

Inleiding

Op 13 maart 2020, wanneer in Italië de ziekenhuizen volstromen met coronapatiënten, bel ik voor een van mijn wekelijkse liefdesinterviews aan bij een huis in de buurt van Utrecht. Een vrouw doet open. Op zoek naar wat privacy leidt ze me naar boven, naar de kamer van een van haar dochters, gaat zitten op het bed en wijst naar een rotanstoel, waar ik vervolgens plaatsneem. Bij de deur hebben we geen handen geschud en ook nu houden we afstand, voor zover dat lukt in een overvolle puberkamer met in één hoek een stapel vrolijk gekafte boeken en in een andere oud speelgoed en knuffels waar nog geen afscheid van genomen kan worden.

De vrouw praat over de liefde voor haar man, die eindigde met zijn plotselinge dood. Ze wist dat hij hartpatiënt was, maar op de een of andere manier bleek dat iets waar je aan kon wennen, zelfs enigszins vergeten, en toen hij op een zaterdagochtend niet meer wakker werd, sloeg ze pas na herhaaldelijk luisteren – haar wang boven zijn mond en neus – vol ongeloof alarm. Ze belde de huisartsenpost, waar iemand vroeg of het in orde was als hij meteen een ambulance waarschuwde. Haar

openhartigheid raakt me; ook al maak ik al jaren interviews waarin ik ‘onbekende’ Nederlanders vraag naar hun diepste emoties, de overgave waarmee men mij in vertrouwen neemt, went nooit. Ook deze vrouw heeft geen ander motief dan haar verhaal zo veel mogelijk naar waarheid te vertellen. Wars van ijdelheid, gravend in haar herinneringen geeft ze ernstig antwoord op alle vragen die ik stel naar de details die het grote verhaal moeten invullen: wanneer precies drong de ernst van de situatie door, wat voor weer was het die dag, wat zeiden de ambulancebroeders, welke plannen hadden zij en haar man voor deze zaterdag? Ik luister, maar tegelijkertijd ben ik er dit keer niet helemaal bij met mijn gedachten.

Het is vrijdagmiddag en er is een lockdown op komst, een vreemd woord dat ik tot op dit moment niet meer dan een paar keer in mijn leven heb uitgesproken. Op zondag 15 maart zullen de cafés en restaurants sluiten, mensen wordt gevraagd thuis te gaan werken, het enorme Persgroep-gebouw waar ik mijn podcasts voor de Volkskrant maak, gaat op slot. Op weg naar dit interview heb ik op de radio iemand een toeloop op de supermarkten horen voorspellen. Mensen gaan hamsteren. Wc-papier. Dat doen ze altijd in onzekere tijden. Ook dat is nieuw voor mij.

Na afloop van het gesprek loop ik met een boog die mijzelf nog het meest verrast om de bank met drie tieners die als gekookte pastaslierten over elkaar heen hangen, onmogelijk te zeggen welk been van wie is. ‘Die twee zijn mijn dochters, en zij is een vriendin,’ zegt de vrouw.

Door het dorp rijd ik naar huis, op zoek naar een supermarkt om nog snel wat in te slaan. Blikken met bonen en, jawel, wc-papier. Ik probeer de consequenties van de lockdown

tot me door te laten dringen. Het lijkt iets van een andere wereld, niet passend bij ons moderne leven waarin voor iedere tegenslag een oplossing is, waarin je je tegen elk ongemak kunt verzekeren, een wereld waarin alles maakbaar is.

Al meer dan vijftien jaar interview ik mensen over de liefde. Meer dan twaalfhonderd mannen en vrouwen sprak ik over hun relatie, hun verlangen, de manier waarop zij intimiteit ervaren. Stuk voor stuk gesprekken waarin ieder op zijn eigen manier praat over aanraking, hoe iemand even een hand op een schouder legt, of de ander van heel dichtbij aankijkt en ruikt. Wat betekent deze lockdown voor de liefde; voor de manier waarop mensen intimiteit beleven? Wat zijn de gevolgen voor een stel als alle activiteiten buiten de deur wegvallen? En hoe zit het met singles die niet meer kunnen daten omdat er buiten de eigen voordeur niet meer mag worden gezoend? Eén ding weet ik zeker: als je de omstandigheden waarin liefdesrelaties zijn geworteld zo ingrijpend wijzigt, kan het niet anders dan dat de liefde mee verandert, eronder lijdt.

