



Esther Perel

Erotische intelligentie

Een vaste relatie geeft zekerheid,
maar hoe houd je het spannend?

Over het boek

Een vaste relatie geeft zekerheid, maar hoe houd je het spannend?

De meeste mensen zoeken zekerheid in hun relatie. Ze willen een betrouwbare, monogame partner die ze door en door kennen. Maar een intieme en gelijkwaardige relatie leidt niet noodzakelijk tot een goed seksleven. En juist het ontbreken van erotiek kan een relatie onder druk zetten.

In onze huidige maatschappij zijn de belangrijkste waarden die we nastreven in een relatie: gelijkwaardigheid, vertrouwen en eerlijkheid. Deze waarden zijn echter dodelijk voor een opwindend seksleven, dat juist gebaat is bij machtspelletjes, oneerlijke voordelen en verleidelijke manipulaties. Perel neemt ons mee in deze paradox tussen liefde en lust en toont aan dat intimiteit en erotiek goed samen kunnen gaan in een sterke relatie. Als psychotherapeut heeft ze veel stellen met deze problematiek behandeld. In dit heldere, soms provocerende boek, dat werkelijk oplossingen biedt voor een probleem waar veel mensen tegenaan lopen, put ze uit de rijke ervaring die ze in haar praktijk heeft opgedaan.

Over de auteur

Esther Perel woont in New York en heeft een eigen praktijk als psychotherapeut. Ze is geboren in België en spreekt vloeiend Engels, Duits, Frans, Spaans, Italiaans, Hebreeuws en Nederlands.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Esther Perel

Erotische intelligentie



Oorspronkelijke titel

Mating in Captivity

© by Esther Perel

Vertaling

Marga Goeting

Opmaak

Pre Press Media Groep, Zeist

Omslagontwerp

Pinta Grafische Producties

Gedicht

D.H. Lawrence, 'Wild Things in Captivity', in *The Complete Poems of D.H. Lawrence*, D.H. Lawrence. V. de Sola Pinto en F.W. Roberts eds., rechthebbende: de nalatenschap van Frieda Lawrence Ravagli 1964, 1971, geplaatst met toestemming van Polinger Limited en de rechthebbende.

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 94 005 0467 7

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor mijn ouders, Sala Ferlegier and Icek Perel.
Jullie vitaliteit leeft in mij.

WILD THINGS IN CAPTIVITY

*Wild things in captivity
while they keep their own wild purity
won't breed, they mope, they die.*

*All men are in captivity,
active with captive activity,
and the best won't breed, though they don't know why.*

*The great cage of our domesticity
kills sex in a man, the simplicity
of desire is distorted and twisted awry.*

*And so, with bitter perversity,
gritting against the great adversity,
the young ones copulate, hate it, and want to cry.*

*Sex is a state of grace.
In a cage it can't take place.
Break the cage then, start in and try.*

D. H. Lawrence

Inhoud

Inleiding 11

- 1 Van avontuur tot gevangenschap 21
- 2 Meer intimiteit, minder seks 39
- 3 De valkuilen van de moderne intimiteit 59
- 4 Democratie versus hartstochtelijke seks 75
- 5 Van aanpakken weten 93
- 6 Seks is vies, bewaar het voor iemand van wie je houdt 111
- 7 Erotische blauwdrukken 129
- 8 Ouderschap 149
- 9 Vleselijke lusten en fantasie 177
- 10 De schaduw van de derde 201
- 11 Laten we seks in ere herstellen 227

Noten 249

Bibliografie 255

Dankwoord 267

Inleiding

Het verhaal van seks binnen een moderne vaste relatie gaat vaak over minder wordende passie, met daarbij allerlei seksuele verontschuldigen die het onvermijdelijke einde van Eros verklaren. Van het ochtendnieuws tot de *New York Times*, iedereen draagt zijn steentje bij aan de gesprekken over dit onderwerp, vooral met de waarschuwing dat bij veel paren de seks ontbreekt, al beweren de partners dat ze van elkaar houden. De moderne koppels zijn te druk, te gestrest, te veel bezig met kinderopvoeding en dus te moe voor seks. En als dit nog niet genoeg is om gevoelens te laten afstompen, dan zijn er altijd nog de antidepressiva, bedoeld om de stress op te heffen, die de genadeklap geven. Een ironische ontwikkeling voor de geboortegolfgeneratie die in de jaren zestig de seksuele revolutie inluidde. Nu mannen en vrouwen eindelijk zo vaak en veel seks kunnen hebben als ze maar willen, lijkt het wel of ze er geen zin meer in hebben.

Hoewel ik qua nauwkeurigheid niets op deze mediarapporten heb aan te merken - ons leven bevat veel meer stress dan goed voor ons is - lijkt het me dat ze, door zich vooral te richten op de kwantiteit van seks binnen een vaste relatie, slechts de oppervlakte raken van de ellende die zo veel mensen voelen. Volgens mij is er meer.

Psychologen, sekstherapeuten en gedragstherapeuten hebben lang geworsteld met de gordiaanse knoop om seksualiteit en gezinsleven te verenigen. We krijgen een groeiend aantal adviezen voorgeschoteld over hoe we variatie in onze vaste seksuele relatie kunnen brengen. Kwijnend verlangen, zo luidt de tip, is een planningsprobleem dat opgelost kan worden door prioriteiten te stellen en beter te organiseren. Of het is een communicatieprobleem, te verbeteren door duidelijk te zeggen wat je seksuele wensen zijn.

Ik zie niet zoveel in een statistische benadering van seks: of je het nog doet, hoe lang het duurt, wie het eerst klaarkomt of hoeveel orgasmen je krijgt, zijn voor mijn benadering van het probleem minder relevant. In plaats daarvan wil ik die vragen behandelen die niet met cijfers te beantwoorden zijn. Dit boek gaat over erotiek en de poëtische uitingen van seks, de aard van het erotische verlangen en de bijbehorende dilemma's. Wanneer je van iemand houdt, hoe voelt dat dan aan? En hoe anders wordt dat als je naar iemand verlangt? Leidt een prettig soort intimiteit altijd tot fijne seks? Hoe komt het dat de komst van kinderen zo vaak uitdraait op een erotische ramp voor de jonge ouders? Waarom zijn verboden vruchten zo verleidelijk? Is het mogelijk om iets te wensen wat we al hebben?

We hebben allemaal een sterke behoefte aan geborgenheid die ons in de eerste plaats naar een vaste relatie drijft, maar we hebben evenveel behoefte aan avontuur en spanning.

De moderne romantiek zegt dat het mogelijk is deze twee behoeften op één plek te verwezenlijken. Ik ben daar niet van overtuigd. Vandaag de dag wenden we ons tot één persoon om ons te voorzien van alles wat vroeger een heel dorp verschaftte: verantwoordelijkheid, inhoud en continuïteit. Tegelijkertijd verwachten we dat onze vaste partner niet alleen romantisch is, maar ons ook emotioneel en seksueel voldoening schenkt. Is het een wonder dat zoveel relaties onder het gewicht van dit alles bezwijken? Het is moeilijk om opwindende verwachting en hartstocht op te wekken bij dezelfde persoon bij wie je troost en zekerheid zoekt. Het is echter niet onmogelijk en ik nodig mijn lezers uit om wegen te bedenken waarbij risico verandert in veiligheid, vreemd in eigen en nieuw in duurzaam. Gaandeweg behandelen we hoe de moderne liefdesideologie soms botst met de druk van de begeerte. Liefde gedijt in een sfeer van intimiteit, gemeenschappelijkheid en gelijkheid. We streven ernaar om onze geliefden te kennen, ze dichtbij ons te houden, de afstand te verkleinen. We geven om hen, maken ons druk om hen en voelen ons voor hen verantwoordelijk. Voor sommigen zijn liefde en verlangen onafscheidelijk. Maar voor veel anderen geldt dat emotionele intimiteit de erotiek remt. De

warme, beschermende elementen die de liefde in zich heeft, belemmeren vaak de ongedwongenheid van het erotische genot.

