

# De zeven wetten van de liefde

**Corine Koole**

**De zeven wetten  
van de liefde**

2018 Prometheus Amsterdam

# VOOR RP

© 2018 Corine Koole

Omslagontwerp Mónica Waalwijk de Carvalho/Artgrafica

Foto auteur Robin de Puy

Zetwerk en opmaak Willem Morelis

[www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl)

ISBN 978 90 446 3259 0

‘We tell ourselves stories in order to live.’

– Joan Didion

# 1 Verliefdheid

De wonderlijke behoefte van mannen en vrouwen op te gaan in de ander en de gelijktijdige wens de autonomie te behouden, zorgen voor zo veel twisten, eindeloze misverstanden en hartenpijn dat ik er nu al bijna vijftien jaar van kan bestaan. Ik ben een handelsreiziger in liefde. Voor *de Volkskrant*, *De Morgen* en *LINDA*. rijd ik het hele land af om vrouwen en mannen te interviewen over hun ervaringen met de liefde. Gelukkige, maar meestal ongelukkige, of net niet gelukkige mannen en vrouwen die een greep doen naar liefde en – vaak – misgrijpen. En hoeveel ellende er ook bij komt kijken, ik ben al die jaren nog nooit iemand tegengekomen die de liefde voorgoed heeft afgezworen.

Misschien is dat, in één zin, wel het grootste wonder van de liefde: dat die er niet onder te krijgen is, maar telkens weer uitbot, ook al is de voorbije winter nog zo bar geweest. Zelfs na de meest vernederende ervaringen, na soms kilo's te zijn afgevallen, na liefdespijn die jaren aanhoudt, laat men zich op een dartel moment verrassen door liefde. Of nee, niet dartel. Liefde is een serieuze kwestie en raakt iets wat onvermijdelijk is. Wie ooit bijna neergestort is in een vliegtuig gaat daarna nooit meer de lucht in. Wie bedrogen is door een familielid is voorgoed gebrouilleerd, maar liefde heeft de magische aantrekkingskracht van de maan op de zeeën: niet te stoppen, altijd aanwezig, en belangrijker dan geld en roem.

Gemiddeld maak ik twee interviews in de week. Ik spreek mijn geïnterviewden nadat ze zich hebben aangemeld, vaak met een lange brief, die ik snel doorneem. Ik selecteer nauwelijks. Iedereen heeft een mooi verhaal, en ook al lijken de verhalen in essentie

soms op elkaar, de details zijn altijd verschillend, en het zijn die details die een liefdesgeschiedenis persoonlijk maken.

In de loop der jaren heb ik voor mijn liefdesklanten een groot mededogen ontwikkeld. Als ik voor mijn eigen man maar de helft zo veel begrip kon opbrengen als voor degenen die ik interview, zou mijn huwelijk een stuk soepeler verlopen. Keer op keer word ik aan die keukentafels of in de hotellobby's getroffen door het eeuwige geworstel en de zoektocht naar de meest ideale liefdesvorm. Iedereen blijft maar doen alsof hij niet weet dat eeuwige trouw en liefde natuurlijk helemaal niet bestaan.

De vrouwen die ik de afgelopen negen jaar heb gesproken voor de rubriek 'Verlaten Vrouw' in *LINDA*, zijn allemaal totaal overdonderd door het vertrek van hun man. Dat één op de drie huwelijken sneuvelt, wisten ze wel. Maar merkwaardig genoeg waren ze er allemaal van overtuigd dat hun dit nooit zou overkomen. Er zijn er die al vijf jaar die rubriek vol leedvermaak lezen, en zich ineens stamelend aanmelden om zelf geïnterviewd te worden. Het gegeven dat één op de tien vrouwen borstkanker krijgt doet ons excessief sporten en grijpen naar antioxidanten en superfoods, maar voor dat echtscheidingscijfer waant iedereen zich immuun.

