

Inhoud

Voorwoord	7
1 Sjidoech	9
2 De sprong in het diepe	27
3 De Venusovergang	46
4 Delen of stelen	65
5 Een oranjerie	79
6 Het afscheid van een tovenaar	96
7 Gelijken	110
8 Ja!	135
Dankwoord	151
Noten	153

Voorwoord

Dit boek gaat over intimiteit en waarom wij die nodig hebben. In een combinatie van verhalend proza en wetenschap vertelt het verhalen over relaties.

Als mensen hebben wij de behoefte om relaties aan te gaan. Zoals golven tegen de kust spoelen, zo zijn wij geneigd om ons aan anderen te hechten. Soms is het eb, soms willen we in ons eentje ronddobberen of zijn er stormen die ons doen stranden, maar uiteindelijk zoeken wij een haven of keren we daarnaar terug. Eenzaamheid kan dodelijk zijn, terwijl samenzijn ons doet opbloeien. Wij leven in een wereld waar afzondering veel makkelijker is dan verbondenheid. Niettemin zijn betekenisvolle relaties bevorderlijk voor ons geluk.

Intimiteit is niet makkelijk te definiëren. De intimiteit neemt voortdurend andere vormen aan, van vluchtige seks tot levenslange verbintenissen, van huwelijk tot ontrouw, van vriendschap tot onvoorwaardelijke liefde, of wanneer wij getuige zijn van geboorte en sterven.

Hoezeer wij ook smachten naar intimiteit, wij kunnen er ook bang voor zijn. Het is een onthullende vorm van wederzijdse kennis en betrokkenheid, die velen uit alle macht proberen te vermijden.

Gebroken door het prisma van de wetenschap, komt de ervaring van intimiteit naar voren in de meest aardse onderdelen van ons dagelijks leven. Zij gaat over de manier waarop wij met al onze zintuigen waarnemen, waarop wij ons geestelijk en lichamelijk tot anderen verhouden. Hoe wij beloningen nastreven en aanbieden;

hoe we risico's inschatten en beslissingen nemen; hoe wij vrezen of aanmoedigen; hoe wij herinneringen aanmaken; hoe wij vertrouwen en ons kwetsbaar opstellen; hoe wij leren. Hoewel intimiteit zich goed leent voor wetenschappelijk onderzoek, is het ook een rode draad in onze levenservaring.

In dit boek zullen wij kennismaken met personen wier angsten en verlangens hen tot, door en uit intimiteit drijven. Een alleenstaande vrouw van in de veertig die worstelt met de vraag of zij een partner zal vinden. Een man die terugkijkt op het begin van zijn huwelijk. Een man en een vrouw die een geheime verhouding hebben. Partners die niet bij elkaar passen en verstrikt zijn in een cyclus van vereniging en scheiding. Mensen die daten en liefde en seks met elkaar proberen te combineren. Een vader en een dochter wier relatie schittert in het licht van zijn naderende overlijden. Twee mannen die erachter proberen te komen wat zij elkaar kunnen leren. Onafscheidelijke vrienden die samen de loop van hun toekomstige intieme leven schetsen. Waar mogelijk worden hun gedachten, gevoelens en daden verklaard met behulp van ideeën en experimenten uit de biologie, de psychologie en de neurowetenschap. Levenswijsheid wordt gecombineerd met kennis van het lichaam en de geest.

Deze verhalen roepen ons op om na te denken over onze eigen ervaring van intimiteit. Hoe wij die bereiken en verliezen. Hoe wij die zien verdwijnen of toenemen terwijl we zelf ook veranderen en de manier waarop wij iemand liefhebben vernieuwen. Hoe wij steeds nader tot elkaar komen.

Sjidoech

Sneeuw dempte het begin van een nieuwe dag. De rivier was bevroren en het uitzicht vanuit Anita's raam was grijs en grijs.