Ik besluit om een oproepje te zetten onder mijn wekelijkse rubriek 'Lust en Liefde' in het *Volkskrant Magazine*, waarin ik aan de hand van interviews met willekeurige Nederlanders bericht over de stand van de liefde: 'Voor de komende weken zoeken we mannen en vrouwen, jong en oud, van single, net samenwonend tot meer dan vijftig jaar samen, die hun liefdesrelatie in welke vorm dan ook hebben zien veranderen door het coronavirus en de lockdown.' Ook raadpleeg ik deskundigen, hoogleraren, neuropsychologen, relatietherapeuten, psychiaters, filosofen om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van de gevolgen van de coronacrisis voor de liefde.

Op mijn oproep volgen vele reacties, alle totaal verschillend. Maar één ding hebben ze gemeen: de plicht om fysiek afstand te houden en het verbod anderen dan je gezinsleden te liefkozen en te omhelzen hebben een katalyserende werking op alle bestaande liefdesrelaties; verschillen (van mening, karakter, mentaliteit) die latent al bestonden, worden ineens uitgegroot. Of in de woorden van relatietherapeut Joey Steur: ‘Corona zorgt voor een kantelpunt. De maatregelen maken stellen hechter of drijven hen juist uit elkaar.’ Wie dag in, dag uit samen is en merkt hoe de werkweek flauwtjes overgaat in het weekend, wordt geconfronteerd met eigenschappen en tekortkomingen in de relatie die eerder niet opvielen – in die zin verschilt de coronacrisis niet van een kerst- of zomervakantie die stevast wordt gevolgd door een toename in het aantal echtscheidingen en relatieperikelen. Alleen duurt deze ‘vakantie’ allang geen drie weken meer.

Uit alle getuigenissen, hoe verschillend de mensen die ik sprak ook zijn – in leeftijd, achtergrond, sekse en geaardheid – blijkt dat de ontregeling van liefde en het ontbreken van perspectief talloze consequenties heeft. Sommige stellen gaan na jaren wolkeloze hemel ineens uit elkaar, ze hebben geen afleiding meer en ontdekken dat ze elkaar niets meer te vertellen hebben. Andere koppels gaan halsoverkop samenwonen om met zijn tweeën in lockdown te kunnen gaan; haastig gesloten verbintenissen waaruit ongepland zwangerschappen ontstaan.

Een jonge vrouw die bezig was met haar promotie aan de Rijksuniversiteit in Groningen leerde eind 2019 via haar promotiewerk een Fransman kennen. Ze werden verliefd. In februari 2020 maakte hij zijn entree in de familie op de negen-

tigste verjaardag van haar oma. In maart was ze net in Lyon toen ineens de lockdown werd afgekondigd. Nu moest ze kiezen. Als ze terug zou gaan naar Nederland mocht ze Frankrijk niet meer in en zouden ze elkaar voor onbepaalde tijd niet kunnen zien, ondenkbaar voor het verliefde stel. De universiteit ging dicht, dus kon ze net zo goed in Frankrijk blijven, want thuis zou ze niet eens haar ouders en haar oude oma kunnen knuffelen. Ze kocht bij de Franse kringloop wat jurkjes voor het voorjaar, want in haar koffer zaten alleen truien en jeans, deed haar promotiewerk op afstand, en weer twee maanden later was ze zwanger. En toen ze diezelfde zomer op haar zevenentwintigste trouwde, kende ze haar man nog geen tien maanden. Van de vijf jaar die ieder stel volgens de meeste relatietheorieën nodig heeft om elkaar zo te leren kennen dat je een crisis samen het hoofd kunt bieden, die nodig zijn om echt te weten wat je aan elkaar hebt, hadden ze er toen nog meer dan vier te gaan.