'Maar luister,' vraag ik, 'heb je er echt nooit ook maar één keer bij stilgestaan dat je man iets met een ander zou kunnen beginnen? Dat is toch dom?'

'Ja, misschien,' is het antwoord. 'Wij waren een superstel – nooit ruzie.'

Ik kijk naar ogen die staren in de verte. De vrouw tegenover me staat op, wil me een foto laten zien van haar verdwenen lief. 'Nee, nee,' zeg ik, 'geen foto, ik wil dat jij hem voor mij beschrijft. Wat vond je leuk aan hem? Waarom hij, van alle mannen ter wereld?'

'Hij keek zo lief.'

Ik vraag: 'Hoe precies zien ogen eruit die lief kijken? Hoe stond

zijn mond, hoe zoende hij? Hoe gaat een goede zoen precies in zijn werk?’

Ze kijkt me aan en begint te glimlachen, blij te kunnen vertellen over wat zich tot dan toe alleen als losse, mistige flarden in haar gedachten heeft afgespeeld. ‘Stevig. Eerst langzaam en tastend...’

‘Ja, en dan?’

‘Nou, dan komt de tong erbij.’

‘Hoe voelt zo’n tong bij de perfecte zoen?’

‘Niet als een natte dweil,’ antwoordt ze ineens, en aangemoedigd door haar eigen stelligheid vervolgt ze: ‘Stevig, vastberaden, cirkelend rond de mijne, en dan plotseling verlies ik alle besef van mijn omgeving.’ Dan zwijgt ze even en kijkt voor zich uit, tevreden. Alsof ze zich zijn zoenen beter dan ooit voor de geest kan halen nu die zijn verwoord.

Op een vrijdag voor de kerstvakantie was ik op weg naar Wageningen voor mijn laatste interview in twee weken. De 48-jarige vrouw die ik zou spreken was tot haar verbijstering stapelverliefd geworden op een man die ze via haar werk had leren kennen. Twee jaar jonger dan zij en veertien jaar jonger dan haar oudere echtgenoot. Ze had me uitgenodigd voor een lunch, maar ik kan niet eten in bijzijn van onbekenden, dus had ik naast me op de passagiersstoel een zakje boterhammen gelegd.

Ik trok onderweg in de auto het zakje open en stak af en toe een stuk brood in mijn mond, dat ik afscheurde met duim en wijsvinger. De weg was vrijwel recht, ik hoefde alleen maar met mijn voet het gaspedaal in te drukken, af en toe licht mijn stuur te bewegen en zo nu en dan in de achteruitkijkspiegel te kijken, en het landschap naast me veranderde als vanzelf van een stedelijk zootje in nog rommeliger bedrijfsterreinen, een brug in aanbouw en ten slotte in de vakantiebossen van mijn jeugd. Dennenbomen met



kale stammen reikten met jubelende kruinen tot hoog in de lucht. Een laatste interview voor een weekend of voor een vakantie heeft altijd iets feestelijks, alsof er een finish is bereikt – zoiets. Nu was ik nog aan het werk, straks was het vakantie. Ik was benieuwd naar het verhaal van de vrouw die zich zomaar had laten overrompen door nieuwe liefde. Ineens zat ze er tot over haar oren in. Het ene moment was er niets aan de hand en het volgende moment al kon ze niet meer terug. Wat gebeurt er in die luttele uren en dagen waarin je bevangen raakt door zo'n hevige verliefdheid dat je werkelijk denkt dat je leven niets waard is zonder die ene man of vrouw?

In Utrecht interviewde ik eerder Kaja, een studente die naar Marokko was gegaan voor onderzoek en daar verliefd was geworden op een jongen die met zijn vrienden rondhing in de dorpswinkel. Ze moest er zelf een beetje om lachen. Wie doet dat nu: voor zijn studie op pad gaan met de opdracht een bepaalde Marokkaanse leefgemeenschap te onderzoeken, en dan verliefd worden op een van de voorwerpen van je onderzoek?