Na twintig jaar therapiepraktijk ben ik ervan overtuigd dat tijdens het zoeken naar zekerheid veel stellen liefde verwarren met geleidelijk in elkaar opgaan. Dit is funest voor de erotiek binnen een relatie. Om het vuur brandend te houden, is afstand nodig. Met andere woorden: erotiek gedijt vooral in de ruimte tussen de ene en de andere partner. Om intiem te zijn met degene van wie we houden, moeten we deze lege ruimte met al zijn onzekerheden kunnen verdragen.

Nog een paradox: verlangen gaat vaak samen met gevoelens die liefde geen ruimte lijken te geven. Ik denk dan bijvoorbeeld aan agressie, jaloezie of ruzie. Ik wil de culturele druk bestuderen die zich ontwikkelt bij seks tussen vaste partners, die enerzijds eerlijk, gelijk en veilig is, maar ook sleur binnen een relatie veroorzaakt. Volgens mij zouden we veel meer spannende, speelse en zelfs frivole seks kunnen hebben, als we niet zo gevangen zaten in onze culturele voorliefde voor democratie in de slaapkamer.

Om deze theorie te onderbouwen, neem ik de lezer via een omweg mee naar de sociale geschiedenis. Moderne koppels investeren veel meer in liefde dan ooit tevoren, maar door een wrede speling van het lot is juist dat de oorzaak van het groeiende aantal scheidingen. Nu moeten we ons afvragen of traditionele huwelijksstructuren dit mandaat ooit het hoofd zullen bieden, zeker wanneer het 'tot de dood ons scheidt' twee keer zo lang duurt als in vroegere eeuwen.

Het magische elixer voor een langdurige relatie blijft intimiteit. We zullen deze intimiteit vanuit diverse gezichtspunten analyseren, maar op deze plaats wil ik alvast opmerken dat het cliché dat vrouwen alleen maar romantisch zijn en alle mannen seksuele veroveraars, al lang geleden had moeten worden afgeschaft. Hetzelfde geldt voor ieder denkbeeld waarin de vrouw wordt afgespiegeld als hunkerend naar liefde, door en door trouw en huishoudelijk aangelegd, en de man als biologisch polygaam en bang voor intimiteit. Bij de sociale en economische veranderingen in de moderne westerse maatschappij zijn traditionele rollenpatroon overboord gegooid. Hoewel stereotie-

pe definities deels op waarheid berusten, schieten ze tekort wanneer ze met de complexiteit van moderne relaties worden geconfronteerd. Ik streef naar een benadering van liefde los van rollenpatronen en stereotypen van man en vrouw.

Als relatietherapeute heb ik de doorsnee prioriteiten omgekeerd: in mijn vak wordt geleerd dat je eerst over de relatie praat, en daarna pas over hoe die zich in de slaapkamer openbaart. Vanuit dit oogpunt is de seksuele verhouding een metafoor voor de relatie als geheel. De achterliggende gedachte hierbij is dat als we de verhouding kunnen verbeteren, de seks vanzelf zal volgen. In mijn ervaring is dit bijna nooit het geval.

Van oudsher stond de therapeutische cultuur positiever tegenover het gesproken woord dan tegenover lichaamstaal. Toch zijn seksualiteit en emotionele intimiteit twee afzonderlijke talen. Ik wil het lichaam graag zijn rechtmatige, prominente plaats geven bij discussies over stellen en erotiek. Het lichaam vertelt vaak emotionele waarheden die woorden makkelijk kunnen verdoezelen. Juist de innerlijke krachten die de oorsprong van veel conflicten binnen een relatie zijn - en die vooral een rol spelen bij macht, sturing, afhankelijkheid en kwetsbaarheid - worden vaak begerenswaardig en erotisch als het lichaam ze ondergaat. Seks wordt zowel een manier om conflicten en verwarring rond intimiteit en passie te verklaren als een manier om deze destructieve scheuren te lijmen. Elk lichaam, met de sporen van het eigen verleden en de taboes van de cultuur, wordt een boek om aandachtig te lezen.

Over lezen gesproken: ik maak van de gelegenheid gebruik om hier een paar termen uit te leggen die je in dit boek tegenkomt. Als ik het woord 'huwelijk' gebruik, refereer ik aan een lange, emotionele verbintenis en niet alleen maar aan de wettelijke status. Ik vind het ook prettig om de persoonlijke voornaamwoorden door elkaar te gebruiken zonder beoordeeld te worden op het correcte gebruik van het grammaticale geslacht.

Ik ben, zoals je uit mijn naam kunt afleiden, van het vrouwelijke geslacht. Het is wellicht minder duidelijk dat ik een culturele hybride

ben. Ik heb in een heleboel landen gewoond en ik wil een onderbouwde culturele - of eigenlijk een multiculturele - visie geven op het onderwerp van dit boek. Ik ben opgegroeid in België, studeerde in Israël en maakte mijn studie af in de Verenigde Staten. Omdat ik me ruim dertig jaar open heb opgesteld tegenover diverse culturen, heb ik in alle rust als buitenstaander kunnen toekijken. Door deze voordeelpositie observeer ik vanuit diverse gezichtspunten hoe we ons seksueel ontwikkelen, hoe we ons tot elkaar verhouden, hoe we over de liefde vertellen en hoe we omgaan met lichamelijk genot.

Die ervaringen heb ik overgebracht naar mijn werk als klinisch psycholoog, docent en specialist op het gebied van interculturele psychologie. Nadat ik me voornamelijk had gericht op de grensgebieden tussen de verschillende culturen, heb ik specifiek met drie bevolkingsgroepen gewerkt: vluchtelingengezinnen en internationale gezinnen - de twee groepen die tegenwoordig het vaakst verhuizen, al is dat dan om uiteenlopende redenen - en interculturele echtparen, bestaande uit verschillende rassen en verschillende religies. Bij laatstgenoemde groep liggen de cultuurverschuivingen niet aan een geografische verhuizing ten grondslag, maar vinden die in hun eigen zitkamer plaats. Wat mijn nieuwsgierigheid echt prikkelde, was hoe deze vermenging van culturen de verhoudingen tussen de seksen en de kinderopvoeding beïnvloedde. Ik dacht na over de vele betekenissen van het huwelijk, hoe de rol en de plaats daarvan in het grotere familiesysteem binnen verschillende nationale contexten verschillen. Is het een afzonderlijke daad van twee mensen, of is het een gemeenschappelijke zaak tussen twee families? In mijn parensessies probeerde ik uit de gesprekken over betrokkenheid, intimiteit, genot, orgasme en het lichaam, de culturele nuances te distilleren. Liefde mag dan universeel zijn, de interpretatie ervan wordt in elke cultuur, zowel letterlijk als figuurlijk, in verschillende talen vertolkt. Ik luisterde vooral goed tijdens gesprekken die gingen over seksualiteit met betrekking tot kinderen en jong volwassenen, omdat vooral in de boodschap die kinderen meekrijgen de normen en waarden - wat aangemoedigd en verboden wordt - getoond worden.

Ik spreek acht talen, waarvan ik er enkele thuis heb geleerd, sommige op school, een paar gedurende mijn reizen en een of twee door liefdesrelaties. In mijn praktijk heb ik mijn multiculturele vaardigheid, net als mijn talenkennis, vaak nodig. Mijn cliënten zijn hetero's en homo's (op dit moment werk ik niet met transseksuelen); ze zijn getrouwd, vaste partners of vrijgezel. Ze zijn jong, oud en ertussenin. Ze komen uit allerlei culturen, rassen en klassen. Hun persoonlijke verhalen leggen de nadruk op de culturele en psychologische krachten die bepalen op welke manier we liefhebben en begeren.

