

‘Intimiteit is zowel de ziekte als het medicijn’

Het kabinet van de wereldberoemde relatietherapeute Esther Perel is altijd een beetje een graadmeter voor de tijdgeest. Corona zet koppels onder druk en liefde en intimiteit op scherp. ‘Mensen zullen nader tot elkaar komen of erachter komen dat ze veel verder van elkaar afstaan dan ze dachten.’ (de Standaard Doortje Smithuijsen)

Je zou kunnen zeggen dat ik op dit moment even close ben met Esther Perel als met mijn ouders, mijn beste vrienden en vriendinnen, mijn zusje en de mensen met wie ik werk. We spreken elkaar op een donderdagmiddag via Zoom, de videobel-app waar zo’n beetje de halve wereld sinds een paar weken aan is overgeleverd. Grappig, zegt Perel: normaal gesproken heeft ze het er altijd over hoe digitale apparaten mensen uit elkaar drijven, hoe de onlinewereld vooral afleiding vormt van intimiteit. Maar op dit moment is het digitale onmisbaar voor de instandhouding van onze relaties. Het is een spannende tijd wat dat betreft, zegt Perel. ‘We moeten nu collectief leren hoe we verbonden blijven zonder fysiek samen te zijn.’

Esther Perel (Leuven, 1958), psychotherapeut gespecialiseerd in relaties, heeft het de laatste weken drukker dan ooit. ‘In tijden van crisis komen mensen heel vaak terug naar hun vroegere therapeut, ook als ze jaren niet geweest zijn’, vertelt ze vanuit haar tweede huis in Woodstock – normaal gesproken houdt ze praktijk in New York. ‘Nu alles anders is, willen ze contact met iemand die hen goed kent, die bekend is met hun vroegere situatie.’

Perel somt op wie ze de dag ervoor zoal in haar digitale spreekkamer zag langskomen. ‘Een - gescheiden koppel waarvan het kind pendelt tussen de moeder en de vader, maar de moeder vindt de vader niet voorzichtig genoeg met de coronamaatregelen. Een polyamoureuus koppel waarbij de man moet kiezen bij welke vrouw hij in quarantaine gaat. Een vrouw die moet thuiswerken en tegelijkertijd moeder van drie, echtgenote én werknemer is, en alleen rust kan vinden door in haar auto te gaan zitten.’ Wat Perel wil zeggen: het coronavirus zet relaties – in welke vorm dan ook – wereldwijd onder hoogspanning.

‘Mensen gaan elkaar verwijten maken. Waarom zit je steeds maar naar dat enge nieuws te kijken? Waarom ben je niet voorzichtiger? Heb je je handen wel gewassen? Het zijn manieren waarop ze uiting geven aan hun rouw, zonder het door te hebben’

De pandemie is ook de reden dat Perel en ik elkaar via dit scherm spreken. Mijn oorspronkelijke plan was bij haar thuis langs te gaan, in Soho. Daar een blik opvangen van Perels werk als een van de meest vooraanstaande en bekendste relatietherapeuten ter wereld, en meekijken en -luisteren tijdens de productie van haar populaire podcastserie *Where should we begin*, waarin ze audio van therapie sessies combineert met meta-commentaar. Het zou een unieke inkijk worden in het leven van de vrouw die nu al een aantal jaar de westerse blik op liefde en intimiteit sterk beïnvloedt. De vrouw van wie de bestseller *Erotische intelligentie*, over de instandhouding van erotische

aantrekkingskracht binnen relaties, in bijna dertig talen is vertaald. Van wie de TED-talks over hetzelfde onderwerp meer dan 30 miljoen keer zijn bekeken.

Maar dat plan werd doorkruist door het coronavirus, door Trumps reisverbod, door de wereldwijde oproep fysiek contact zoveel mogelijk te beperken. Intussen nam een interview met Perel alleen maar toe in relevantie. In deze periode, waarin we noodgedwongen afgesloten zijn van een groot deel van onze relaties, lijken we collectief over te gaan tot een soort relationele herwaardering van ons leven. Met het wegvallen van dagelijks contact verandert ons sociale gedrag enorm, en daarbij doemen dan weer allerlei vragen op. Waarom verlang je nu naar die ene vriend en niet naar die andere? Hoe komt het dat je ineens zoveel zin hebt in seks? Of juist zo weinig? En waar komen die lange telefoongesprekken met je vader ineens vandaan?