Het was niet eens de knapste jongen voor wie ze was gevallen. Ook niet onknap, maar als ze hem in Utrecht in een café was tegengekomen was hij haar misschien nooit opgevallen. Nu zat hij daar op die veranda en hield zich aanvankelijk afzijdig. Hij verschool zich achter een boom, vanwaar hij haar steelse blikken toewierp, en zij viel voor de eenvoud waarmee hij haar langzaam maar zeker het hof maakte.

Naarmate ze langer verbleef op de veranda van de winkel van zijn oom en zich net als hij en zijn vrienden overgaf aan het moment, aan het toeval, steeds vaker haar notitieblokje thuisliet en de gebeurtenissen niet probeerde te sturen, maar gewoon afwachtte wat een dag te brengen had – ook al was dat soms helemaal niets –, wonden ze ongemerkt elkaars vertrouwen.

In Nederland was ze gewend met iedereen elke hartenkreet tot gekmakens toe te delen, zei ze, de stille eenvoud waarmee hij zich omgaf was hartverwarmend. Ze kon alleen nog maar giechelen, hoewel ze thuis in Utrecht allerminst op haar mondje was gevallen. Ze was tegen die tijd al elf maanden aan het werk in het dorp, maar naarmate haar vertrek dichterbij kwam toonde de jongen zijn belangstelling steeds openlijker.

Op een avond nam hij haar mee naar een festival. Hij was tweeëntwintig en zij was toen vierentwintig. Hij deed zijn best het haar naar de zin te maken door de ene na de andere anekdote te vertellen. Hij maakte haar geen complimenten, sloofde zich niet uit, maar vertelde over de vis die hij eens had gevangen – een heel grote – en dat hij een keer uit een boom was gevallen, waarna hij naar het ziekenhuis was gebracht.

Zijn gebrek aan routine en verleidingstechnieken vertederde haar. Hij worstelde zichtbaar om de juiste woorden te vinden. Vermoedelijk was het de eerste keer dat hij samen was met een meisje zonder zijn vrienden erbij. Zelfs over de meest eenvoudige keuzen dacht hij na: dronken ze thee of koffie, of toch bier?

Na het feest bracht ze hem op haar geleende brommer naar huis – dat wil zeggen, naar de winkel waar hij min of meer woonde. Voor de deur keek hij schichtig om zich heen en knuffelde haar toen en kuste haar vluchtig. In de weken daarop gebeurde dat vaker. Zittend tussen de anderen, zei ze, legde hij zijn hoofd op haar schoot en kroelde zij met haar handen door zijn haar en giechelde weer. Nog steeds, zei ze, had ze alles onder controle. Straks, als ze weer in Nederland was, zou de herinnering aan de Marokkaanse jongen langzaam wegebben en zou ze haar leven weer oppakken. Ze snapte heel goed dat deze verhouding op den duur geen enkele kans van slagen had, maar op dat moment was het heerlijk.

Ik werd geraakt door haar haken naar ongecompliceerd liefhebben en dacht aan de vele andere vrouwen en mannen die ik gesproken had die stuk voor stuk tot hun verrassing verliefd waren geworden en allemaal een fase hadden gekend waarin ze ervan overtuigd waren dat hun verliefdheid hun 'overkwam' en dat er tegelijkertijd een keuze was om die toe te laten. Een keuze voor iemand betekent dan automatisch dat er ook een keuze is tegen iemand, of tenminste een keuze opnieuw voor jezelf. Met andere woorden, dat je er ook weer mee kunt ophouden wanneer je wilt. Wat heb ik te verliezen, zolang ik zelf de baas blijf en bepaal in hoeverre ik me laat meeslepen door een gevoel? Waarom zou ik mezelf niet gewoon een leuke avond toestaan, en iets meer?