Een van mijn vroegste belevingen die de achtergrond van dit boek vormen, lijkt wat indirect, maar omdat het een licht werpt op de diepere achtergronden van mijn enthousiasme, moet ik het jullie toevertrouwen. Mijn ouders hebben een concentratiekamp van de nazi's overleefd. Jarenlang stonden ze dagelijks oog in oog met de dood. Zowel mijn moeder als mijn vader was de enige overlevende van hun familie. Na deze ervaring hebben ze zich vol overgave op het leven gestort en van elke dag genoten. Ze vonden allebei dat hun een nieuw leven was geboden. Mijn ouders waren in mijn ogen uitzonderlijk. Ze wilden niet alleen overleven, maar ook van het leven genieten. Ze hadden een sterk verlangen naar nieuwe ervaringen en belevenissen. Ze cultiveerden plezier. Ik weet helemaal niets over hun seksleven, behalve dat ze twee kinderen kregen; mijn broer en ik. Maar door de manier waarop ze leefden, ben ik gaan denken dat ze een diep erotisch besef hadden, al betwijfel ik of ze dat woord zelf ook maar kenden. Ze belichaamden mystieke betekenis, een kwaliteit van leven, een pad naar vrijheid. Het omvatte veel meer dan de strikte definitie van seks die de moderne tijd eraan heeft toegekend. Op dit ruime besef wil ik me bij de discussie over erotiek in dit boek concentreren.

Er is nog iemand die een sterke invloed heeft gehad op de ontwikkeling van dit project. Mijn echtgenoot is directeur van de *Trauma Studies Program* aan de universiteit van Colombia. Deze organisatie steunt vluchtelingen, oorlogskinderen en slachtoffers van martelingen, en helpt hen om de immense trauma's die ze hebben opgelopen te boven te komen. Door hun gevoel voor creativiteit en hun vermo-

gen om te spelen en plezier te maken te herstellen, zijn de slachtoffers uiteindelijk weer in staat om goed te functioneren. Mijn man werkt met pijn en ik met genot, twee zaken die dicht bij elkaar liggen.

De personen die ik in dit boek voor het voetlicht breng, komen niet met naam en toenaam in mijn dankwoord voor, hoewel ik hen veel verschuldigd ben. Hun verhalen zijn authentiek en bijna woordelijk overgenomen, hun identiteit is echter verborgen. Gedurende dit hele project heb ik hen fragmenten van het boek laten lezen. De meeste van mijn ideeën komen voort uit de verhalen van de mensen die ik in mijn werk tegenkom, en niet andersom. Daarnaast put ik uit een schat aan weloverwogen meningen van veel deskundigen en auteurs, die al eerder over de dubbelzinnigheid van liefde en begeerte hebben nagedacht.

In mijn werk word ik elke dag geconfronteerd met de details van de realiteit die schuilgaan achter de statistieken. Ik ontmoet mensen die zulke goede vrienden zijn dat ze het niet volhouden om geliefden te zijn. Ik zie geliefden die zich zo krampachtig vasthouden aan het idee dat seks spontaan moet zijn dat ze nooit meer vrijen. Er zijn ook stellen die het verleiden teveel werk vinden, iets dat ze niet meer willen doen nu ze een vaste relatie hebben. Nog weer anderen denken dat intimiteit betekent dat je alles van elkaar weet. Ze stoten elk gevoel van afzonderlijkheid af en vragen zich naderhand af waar het mysterie is gebleven. Ik ontmoet vrouwen die nog liever hun leven lang met een bord rondlopen met de tekst: seksueel niet actief, dan dat ze hun partner moeten uitleggen dat voorspel iets meer is dan alleen maar de voorbereiding op het echte werk. Ik krijg ook mensen die zo wanhopig het gevoel van leegheid in hun relatie proberen terug te dringen dat ze alles op het spel willen zetten voor een kortstondig avontuurtje met een ander. Ik zie echtparen wier seksleven door een slippertje wordt opgekrikt, en bij anderen maakt het juist heel effectief een einde aan een toch al zwakke verbintenis. Ik ontmoet oudere mannen die zich in de steek gelaten voelen omdat hun penis opeens niet meer wil, en die zich op de Viagra storten om de pijnlijke feiten uit de weg te gaan. Het gevolg is dat hun vrouwen zich ongemakkelijk

voelen en opeens met hun eigen passiviteit geconfronteerd worden. Ik zie jonge ouders bij wie de erotische energie langzaam is weggesijpeld omdat ze een kind verzorgen; ze gaan zo op in hun kinderen dat ze vergeten om ook eens de slaapkamerdur dicht te doen. Er is een man die naar porno op internet kijkt, niet omdat hij zijn vrouw niet aantrekkelijk vindt, maar omdat haar gebrek aan enthousiasme hem het gevoel geeft dat er iets mis is met hem omdat hij graag seks wil. Ik ontmoet mensen die zich zo verschrikkelijk schamen voor hun seksualiteit dat ze degene van wie ze houden dat willen besparen. Er zijn ook mensen die weten dat er van hen wordt gehouden, maar die begeerd willen worden. Ze komen allemaal bij me omdat ze hunkeren naar een erotische vitaliteit die ze in hun leven niet willen missen. Soms komen ze wat schaapachtig binnen, soms wanhopig, afgewezzen, woest. Ze missen niet alleen het vrijen op zich, ze missen ook de gevoelens van verbondenheid, van speelsheid en van vernieuwing die seks hun toestaat. Ik nodig jullie uit om de gesprekken bij te wonen die ik voer met de mensen die deze zoektocht zijn begonnen. Gaandeweg werken we toe naar een moment waarop ze hun hart kunnen luchten en de transcendentie een stapje dichterbij komt.

Voor iedereen die ernaar streeft om zijn hart sneller te laten kloppen, volgt hier de uitslag: opwindend is verweven met onzekerheid omdat we van nature het onbekende liever tegemoet treden dan dat we ons ertegen beschermen. Juist deze spanning maakt ons kwetsbaar. Ik waarschuw mijn cliënten dat er niet zoiets bestaat als 'veilige seks'.

Ik wil er wel op wijzen dat niet alle geliefden op zoek zijn naar harts-tocht of zich daar ooit in gekoesterd hebben. Sommige verhoudingen vinden hun oorsprong in gevoelens van warmte, tederheid en zorg. De partners kiezen ervoor in rustig vaarwater te blijven, ze geven de voorkeur aan een liefde die gebaseerd is op geduld. Voor hen draait de duurzame verbintenis om het vinden van gemoedsrust.

Er is geen goede en geen slechte weg. *Erotische intelligentie* streeft ernaar je in een eerlijke, verhelderende en uitdagende discussie te betrekken. Het stimuleert je om jezelf vragen te stellen, het onuitgesprokene uit te spreken en niet bang te zijn om seksuele en emotio-

nele correctheid op de proef te stellen. Door de deur naar erotiek in een huiselijke omgeving open te gooien, vraag ik je 'seks' weer in ere te herstellen.

Van avontuur tot gevangenschap

Waarom ondermijnt het zoeken naar geborgenheid de erotische vitaliteit?

Seksualiteit is het oervuur van de erotiek; ze wekt de rode vlam van de erotiek tot leven, die op zijn beurt een andere vlam tot leven wekt en voedt, trillend en beschroomd. Seksualiteit is de vlam van liefde en erotiek. De dubbele vlam van het leven.

Octavio Paz, *The Double Flame*¹

Feestjes in New York City zijn net antropologische excursies; je weet nooit wie je tegenkomt of wat je zult aantreffen. Nog niet zo lang geleden liep ik op een feest rond dat tegenwoordig 'in' heet te zijn en - heel typerend voor deze stad met mensen die hogerop willen komen - het eerste wat me gevraagd werd, was wat voor werk ik deed. Ik antwoordde dat ik therapeute was en bezig was een boek te schrijven. De knappe jongeman naast me schreef ook een boek. 'Waar gaat jouw boek over?' vroeg ik hem. 'Natuurkunde,' antwoordde hij. Beleefd probeerde ik de volgende vraag: 'Welk onderdeel van de natuurkunde?' Ik kan me zijn antwoord niet meer herinneren omdat ons gesprek abrupt werd onderbroken door iemand die me vroeg: 'En jij? Waar gaat jouw boek over?' 'Relaties en erotiek,' was mijn antwoord.

Ik ben nog nooit zo populair geweest als toen ik een boek over seks begon te schrijven. Het maakt niet uit waar: op feestjes of in een taxi, bij de manicure, in het vliegtuig, bij tieners of zelfs bij mijn man. Ik realiseer me dat er bepaalde onderwerpen zijn die mensen afstoten en andere die werken als een magneet. Mensen praten met me. Natuurlijk is niet alles waar wat ze me vertellen. Als er ergens dingen worden verzwegen, dan is het wel bij dit onderwerp.

