

# *Inhoud*

Noot van de auteur 9

Inleiding 11

1 Gehechtheid 17

INTERMEZZO: smoorverliefd 65

2 Het Abrahamprincipe 69

3 Het huwelijksplot 109

INTERMEZZO: Scheiding 163

4 Momenten van genade 171

INTERMEZZO: Een gebroken hart 205

5 Over het geheugen 211

INTERMEZZO: Het tegenovergestelde van liefde 243

6 Doorgaan 249

CODA: Schaarste 279

Noten 283

## *Noot van de auteur*

Begin augustus 2012 werd *Imagine*, een boek dat ik had geschreven, uit de handel gehaald. Dat was omdat ik in de tekst enkele grove fouten had gemaakt. De grofste betrof verzonnen citaten van Bob Dylan. Ook waren sommige passages gebaseerd op niet genoemde secundaire bronnen.

In de daaropvolgende maanden kwamen er andere fouten en mislukkingen aan het licht. In één geval had ik een schrijver geplagieerd op mijn blog. Mijn tweede boek, *How We Decide*, werd later ook uit de handel gehaald, vanwege feitelijke onjuistheden en een incorrecte bronvermelding.

Ik brak de meest fundamentele regels van mijn vak. Ik schaam me voor wat ik heb gedaan. Ik zal er de rest van mijn leven spijt van hebben.

Om te voorkomen dat deze fouten zich opnieuw voordoen, heb ik in dit boek enkele simpele procedures aangehouden. Alle citaten en relevante tekst zijn ter goedkeuring naar de betrokkenen gestuurd. Dit geldt ook voor het door mij beschreven onderzoek: waar mogelijk is mijn tekst naar de wetenschappers gestuurd om de nauwkeurigheid te verzekeren. Ook zijn de feiten in het boek door een onafhankelijke persoon gecontroleerd.

## INLEIDING

### *Gewenning*

*'Zoals we weten moet de liefde opnieuw uitgevonden worden.'*

– ARTHUR RIMBAUD<sup>1</sup>

#### I

Er zijn twee psychologische wetten die de menselijke ervaring grotendeels bepalen. Zij zijn elkaars tegenpool.

#### 2

De eerste wet is gewenning. Het is een wet van een wrede eenvoud. Als wij herhaaldelijk aan een prikkel worden blootgesteld – en het maakt niet uit wat die prikkel is – gaan wij die geleidelijk aan negeren. We worden ongevoelig voor die gewaarwording, haar onveranderlijkheid gaat ons vervelen. Neem uw ondergoed. Voelt u dat? Bent u zich ervan bewust? Natuurlijk niet. De kledingstukken schuren langs enkele van de gevoeligste zenuwen in het lichaam, maar u hebt die signalen leren negeren. De katoen is een onzichtbaar weefsel geworden, even onmerkbaar als de lucht.

De belangrijkste implicaties van gewenning hebben te maken met genieten. Hoewel dieren zo geprogrammeerd zijn dat ze beloningen nastreven, betekent de wet der gewenning dat die beloningen gepaard gaan met afnemende meeropbreng-

sten. Daarom is de eerste hap chocoladetaart lekkerder dan de tweede, en de tweede beter dan de derde. Daarom is dat nieuwe toestel de eerste paar keer dat u het scherm aanraakt geweldig, om vervolgens het zoveelste apparaatje te worden dat in de hoek stof ligt te vergaren. De verrukking vervliegt altijd en maakt plaats voor de gebruikelijke verveling en onverschilligheid.

Gewenning is een verschijnsel met verstrekkende gevolgen.<sup>2</sup> Het is een van de weinige mentale eigenschappen die elke soort met een zenuwstelsel heeft, van fruitvliegjes tot mensen. De biologie van gewenning is zorgvuldig bestudeerd bij zeeslakken en drugsverslaafden; economen hebben het verschijnsel gebruikt om de verrassende discrepantie tussen geld en geluk te verklaren;<sup>3</sup> het concept is zelfs toegepast op de korte levenscyclus van modieuze kleren, die hun bekoring verliezen lang voordat ze versleten zijn.<sup>4</sup> Gewenning is niet zomaar een gegeven van het leven – in vele opzichten is ze hét gegeven van het leven. Wij brengen onze dagen door met het najagen van de meest vluchtige zaken, met verlangens die nooit blijvend zijn.