Liefde tussen twee mensen is dynamisch, verandert continu van intensiteit, vorm en inhoud, dat is liefde eigen. Maar zoveel geweld van buitenaf lijkt een aanslag op de essentie ervan: intimiteit aan de ene kant, en wezenlijk contact met een corrigerende buitenwereld, een spiegel dus, aan de andere kant. Stellen bestaan bij de gratie van gezamenlijke rituelen. In de woorden van GZ-psycholoog Gijs Coppens: 'Hobby's en zich herhalende bezigheden buitenshuis definiëren net zo goed een relatie. Als je ineens niet meer kunt voetballen op zaterdagmiddag heeft dat niet alleen effect op jezelf, maar ook op je omgeving. Hoe meer interactie, hoe beter je je voelt.' In die vijver van ritmes en gewoonten wordt een grote steen

gegooid. Het verlangen naar elkaar komt tot stilstand als er stress is. Als je dag in, dag uit bezig bent de boel draaiende te houden, als je niet meer met je vrienden en vriendinnen een kop koffie kan drinken en niet meer kunt sporten, zonder te weten hoelang die situatie nog aanhoudt, raak je sneller geïrriteerd. Tegelijkertijd verlangen mensen juist in tijden van onzekerheid naar verbinding en geborgenheid, en willen ze worden gezien. Die behoefte aan verbinding, de motor van iedere liefde, wordt op 13 maart 2020 van de ene op de andere dag verstoord.

Ook stellen zonder kinderen zien hun wereld kantelen; geen zakenreizen meer, geen weekendjes weg. En zelfs pasverliefden zijn niet gebaat bij het ontbreken van een buitenwereld. In die eerste fase, net nadat je elkaar hebt leren kennen, heb je genoeg aan elkaar, wil je alleen maar dagenlang in bed liggen, urenlang praten aan de keukentafel. Maar wanneer die fase na een paar maanden voorbij is, heeft een relatie zuurstof nodig, anders dooft ze uit. Ieder stel heeft als het ware de bevestiging nodig van anderen om te kunnen bestaan. Om jezelf en je lief als stel te kunnen definiëren, heb je collega's, vrienden, familie nodig die je als zodanig behandelen en met hun aanwezigheid duidelijk maken dat zij geen deel uitmaken van je nieuwe eenheid. Het is zij en wij. Hoe heerlijk is het om, als je net samen bent, door een ander te worden aangesproken met 'jullie' en hoe fijn is het eerste etentje bij elkaars vrienden, de eerste uitnodiging aan jullie tweeën gericht, het eerste familieweekend en dan op zondagavond wegrijden en weer genieten van het met zijn tweeën zijn? Dát is hoe een liefde zich verankert en, belangrijker, verankerd blijft: dankzij en in de verhouding tot de buitenwereld.

De lockdown of quarantaine, nog zo'n woord dat ik onwennig tot me neem, zuigt alle lucht uit een relatie, er ontstaat een vacuüm waarin ademen lastiger wordt. Om de relatie te kunnen laten overleven, is er een voortdurend toetsen van de eigen gezamenlijke waarden aan de 'buitenwereld' nodig, het steeds weer merken: mijn partner denkt er net zo over als ik, wij horen bij elkaar. Zo metsel je aan een stevige relatie. Zonder die interactie sluipt er een eenzijdige waarneming binnen. Je ziet je geliefde alleen in verhouding tot jezelf en mist essentiële observaties om het beeld van die geliefde, al zijn of haar rollen tezamen, compleet te maken.

Ik sprak een vrouw die uitlegde waarom ze op haar man was gevallen, ze zei: 'Hij werkte vijf dagen in de week, en toch ging hij iedere zaterdag met een haring naar zijn oude moeder. Toen wist ik dat hij een goed en geduldig mens was.' De manier waarop hij zich verhiel tot zijn omgeving, tot zijn moeder, maakte zijn nieuwe geliefde duidelijk dat hij een man was op wie ze kon vertrouwen. Ze had het goed gezien. Toen haar man ziek werd en gediagnosticeerd werd met ALS, waardoor hij de meeste spierfuncties verloor en niet eens meer een vlieg van zijn hoofd kon slaan, bleef hij zo optimistisch en goedgehumt dat hun huwelijk ondanks de zware omstandigheden heel liefdevol bleef. Elkaar omarmen kon dan niet meer, maar na een tijdje ontdekte hij dat als hij zijn benen, waarin nog wel enige kracht zat, om de hare klemde, hij haar ook kon omhelzen. Zijn realisme en blijheid zorgden ervoor dat hun relatie liefdevol bleef, ondanks alle verdriet.

