

Adam Phillips

# Het ongeleefde leven

Over de zin van alles wat niet kan

Vertaald door  
Rob Kuitenbrouwer  
en Frank Lekens

Ambo|Amsterdam

# Inhoud

Proloog	11
Frustratie	21
Onbegrip	50
Er mee weggkomen	91
Wegwezen	116
Bevrediging	140
Appendix: Waanzin acteren	169
Verantwoording	197
Verantwoording van de vertalers	199

## Proloog

Een leven waarover je niet nadenkt is het leven vast wel waard – maar is een leven dat je niet leeft het waard om over na te denken? Het lijkt een vreemde vraag, tot je bedenkt hoe vaak we denken aan het leven dat we niet leiden, het leven dat we mislopen, het leven dat we zouden kunnen leven maar om de een of andere reden niet leven. Waar we over fantaseren en waar we naar verlangen zijn de ervaringen, de dingen en de mensen die ontbreken. Juist het ontbreken van waar we behoefte aan hebben zet ons aan het denken, maakt ons boos of verdrietig. We moeten ons wel bewust zijn van wat we missen in ons leven – ook al maakt het ons blind voor wat we wel hebben en wat binnen handbereik is – omdat we alleen kunnen overleven door ons verlangen min of meer voor ons te laten werken. De enige manier om onze verlangens te overleven is zelfs anderen zover zien te krijgen dat ze ons voorzien van wat we nodig hebben. We zetten de wereld onder druk om ons tot profijt te dienen. Maar als kind komen we er al snel achter – het is misschien wel het allereerste wat we leren – dat de kans altijd bestaat dat er niet aan onze behoeften en onze wensen wordt voldaan. We leven voortdurend in de schaduw

van de mogelijkheid dat we niet krijgen wat we willen, en in het beste geval leren we daardoor onze wensen te ironiseren – dat wil zeggen: onze verlangens wensen te noemen, want een wens is slechts een wens tot hij uitkomt, zagezegd. En in het slechtste geval leren we onze behoeften te haten. Maar we leren ook ergens in de zone te leven tussen het leven dat we leiden en de levens die we zouden willen leiden. Dit boek gaat over een aantal van die dubbellevens die we allemaal leven, of we dat nu willen of niet.

Naast het leven dat we leiden hebben we altijd het leven dat daaraan gepaard is, het parallelle leven (of zelfs meerdere parallelle levens) dat nooit heeft plaatsgevonden, dat we alleen in gedachten hebben geleefd, het gewenste leven: dat van de risico's die we hebben gemeden en de kansen die we voorbij hebben laten gaan of die zich nooit hebben aangediend. We noemen dat ons ongeleefde leven omdat we ergens wel geloven dat het voor ons openlag. Maar om de een of andere reden – en we kunnen een groot deel van ons leven op zoek zijn naar die reden – was dat geen mogelijk leven. En dat wat niet mogelijk is gebleken wordt maar al te gemakkelijk het verhaal van ons leven. Ons leven kan zelfs ontaarden in één lange jammerklacht of eindeloze woedeaanval over het leven dat we niet hebben kunnen leiden. Maar elk gemis dat we ervaren, noodgedwongen of uit vrije wil, maakt ons mede tot wie we zijn. Nu we meer dan ooit weet hebben van de verschillende soorten levens die we kunnen leiden, nu de welvaart meer mensen dan ooit de gelegenheid biedt hun leven te beschouwen in termen van kansen en keuzes, worden we constant achtervolgd door de mythe van ons potentieel, de vermogens waar we allemaal over beschikken. Dus als we niet zitten te denken dat 'de manieren waarop we ons leven mislopen het leven is', zoals het personage in het gedicht van Ran-

dall Jarrell, zitten we wel te treuren of te mokken of spijt te hebben omdat we niet alles kunnen doen waartoe we in staat menen te zijn. We delen ons leven met de mensen die we nooit zijn geworden.

Die ongeleefde levens komen het sterkst tot uiting in onze afgunst jegens anderen en in de bewuste (en onbewuste) eisen die we aan onze kinderen stellen om iets te worden wat ons niet gegeven is. En in onze dagelijkse frustraties natuurlijk. Ons leven wordt een klaagzang op onvervulde behoeften en opgeofferde verlangens, gemiste kansen en onbenutte mogelijkheden. De mythe van ons potentieel kan van ons leven een eeuwig tekortkomen maken, een voortdurend gemis, een aanhoudende woede (die ons soms juist op de been houdt). Maar aan de positieve kant lokt die mythe ons ook weer de toekomst in, zonder dat we stilstaan bij de vraag waarom zo'n lокkertje nodig is (we worden veelbelovend door de beloften die ons worden gedaan). De mythe van ons potentieel zorgt ervoor dat treuren en klagen de meest reële dingen lijken te zijn die we ooit doen en maakt van onze frustratie een verborgen leven van grieven. Ook als we de onvermijdelijke vragen even negeren (Hoe kunnen we ooit weten of we ons potentieel ten volle hebben benut? Hoe komen we aan het beeld van dat potentieel? Als we geen potentieel hebben, wat hebben we dan wel?), kunnen we ons geen voorstelling van ons leven maken zonder daar de ongeleefde levens bij te betrekken. We hebben onontkoombaar het gevoel, al zit dat nog zo diep weggestopt of is dat verdrongen, dat het leven dat we leiden mede wordt beïnvloed door de levens die aan onze neus voorbijgaan. Dat ons leven wordt gedefinieerd door verlies, maar verlies van wat geweest had kunnen zijn, dat wil zeggen: het verlies van ervaringen die we nooit hebben gehad. Tegenwoordig moeten we het hiernamaals – het