## 3

Maar gewenning bederft niet alles. De menselijke ervaring kent nog een wet en die heeft betrekking op dat wat voortduurt. Te midden van alle vergankelijkheid zijn er ook blijvende genoegens. Wij vinden bronnen van vreugde die nooit uitgeput raken. We ontmoeten mensen die ons nooit gaan vervelen. En weet u wat wij van zulke dingen zeggen? Wij zeggen *dat we ervan houden*.

De stelling van dit boek is dat liefde de enige blijvende betekenis is. Zij is het tegenovergestelde van ondergoed, de antithese van chocoladetaart. Het is niet genot, hartstocht of vreugde. Of liever gezegd: het is al die dingen, maar alleen als ze voortduren.

Hoewel wij de liefde doorgaans definiëren in termen van haar hevigheid – de meest intense roes – kan de sterkte van het gevoel alleen in de loop van de tijd worden begrepen, want het is dat wat de tijd niet kan vernietigen.

Liefde is gewoon een ander woord voor wat nooit gaat vervellen.

## 4

Dit is een vreemde manier om over de liefde na te denken. Zo wordt in Shakespeare's *Romeo en Julia* de liefde beschreven als de meest gezegende vorm van waanzin, een vervoering die wel lustige tieners de meest romantische dingen doet zeggen. De emotie is iets wat ons herinnert aan wat onze zenuwen vermogen, aan alle potentiële energie die er door hun bedrading gaat. Zo moet het leven geleefd worden: intens, jubelend, elk detail voorgoed in de circuits van ons geheugen gebrand. Verliefd worden is, uiteindelijk, leren hoe het is om een ander lichaam liever te willen dan alles wat we ooit gewild hebben.

Shakespeare heeft dit verhaal niet bedacht – hij heeft het alleen beter verteld dan alle anderen. In wezen is hetzelfde plot de drijvende kracht achter vrijwel elke grote romance, van Orpheus en Eurydice tot Tristan en Isolde. Dat is wat Paris voelt als hij Helena voor het eerst ziet en waarover Taylor Swift in haar popliedjes zingt.

De vertelling is meer dan een onderhoudend cliché. De Romeo en Julia-versie van de liefde is bepalend geworden voor vrijwel ieder onderzoek naar dit thema. Zo hebben evolutionair biologen het gevoel weggerationaliseerd als niet meer dan een tijdelijke toename van de geslachtshormonen, waardoor mannetjes verstrikt raken in een monogame paarband.<sup>5</sup> Intussen is de neurowetenschap tot de conclusie gekomen dat het genot van

de liefde niets anders is dan een stroom dopamine, een golf van een neurotransmitter die te lang in de synaps blijft hangen.<sup>6</sup> (Er is geen raadsel, alleen chemie.) Onlangs hebben hersenscans van verliefde stelletjes laten zien waar die chemische stoffen vandaan komen: een korte lijst hersengebieden, die allemaal eerder in verband zijn gebracht met het verwerken van genot en beloningen, zoals verslavende drugs en zoetwaren.<sup>7</sup> Volgens de wetenschappers is de liefde gewoon een overmatig verlangen, een genot dat dermate intens is dat het de geest overneemt.

Maar deze beschrijving van de liefde – de Romeo en Julia-versie – is jammerlijk onvolledig. Zij ziet de liefde als een binaire toestand, een alles-of-nietsverschijnsel. Hierdoor kan de liefde makkelijk lijken, alsof we gewoon in het gevoel verzeild raken en dat gevoel vervolgens wel voor zichzelf zal zorgen. Maar liefde is een proces, geen schakeling. En hier bereikt de gangbare wetenschap van de liefde – een poging om de emotie te reduceren tot een verzameling draadjes en ingrediënten – haar grenzen, want zij kan het raadsel van de blijvende liefde niet verklaren.

Daarom is het niet genoeg om Romeo's hormonen of de fMRI-resultaten van Julia te beschrijven. Deze wetenschappelijke bevindingen zijn interessant, maar dat komt voornamelijk door dat wat ze níét kunnen onthullen, door al het reële waaraan ze voorbijgaan. (E.E. Cummings heeft ooit geschreven: 'De functie van de liefde is het voortbrengen van het onbekende.'<sup>8</sup> Ik schrijf hier over vele wetenschappelijke studies, maar dat zijn geen onderzoeken van tijdelijke chemie. In plaats daarvan zal dit boek zich concentreren op onderzoek dat zich bezighoudt – ook al is het slechts oppervlakkig – met het langdurige en het alledaagse. Het gaat daarbij voornamelijk om longitudinale projecten, die grove pogingen om ons leven en onze liefde in de loop van de tijd te traceren. Als Romeo Julia leert kennen, spreekt hij in poëzie, en nemen zijn versierpraatjes de vorm aan van jambische pentameters. Het is werkelijk schitterend,

maar het is tevens een fantasie. Het echte leven wordt geleefd in proza.