De behoefte je geliefde te zien in een omgeving, sluit aan bij de verzuchtingen van mensen in geheime relaties. Hoe vaak heb ik de mensen die ik interviewde niet horen zeggen:

kon ik hem/haar maar voorstellen aan mijn ouders, kon ik hem/haar maar meenemen naar een feestje van vrienden. Ook voor hen is het contact tussen de geliefde en de familie en vrienden geen bijzaak, maar noodzaak. Dat is de paradox van intieme liefde, van iedere intieme liefde, of die nu twee maanden of dertig jaar duurt: zonder getuigen bestaat die niet. Die getuigen vallen weg als je niet meer kunt afspreken in cafés met elkaars vrienden, als je niet meer samen naar restaurants kunt gaan, en daar niet langer wordt aangesproken als eenheid met de obligate vraag: ‘Hebben jullie een keus kunnen maken?’ Als de deur op slot gaat en de gordijnen bij wijze van spreken van buitenaf gesloten worden.

Belangrijke deelnemers in je leven zoals collega’s krijgen een andere betekenis als je wordt gedwongen thuis te werken en je hen alleen nog op een scherm ziet, en dan ook nog alleen hun hoofd en (een deel van) de romp. Geen drie kussen meer als iemand jarig is, geen blik op slordig gekamde haren van een achterhoofd, niet elkaar even omhelzen bij binnenkomst. ‘Onze huid is het meest vergeten zintuiglijke orgaan,’ zegt Marli Huijter, filosoof en hoogleraar aan de Erasmus Universiteit. ‘Het aanraken van anderen geeft zelfvertrouwen, het gevoel dat je meetelt. Dat verdwijnt allemaal in de periode van lockdown. Er ontstaat een verwijdering tussen “wij” en “de anderen”. Aanraken van vrienden en collega’s is feitelijk strafbaar geworden. Er is niet langer een dagelijkse onderbreking, die buffer tussen thuis en werk.’

Weggaan en weer terugkomen zijn minstens zo belangrijk voor een goede liefde als aandacht en tederheid. Die afwisseling houdt de nieuwsgierigheid intact. Al zolang de liefde bestaat wordt die bekrachtigd door elkaar verhalen te vertellen.

Hoe blijf je niet alleen nieuwsgierig naar elkaars vaardigheden wat betreft het 24 uur per dag managen van werk en kinderen, maar juist ook naar elkaars eigenaardigheden, elkaars incompetenties en tekortkomingen? Hoe blijf je houden van de onvolmaaktheid van de ander als je afhankelijk van hem of haar bent wat betreft de tijd die je kunt doorbrengen achter je laptop? En hoe leuk is het nog om 's avonds met iemand in bed te liggen die je niks nieuws meer over je dag kunt vertellen? Met andere woorden: hoe blijf je geliefden, en niet alleen partners of maatjes, dat gruwelijke begrip dat korte metten maakt met elke vorm van erotiek?

Het effect van de crisismaatregelen is zeker ook voel- en zichtbaar bij de zestigplussers. Zij kunnen hun kinderen en kleinkinderen niet meer knuffelen en als een van beiden ziek wordt, mag de ander niet zo vaak als-ie wil aan het bed zitten. De tachtigjarige Henk vertelt over de vrouw die hij in 1963 heeft ontmoet, met wie hij graag muziek maakte. Ze werden verliefd, al snel trouwden ze, kregen twee kinderen en hadden jarenlang een geweldig huwelijk. In 2019 werd zijn vrouw opgenomen in een verpleeghuis, de aandoening die ze bleek te hebben had niet alleen gevolgen voor haar lichaam, maar ook voor haar geest. Op 6 maart 2020 verloor ze haar evenwicht toen ze achter haar rollator door de gang liep en aan haar broek sjoerde. Ze brak haar bekken, en een week later werden alle verpleeghuizen voor bezoek gesloten, dus ook dat van haar. Vanaf dat moment kon Henk zijn vrouw alleen nog maar bellen. Met zijn blokfluit bracht hij haar dagelijks een serenade onder haar raam, maar aanraken kon niet meer. Op een dag in mei, hij had zijn vrouw al bijna drie maan-