‘Wat bedoel je met relaties en erotiek?’

‘Ik schrijf over de aard van de seksuele begeerte,’ zei ik. ‘Ik wil weten of het mogelijk is om die levendig te houden binnen een duurzame relatie, om zodoende de gebruikelijke sleur te vermijden.’

‘Bij seks is liefde niet per se nodig, maar bij liefde hoort wel seks,’ zei een man die zich een beetje afzijdig hield omdat hij kennelijk nog niet zeker was aan welk gesprek hij wilde deelnemen.

‘Ben je allen gericht op echtparen? Hetero’s?’ vroeg iemand anders. Met andere woorden: gaat dit boek over ook over mij?

‘Ik kijk naar talloze stellen. Heteroseksueel, homoseksueel, jong, oud, gebonden en weifelend,’ stelde ik hem gerust.

‘Ik wil weten hoe, of wanneer, we een gevoel van levendigheid en spanning in onze relaties kunnen vasthouden. Bestaat er iets dat zo inherent is aan een vaste verbintenis dat het al het vuur dooft? Is het ooit mogelijk om zekerheid te behouden zonder in een sleur te vervallen? Ik vraag me af of we dat poëtische gevoel kunnen bewaren dat Octavio Paz “De dubbele vlam van liefde en erotiek” noemt.’

Omdat ik al veel discussies over dit onderwerp heb gevoerd, waren de opmerkingen die op dit feest werden gemaakt niet nieuw voor me.

‘Onmogelijk.’

‘Dit geldt immers voor het hele probleem van monogamie, niet-waar?’

‘Daarom wil ik me dus niet binden. Het heeft niets met angst te maken, maar ik hou gewoon niet van saaie seks.’

‘Begeerte voor lange tijd? Wat denk je van één nachtje hartstocht?’

‘Relaties maken een ontwikkeling door. Hartstocht verandert in iets anders.’

‘Voor mij hield de hartstocht op toen de kinderen kwamen.’

‘Luister eens, er zijn mannen waarmee je naar bed gaat en er zijn mannen waarmee je trouwt.’

Zoals zo vaak nam het gecompliceerde onderwerp opeens een geheel andere wending en werden de nuances belachelijk gemaakt. Gevolg van de scheiding tussen romantici en realisten.² De romantici weigeren een leven zonder liefde; ze beloven plechtig ware liefde nooit op te geven. Ze zijn de eeuwige zoekers, op zoek naar iemand met wie de hartstocht nooit zal doven. Als de begeerte dan toch minder wordt, gaan ze ervan uit dat de liefde is verdwenen. Als Eros op zijn retour is, dan moet de liefde wel dood zijn. Ze rouwen om het verlies van erotische opwinding en de angst slaat toe.

Lijnrecht hiertegenover staan de realisten. Zij zeggen dat duurzame liefde belangrijker is dan hartstochtelijke seks en dat passie mensen tot rare dingen aanzet. Die is gevaarlijk, schept chaos, en vormt een zwakke basis voor een huwelijk. Ofwel in de onvergetelijke woorden van Marge Simpson: ‘Hartstocht is voor tieners en buitenlanders.’ Voor de realisten staat volgroeiheid voorop. Het eerste opgewonden gevoel ontwikkelt zich tot iets anders: liefde, wederzijds respect, gedeeld verleden en kameraadschap. Dat de begeerte minder wordt, is onvermijdelijk, en er wordt van je verwacht dat je volhardt en volwassen wordt.

Naarmate de discussie op het feestje zich verder ontwikkelde, bekeken de verdedigers van de twee kampen elkaar met een mengeling van medelijden, aandacht, jaloezie, ergernis en volstreckte minachting. Maar ondanks het feit dat ze zich zo tegenover elkaar opstelden, waren ze het in wezen met elkaar eens dat de hartstocht na een tijdje bekoelt.

‘Sommigen van jullie verzetten zich tegen het verlies van dit intense gevoel, anderen accepteren het, maar jullie geloven blijkbaar allemaal dat begeerte langzaam verdwijnt. Waar jullie het niet over eens zijn, is juist hoe belangrijk dit verlies eigenlijk is,’ merkte ik op. ‘Romantici hechten meer waarde aan intensiteit dan aan stabiliteit, realisten meer aan zekerheid tegenover passie. Maar beiden worden vaak

teleurgesteld, want er zijn maar weinig mensen die gelukkig kunnen leven met een van deze uitersten.'

Steevast wordt me gevraagd of mijn boek ook een oplossing biedt. Wat kun je eraan doen? Achter deze vraag gaat het verborgen verlangen naar vitale onstuimigheid schuil, de golf van erotische energie die onze vitaliteit kenmerkt. Ondanks het feit dat mensen zichzelf voorhouden dat ze zich kunnen neerleggen bij geborgenheid en zekerheid, hebben ze deze kracht wel degelijk nodig. De vraag sluit dus duidelijk aan bij het feit dat op zeker moment al deze overpeinzingen over het onvermijdelijke verlies van passie veranderen in uitingen van hoop. De kern van de zoektocht is: kunnen we gedurende een lange tijd binnen een vaste relatie zowel liefhebben als begeren? Hoe? En wat voor relatie zou dat moeten zijn?

Het anker en de golf

Noem mij een idealist, maar ik geloof dat liefde en begeerte verenigbaar zijn; ze vinden alleen niet altijd tegelijkertijd plaats. Eigenlijk zijn geborgenheid en hartstocht twee afzonderlijke menselijke behoeften die hun oorsprong vinden in diverse drijfveren en geneigd zijn ons verschillende kanten uit te trekken. De diepzinnige psychoanalyticus Stephen Mitchell reikt ons in zijn boek *Can Love Last?* een denkraam aan voor dit raadsel.³ Volgens hem hebben we allemaal geborgenheid nodig: vastigheid, vertrouwen, stabiliteit en continuïteit. Deze ingewortelde nestdrang sterkt ons in onze menselijke ervaringen.

De keerzijde is dat we tevens behoefte hebben aan nieuwigheid en verandering: krachten die het leven vol en opwindend maken. Risico en avontuur lijken in dat kader onevenredig belangrijk. We zijn een vat vol tegenstrijdigheden: aan de ene kant zoeken we naar veiligheid en voorspelbaarheid, aan de andere kant kunnen we niet zonder onze diversiteit.

Heb je wel eens naar een kind gekeken dat wegrent om op onderzoek uit te gaan en meteen weer terugkomt om te kijken of zijn vader en moeder er nog wel zijn? Kleine Sammy moet zich eerst veilig voelen voordat hij op ontdekkingsstocht gaat en pas als aan die behoefte is

voldaan, wil hij terug naar zijn veilige basis. Het is een spel dat hij als volwassene weer gaat spelen en het bereikt zijn hoogtepunt in het spel van de liefde. Periodes van moed en risico nemen en periodes waarin hij op zoek gaat naar een veilige basis wisselen elkaar af. Misschien fluctueert het bij hem, maar over het algemeen zal hij een keuze maken.

Wat geldt voor personen, geldt voor alles wat leeft: alle organismen hebben afwisselende periodes van groei en evenwicht nodig. Iedereen die aan constante vernieuwing en verandering blootstaat, loopt het risico in chaos te vervallen, maar iemand die te star en te statisch is, houdt op met groeien en sterft uiteindelijk. Deze altijd durende dans tussen verandering en stabiliteit kun je vergelijken met een anker en de golven.

Verhoudingen tussen volwassenen weerspiegelen deze dynamiek heel duidelijk. We zoeken een vast, vertrouwd anker in onze partner. Tegelijkertijd verwachten we dat liefde een transcendente ervaring geeft waardoor we boven ons gewone leven uitstijgen. Voor moderne stellen ligt de uitdaging in het met elkaar in overeenstemming brengen van de behoefte aan veiligheid en voorspelbaarheid enerzijds en het verlangen naar opwindning, geheimzinnigheid en bewondering anderzijds.