betere, rijkere leven – in dit leven realiseren, en daar hebben we een zware dobber aan. We moeten nu meer dan alleen overleven, we moeten bloeien; het is niet meer genoeg om eenvoudigweg goed te zijn, we moeten alles uit het leven halen wat erin zit. Dat is een heel andere eis. Het verhaal van ons leven wordt het verhaal van de levens die we niet hebben kunnen leven.

Darwin heeft ons geleerd dat alles in het leven kwetsbaar, vluchtig en zonder vooropgezet plan of door God gegeven doel is. Bij gedesillusioneerde ongelovigen – die natuurlijk al vóór Darwin bestonden en die zijn werk en de gunstige ontvangst ervan juist mogelijk maakten – heeft het geloof in God en de voorzienigheid plaatsgemaakt voor geloof in het oneindige potentieel en de grenzeloze ambitie van de mens (en de onuitputtelijke rijkdom van de aarde). Het grote project van onze moderne cultuur van verlossing – een cultuur die vooral wetenschap en vooruitgang hoog in het vaandel heeft – werd de totstandkoming van een maatschappij waarin de mens al zijn mogelijkheden kan ontplooiën, waarin ‘groei’ en ‘productiviteit’ en ‘kansen’ de leuzen zijn. (Voor de mythe van het potentieel is het van belang dat nooit gesproken wordt over schaarste en dat men altijd kan blijven rekenen op groei.) Maar zoals William Empson al schreef in zijn toepasselijk getitelde *Some Versions of Pastoral*: ‘Een betere samenleving kan de verspilling van menselijk potentieel slechts in geringe mate tegengaan; zelfs een fortuinlijk leven zal altijd worden overschaduwed door een diep gevoel van verspilling, een leven rijk aan intiem contact door een diep gevoel van eenzaamheid. Dat is de essentie van de tragische emotie.’ De levens die we ons wensen, de levens die we mislopen, zijn zowel een erkenning van deze onvermijdelijke verspilling als een deel van ons instrumentarium om daarmee

om te gaan. Die levens zijn, net als de in dit boek besproken tragedies, manieren om over eenzaamheid en verspilling na te denken en er iets mee te doen.

Want wij zijn niets bijzonders, net zomin als mieren of narcissen. Cultuur moet ons het gevoel geven dat we bijzonder zijn, net zoals ouders hun kinderen het gevoel moeten geven dat ze bijzonder zijn, om ze te leren leven en te leren omgaan met – en hopelijk genieten van – hun onbeduidende rol in het universum. In dat opzicht is opgroeien altijd ongedaan maken wat gedaan moest worden: eerst krijgen we idealiter het gevoel dat we bijzonder zijn, en daarna worden we geacht te genieten van een wereld waarin we dat niet zijn. Sinds Darwin moeten we zien uit te dokteren waarom het leven dan wel de moeite waard is, als het niet is omdat we bijzonder zijn. Sinds Darwin kunnen we zeggen dat als mensen inzien hoezeer hun bestaan het gevolg is van toevalligheden, ze in de verleiding komen zichzelf als uitverkoren te zien. En in onze ongeleefde (fantasie)levens zijn we beslist belangrijker, al is het maar voor onszelf.

Het is de moeite waard je af te vragen wat we door die behoefte om bijzonder te zijn niet kunnen zien (behalve natuurlijk de onontkoombare kortstondigheid van ons leven) en niet kunnen worden. Dit is in feite de vraag die de psychoanalyse van meet af aan probeert te beantwoorden: welke genoegens zijn er nog weggelegd voor een schepsel dat niks bijzonders is? Nadat de belofte van onsterfelijkheid, van uitverkoren zijn, verruild was voor de belofte van meer leven – de belofte dat je zogezegd meer uit het leven kunt halen – verrees het ongeleefde leven als een spookbeeld in een leven dat enkel nog wordt gelegitimeerd door het verlangen om te leven. Voor de moderne mens, die met keuzemogelijkheden wordt bestookt, is het goede leven een leven dat ten volle

wordt geleefd. We raken op een nieuwe manier geobsedeerd door wat we allemaal missen in ons leven en wat ons genot dwarsboomt. Onze kindertijd is een probleem doordat die zo sterk bepaalt wat voor volwassene we kunnen worden. Niemand heeft ooit de tienertijd gehad die hij had moeten hebben. Niemand heeft ooit genoeg kansen benut of genoeg kansen gekregen, enzovoort.