den niet kunnen omhelzen, kreeg Henk bericht dat ze tijdens de lunch opnieuw ‘onderuit’ was gegaan. Ze was buiten bewustzijn. Henk en zijn zoon werd verzocht nu toch maar te komen. Maar inmiddels was er geen contact meer mogelijk met hun vrouw en moeder. Diezelfde nacht overleed ze. De begrafenis vond plaats met alleen de kinderen en haar broers en zussen.

Een ander stel van in de zestig dat elkaar nog maar net had leren kennen, meldde zich bij een relatietherapeut omdat de vrouw zich tijdens de lockdown verveelde. Ze was voor haar nieuwe vriend verhuisd naar zijn dorp, maar nu hielden het tennissen en bridgen op en had ze niks te doen. Haar oude werk, het verkopen van tweedehandskleding, vond hij stom, wist ze. Daar durfde ze niet over te beginnen. Toen tijdens de therapie duidelijk werd dat dat op een misverstand berustte, begon ze een vintagekledingwinkel, en haar kersverse geliefde ging haar er zelfs bij helpen. Zo leidde corona in hun geval tot iets moois.

Gedwongen worden tot een afstand van anderhalve meter bij iedereen buiten je gezin of huishouden druist in tegen onze menselijke behoefte aan verbinding, (bewegings)vrijheid en autonomie. Om mentaal en fysiek gezond te blijven is nabijheid van anderen niet alleen wenselijk, maar noodzakelijk. Mensen met langeafstandsrelaties, die elkaar ineens maanden niet kunnen zien, echtparen met twee banen en kinderen die gewend zijn na het ontbijt ieder een andere kant op te gaan, naar werk, naar school, naar de crèche, worden ineens gedwongen hele weken thuis te blijven. Kleine kinderen moeten worden geholpen met schoolwerk, oudere kinderen

kunnen het huis niet uit, want waar moet je heen als de scholen dicht zijn? Wat is een studentenleven nog waard als je gedwongen wordt thuis te zitten? Twintigers en dertigers die een partner zoeken om een gezin mee te stichten en nu op festivals en terrassen geen nieuwe vrienden kunnen maken, mannen en vrouwen die zoals zovelen experimenteren met andere relatievormen dan monogamie: afstand houden beïnvloedt iedereen.

Door een besluit van bovenaf, wat de machteloosheid enorm maakt, zette de coronacrisis alles wat we met veiligheid en vanzelfsprekendheid associëren op losse schroeven: werk, school, relaties. Niemand die zich hierop heeft kunnen voorbereiden en niemand die weet hoelang deze crisis nog duurt.

Massaal stemmen we in maart en april 2020 af op de persconferenties van de steeds vermoediger ogende premier en zijn ministers, de mannen die vanaf dat moment bepalen of we met vakantie kunnen, naar school en naar kantoor of op bezoek bij familie. In een continudienst die geen enkele CAO zou toestaan, veranderen liefdesparen in collega's in het huishouden, in leraren van hun kinderen, in managers. Maar waar blijven de grapjes, het knuffelen, de momenten samen, de brandstof van elke relatie? Waar zijn de berichtjes gebleven die de twee hoofden van het gezin elkaar een week voor de lockdown nog stuurden tijdens een saaie vergadering: welke serie gaan we vanavond kijken als de kinderen op bed liggen? Misschien waren ze gewend iedere woensdagavond een oppas te hebben om samen uit eten te gaan, of gingen de kinderen af en toe een weekend naar opa en oma, zodat ze samen een paar dagen weg konden. Levens veranderen radicaal

door de COVID-maatregelen, in richtingen die niemand kan voorspellen. Velen raken hun baan kwijt. Sommigen verliezen hun partner of een familielid aan het virus.