Net als zoveel mensen zijn Perel en ik aangewezen op onze computers om een gesprek te voeren over al die vragen. Maar kun je wel echt contact maken via een scherm, vraag ik me af? Natuurlijk, zegt Perel, die steeds schippert tussen Nederlands, haar moedertaal, en Engels, de taal die ze spreekt sinds ze op haar 21ste naar Amerika verhuisde. 'De mate waarin je je met elkaar kunt verbinden wordt niet bepaald door de communicatiemiddelen die je gebruikt, maar door de kwaliteit van je relatie.' Precies de kwaliteit van hun relaties wordt veel mensen in deze tijd duidelijk. Soms pijnlijk duidelijk, soms duidelijk waardevol.

Angst



Een paar weken terug, zowat 24 uur voor ik hoorde dat ik niet naar Amerika zou vliegen, belde mijn geliefde met het nieuws dat hij mogelijk besmet was met corona. Zijn moeder had gegeten met een vriendin en zij had weer iemand omhelsd en die persoon voelde zich nu niet lekker. Misschien, zei hij, moesten we het zekere voor het onzekere nemen. 'Of nou ja, ik weet het niet, ik leg het bij jou', zei hij.

Nu lag het bij mij. 'Kunnen we vanavond nog naar de bioscoop?', vroeg ik.

'Nee, Doortje, dat denk ik niet.'

'En als we wel afspreken, maar thuis?'

'Dan raak jij misschien besmet.'

'En dan?'

'Dan heb je in het ergste geval ook corona.'

'Oké,' zei ik, 'en hoe erg is dat?'

'Mijn vader zat tijdens de Tweede Wereldoorlog in een concentratiekamp en beschreef hoe gevangenen enorme risico's namen om seks met elkaar te hebben. Ze dreigden ontdekt en direct gefusilleerd te worden'

Toen wist ik nog niet dat dat betekende dat ik de komende weken alleen hem zou zien – hem, en de twee andere vrienden die ik de volgende dag zelf aanstak. Dat hij en ik in die weken niet, zoals alle weken daarvoor, alsmaar in cafés en restaurants zouden zitten, maar alleen nog thuis, films kijkend, en bij de intro in slaap zouden vallen door coronamoeheid. Dat we door het virus van prille, levenslustige lovers tijdelijk zouden veranderen in twee mensen met wandelen als hoofdactiviteit.

Boven alles zag ik nog niet in wat een besmetting met corona inhoudt. Niet zozeer voor mezelf, een gezonde twintiger met een prima immuunsysteem, maar voor de algehele volksgezondheid. Op dat moment wilde ik vooral doorgaan met mijn intieme relatie. Niet samen kunnen zijn met wie ik wilde vanwege een of ander virus leek me een absurd idee. En dat is het ook. Een absurd idee waar we de afgelopen weken collectief en in sneltreinvaart aan hebben moeten wennen.

Wennen aan dat idee is een proces van rouw, zegt Perel. 'Rouw om de relaties zoals we die kenden, rouw om de wereld zoals die was, rouw om de toekomst zoals we die voor ons zagen.' Onze plannen, bekende dagindeling, het contact met vrienden en familie, al die vaste elementen van ons dagelijkse leven zijn ons afgenomen en vervangen door een situatie die vooral gekenmerkt wordt door angst en onduidelijkheid. Het lastige is dat we vaak niet beseffen dat het rouw is wat we op dit moment voelen, zegt Perel. Vandaar dat het coronavirus koppels onder spanning zet. 'Mensen gaan elkaar verwijten maken. Waarom zit je steeds maar naar dat enge nieuws te kijken? Waarom ben je niet voorzichtiger? Heb je je handen wel gewassen?' Allemaal manieren waarop mensen uiting geven aan hun rouw, zonder het door te hebben, zegt Perel.

De manier waarop koppels omgaan met die rouw en de verwerking ervan, die per persoon verschilt, is een graadmeter voor de kwaliteit van hun intieme relatie, zegt Perel. 'Durven mensen open naar elkaar te zijn over hun zorgen en angsten? Zijn beide partners nieuwsgierig naar elkaars gevoelens? En zien ze elkaars reactie niet als een bedreiging voor zichzelf?' Een koppel wordt in deze periode extra complementair of raakt juist meer gepolariseerd, zegt Perel. Maar het zijn niet die onderlinge verschillen die het probleem vormen binnen relaties. 'Het is de manier waarop de partners met die verschillen omgaan die bepaalt of ze in deze periode intiem kunnen zijn of niet. Mensen zullen nader tot elkaar komen of erachter komen dat ze veel verder van elkaar afstaan dan ze dachten.' Perel werkt inmiddels aan een speciale coronapodcast, *Where should we begin: couples under lockdown*, waarvoor ze stellen in quarantaine spreekt. Daarnaast geeft ze in april elke woensdag via een livestream op Facebook en Youtube advies over hoe om te gaan met de coronacrisis.