Toen ze haar ogen opendeed, lag ze beschut als een baby, alsof ze strak was opgerold rond de spoel van een droom die ze zich niet kon herinneren en niet los kon laten. Ze lag met haar hoofd op haar borst en haar armen om haar knieën. Ze haalde twee, drie keer diep adem om haar borst te openen en was dankbaar dat ze 's nachts niet hoestend wakker was geworden – de nieuwe kruiden van Inge, die zij haar onfeilbare heks noemde, werkten.

Ze rekte zich langzaam uit en staaarde naar het plafond. Ze vroeg zich af of ze de kraan van het bad helemaal had dichtgedraaid en voelde aan de vloer of die nat was. Gerustgesteld geeuwde ze zachtjes, waarna ze rechtop ging zitten en haar hoofd schudde.

Ze deed haar ogen weer dicht.

'Nog vele jaren, Anita, en een fijne fucking Valentijnsdag,' zei ze, om even stil te staan bij de wrede gril van het noodlot waardoor ze sinds haar puberteit had gewenst dat haar verjaardag voor altijd van de kalender geschrapt kon worden. Toen grijsde ze naar haar dikke, slaperige rode kat: 'Waar is mijn ontbijt in bed, Joshua?'

Joshua was niet de kat. Die heette Whiskey. Joshua was haar denkbeeldige vriendje.

'Vertel eens, is hij een Duitser?' was Ruths eerste vraag geweest.

'Nee, moeder. Hij is een Amerikaan.'

'En is hij ook een van de onzen?'

'Ja, moeder.'

'O, *motek*. Geweldig. Is het serieus? Wanneer gaan we hem zien?'

Hoe heet hij? En vertel me alsjeblieft niet dat hij ook een kunstenaar is.’

Anita was fotograaf. Ze nam foto’s van verlaten ruimtes. Ze was geboren en getogen in Brooklyn en na haar kunstopleiding in het middenwesten in een opwelling naar Duitsland vertrokken, toen thuis niets ging zoals ze wilde. Berlijn, de stad die door zijn burgemeester ooit als ‘arm maar sexy’ was omschreven, was een toevluchtsoord voor elke werkloze kunstenaar op aarde. Nu was haar professionele leven benijdenswaardig, althans vergeleken met wat ze in de vs had achtergelaten. Haar werk werd altijd op minstens twee continenten tentoongesteld. Ze had een grote solotentoonstelling in het verschiep, een deeltijdbaan als leraar aan een Engelse school, een *personal assistant*, en ze verkocht regelmatig werk.

Ze woonde in een soort loft, die groot genoeg was om ook als studio te gebruiken. Ze werd vaak uitgenodigd voor feestjes en ze had de tijd om galeries en musea te bezoeken om inspiratie op te doen. Ze had geld om te reizen, in het weekend uit eten te gaan en om van tijd tot tijd een nieuwe handtas te kopen. Al met al hoefde ze zich nergens zorgen over te maken.

Maar ook al kon ze dat zelf wel zien, het was geen cent waard in de avonden dat ze zich alleen kon vastklampen aan de warmte van een kussen of de vacht van Whiskey. Ze had in haar nieuwe stad veel nieuwe mensen leren kennen, met name de groep expats uit het kunstwereldje, en dat was goed voor haar werk. Maar ze kon niet zeggen dat ze echt iemand had van wie ze op aan kon, en dat stak haar, als een bijwerking van een nieuw dieet. Vooral de winters in de Duitse hoofdstad waren bar en eenzaam. De brede straten waren modderig en stil, de bakkers onbeschoft, en de meeste mensen chagrijnig en prikkelbaar. Als je geluk had, gingen de forensen in de U-bahn misschien rond het midden van april weer lachen.