Stellen zijn niet toegerust om die plotseling opgelegde verandering in de dagelijkse routine het hoofd te bieden. Hun relatie bestaat bij de gratie van hun bestaande, vertrouwde samenlevingsstructuur: naar werk, thuiskomen, kinderen ophalen, eten maken, voorlezen, nog wat relaxen en naar bed. Ineens zijn al die pijlers tegelijk onder hun bestaan vandaan getrokken. ‘Ze kwamen bij elkaar om de vreugde van de liefde,’ zegt relatietherapeut Joey Steur, ‘maar beschikken niet over de instrumenten en kennis om een crisis als deze het hoofd te bieden.’ Hoe zou dat ook kunnen als je van het ene op het andere moment acteur bent in een sciencefictionfilm. In de woorden van *The New York Times*-journalist Danielle Campoamor: ‘Mijn man en ik hebben het verlies van een tweeling bij een zwangerschap van 19 weken samen goed doorstaan, diverse miskramen, de geboorte van twee kinderen, een verhuizing van de ene kust naar de andere, en diverse wedstrijden tussen mijn geliefde Seattle Seahawks en zijn Green Bay Packers. Wij zeiden altijd tegen elkaar: “Als we hier met zijn tweeën uitkomen, kunnen we alles aan,” maar na vijf maanden pandemie vlucht ik huilend het huis uit en vraag ik me voor het eerst af of ik een einde aan mijn relatie zal maken; het ziet er naar uit dat onze relatie dit niet gaat overleven.’

Alles wat we zelf dachten te kunnen bepalen – gebieden in ons leven waar we nooit eerder inmenging van anderen hebben geduld – wordt openbaar bezit en van bovenaf bepaald. Plekken die tot voor kort werden geassocieerd met gezelligheid en intimiteit, zoals de huiskamer en de keukentafel,

worden ingericht tot werkplek en naast dat werk moeten ouders ook hun kinderen begeleiden met hun schoolwerk. Het levert spanningen op als je zoveel taken moet combineren in elkaars directe nabijheid en kanten van elkaar ziet die je nooit eerder hebt gezien.

Want thuis ben je iemand anders dan op je werk. Op je werk, of zelfs op familiebezoek, vervul je een andere rol dan in je meest directe omgeving. Iedereen heeft meerdere rollen. Zelf ben ik moeder, schrijver, vrouw, dochter, vriendin, zus, yogaleerling. Normaal gesproken staan we niet stil bij de overgang van de ene rol naar de andere, die gaat vanzelf. Het ene moment prop je een boterham met pindakaas in je mond, en vul je snel de wasmachine, en het volgende schiet je je hakken aan, rijd je naar een conferentieoord en ben je omringd door keurig geklede mannen en vrouwen die een uur eerder dezelfde toer uithaalden: een kinderjasje dat op de grond lag werd nog snel op de kapstok gehangen, met een punt van een theedoek veegden ze haastig langs een kindermundhoek, een puber werd gesommeerd op te staan, een school werd gebeld met een smoes over een orthodontist (hebben ze daar nog steeds niet door dat die beugel er allang uit is?). Je kunt het je niet voorstellen en toch deden zij allemaal hetzelfde in dat andere parallelle leven dat thuis heet, en hoe fijn is het dat leven met het aantrekken van je hakken even te laten verdwijnen.

Toen mijn kinderen klein waren, was ik zo blij met mijn kantoortje. Doodmoe nam ik 's ochtends plaats achter mijn bureau met uitzicht op een stadstuin, het was een feest om alles achter me te laten, de bende, de chaos. Wat gebeurt er nu met al die stellen die van de ene op de andere dag afstand

moeten doen van een deel van hun identiteit?

Als je gewend bent de deur uit te gaan voor je werk, voel je je niet langer compleet als daar plots een einde aan komt. Iets wat je natuurlijk niet meteen gewaarwordt, want er heerst een virus dat talloze doden eist, dan ga je niet een potje zeuren over identiteit. Alle hens aan dek. Maar op de lange termijn, na weer een volgende golf, maakt de houding van 'wij gaan dit varkentje even wassen' meer en meer plaats voor apathie en gelatenheid, met als gevolg eenzaamheid, verwarring, boosheid, frustratie, verveling, stress, bezorgdheid en angst.