Het missen van noodzakelijk geachte ervaringen is natuurlijk niet louter een moderne of seculiere preoccupatie. Verlangen is wat we doen om te overleven, en we verlangen alleen naar wat er niet is (en wat ons maakt tot wie we zijn, zijn de belemmeringen die anderen ons verlangen in de weg leggen). Maar de psychoanalyse heeft net als het darwinisme een nieuw debat geëntameerd over hoe we moeten omschrijven wat we in ons moderne leven missen. Waar Darwin over overleven wilde praten in termen van aanpassing – zodat alles wat we cultuur noemen simpelweg gezien wordt als een gereedschapskist om te overleven, om het leven door te komen – wilde Freud over overleven praten in termen van streven naar genot, en over het streven naar genot en het vermijden van pijn als enige doel van het leven. Als je leven opvat als streven naar genot, dan is een leven zonder voldoende genot het overleven (en de voortplanting) niet waard. Met andere woorden, Freud was net als later Camus van mening – zij het impliciet, zonder het ooit met zoveel woorden te zeggen – dat de enige vraag, misschien zelfs de enige filosofische vraag die er werkelijk toe doet, is of je zelfmoord moet plegen of niet. Freud schreef immers ‘dat het organisme alleen op zijn eigen wijze wil sterven’. Volgens Freud is de vraag voor de moderne mens dus niet simpelweg: hoe kan ik overleven? Maar: wat maakt het leven de moeite waard? Zonder welke genoegens kan ik niet leven? Een van de stellingen van dit boek is dat on-



ze ongeleefde levens – de levens die we leiden in onze fantasie, de levens die we ons wensen – vaak belangrijker voor ons zijn dan ons zogenaamd geleefde leven, en dat we ons geen leven kunnen voorstellen (in beide betekenissen van het woord) zónder die levens, dat ze een onmisbaar onderdeel vormen van de manier waarop we Freuds vragen beantwoorden. En het is niet zonder betekenis dat we in onze ongeleefde levens eerder geneigd zijn grenzen te overschrijden dan in ons geleefde leven.

We maken ons het leven aangenaam en daarmee draaglijk door ons voor te stellen hoe dat leven eruit zou kúnnen zien. Die boeiende fantasielevens – levens waarin we als het ware volledig bevredigd worden – zijn een vorm van zelfhulp, een remedie, al is niet meteen duidelijk voor welke kwaal. Maar we kunnen uit de oplossing afleiden wat het probleem is. Ons fantasieleven is niet zozeer – althans niet noodzakelijkerwijs – een alternatief voor of een vlucht uit ons echte leven, maar maakt er integraal deel van uit. Zoals sommige critici van de psychoanalyse terecht zeggen, is het vooral belangrijk of onze dagdromen – onze persoonlijke preoccupaties – worden omgezet in politieke daden (en of we de wereld van onze voorkeur met anderen delen, en hoe we die met anderen delen). Niets is zo ondoorzichtig als de relatie tussen het geleefde en het ongeleefde leven. (Zo hebben mensen in een relatie ook altijd een relatie met de ongeleefde levens van hun partner. Hun initiële en initiërende relatie is die tussen het potentiële zelf dat ze in zichzelf en de ander veronderstellen.) Misschien moeten we dus inzien dat we altijd twee levens hebben: het leven dat we ons wensen, en het leven dat we daadwerkelijk leiden; het leven dat nooit gebeurt en het leven dat steeds blijft gebeuren.