De studente communicatie was blij met de afwezigheid van een wil, met daaraan verbonden het denken en het interpreteren van gebaren en woorden. Ze had genoeg van het hyperbewuste waarmee Nederlandse studenten zichzelf plegen te kwellen. Ze liet de dagen over zich heen komen, en toen ze weer thuiskwam bleek ze verliefd, alsof ze zonder zijn aanwezigheid, de winkel en zijn vrienden pas echt zag wat hij in haar raakte. Verbaasd, maar ook blij maakte ze twee maanden later opnieuw de reis naar Marokko. Was het echt waar? Klopte het wat ze voelde, of was ze hem alleen maar gaan liefhebben in haar fantasie?

Hij was verrast toen zij ineens voor zijn neus stond. Vrolijk gaf hij haar een kus op haar wang en zei: 'Wacht even, ik moet even iets halen, ik ben zo terug.' Tien minuten later stond hij voor de deur van haar huisje en haalde doodgemoedereerd een tandenborstel uit zijn zak en zette die in een glas in haar kleine badkamer. Zo, nu woonden ze samen.

Kaja glimlachte. Vanaf dat moment sliepen ze elke nacht met z'n tweeën in het smalle bed. Dat was de tweede fase van verliefdheid. Als de eerste wordt gekenmerkt door ongeloof afgewisseld

met betovering, is de tweede de periode waarin ongelooft omslaat in twijfelloosheid en plaatsmaakt voor intense kalmte en de overtuiging dat deze liefde eeuwig zal kunnen duren. Overal kan het stormen, de hele wereld kan instorten, maar in het oog van de storm is het kalm. Dit is de periode waarin de twee geliefden elkaar uit volle overtuiging elkaars eigenaardigheden gunnen.

De derde fase is de meest beslissende: de periode waarin een verliefdheid ofwel uitgroeit tot liefde, ofwel bekneld raakt, waardoor groeien onmogelijk is. In deze fase stellen geliefden elkaar vragen en steken wederzijdse verwachtingen de kop op. Het hangt af van de mate waarin aan elkaars verwachtingen voldaan kan worden of de liefde toekomst heeft.

In de tweede fase zijn mannen en vrouwen door het minste of geringste in verrukking te brengen, zolang ze maar samen zijn. Ik heb mannen en vrouwen gesproken die lyrisch vertellen over de manier waarop de ander een ui snijdt. Polly van twintig zei het zo: 'Als ik aan hem denk zie ik hem voor me in de keuken van zijn studentenhuis, hoe hij met soepele bewegingen de vloer dweilt of voorbereidingen treft voor het eten. Ik zit aan tafel. Zijn half-lange blonde haar hangt een beetje voor zijn ogen, hij is geconcentreerd op zijn simpele huishoudelijke klusje. En dan gebeurt het: op een of andere manier word ik net als hij opgenomen in dat schoonmaken en hakken van een ui. De rust van de routinegebaren, de snelheid, de kunde ervan maken dat ik heel even met hem samenva. Ik denk niet meer na, ik kijk niet meer met een kritisch oog gespannen naar onze verhouding. Ik ben deze liefde en hoef er niets voor te doen. Alleen maar kijken, toeschouwer zijn, meer niet. Dat er niets van mij verwacht wordt maakt me diep gelukkig.'

In de jaren dat ik voor *de Volkskrant* de rubriek 'Van twee kanten' maakte, en echtparen over elkaar uitvroeg, vertelde de

toen 55-jarige Frank dat hij als een blok was gevallen voor Anja tijdens een verhuizing van een wederzijdse vriendin. Hij noemde wat hij meemaakte zelfs beter dan verliefdheid, al vermoed ik dat hij op eenzelfde soort gevoel doelde als de vanzelfsprekendheid waar Kaja het over had en die ik de tweede fase noemde.