Relatietherapeut Joey Steur spreek ik twee keer: een keer aan het begin van de crisis en nog eens in januari 2021. De eerste keer noemt ze vooral de voordelen die de crisis met zich meebrengt: mensen komen tot rust, hoeven niet meer te reizen naar hun werk, lunchen ineens samen, maken tussen de middag een wandeling en ontdekken nieuwe eigenschappen in elkaar waardoor ze opnieuw verliefd worden. Maar de tweede keer is ze een stuk somberder. 'Het is,' zegt ze, 'alsof de gezamenlijkheid die er was omdat iedereen in hetzelfde schuitje zat, is verdwenen. Mannen en vrouwen zijn murw geworden en onverschillig. Ook mensen die altijd stabiel waren.'

De thuiswerker ervaart veertig procent meer stress, hoor ik in een radioprogramma.

In kranten, meestal op de lifestylepagina's, zelden op de voorpagina, verschijnen stukken over vrouwelijke dertigers die terugvallen in de rol van hun grootmoeders uit de jaren vijftig. Wanneer er moet worden beslist wie van de beide partners tijdelijk het werk zal staken en de kleintjes opvangen, is de keuze kennelijk snel gemaakt. Een rationele keuze voor

het hoogste inkomen gaat meestal ten koste van het werk van de vrouwen. Vreemd eigenlijk, de waarde die wordt gehecht aan cijfers, in dit geval euro's. Zelden wordt in zo'n keuze het welzijn en het geluk van de twee ouders meegewogen. Want hoe meet je geluk?

Cijfers zijn soms bedrieglijk: elke dag is het aantal nieuwe besmettingen in Nederland te volgen, maar een dagelijkse update van de mentale gezondheid van mensen als gevolg van de coronacrisis ontbreekt. Je hoeft geen relatietherapeut of psycholoog te zijn om te begrijpen dat die (tijdelijke?) rolverandering van vrouwen een onmiddellijk effect heeft op relaties en huwelijken en op het zelfbeeld van beide partners. Jarenlang is er gevochten voor gelijkheid en één grote naoorlogse crisis brengt alles waar Hedy d'Ancona en haar feministische collega's voor stonden aan het wankelen. Dat effect is wereldwijd zichtbaar en is allang niet meer te vergelijken met de jaarlijkse golf van huwelijks crises na een lange vakantie. De zwangere jonge vrouw in Frankrijk die ik sprak, begrijpt dat gelijkheid de basis is van een goede relatie. Zij heeft met haar man afgesproken dat ze na de geboorte van hun kind om beurten vier maanden voor de baby zullen zorgen. Zij redden het wel, denk ik, ik hoop het althans van harte. Maar hoe zal het gaan met dat andere jonge stel dat ik interviewde, dat elkaar in december 2019 ontmoette in de bioscoop? Zij werd na zes maanden zwanger, nadat ze door de lockdown versneld waren gaan samenwonen en kozen voor een abortus, maar toen ze drie maanden later weer in verwachting bleek, wilde ze het zo graag houden dat haar partner geen nee meer wilde zeggen.

Door de coronamaatregelen is het alsof er een vage mist is neergedaald over alle uitingen van liefde, fijne, nauwelijks waarneembare druppels, die je pas opmerkt als je tot op het bot doorweekt bent: de jonge homo die ik interviewde die gewend was veel in het buitenland te werken, waar hij theater maakte, en nu tot stilstand is gedwongen in een relatie die er nooit op was ingericht dagelijks zoveel uur in elkaars nabijheid te zijn; de gescheiden vrouw die net weer wilde gaan daten, maar nu twijfelde omdat ze dan haar bejaarde moeder niet kon opzoeken. De jonge single vrouw met hartritmestoornissen die niet alleen haar vrienden niet meer kon ontvangen maar ook haar ouders niet, omdat ze – hoe wreed – een gevaar zijn voor elkaars gezondheid.