Anita bedacht Joshua op een dag dat drie keer achter elkaar een onbekende op straat niet reageerde op haar begroeting, een jongen bij een date niet kwam opdagen en Ruth haar vroeg wanneer ze

nou eindelijk ging trouwen. Dat ze een denkbeeldige vriend had, hielp haar om te leven met de hardnekkige zorgen van haar ouders dat ze nog steeds vrijgezel was, maar was ook een manier om haar eenzaamheid te verzachten en te fantaseren over wat ze in een man zocht. Soms bediende ze zich van de leugen tegenover onbekenden, zoals wanneer zij bij een etentje de enige vrijgezel was. Net als Whiskey had Joshua rood haar. Hij had lichtbruine ogen. Hij was lang en een beeldhouwer, wat betekende dat hij grote, sterke handen had. Hij was kalm, assertief, grappig en een beetje onhandig. Bovenal was Joshua de bondgenoot die Anita miste in de ups en downs van haar leven. Ze had behoefte aan iemand die haar erop aansprak als ze te lang achter haar computer zat, iemand die zei dat ze aan tafel moest gaan zitten als ze stond te eten, iemand die naar haar luisterde als ze in een negatieve bui was of tierde over een klant die zich had bedacht. Ze had iemand nodig om haar eraan te herinneren dat friemelen haar onaantrekkelijk maakte en dat huisbranden wel mogelijk zijn, maar zelden voorkomen. Iemand die lief kon lachen en foto's van haar maakte als ze naakt danste op videoclippen uit de jaren tachtig, die elke zaterdag een knoeiboel maakte in de keuken, bij het bakken van pannenkoeken of een taart voor haar verjaardag. Een man met wie ze kon improviseren en in een opwelling tickets naar Afrika of Brazilië kon boeken, omdat ze daar op dat moment zin in had. Maar Anita had vooral behoefte aan een man die haar, zoals zij zelf zei, 'goddomme kon vertellen dat alles goed zou komen'. Dat was een wonderlijke wending. Jarenlang, sinds haar zestiende of daaromtrent, had ze dat van niemand – ouders, vriendinnen of vriendjes – verlangd. Zij was de enige die wist wat voor haar het beste was. Nu was ze voor in de veertig en was ze het zat dat zij haar enige ijkpunt was. Zelfs de simpelste taak kostte haar een eeuwigheid. Elke beslissing die zij in haar eentje nam leek wel een kwestie van leven en dood. Ook al bestond Joshua niet echt, ze vond dat hij de last van haar zorgen halveerde.

Voordat ze languit op een kled ging liggen, pakte Anita haar notitieblok en een pen. EENZAAMHEID IS DODELIJK, schreef ze in blokletters, terwijl ze gelijk haar laatste pakje sigaretten verfrommelde. Dat zou een geweldig T-shirt zijn, dacht ze. Daarmee kon ze op het volgende feestje of op straat als *eenzaam* uit de kast komen, in de hoop dat ze daarmee de aanzet zou geven tot een club of zo en misschien gelijkgestemden aan zou trekken.

Eenzaamheid is een wereldwijde epidemie. Uit een vergelijkend onderzoek is gebleken dat in nog geen twee decennia, van 1984 tot 2005, het aantal mensen dat niemand had die ze over belangrijke zaken in vertrouwen konden nemen bijna was verdrievoudigd, althans in de vs.¹ Aan de andere kant van de grote plas is de situatie al niet rooskleuriger en is Engeland een van de eenzaamste landen in Europa.²

Anita's slogan is geen grapje. Eenzaamheid kan een oorzaak zijn van vroegtijdig overlijden, net zoals roken, obesitas, gebrek aan lichaamsbeweging of luchtvervuiling.³ Zij is schadelijk voor ons lichaam en verandert de manier waarop wij de wereld ervaren en ermee omgaan. Zij gaat gepaard met moeheid en werkt slaapproblemen in de hand.⁴ Zij wordt geassocieerd met stress, angst en depressiviteit.⁵ Ook is er een relatie met een verhoogde bloeddruk en schade aan het cardiovasculaire systeem.⁶ Zij leidt tot cellulaire ontstekingen en ondermijnt de weerstand.⁷ Zij kan tevens leiden tot afname van de cognitieve vaardigheden en, uiteindelijk, tot dementie.⁸