Slechts een kleine minderheid zal dit nauwelijks een uitdaging vinden. Voor deze stellen gaan de garage opruimen en elkaar masseren gemakkelijk samen. Er is voor hen geen verschil tussen verbintenis en opwindning, of tussen verantwoordelijkheid en speelsheid. Zij kunnen een huis kopen en daarin ook pikante spelletjes spelen. Ze kunnen zowel ouders als minnaars zijn. Kortom, ze zijn in staat om het gewone naadloos aan te sluiten op het buitengewone. De rest van ons is echter op zoek naar opwindning binnen dezelfde relatie, waarbij we duurzaamheid als een grote verdienste beschouwen. Helaas verlopen de meeste liefdesverhalen zodanig dat we, om stabiliteit te bereiken, hartstocht opgeven.

Wat wil ik nu eigenlijk?

Adele komt mijn spreekkamer binnen met in haar ene hand een half opgegeten boterham en in de andere de paperassen waarmee ze in de gauwigheid nog aan het werk was. Ze is achtendertig, advocate met een eigen praktijk en zeven jaar getrouwd met Alan. Voor beiden is dit een tweede huwelijk en ze hebben samen een dochter, Emilia, die vijf is. Adele is eenvoudig en elegant gekleed, maar het wordt tijd dat ze naar de kapper gaat.

‘Ik val maar meteen met de deur is huis,’ zegt ze. ‘Tachtig procent van de tijd ben ik gelukkig met hem. Echt gelukkig.’

Deze goedgeorganiseerde, talentvolle vrouw heeft geen minuut te verliezen.

‘Hij zegt bepaalde dingen niet, hij dweept niet met me, maar hij is echt een aardige vent en daar heb ik geluk mee. We zijn gezond, hebben genoeg geld, ons huis heeft nooit in brand gestaan en we hoeven op weg naar huis geen kogels te ontwijken. Ik weet hoe beroerd het ergens anders kan zijn. Maar wat wil ik nu eigenlijk? Mijn vriend Marc gaat scheiden van zijn derde vrouw omdat ze hem, zoals hij zelf zegt, niet meer inspireert. Dus vraag ik aan Alan: “Inspireer ik jou?” En weet je wat hij zegt? “Je inspireert me elke zondag om kip klaar te maken.” Hij kan een fantastische coq au vin bereiden, en weet je waarom? Omdat hij me wil verwennen; hij weet dat ik het heerlijk vind.

Ik probeer er dus achter te komen wat ik precies mis. Je kent dat gevoel wel dat je het eerste jaar hebt: dat fladderende, opgewonden gevoel, die vlinders in je buik. Fysieke hartstocht? Ik weet niet eens of ik dat nog kan voelen. En als ik het daar met Alan over heb, trekt hij een gezicht. “O, hebben we het weer over Brad en Jen?” Zelfs Brad en Jen kregen genoeg van elkaar, nietwaar? Ik weet iets van biologie en ken de werking van de synapsen, hoe overmatig gebruik de reactie vermindert, dat snap ik wel. De opwinding wordt minder, ja... ja... ja. Maar zelfs als ik dat vlinderachtige gevoel niet meer kan krijgen, wil ik wel iets voelen.

Rationeel gezien weet ik dat het opgewonden gevoel dat je in het begin hebt, komt doordat je niet zeker van de gevoelens van de ander

bent. Als in de tijd dat we elkaar nog maar net kenden de telefoon ging, was het spannend omdat ik niet zeker wist of hij degene was die belde. Als hij nu op reis gaat, vraag ik hem om niet te bellen; ik heb geen zin om uit mijn slaap gehaald te worden. Mijn verstand zegt: ik wil geen onzekerheid. Ik ben getrouwd, ik heb een kind, ik wil me er niet elke keer als hij de stad uit is zorgen over maken of hij me nog wel leuk vindt of niet en of hij het met een ander doet. Je kent die artikeltjes in tijdschriften wel: "Hoe weet je of hij echt van je houdt?" Daar wil ik me helemaal niet mee bezighouden. Maar ik zou graag een beetje van dat opgewonden gevoel opnieuw willen beleven.

Aan het eind van een lange werkdag, nadat ik voor Emilia heb gezorgd, het eten heb klaargemaakt, de boel heb opgeruimd en mijn lijstje heb afgewerkt, is seks wel het laatste waar ik aan denk. Ik heb niet eens zin om met iemand te praten. Soms zit Alan televisie te kijken en ga ik naar bed om te lezen en dan ben ik heel gelukkig.

Wat probeer ik nu eigenlijk onder woorden te brengen? Ik heb het niet alleen over seks. Ik wil dat ik als vrouw gewaardeerd word, niet als moeder, niet als echtgenote, niet als kameraad. En ik wil hem als man waarderen. Dat kan door een oogopslag, een woord, een aanraking. Ik wil dat er naar me wordt gekeken zonder al die bagage.

Volgens Alan is dat nog niet zo eenvoudig en daar heeft hij gelijk in. Het is niet zo dat ik eventjes mijn negligé aantrek en met mijn heupen ga staan zwaaien. Dat gedoe ligt me niet zo. Ik ben niet zo'n uitdagend type. Toen we elkaar pas kenden, heb ik hem een aktetas voor zijn verjaardag gegeven - die had hij in een etalage zien staan - met daarin twee tickets naar Parijs. Dit jaar heb ik hem een dvd gegeven en hebben we zijn verjaardag met een stel vrienden gevierd. Met z'n allen hebben we het gehaktbrood opgegeten dat zijn moeder had gemaakt. Ik heb niets tegen gehaktbrood, maar zover is het al gekomen. Ik weet niet waarom ik er niet meer aan doe. Ik ben te zelfgenoegzaam geworden.'

Terwijl Adele haar verhaal achter elkaar afdraait, schetst ze een levendig beeld van de spanning die er bestaat tussen de voldoening van ware liefde en het vernietigende effect daarvan op erotische vitaliteit.

Vertrouwdheid is inderdaad geruststellend en geeft een gevoel van zekerheid die Adele voor geen prijs zou willen opgeven. Tegelijkertijd wil ze de vitaliteit en de opwindning die ze voelde toen Alan en zij elkaar net kenden opnieuw beleven. Ze wil allebei, de geborgenheid en de spanning, en ze wil allebei met hem.

Het tijdperk van het genot

Nog niet zo lang geleden werd het beschouwd als iets onmogelijks om hartstochtelijk naar je echtgenoot te verlangen. Historisch gezien stonden deze twee leefwerelden los van elkaar: het huwelijk aan de ene kant en hartstocht, als deze al voorkwam, aan de andere kant en in de meeste gevallen buiten de deur. De romantische liefde, die pas tegen het eind van de negentiende eeuw ontstond, voegde ze voor het eerst samen. Voordat seks in het huwelijk een centrale plaats innam en daar allerlei verwachtingen omheen ontstonden, waren er nog eens tientallen jaren verstreken.

De sociale en culturele veranderingen van de afgelopen vijftig jaar hebben het moderne huwelijk een heel nieuw karakter gegeven. Alan en Adele behoren tot de generatie die kunnen profiteren van wat de jaren zestig heeft opgeleverd: de vrouwenemancipatiebeweging, de beschikbaarheid van de anticonceptiepil en de opkomst van de homobeweging. Door het wijdverspreide gebruik van de pil werd seks meer dan alleen maar een manier om je voort te planten. Feminisme en homotrots streden ervoor om seksualiteit als een onvervreemdbaar recht op te eisen. Anthony Giddens beschrijft deze overgang in *The Transformation of Intimacy*, waarin hij uitlegt dat seksualiteit onderdeel is van onze persoonlijkheid en dat we dit gedurende ons hele leven verder ontwikkelen, vormgeven en wijzigen.⁴ Tegenwoordig is onze seksualiteit een deel van wie we zijn, een identiteit, niet langer vanzelfsprekend. Seksualiteit heeft een belangrijke plaats ingenomen binnen intieme relaties en we vinden nu dat seksuele bevrediging ons toekomt.