Versneller

Perels spreekkamer zou je kunnen zien als een graadmeter voor de tijdgeest. De problemen en verlangens van de koppels die ze spreekt, zegt ze, vormen een schaalmodel voor de problemen en verlangens van de gehele westerse bevolking. 'Mensen hebben de laatste decennia vooral het idee dat ze constant alles uit hun leven moeten halen, dat het altijd beter kan. Vroeger scheidden mensen omdat ze niet gelukkig waren. Nu scheiden mensen omdat ze denken dat ze met iemand anders gelukkiger kunnen zijn.' In onze gesecculariseerde samenleving, een wereld zonder hiernamaals, is gelukkig zijn een vereiste, een opdracht die elke dag weer volbracht moet worden, meer dan een mogelijkheid.

'Er zijn twee reacties. Het leven is kort, let's get married. Of: het leven is kort, I'm out of here'

De coronacrisis werkt volgens Perel als een soort versneller voor inzichten en gevoelens over onze verhoudingen. We worden nu heel concreet geconfronteerd met onze eigen sterfelijkheid en een reactie daarop valt doorgaans uiteen in twee soorten. ‘Ofwel: het leven is kort, *let’s get married*. Of: het leven is kort, *I’m out of here*.’ Kleine scheurtjes worden binnen de kortste keren relatiebreuken, terwijl andere relaties juist onverwacht bestand blijken tegen stress.

Ik zie het om me heen: mensen gaan na een paar weken daten ineens samenwonen, of besluiten net elkaar helemaal niet meer te zien – ook niet postcorona. Ja, die babyboom waar nu al over gespeculeerd wordt, zou over een maand of negen best realiteit kunnen worden, denkt Perel. ‘Maar er zullen net zoveel mensen scheiden.’ Na 9/11 zag je eenzelfde effect. ‘Een periode als deze confronteert met je eigen essentie: wat vind je belangrijk in je leven, en met wie wil je je echt verbinden?’

Behalve liefdesrelaties worden ook vriendschappen, affaires, familiebanden en werkrelaties geherwaardeerd. Tegelijk met het hervinden van een manier om in contact te blijven – bellen in plaats van een koffieafspraak, facetimen in plaats van samen dineren – revalueren we de verbindingen met de mensen om ons heen.

Vrijwel iedereen zal merken hoe de sociale kring verandert. Sommige goede vrienden verliezen aan relevantie, terwijl je mensen die je eerder niet of nauwelijks sprak ineens dagelijks aan de telefoon hebt. De twee mensen die ik zelf aanstak met het virus evolueerden binnen een paar weken van goede kennissen tot twee van mijn beste vrienden.

‘Je leven, je identiteit, wordt volledig gevormd door de relaties die je aangaat’, zegt Perel. ‘Zowel zakelijk als privé.’ Door de afstand zien we beter in wat we van relaties verlangen en verwachten, waardoor ons hele leven een soort *refresh* krijgt. We gaan na wat we willen van een vriendschap, en wat juist niet. Of we wel of geen vaste relatie willen, en zo ja, in welke vorm. Aan het eind van deze pandemie weten we daardoor vermoedelijk allemaal wat beter wie we zijn – of althans, wie we willen zijn.

Aanrakingen

Tijdens mijn laatste yogales pre-corona had ik niet meteen door dat ik iets miste. Na een halfuur schoot het me te binnen: de docent had me nog geen enkele keer aangeraakt. Direct na dat inzicht begon ik te verlangen naar die aanraking: een vinger tegen mijn slaap tijdens het mediteren, een hand op mijn rug tijdens de neerwaartshondpositie. Ik had het nooit doorgehad, maar dat fysieke contact is een van de belangrijkste redenen dat ik naar de yogales ga. ‘Ik mag jullie meer aanraken van het RIVM’, hoorde ik de docent aan een andere leerling uitleggen. ‘Ze zijn bang voor besmetting.’

Het was een voorbode van de opgelegde fysieke afstand die zou komen. Een aankondiging van het einde aan avondenlang bij elkaar op de bank zitten, elkaar omhelzen op straat en kussen als je weggaat. Als ik een paar weken later afspreek met een goede vriendin voor een social-distance-wandeling, moeten we allebei bijna huilen omdat we elkaar niet kunnen knuffelen. We besluiten een tijdje tegenover elkaar te staan met onze ogen dicht en onze armen stevig om onze eigen romp geslagen en zo het gevoel van een knuffel te simuleren.