‘Om nog meer voor de hand liggende waarheden op te noe-

men,' schrijft Camus in *De mythe van Sisyphus*, 'ik weet wat de mens wil, ik weet wat de wereld hem te bieden heeft en nu kan ik zeggen dat ik ook weet wat die twee verbindt. Ik hoef niet dieper te graven.' Deze discrepantie, de enige mogelijke band tussen de mens en zijn wereld, tussen wat hij wil en wat beschikbaar is, is wat Camus ietwat misleidend 'het Absurde' noemt. Er is een discrepantie tussen wat we willen en wat we kunnen krijgen, en die discrepantie, zegt Camus, is onze band, onze link met de wereld. (De absurditeit, zou je kunnen zeggen, is onze veronderstelling dat de wereld voor ons is gemaakt; onze ouders pasten misschien nog enigszins bij ons, maar de wereld hoogstwaarschijnlijk niet.) We ontkomen niet aan ons verlangen, en we ontkomen ook niet aan wat feitelijk beschikbaar is. Dat zijn wat Camus de waarheden noemt (en Freud het 'realiteitsprincipe'). En deze wanklank, deze veronderstelde discrepantie ligt ten grondslag aan onze ervaring van gemis, en aan politiek gemotiveerde daden; alsof we geloven dat ergens een wereld bestaat van wat Freud 'volle bevrediging' noemt, en wat Camus misschien een rechtvaardiger wereld zou noemen. Elk ideaal, elke 'betere wereld' is een manier om de vraag te stellen: in wat voor wereld leven we nu, dat die andere wereld er onze oplossing voor is? (Onze utopieën vertellen meer over het leven dat we leiden en wat we daarin missen dan over het leven dat we ons zouden wensen.) Of om het klinisch te formuleren: voor welk symptoom kan dit onze remedie zijn? In onze ongeleefde levens worden we altijd veel beter bevredigd, zijn we veel minder gefrustreerde versies van onszelf. In onze wensen – waar volgens Freud ons hele leven om draait – overbruggen we als bij toverslag de kloof tussen wat we zijn en wat we willen zijn, en zo leggen we de kiem voor onze ongeleefde levens.

In het verhaal van Freud zijn de mogelijkheden van bevre-

diging afhankelijk van onze omgang met frustratie. Als we niet in staat zijn onze gevoelens van frustratie toe te laten – en verrassend genoeg is dat verrassend moeilijk – kunnen we niet aanvoelen wat we misschien echt willen (en missen), wat ons werkelijk genot kan geven (hebzucht is wanhoop over het bereiken van genot). Met zijn beschrijving van hoe ons verlangen werkt en hoe het ons tegenwerkt – hoe al ons verlangen een geschiedenis heeft – laat Freud zien dat frustratie zowel de bron van ons genot als de inspiratiebron voor onze ongeleefde levens is, dat frustratie altijd ons uitgangspunt is. Het kind dat een ik-besef begint te ontwikkelen, ontwikkelt een besef dat het iets noodzakelijks mist. Het gemis van iets wat het nodig heeft maakt het kind bewust van zijn eigen bestaan. De in dit boek beschreven ervaringen van niet-begrijpen, ergens mee weggelaten en ergens uit weggaan zijn allemaal hoofdstukken in onze ongeleefde levens, potentieel productieve vormen van gewone frustratie. Terwijl we een ervaring mislopen, beleven we een andere. En dan worden er vergelijkingen getrokken. We kiezen door opties uit te sluiten. De juiste keuze is de keuze die maakt dat we onze interesse in de alternatieven verliezen. Maar we kunnen nooit van tevoren weten wat de juiste keuze zal zijn. We weten nooit of de ene frustratie niet tot de andere zal leiden.

‘In het algemeen is het zeker ook juist,’ schreef Freud in ‘Bijdragen tot de psychologie van het liefdeleven’, ‘dat de psychische betekenis van een drift toeneemt naarmate ze sterker wordt gefrustreerd.’ Hoe meer we ons eigen verlangen frustreren, hoe meer waarde we aan dat verlangen gaan hechten. Maar Freud zegt ook dat we ons dat verlangen slechts kunnen voorstellen – visualiseren, erover fantaseren – als het wordt gefrustreerd. Freud zegt daarmee iets over de geneugten van ascese, maar het is geen pleidooi om bevrediging af te

zweren; het is een pleidooi voor frustratie als het noodzakelijke voorstadium van verlangen, als de voorwaarde voor het tot bloei komen van het verlangen en de mogelijkheid tot enige vorm van bevrediging. Bij iedere frustratie wenkt het ongeleefde leven van bevredigde verlangens, dat dan weer als mogelijkheid opdoemt. Te lang wachten vergiftigt het verlangen, maar te kort wachten verijdelst het. Het fantaseren vindt plaats tijdens het wachten. Bij onmiddellijke bevrediging is over het verlangen noch over het begeerde object voldoende nagedacht. Verlangen kost tijd; deels omdat het tijd kost om de hindernissen te overwinnen, en deels omdat we vaak niet beseffen wát we precies willen. Maar wat ons nog het meest frustreert is het ontbreken van frustratie zelf. Zonder frustratie is geen enkele bevrediging mogelijk. Als we seks niet willen hebben alleen om van seks af te zijn, bijvoorbeeld, als we ons genot niet willen bederven met al te gemakkelijke bevrediging, moeten we onze frustratie heroveren of zelfs aanscherpen. Dan moeten we voorkomen dat het verlangen ons wordt ontnomen voordat we beseffen dat het er is. Dus voordat we ons gaan bezighouden met bevrediging moeten we de blik richten op onze frustratie.