Deze ontwikkelingen, in combinatie met de naoorlogse welvaart, hebben bijgedragen aan een periode van vrijheid en individualisme. Mensen worden tegenwoordig aangemoedigd om persoonlijke ver-

vulling en seksuele voldoening na te streven en zich los te maken van de taken en verplichtingen van een sociaal leven en een gezinsleven. Maar in de schaduw van deze duidelijke extravagantie tekent zich een andere knagende onzekerheid af. De grote familie, de gemeenschap en de kerk legden dan misschien onze vrijheid aan banden op seksueel en sociaal gebied, maar in ruil daarvoor gaven ze ons wel het gevoel erbij te horen, een gevoel waar we naar blijven verlangen. Generaties lang heeft de gevestigde orde voor inhoud, continuïteit en sociale ondersteuning in ons leven gezorgd. Door ze af te breken, blijven we met veel meer keuzes en minder beperkingen achter. We zijn vrijer maar ook eenzamer. Zoals Giddens uiteenzet; we zijn ontologisch banger geworden.

Deze vage vrees nemen we mee in onze liefdesverhoudingen. Van liefde wordt, naast emotionele steun, medeleven en kameraadschap, verwacht dat ze als een wondermiddel tegen de sociale eenzaamheid fungeert. We beschouwen onze relatie als een bolwerk tegen de onbestendigheden van het moderne leven. Het is niet zo dat ons gevoel van onzekerheid groter is dan in vroegere tijden. Het tegendeel zou wel eens waar kunnen zijn. Het verschil is dat het hedendaagse leven ons onze natuurlijke hulpbronnen heeft ontnomen. Hierdoor is een situatie ontstaan waarin we ons tot een persoon wenden voor de beschermende en emotionele banden die eerder door een groot aantal sociale netwerken werd verzorgd. De intimiteit van volwassenen raakt overbelast door verwachtingen.

Natuurlijk denkt Adele niet aan dit moderne angstgevoel als ze de staat van haar huwelijk beschrijft. Maar ik denk dat liefdesperikelen intenser worden doordat we het ellendige gevoel, dat typerend is voor deze tijd, met ons meenemen. We wonen kilometers ver van onze familie vandaan, we kennen onze jeugdvrienden niet meer en we worden door talloze verhuizingen constant uit onze vertrouwde omgeving weggehaald. Deze discontinuïteit heeft een cumulatief effect. We geven aan onze romantische verhoudingen een bijna ondraaglijke, reële kwetsbaarheid - alsof de liefde zelf niet al gevaarlijk genoeg is.

Een modern liefdesverhaal: de korte versie

Je ontmoet iemand en je voelt je sterk tot hem of haar aangetrokken. Het is een heerlijke inmenging en het komt altijd als een verrassing. Je krijgt een gevoel van hoop en alles is weer mogelijk. Opeens rol je uit het alledaagse naar een wereld van emotie en betovering. De liefde grijpt je vast en je voelt je sterk. Je koestert dat heerlijke gevoel en je wilt het blijven vasthouden. Je bent ook bang. Hoe meer je verbonden raakt met die ander, hoe meer je te verliezen hebt. Daarom probeer je de liefde veilig te stellen. Je zoekt naar een manier om haar te verstevigen, haar betrouwbaarder te maken. Je begint je vast te leggen en blij geef je een stukje vrijheid op in ruil voor vastigheid. Je creëert gewoontes, rituelen, koosnaampjes, allerlei hulpmiddelen die de nodige geruststelling brengen. Langzaam verdwijnt de onzekerheid. Maar ook de spanning wordt minder. Jouw euforie was in het begin het gevolg van onzekerheid en nu, door haar in het gareel te brengen, onttrek je alle levenskracht uit je relatie. Je geniet van de steun die je krijgt, maar mist de spontaniteit. Door het risico dat bij passie hoort onder controle te houden, heb je het vuur totaal gedoofd. De huwelijksleur is in aantocht.

Hoewel liefde ons tegen de eenzaamheid beschermt, zorgt ze er ook voor dat we afhankelijker worden van een persoon. Dat maakt haar zo kwetsbaar. We zijn geneigd onze angstgevoelens te sussen door beheersing. We voelen ons veiliger als we de afstand tussen ons kunnen regelen, de zekerheid kunnen vergroten, de bedreigingen kunnen verkleinen en het onbekende onder controle kunnen houden. Sommigen van ons verzetten zich echter zo sterk tegen de onzekerheden van de liefde dat ze zich volkomen afsluiten voor de rijkdom ervan. In duurzame relaties heeft men sterk de neiging om het zekere voor het onzekere te nemen. Maar erotisch gedijt op het onvoorspelbare. Begeerte botst met gewoonte en herhaling. Ze is onhandelbaar en verzet zich tegen onze pogingen om haar te beheersen. Wat betekent dit voor ons? We willen de zekerheid niet verliezen omdat onze relatie daarop steunt. Een basisgevoel van fysieke en emotionele geborgenheid is van het grootste belang om te genieten van seks.

Echter, zonder een stukje onzekerheid is er geen verlangen, geen verwachting, geen huivering. Motivatiedeskundige Anthony Robbins zegt het beknopt wanneer hij uitlegt dat de mate van passie in een relatie gelijk is aan de hoeveelheid onzekerheid die je kunt verdragen.⁵

Met andere ogen kijken

Hoe brengen we onzekerheid in onze intieme relatie? Hoe moeten we een dergelijke, lichte onevenwichtigheid creëren? In werkelijkheid is die er al. Oosterse filosofen weten al lang dat tijdelijkheid de enige constante is. Gezien de tijdelijke aard van het leven en de voortdurende verandering ervan, ligt er enige arrogantie in de veronderstelling dat we onze relatie duurzaam kunnen maken en dat we geborgenheid kunnen regelen. Zoals Woody Allen ooit zei: 'Als je God wilt laten lachen, moet je Hem zijn plannen vertellen.' Toch maken we gestaag vorderingen. Als loyale burgers van deze moderne wereld geloven we in onze eigen kracht.

We vergelijken de hartstocht van het prille begin met adolescentie vervoering, ze zijn beide van voorbijgaande aard en onrealistisch. Als je niet langer je hoop vestigt op blijvende hartstocht, is het een troostrijke gedachte dat geborgenheid aan de andere kant staat te wachten. Als we echter hartstocht omruilen voor vastigheid, verwisselen we dan eigenlijk niet de ene illusie voor de andere? Volgens Mitchell mag dan de illusie van duurzaamheid die van de hartstocht overtroeven, maar beide zijn producten van onze verbeelding.⁶ We verlangen naar bestendigheid, spannen ons er waarschijnlijk voor in, maar het is nooit een garantie. Wanneer we van iemand houden, lopen we altijd het risico van verlies - door kritiek, afwijzing, scheiding en uiteindelijk de dood - hoezeer we ons hiertegen ook beschermen. Om onzekerheid in te brengen, hoef je dus soms alleen maar de illusie van zekerheid los te laten. In dit beeld onderkennen we het mysterie dat inherent is aan onze partner.

Ik wijs Adele erop dat, als we onze passie gedurende lange tijd voor een persoon willen behouden, we een stukje onbekendheid in het

vertrouwde geheel moeten brengen. Met de woorden van Proust: 'De echte ontdekkingsreiziger gaat niet op zoek naar nieuwe landschappen, maar kijkt er met andere ogen naar'⁷

Adele herinnert zich een moment waarop ze exact een dergelijk veranderd beeld gewaar werd. 'Zal ik je eens vertellen wat me een week of twee geleden overkwam?' begint ze te vertellen. 'Het is zo vreemd dat ik me zelfs het moment herinner waarop het gebeurde. We waren op een werkbijeenkomst en Alan was met een paar collega's aan het praten, ik keek naar hem en dacht bij mezelf, wat is hij toch aantrekkelijk. Het was gewoon eng, net alsof je buiten je lichaam bent getreden. En weet je wat nu zo aantrekkelijk was? Ik was heel even vergeten dat hij mijn man is en soms strontvervelend, onhebbelijk en eigenwijs kan zijn, dat ik me aan hem erger als hij zijn rotzooi laat slingeren. Op dat moment zag ik hem alsof ik dat allemaal niet wist, en voelde ik me tot hem aangetrokken zoals in het prille begin. Hij is heel knap, hij is een goede prater en hij heeft zo'n kalmerende, sexy manier van doen. Ik dacht niet meer aan al dat stomme gekibbel 's morgens vroeg. Of aan dat gezeur van waarom je zus of zo doet, of wat we met de feestdagen gaan doen, of dat we het over zijn moeder moeten hebben. Al dat zinloze geklets bestond niet meer. Ik zag alleen hem. Zo voelde het en ik vraag me af of hij dat nog wel eens voor mij voelt.'