Hij zei: 'Ik had haar al eerder ontmoet, net na haar scheiding. Toen zag ze er topperig en mager uit, maar nu straalde ze weer. We maakten grapjes tijdens het doorgeven van de dozen – dat je net doet of een doos heel zwaar is –, we speculeerden over de inhoud. Van die flauwe grappen die eigenlijk nergens over gaan, maar die beter dan welke verklaring ook duidelijk maken dat je iemand leuk vindt. De omstandigheden waren licht – een verhuizing, geen feest – en ze ging ook vroeg weer weg, maar ik had een geweldige dag gehad.'

En Rick van vijftig formuleerde het zo: 'Hoe hyperalert was ik, hoe haarscherp registreerde ik haar bewegingen, hoe hartelijk lachte ik om wat ze zei, en hoe snel bouwde de vertrouwelijkheid zich tussen ons op. Het was geen uitwisselen van ervaringen, er was een surplus. Iets wat te maken had met de grote vreugde veroorzaakt door het simpele met z'n tweeën zijn.'

Voor Kaja en haar jongen duurde deze fase van totale overgave een paar maanden. Ze vertelde dat hij haar toestond haar 'westerse' zelf te zijn, en nieuwsgierig en belangstellend vragen te stellen aan zijn vrienden. Dat zij op haar beurt hem niets verweet wanneer hij zomaar ineens een halve dag verdween zonder iets te zeggen.

Maar toen ze hem voor de derde keer opzocht en hij weer als vanzelfsprekend bij haar introk, bleek er iets veranderd. Nu ze elkaar beter kenden, kon hij toch wel zeggen wat hij ging doen als hij wegreed en wanneer hij verwachtte terug te komen? Andersom begon hij zich te ergeren aan haar bemoeizucht. Waarom wilde ze

precies weten hoe de band van zijn vrienden met hun ouders was? Waarom had ze het niet gewoon over wat zij samen zouden gaan doen?

Deze derde en laatste fase van verliefdheid is eigenlijk al geen pure verliefdheid meer, maar eerder een poging die te verankeren. De twee verliefden proberen de karakteristieke luchtigheid en verwondering van de eerste periode te kooien maar langzaam maar zeker begint het besef te dagen dat ze elkaar daarbij kunnen verliezen. De gewichtloosheid die verliefdheid kenmerkt in de eerste twee fasen laat zich niet institutionaliseren, laat zich niet huisvesten of zelfs maar herhalen.

Zoals liefde gebaat is bij herhaling en rituelen, zo gedijt verliefdheid bij verwarring en verwondering. En als je dat beseft, is het niet zo raar dat die overgang nogal eens gebrekkig tot stand komt. In de derde fase is er geen sprake meer van dat wat een ogenblik geleden nog vanzelf gebeurde: bekoring en betovering zonder verwachting.

Verliefdheid in de meest pure vorm staat per definitie los van een context. Het is alsof het paar samen op een groot toneel staat met maar één spotlicht dat warm en helder alleen op hen is gericht. Daarna begint het malen. ‘Na een paar maanden dacht ik: wat gebeurt hier?’ zei Rick. ‘Heb ik alle signalen wel goed geïnterpreteerd? Het was waar dat ze had gezegd dat ze me leuk, echt leuk vond, maar betekende dat ook dat ze me leuk zou blijven vinden? En welke invloed zou het dagelijks leven hebben op onze liefde en zouden mijn kinderen en zij het wel goed met elkaar kunnen vinden? Toen begon het verliefde lijden.’

Natuurlijk zijn de drie fasen die ik hier noem niet altijd even scherp van elkaar te onderscheiden en duidelijk afgebakend. Soms wisselen ze elkaar af en vlamt fase 1 ineens weer op nadat fase 3 al lang in gang is gezet. Hoop en wanhoop wisselen elkaar af. Want

even later zat Rick weer met zijn geliefde in een bioscoop in Amsterdam en zoenden ze tijdens de reclame. En toen ze wéér even later over straat liepen en opnieuw zoenden, kregen ze een spontane ovatie van passanten die ook het licht moesten hebben gezien dat het paar geduldig bij elke stap volgde.