Dit boek gaat over het echte leven, een poging om het harde werk te beschrijven dat de liefde vereist. Het is geen gedenkschrift of handleiding, wel een onderzoek met zelfzuchtige motieven, een poging om meer te weten te komen over het gevoel dat mij steun heeft geboden. Wanneer ik schrijf dat de liefde standhoudt, zelfs in moeilijke tijden, resumeer ik geen abstracte waarheid. Ik vertel u over wat mij is overkomen.

Mijn favoriete onderdeel van elk wetenschappelijk artikel is het einde, wanneer de onderzoekers al hun beweringen afzwakken. Deze rituele bescheidenheid is een manier om de lezer eraan te herinneren dat deze ideeën gehuld zijn in onzekerheid, dat wij zo weinig weten en nog minder begrijpen. Hier zijn dus mijn kanttekeningen, waarvan de meeste zonneklaar zijn. De liefde is een enorm onderwerp; dit is een klein boekje. Wat ik hier heb geschreven zou beter zijn als ik ouder en wijzer was, als ik meer had liefgehad en meer had verloren. Een groot deel van het onderzoek waarover ik schrijf is relatief nieuw. Dat is een andere manier om te zeggen dat het misschien onjuist zal blijken. Dit boek staat stil bij aspecten van de liefde die betrekking hebben op mijn eigen leven. Als zodanig is het een onvermijdelijk subjectief werkstuk, waarvoor mijn eigen herinneringen en ervaringen als achtergrond dienen.

En toch blijft het fundamentele mysterie waarin ik geïnteresseerd ben – hoe houdt de liefde ons bij elkaar als al het andere uiteenvalt? – het essentiële mysterie van ons leven. Het is iets wat wij vanzelfsprekend vinden, een dagelijks wonder dat dikwijls genegeerd wordt. Het helpt niet dat wij de liefde zijn gaan definiëren in termen van Romeo's onbestendige verlangen. In plaats van de alledaagse genoegens van de intimiteit te prijzen, vieren wij de vluchtige euforie. In plaats van ons te concentreren op het blijvende, zijn wij geobsedeerd door het eerste wat er



gebeurt. (Om het probleem in psychologische termen te herformuleren: wij concentreren ons op de hartstocht en gaan voorbij aan de gehechtheid.) En zo missen wij het werkelijke wonder van de liefde, en dat is dat zij almaar doorgaat.

De betekenis van het leven is dat het eindigt, schreef Kafka.

De betekenis van de liefde is dat zij dat niet doet.

*Gehechtheid*

*'Als ik kan voorkomen dat er één hart breekt, heb  
ik niet vergeefs geleefd.'*

– EMILY DICKINSON<sup>1</sup>

John Broadus Watson geloofde niet in liefde. Hij was een van de invloedrijkste psychologen van de twintigste eeuw.<sup>2</sup> Toch hield Watson vol dat het gevoel niet meer was dan een verzinsel, een sprookje, een woord van zes letters dat werd gebruikt om lipstick, sonnetten en bioscoopkaartjes te verkopen. Hij zei dat als liefde reëel was, zij meetbaar moest zijn, een oorzaak met tastbare gevolgen. Maar Watson besloot dat de liefde dat niet was – dat zij niet in de hand kon worden gehouden of op een weegschaal kon worden gewogen – en daarom verklaarde hij haar tot een hol cliché, even nutteloos als poëzie.

Watsons twijfel leidde tot een ontdekking. Toen hij zei dat liefde niet reëel was, probeerden andere wetenschappers te bewijzen dat zij dat wel was en dat er geen belangrijker onderwerp was.

## DE WETENSCHAPPER

Watson werd in 1878 geboren in een arm gezin. Zijn moeder, Emma, was een vrome baptiste. Zijn rondzwerende vader hield van whiskey en verdween weken achtereen om te drinken in de binnenlanden van South Carolina.<sup>3</sup> Ze verdienden moeizaam de kost als katoen verbouwende pachtboeren. Watson