Anita voelde de last van de eenzaamheid als een voortdurende beklemming in haar borst. Ze had chronisch last van brandend maagzuur, en ademnood, of beter gezegd schijnbare ademnood. Dat betekende dat ze hyperventileerde, hoestte en af en toe buiten adem was.⁹

Bij het aansturen van onze geest en ons lichaam reageren wij zowel op gebeurtenissen als op andere mensen. Wij bewonen, delen en ervaren de wereld en staan ermee in wisselwerking door middel van ons hele lichaam en niet alleen via onze geest.¹⁰ De wisselval-

ligheden van het leven eisen hun tol op ons lichaam, en zijn van invloed op ons geestelijk evenwicht, het functioneren van organen, weefsels en cellen.

Inge had Anita gewaarschuwd: ‘We moeten iets doen aan dat parasympathische zenuwstelsel van jou.’ Hoewel het sympathische zenuwstelsel actief is wanneer wij een gevaar of een noodsituatie het hoofd moeten bieden, treedt het parasympathische zenuwstelsel op de voorgrond wanneer wij het ons kunnen veroorloven om ons te ontspannen. Het regelt functies die onze aandacht niet behoeven, zoals de hartslag, de ademhaling en de spijsvertering. Als wij, door zorgen of stress, voortdurend op onze hoede zijn, vindt ons parasympathische zenuwstelsel dat niet leuk. Dan kunnen wij ons niet ontspannen. En dat niet alleen, sommige van de functies die het moet vervullen raken ook in het ongereede. Een daarvan is de afvoer van zuren uit de maag.

De pijn in Anita’s borst en haar kortademigheid kwamen niet alleen door wat ze at of de hoeveelheid koffie of gin die ze achterover sloeg. Een cruciaal onderdeel van het parasympathische zenuwstelsel is de nervus vagus, een lange zenuw die van de schedelbasis via de borst naar onze geslachtsdelen loopt en gevoelig is voor sociale interacties.¹¹ Een van zijn vele functies is dat de nervus vagus bijdraagt aan de regulering van ons maag-darmkanaal. Als de nervus vagus niet goed functioneert, wordt het maagzuur niet goed afgevoerd.¹² Als dat zich ophoopt en in de slokdarm omhoogkomt, verbrandt het weefsels. Het zuur zorgt ervoor dat bij de lokale zenuwuiteinden ten onrechte signalen worden afgegeven dat er onvoldoende zuurstof is. Daardoor gaan we hyperventileren. Vervolgens voelen we ons duizelig en gespannen, en door die opwinding gaan we ons nog meer zorgen maken. Het is een vicieuze cirkel, waarin Anita vastzat. Inge masseerde haar en behandelde haar met acupunctuur. Ze gaf haar kruiden en de gebruikelijke raad om meer aan lichaamsbeweging te doen. Haar ademnood kwam niet door uitputting, maar door nietsdoen. Anita ging inderdaad joggen, met een citaat van Erma Bombeck in gedachten: ‘De enige reden waarom ik zou gaan

joggen is dat ik dan weer gehijg kan horen.’

Terwijl ze die Valentijnsochtend nog steeds in bed lag, zag Anita opeens iets vanuit haar ooghoeken. Het was een man die behendig over het puntdak van een huis aan de overkant liep en even dacht ze dat het een kat was. Ze zette haar telefoon aan, die piepte. Het was een e-mail van haar moeder.

Verrassing!! Wij zijn op het vliegveld. Het vliegtuig landt om ongeveer 13.00 in Berlijn, op weg naar Praag. Gefeliciteerd, kindje. Ik kan niet wachten je te zien – en JOSHUA!
Mami en Baba

Shit. Anita had een probleem. Ze moest een perfect excuus zien te vinden of het grote geheim onthullen.