Een vriend vertelt me over een date die hij ondanks de social distancing toch liet doorgaan, met een onbegrijpelijke situatie tot gevolg: omdat hij en het meisje elkaar op geen enkele fysieke manier konden benaderen, was het totaal onduidelijk of ze elkaar nu wel of niet leuk vonden. Een andere vriendin vertelt hoe graag ze het pasgeboren baby’tje van haar zus zou willen vastpakken. Juist in tijden van stress en onzekerheid hebben mensen veel behoefte aan aanraking, zegt Perel, aan het

geruststellende gevoel van een ander lichaam. ‘En precies die elementaire vorm van troost is nu niet of nauwelijks beschikbaar.’

Omdat we elkaar niet meer kunnen aanraken, gaan we op zoek naar andere manieren om een gevoel van veiligheid te creëren. ‘Mensen hebben ineens lange telefoongesprekken, terwijl we dat nauwelijks meer deden’, zegt Perel. Bij gebrek aan aanraking, richten mensen zich tot een andere manier van wederzijdse geruststelling: de stem. ‘De stem is een van de eerste dingen die je waarneemt in de baarmoeder. Het is een heel fundamentele manier om elkaar te steunen.’ Vandaar dat we ineens op de bank hangen met een vriend of familielid aan de lijn. En dat we ondanks het slappe gesprek – want zoveel hebben we elkaar inmiddels ook niet meer te vertellen – toch niet willen ophangen.

Seks

Zelf ben ik inmiddels verslaafd aan de aanraking van mijn drie coronavrienden. Elke keer als ik ze zie, wil ik ze eerst vooral vasthouden. Als we op een avond met z’n drieën buiten staan om soep in ontvangst te nemen van een coronavrije vriendin, zie ik haar jaloers toekijken hoe een van hen een arm om mij heen slaat omdat ik het koud heb.

Want natuurlijk kan de stem de aanraking niet vervangen. ‘Mensen zullen elkaar altijd willen aanraken’, zegt Perel. ‘Juist in dit soort tijden. We willen ons aan elkaar vastklampen – *we want to hold on for dear life.*’ Zeker als het gaat om seksualiteit blijft aanraking een fundamentele behoefte. Natuurlijk, er is Skypeseks, er is porno, maar met name echt fysieke seks kan in een periode als deze een belangrijke manier zijn om los te komen van de stress en angst.

Seks kun je zien als de manifestatie van het erotische, van het leven tegenover de dood, zegt Perel. ‘Mijn vader zat tijdens de Tweede Wereldoorlog in een concentratiekamp en beschreef naderhand bizarre taferelen, waarbij gevangenen enorme risico’s namen om seks met elkaar te hebben. Ze dreigden ontdekt en direct gefusilleerd te worden.’ Precies in een periode van angst en paniek hebben mensen behoefte aan dat basale fysieke contact, zegt Perel, om zich weer even mens te voelen, en even los te komen van het gevoel van machteloosheid.

Het is daarom niet ondenkbaar – en juist heel goed mogelijk – dat veel mensen tijdens deze coronacrisis extra behoefte hebben aan seks. ‘Veel mensen vertellen me dat ze hun meest intense seksuele ervaringen hebben gehad tijdens perioden van rouw’, zegt Perel. Overigens zijn er ook mensen die in tijden van rouw en stress ‘seksueel op slot’ gaan en hun libido verliezen. Dat kan uiteraard weer leiden tot spanning. In haar digitale behandelkamer ontmoette Perel een man die graag wil ontsnappen aan de stress door seks, terwijl zijn vrouw geen enkele seksuele behoefte meer heeft. Ook hier is de belangrijkste vraag: accepteert de een de manier van dealen met de situatie van de ander, of ziet hij of zij het als een persoonlijke aanval, een afwijzing?

Zelfontplooiing

Partners hebben elkaar nog om de stress en angst – en de verveling – te bevechten in bed. Maar mensen zonder relatie zitten nu voor het grootste deel zonder seksuele partner. Ook voor wie een affaire heeft, zijn het lastige tijden. Vreemdgaan wordt door besmettingsgevaar en quarantaine zogoed als onmogelijk gemaakt. Hoe beïnvloedt dat onze seculiere, geoptimaliseerde relaties?

Het is bekend dat Perel ervoor ijvert een relatie niet direct af te schieten als er sprake is van vreemdgaan. Sterker nog, volgens haar kan seks met derden helpen een relatie of huwelijk gezond te houden. Affaires zijn in de optiek van Perel doorgaans niet een teken dat er iets mis is met de partner, of met de relatiedynamiek, maar meer iets wat we doen voor onszelf, om onze eigen intimiteit en seksualiteit op peil te houden. Het is niet zozeer een symptoom van een relationeel probleem, eerder een vorm van zelfontplooiing.