Heeft Adele dit aan Alan verteld? 'Ik peins er niet over. Hij zou me alleen maar belachelijk maken.'

Ik wijs Adele erop dat het tanen van romantiek misschien minder over de grenzen van vertrouwdheid en de druk van de werkelijkheid gaat dan over angst. Erotiek is gecompliceerd. Mensen zijn bang om deze momenten van idealisering en vurig verlangen naar degene waarmee ze samenleven toe te staan. Het geeft een zekere erkenning van onafhankelijkheid en kan destabiliserend aanvoelen. Wanneer onze partner zelfstandig is, met zijn eigen wil en zijn eigen vrijheid, neemt de zwakheid van onze verbintenis toe. Adele's kwetsbaarheid is duidelijk te zien als ze zich afvraagt of Alan ooit op zo'n manier voor haar zal voelen.

De karakteristieke verdediging tegen deze dreiging is om binnen de

vertrouwde en warme sfeer te blijven. De kibbelpartijtjes, de rustige seks, de gewone, alledaagse dingen die ons met de werkelijkheid verbonden houden en elke mogelijkheid tot transcendentie verhinderen. Maar door naar Alan te kijken buiten de context van hun huwelijk - door de zoomlens te verwisselen voor een groothoeklens - wordt het bijzondere van Alan geaccentueerd en voelt Adele zich meer tot hem aangetrokken. Ze ziet hem weer als man. Ze heeft een vertrouwd persoon veranderd in iemand die na al die jaren nog steeds een onbekende is.

Net als je denkt dat je haar kent ...

Als onzekerheid een ingebouwde factor in een relatie is, dan geldt dat ook voor mysterie. Veel stellen die in therapie gaan, hebben het idee dat ze alles over hun partner weten wat er maar te weten valt. 'Mijn man praat niet graag.' 'Mijn vriendin zou nooit met een andere man flirten. Daar is ze het type niet voor.' 'Mijn minnaar doet niet aan therapie.' 'Ik weet waar je aan denkt. Waarom zeg je het niet gewoon?' 'Ik hoef haar niet met cadeaus te overladen, ze weet toch wel dat ik van haar hou.' Ik probeer in gesprekken juist de nadruk te leggen op hoe weinig ze van elkaar weten en ik spoor hen aan om weer nieuwsgierig te worden en zodoende een glimp op te vangen van wat er achter de muur schuilt die de ander zo behoedzaam heeft opgetrokken.

In werkelijkheid kennen we onze partner niet zo goed als we denken. Volgens Mitchell is zelfs in de saaiste huwelijken voorspelbaarheid een illusie. De bereidheid om degene die het dichtst bij ons staat echt te kennen, wordt beperkt door onze behoefte aan constantheid. We scheppen graag een beeld van hem of haar dat we zelf voor ogen hebben, gebaseerd op onze eigen behoeften. 'Een ding staat vast: hij is nooit bang. Hij is als een rots. Ik ben zo neurotisch.' 'Hij is veel te slap om me ooit te verlaten.' 'Ze duldt geen enkele onzin van me.' 'We zijn allebei erg conservatief. Ondanks het feit dat ze een doctorsgraad heeft, vindt ze het heerlijk om thuis voor de kinderen te zorgen.' We zien wat we willen zien en wat we kunnen tolereren, en onze partner doet precies hetzelfde met ons. Het opheffen van de complexi-

teit van de ander verschaft ons een soort hanteerbaar anderszijn. We beperken onze partner, waarbij we essentiële onderdelen negeren of verwerpen wanneer ze de gevestigde regels van ons huwelijk bedreigen. Daarbij tomen we onszelf ook in en geven, omwille van de liefde, grote delen van onze eigen persoonlijkheid op.

Als partners blijven vasthouden aan een constante entiteit, is het niet zo vreemd dat de passie heeft afgedaan. Het is alleen zo spijtig dat er aan weerskanten verlies is. Je hebt er niet alleen de hartstocht uitgeperst, je hebt er ook geen echte geborgenheid mee gewonnen. De breekbaarheid van dit tot stand gebrachte evenwicht wordt duidelijk op het moment dat een van de partners zich niet langer aan de uitgekende regels houdt en meer authentieke delen van zichzelf in de relatie brengt.

Dat is gebeurd met Charles en Rose. Na bijna veertig jaar huwelijk, kunnen ze elkaar wel uittekenen. Charles is een vliegende Mercurius, provocerend en een ondeugende Don Juan. Hij is een hartstochtelijke man die in toom gehouden moet worden, iemand nodig heeft die hem kan helpen de ongebreidelde energie die hem in verwarring brengt in goede banen te leiden. 'Als ik Rose niet had, denk ik niet dat ik een carrière en een gezin zou hebben gehad,' zegt hij. Rose is sterk, onafhankelijk en verstandig. Ze bezit een soort natuurlijke kalmte die zijn ongebreideldheid in evenwicht houdt. Zoals ze het beschrijven, is zij de vaste en hij de vloeibare stof. De paar keer dat Rose zich op hartstochtelijk terrein waagde, voordat ze elkaar kenden, vond ze dat zo overweldigend dat ze daarna leeg en ongelukkig achterbleef. Voor haar vertegenwoordigt hij de passie die zij dus niet meer hoeft te hebben. Wat Rose beangstigt, is het feit dat ze zichzelf niet in de hand heeft en wat Charles bang maakt, is dat hij daar juist zo van geniet. Door het feit dat ze elkaar in hun relatie aanvullen, kunnen ze binnen een begrensde ruimte tot ontplooiing komen. Deze vruchtbare overeenkomst heeft redelijk goed gewerkt tot het opeens niet meer ging. Zoals zo vaak gebeurt, is er een moment waarop we schijnbaar plotseling inzien dat wat we doen niet langer werkt. Vaak is dit het

gevolg van belangrijke gebeurtenissen waardoor we de betekenis en de structuur van ons leven opnieuw in ogenschouw nemen. De compromissen die gisteren nog zo goed werkten, worden vandaag opeens offers die we niet meer willen brengen. Charles is zich, door een aanschakeling van gebeurtenissen - de dood van zijn moeder, het verlies van een goede vriend en de angst voor zijn gezondheid - sterk bewust geworden van zijn eigen sterfelijkheid. Hij wil weer op het leven afstormen, zijn vitale energie gebruiken, die overvloed aan gevoelens ervaren die hij zo lang heeft onderdrukt om bij Rose te zijn. Hij kan het niet langer verdragen om dat deel van zichzelf te verstoppen, zelfs niet in ruil voor de vaste grond die Rose hem biedt. Maar elke keer als hij over dit hunkerende verlangen probeert te praten, voelt Rose zich aangevallen en maakt ze zich ervan af: 'Heb je weer een midlifecrisis? Wat ga je er aan doen, ga maar een rode Trans-Am kopen.'

Rose en Charles hebben allebei door de jaren heen hun slippertjes gehad. De feiten waren bekend, de details niet en ze hebben het achter zich gelaten. Tenminste, dat heeft Rose gedaan. 'Ik dacht dat we onze wilde haren onderhand wel kwijt waren. We zijn nota bene over de zestig,' klaagt ze.

'En wat zou dat moeten verhinderen?' vraag ik haar.

'Me pijn te doen! Ons huwelijk op het spel te zetten! Ik heb met onze relatie leren leven, waarom kan hij dat dan niet?'

'In welk opzicht?'

'Toen we trouwden, hielden we heel veel van elkaar. Nog steeds. Maar we hebben allebei wel diepere hartstochten gekend. Charles was daarna ontgoocheld - de heftige intensiteit was altijd van korte duur - en hij zat opgescheept met vrouwen met wie hij niets gemeen had. Voor mij was het een opluchting. Ik raakte er te veel door verward. We spraken er toen over en we bleken allebei naar een meer duurzame en een beetje kalme relatie te zoeken.' Rose legt uit dat zij en Charles een ander doel in hun huwelijk nastreefden: kameraadschap, intellectuele stimulering, fysieke en emotionele zorg, steun. 'Wat we bij elkaar vonden, was heel waardevol voor ons.'