Voordat Anita Joshua had bedacht, had Ruth zich veel zorgen gemaakt over haar liefdesleven. Daar hing haar gevoel dat ze een goede moeder was van af. Ruth dacht aan haar dochter, haar jongste, *haar toppertje*, zoals ze altijd zei, alleen in een vreemd land, ver van haar familie en was zo naïef om zich af te vragen of het allemaal anders zou zijn gelopen als ze nooit weg zou zijn gegaan van huis. ‘Als Anita nog thuis zou zijn, zou ze nu zeker een partner hebben.’ Vervolgens kwam ze met een lijst van geschikte mannen die ze had opgesteld door navraag te doen bij collega’s, familieleden, burens en vrienden van de synagoge. Er lag een zware druk op Anita om een partner te vinden en zich te settelen.

Ruth had haar man, Steve, leren kennen op een Rosj Hasjana-etentje, hoewel hij in de straten van Brooklyn al een oogje op haar had laten vallen. Trouwen met iemand die niet Joods was, was geen optie. Ruth was onervaren en kwam net van de middelbare school. Op haar trouwdag was haar hele familie erbij en trouwde ze met iemand uit een andere grote familie. Hoewel geen geregeld huwelijk, een *sjidoech*, kon het toch de goedkeuring van haar ouders wegdragen.¹³

Anita was als de dood voor vergelijkingen tussen verschillende generaties. Familiebijeenkomsten waren voor een hele horde oudere familieleden altijd een reden om dezelfde oude vraag te stellen: ‘Hoe kan iemand als jij nou vrijgezel zijn?’ Mooi, slim, ontwikkeld, belezen, ze had een baan en – dat moest er altijd bij gezegd worden – kwam uit een goed nest. Wat zou het dan kunnen zijn dat mannen wegdreef van hun pronkjuweel, hun kleine fantastische Anita?

Wat irritant. Wat ongevoelig van dat hele stelletje, dacht ze, om zout in de wonden van een jonge vrouw te wrijven. Niet alleen lieten ze het feit dat zij vrijgezel was klinken als een tekortkoming, maar omdat ze zich niet bewust waren van de moderne etiquette in de datingwereld, wisten ze niet hoe moeilijk het is om vandaag de dag een partner te vinden. Bovendien was het moderne stedelijke leven in Berlijn, of New York, niet wat het was in Brooklyn toen zij jong waren.

‘Op jouw leeftijd was ik niet alleen getrouwd...’ begon Ruth dan en zonder haar haar zin af te laten maken ging Anita verder: ‘maar had ik ook al een huis, een hond, jou en jouw broer!’

Anita vond het vreselijk om alleen te zijn, maar wist dat het in haar kringen heel gewoon was om vrijgezel te zijn. Hoewel ze er niet op neerkeek, was het huwelijk voor Anita een verre, onwaarschijnlijke mijlpaal. Voor haar familie was Anita gewoon laat. De demografische cijfers met betrekking tot het huwelijk bij de verschillende generaties zijn veelzeggend. De jaren vijftig, toen Ruth en Steve trouwden, waren onmiskenbaar een gouden tijd voor de huwelijksmoraal.¹⁴ De gemiddelde leeftijd waarop mensen trouwden was zelfs lager dan in 1890! Doorgaans waren vrouwen 20,5 en mannen 24,0 jaar. In 2010 was diezelfde gemiddelde leeftijd gestegen tot een recordhoogte voor de laatste honderd jaar. Voor vrouwen was die bijna 27 en voor mannen bijna 29. Het aantal ongetrouwde vijfendertigjarigen was ook hoog, respectievelijk 14 en 11 procent.¹⁵

Als Anita het had over zaken als ‘sexappeal’ of de woorden ‘leuk’