In tijden van corona is het lastig zelfontplooiën op die manier: voor minnaars en minnaresses zijn het eenzame weken. Voor de meeste, dan. ‘Gisteren had ik een man in de praktijk die vlak voor het

vliegverkeer werd platgelegd nog naar zijn buitenechtelijke vriendin vloog', vertelt Perel. Onverantwoordelijk, vond ze in eerste instantie: vliegen in deze tijd, je vrouw en gezin verlaten. Maar door het dreigende gevaar van het virus werd het deze man extra duidelijk dat hij niet zou willen sterven zonder zijn minnares nog eens te zien. 'Dus ik hield mijn oordeel voor me', zegt Perel.

Ook voor buitenechtelijke relaties geldt: alles wordt helderder, scherper. 'De bestaande dynamieken worden intenser', zegt Perel. 'En *disaster creates disruption*.' Mensen die jarenlang succesvol affaires hadden naast hun huwelijk beseffen, zoals de cliënt van Perel, dat ze liever met de minnaar of minnares samen zijn dan met hun echtgenoot of echtgenote. Of omgekeerd: dat ze geen affaire meer willen. Dat leidt doorgaans alleen maar tot meer druk op de relaties, zowel echtelijk als buitenechtelijk.

Zal onze collectieve relatie met intimiteit veranderen door deze pandemie? Volgens Perel is het te vroeg om daar iets over te zeggen. Maar dit is wel een tijd die oneindig veel studiemateriaal zal opleveren voor professionals als zij. 'We hebben eerder situaties gekend waarin de mensheid als geheel geconfronteerd werd met haar sterfelijkheid en we van elkaar werden afgesloten', zegt Perel. Plagen, oorlogen, het IJzeren Gordijn. 'Maar nooit eerder hadden we de mogelijkheden van een digitaal netwerk om met elkaar in contact te blijven.' Voor Perel is dit, behalve een onduidelijke en angstige tijd, ook een periode waarin haar schaalmodellen van de samenleving flink zullen worden verbouwd.

Oplossing en probleem

Een paar weken geleden kon ik me niet voorstellen dat een virus mij zou beletten intiem te zijn met wie ik wilde. Inmiddels ben ik volledig aangepast aan het socialeafstandsverkeer. Als iemand te dicht bij me komt tijdens een wandeling in het park, spring ik zonder na te denken opzij. Als ik aan mijn ouders denk, denk ik eerder aan hun gezichten op Facetime dan aan het gevoel van de houten vloer van hun huis onder mijn blote voeten, of hoe het ruikt als mijn vader gekookt heeft, en hoe mijn moeder me altijd net iets te lang knuffelt.

Ondertussen zijn het mijn intieme relaties die me door de monotone, slepende dagen van isolatie heen helpen. In de vorm van telefoon- en Zoomgesprekken met vrienden, de lieve appjes en voicemailberichten die we elkaar sturen, maar ook de flauwe memes en grappige filmpjes die we constant uitwisselen. Ik kan af en toe mijn coronavrienden omhelzen en ik koester het vooruitzicht morgenavond in bed te liggen met mijn geliefde. Terwijl de wereld verandert in een reallife computergame waarbij afstand houden het doel is, waardeer ik de intimiteit die nog wel kan des te meer.

De manier waarop ik het coronavirus heb opgelopen – door intiem, menselijk contact – is tegelijkertijd precies wat me bestand houdt tegen een algehele pandemiedepressie: datgene wat me ziek heeft gemaakt, helpt me nu de dagen door. Is intimiteit in die zin het medicijn te noemen tegen een situatie als de coronacrisis?

Nee, zegt Perel. 'Intimiteit is zowel de ziekte als het medicijn, zowel de conditie als het gevolg ervan.' Sommige mensen zullen zich in deze periode meer gezegend voelen dan ooit, andere voelen zich juist eenzaam. Intimiteit kan een oplossing zijn voor je problemen, maar het kan ook je aller grootste probleem blijken te zijn.

Elke woensdag in april om 15 uur New Yorkse tijd (21 uur bij ons) geeft Perel via livestream op Facebook en Youtube advies over liefde, verlies en eenzaamheid in tijden van lockdown. Voor deelname: <https://events.estherperel.com/april-2020-webinar/>

8 april: How to adjust to your entire relational world being confined to one place.

15 april: How to live with prolonged uncertainty & grief.

22 april: Is there room for pleasure in the midst of crisis?