Rose komt uit een arm gezin. Haar vader had een schroothandel op

het platteland van Tennessee. Vandaag de dag kijkt ze, vanuit haar kantoor op de 56ste verdieping van een hoekpand in Manhattan, uit op Madison Avenue. 'Zo'n plattelandsgemeenschap was niet echt stimulerend als je, zoals ik, een meisje met veel ambitie was. Toen ik Charles leerde kennen, wist ik dat hij anders was. Ik kon bij hem mezelf zijn en hij liet me mijn gang gaan. Dat was heel wat aan het begin van de jaren zestig.'

'Wat dacht je dat er op seksueel gebied ging gebeuren? Dat was ook heel wat in de jaren zestig,' vraag ik haar.

'Ik had geen probleem met ons seksleven. Ik vond het wel prettig, zelfs fijn,' vertelt ze me. 'Ik heb altijd wel geweten dat het voor Charles niet genoeg was, maar ik dacht dat hij daar goed mee omging.'

Een paar weken later, in een aparte sessie met Charles, geeft hij me zijn kijk op de dingen. 'Seks met Rose is fijn, maar het is altijd een beetje tam. Soms heb ik er geen probleem mee dat er geen vuur in zit, maar andere keren is het onverdraaglijk. Ik ging op internet kijken, ik zocht het buiten de deur. Meestal probeerde ik het te onderdrukken omdat dit tussen ons niet mogelijk schijnt te zijn. Maar dat wil ik niet meer. Het leven is te kort. Ik word ook een dagje ouder. Als ik, zoals jullie dat zeggen, erotisch geprikkeld ben, maak ik me geen zorgen over de dood of over mijn leeftijd, althans niet op die momenten.

Eerlijk gezegd, ben ik verbaasd over haar reactie,' vervolgt hij. 'Het is jaren geleden dat ze voor het laatst geïnteresseerd was in seks. Het klinkt waarschijnlijk gek, maar ik had echt nooit gedacht dat ze het zich zo zou aantrekken dat ik wat met andere vrouwen heb gehad. Al ben ik er fysiek niet meer alleen voor haar, ik ben emotioneel net zo trouw en betrokken als altijd. Ik wil haar geen pijn doen en ik wil haar zeker niet verlaten, maar voor mij moest er iets veranderen.'

Charles houdt zich niet aan zijn boekje, maar dat doet Rose ook niet. Ze is kwetsbaar en bang, niet langer de onwankelbare vrouw die ze voor Charles moet zijn. Toen de verleider in hem werd uitgebannen, werd haar kwetsbaarheid ook onderdrukt. Nu zijn ze hun respectievelijke rollen ontgroeid en daardoor in een crisis beland.

Zonder dat ze het zich realiseren, is dit misschien de meest gunstige

gelegenheid in jaren om weer ruimte te ontwikkelen, om dat deel van zichzelf te laten zien waarvan ze het bestaan al heel lang ontkennen. Het is vermoeiend om jezelf altijd maar in de hand te houden, en Rose was wel aan rust toe. Het is net zo uitputtend om je erotisch beroofd te voelen, en het feit dat Charles weigert dit nog langer te verdragen, is een eerste stap in het zichzelf laten zien aan Rose. En de ironie wil dat ze, juist door deze emotionele beroering, na jaren weer met elkaar vrijen. Op het moment dat Charles geïnteresseerd raakte in andere vrouwen, begon Rose weer naar hem te verlangen. Hoe meer hij haar ontwijkt, hoe meer ze hem wil hebben. En hij wordt erotisch geprikkeld omdat hij ziet dat zijn gedrag haar bepaald niet onverschillig laat.

Al heel lang werkte hun relatie volgens een onderlinge overeenkomst. Geen van beide gaf toe aan gevoelens of behoeften die de toegekende grens zouden overschrijden. Geen van beide mocht onredelijk, ongevoelig of egoïstisch zijn. Tot ze opeens sinds lange tijd hun rechten deden gelden. Ze vergden datgene van elkaar dat ze niet meer wilden onderdrukken. Dat veroorzaakte veel pijn, maar tegelijkertijd ontstond er een vitaliteit binnen de relatie die ze geen van beiden konden verloochenen.

‘Dit heb ik in geen jaren meer gevoeld,’ zegt Rose tegen me, ‘en ik weet dat het nodig was. Ik heb me altijd meer op de tastbare dingen gericht - het geld, het huis, de studie van de kinderen - omdat ik dacht dat het degelijk was om dat te doen. Maar wie zegt dat wat Charles zoekt zo frivool is? Misschien is het wel gewoon een andere manier om met je huwelijk om te gaan.’

Doordat ze alles wat buiten de toegelaten gedragsfeer viel, weigerden te erkennen, bereikten Charles en Rose juist het tegenovergestelde van wat ze zochten. In plaats van hun liefde te versterken, maakten ze haar in feite kwetsbaarder. Als ze allebei een afzonderlijk stukje van zichzelf lieten zien, zat daar direct een risico aan. De werkelijke basis van hun relatie stond op het spel. Nu moeten Rose en Charles beide tolereren dat de ander zich blootgeeft, zelfs als ze daardoor uit hun vertrouwde sfeer worden gehaald.

Het ontmantelen van het veiligheidssysteem

Vaak verwachten we dat onze relatie als een schild fungeert om de katapulten en de pijlen van het leven tegen te houden. Maar de liefde, juist door haar aard, is onstabiel. Dus zoeken we naar manieren om haar te ondersteunen. We trekken de grenzen aan, nemen veiligheidsmaatregelen en scheppen voorspelbaarheid, allemaal pogingen om ons zekerder te voelen. Echter, hetzelfde mechanisme dat we gebruiken om liefde betrouwbaarder te maken, brengt onze relatie in gevaar. Onze basis leggen we in vertrouwddheid om een tevreden huiselijk geheel te creëren, maar we orkestreren verveeldheid op de koop toe. Het vuur in de relatie bezwijkt onder alle beteugeling. Afgestompt vraagt menig stel zich af: 'Waar is het genot gebleven? Waar is het opwindende gevoel, de transcendentie, het respect?'

Begeerte wordt door het onbekende gevoed en veroorzaakt inherent hieraan vrees.

In zijn boek *Open to Desire* legt de boeddhistische psychoanalyticus Mark Epstein uit dat de bereidheid om ons met het mysterie van de partner bezig te houden de passie levendig houdt.⁸ Geconfronteerd met het onweerlegbare anderszijn van onze partner, reageren we met vrees of nieuwsgierigheid. We proberen de partner tot een herkenbare entiteit terug te brengen of we accepteren zijn of haar voortdurende mysterie. Wanneer we de neiging tot beheersing kunnen weerstaan, wanneer we onszelf kunnen openstellen, bestaat de mogelijkheid tot onthulling. Erotiek huist in de vage ruimte tussen vrees en aantrekkingskracht. Het mysterie brengt ons in verrukking en veroorzaakt de aantrekkingskracht. Maar voor velen van ons blijkt het een moeilijke stap om de illusie van geborgenheid af te zweren en de werkelijkheid van onze fundamentele onzekerheid te accepteren.

Noten

1 Van avontuur tot gevangenschap

- 1 Octavio Paz. 1995. *The Double Flame: Love and Eroticism*. San Diego, Californië: Harvest.
- 2 Ethel Spector Person. 1988. *Dreams of Love and Fateful Encounters: The Power of Romantic Passion*. New York: Penguin.
- 3 Stephen A. Mitchell. 2002. *Can Love Last?: The Fate of Romance over Time*. New York: Norton.
- 4 Anthony Giddens. 1992. *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Stanford, Californië: Stanford University Press.
- 5 Anthony Robbins: tijdens een workshop in Fiji, 2005.
- 6 *Can Love Last?*, blz. 44.
- 7 Marcel Proust, <http://www.quotationspage.com/quote/31288.html>.
- 8 Mark Epstein. 2005. *Open to Desire: Embracing a Lust for Life*. New York: Gotham, blz. 45.