Rick had zijn lief leren kennen op Tinder. Het personeel van zijn restaurant had dat voor hem geregeld. Een beetje halfhartig had hij toegegeven, en op zijn foto droeg hij een grote, ironisch bedoelde bontmuts. Een week voordat hij zijn nieuwe, beeldschone vrouw leerde kennen, was hij nog helemaal gelukkig in zijn een-tje. Toen ik hem sprak kende hij haar driekwart jaar, en kon hij zich zijn leven al niet meer zonder haar voorstellen. Hij had nog steeds hetzelfde werk en hetzelfde huis, zijn kinderen uit een eerder huwelijk. Aan niets van die orde en veiligheid in zijn leven werd getornd. En toch zou hij in een wrak zijn veranderd als de vrouw toen zou hebben laten weten dat het allemaal een grapje was geweest.

Wetenschapsjournalist Mark Mieras zei over de transformatie van een verliefde: 'Als je verliefd bent, knaagt dat aan je innerlijke stabiliteit. Een ongelukkige verliefdheid kun je zelfs vergelijken met een cocaïneverslaving. Die is gesitueerd in hetzelfde deel van de hersenen.' Ik sprak Mark negen jaar geleden. Hij was net zelf aan het herstellen van een intense verliefdheid en schreef er een boek over. 'Verliefdheid is een primitieve drive. Je maakt een overvloed aan van het hormoon dopamine, dat voor het gelukzalige gevoel zorgt. Maar dopamine heeft een remmende werking op het hormoon serotonine, dat voor een algemeen gevoel van welbehagen zorgt. Dat verklaart de enorme schommelingen in je gemoedstoestand wanneer je verliefd bent.'

Wordt het begin van elke verliefdheid gekenmerkt door een

zekere onverschrokkenheid, als de transformatie naar liefde stagneert, wordt verliefdheid vooral gevoed door de vrees iets te missen, het gevoel dat je op het punt staat iets kostbaars te verliezen. ‘Het probleem is,’ zei Mieras, ‘dat verliefdheid zich afspeelt op een onbewust niveau. Het is alsof je in een fuik zwemt. Nog voordat je een bewuste keuze hebt kunnen maken is er al die enorme loyaliteit aan de nieuwe ander. Je hebt het idee dat je met hem of haar iets hebt wat je nooit opnieuw zult beleven. Dat maakt de ander onvervangbaar.’

Volgens hem zijn vrouwen gevoeliger voor verliefdheid dan mannen, omdat de hoeveelheid serotonine ook nog eens schommelt rond de menstruatie en de ovulatie. Een vrouw zou ook gevoeliger zijn voor liefdesverslaving: de overtuiging dat ze niet zonder hem kan. Maar ik heb genoeg mannen gesproken die dezelfde symptomen vertoonden om die vaststelling van Mieras te betwijfelen.

De 44-jarige Sander, bijvoorbeeld, had een virtuele verhouding met een Amerikaanse. Hij leerde haar kennen via Wordfeud en heeft haar nooit in levenden lijve ontmoet, maar toch ging zij in een paar jaar een belangrijker rol spelen dan zijn eigen vrouw. ‘Ze is niet de kleur in mijn leven, ze is mijn leven. Ik kan niet meer terug. Het is een beetje zoals je je leven lang gewaarschuwd wordt dat je niet onder een boom moet gaan staan als het onweert. Je denkt: ach, er zijn zo veel bomen, wat maakt die ene nou uit? Maar ik was eigenwijs en onvoorzichtig, en inderdaad: de bliksem sloeg in en ik werd vermorzeld.’

De 55-jarige acteur Chris werd tot over zijn oren verliefd op een studente op de toneelschool waar hij les gaf. ‘Haar binnenkomst bij mij thuis verliep altijd identiek. Ze belde aan, ik deed open, ze gaf me een snelle kus en liep naar de keuken om te zien of er in de koelkast smoothies stonden voor de volgende ochtend;