De mist die zich langzaam ophoopt, voelt niet meteen als onaangenaam, in zekere zin is die zelfs even verfrissend. Er heerst een soms bijna opgewonden sfeer: Wij, de generaties die nooit iets hebben meegemaakt, geen oorlog, geen zware natuurrampen, zullen weleens laten zien dat we ook kunnen vechten. Maar anders dan bij eerdere crises is er nu geen gemeenschappelijke vijand die gezamenlijk bestreden kan worden, zoals filosoof en psychiater Damiaan Denys op YouTube terecht opmerkt: ‘de vijand zit dit keer in onszelf’.

De ander is niet iemand bij wie je wegkruipt om troost te zoeken, elke ander is een potentiële bedreiging. Een heel goede vriendin zag ik maandenlang alleen op afstand, pas toen ik haar in de zomer weer durfde vast te pakken, had ik het gevoel dat ik haar echt gewaar werd.

Niemand die weet hoelang de gevolgen merkbaar blijven, dat maakt onzeker. De hardnekkige dichte mist ontnemt het zicht op de toekomst, maar er is nog iets. Er ontstaat een

sociaal klimaat met een discriminerend en anti-emancipatoir karakter. In de afgelopen zestien jaar dat ik me als journalist bijna fulltime met de liefde bezighoud, heb ik de uitingsvormen van de liefde enorm zien veranderen. In 2004 zorgde een getrouwde vrouw die op haar vijftigste een minnaar ‘nam’, nog voor enige opschudding, nu is zij allang geen uitzondering meer. In de loop der jaren lijkt iedereen steeds meer op zoek naar een liefdesvorm die hem of haar het beste past, en die ‘juiste liefdesvorm’ wijzigt voortdurend. Het is alsof liefde vloeibaar is geworden, niet langer gestold tot afzonderlijke zuilen. Iemand die bijvoorbeeld op haar zestiende haar eerste vriendje krijgt, wordt op haar twintigste verliefd op een meisje om na een paar jaar verkering weer verliefd te worden op een man. Niet omdat ze niet weet wie ze is, maar omdat ze heel goed weet wie ze is: iemand die niet hoeft te kiezen, die zich niet laat beperken, niet verliefd wordt op een man of een vrouw, maar verliefd wordt op een karakter, een manier van bewegen, een manier van kijken.

Vriendschap en liefde lopen steeds vaker in elkaar over, zijn niet langer gescheiden door een dichte lijn. Op deze vloeiende beweging hebben de COVID-maatregelen een remmende werking. Alle maatregelen hebben eenzelfde bijeffect: het bestendigen van monogamie als dominante relatievorm, de keuze van veel vrouwen hun betaalde werkzaamheden te onderbreken en (tijdelijk?) weer voor de kinderen te gaan zorgen. Er is geen ruimte meer om te experimenteren. Er treedt verstar- ring op. Opnieuw in de woorden van Marli Huijer: ‘De nieuw ontstane constellatie wordt door corona ontkend. We zijn teruggeworpen op die ene partner.’

Maar de COVID-maatregelen hebben ook positieve effec-

ten, die ik van tevoren niet had verwacht. Heel veel stellen blijken juist baat te hebben bij de lockdown. Omdat een buitenwereld ook beklemmend kan zijn en het plotselinge wegvallen van etentjes, verjaardagen en borrels soms ook een opluchting is. Een relatietherapeut vertelde over een stel dat al jaren in therapie zat en op het punt stond te gaan scheiden toen de pandemie uitbrak. De vrouw had altijd al een diepe angst gehad in de steek te worden gelaten, de man was vaak weg naar vrienden, werk of sport en daar maakten ze veel ruzie over. Maar toen de lockdown begon, kon hij de deur niet meer uit en ontspande zij. Ze liepen weer hand in hand door de stad. Ze waren het stel waar hun therapeut zich het meest zorgen over maakte toen ze hen door de maatregelen lange tijd niet kon ontvangen. Maar toen ze na weken weer voor de deur stonden, zag ze twee mensen die opnieuw verliefd op elkaar waren geworden.

Voor de eerste lockdown kent dit soort voorbeelden: het echtpaar dat al tien jaar niet samen met hun kinderen op vakantie was geweest, zich altijd bewoog in vriendengroepen. Hij had een grote horecaonderneming en was altijd onderweg, en ineens zaten ze thuis en leerden elkaar opnieuw kennen zonder anderen om hen heen. Een nieuwe wereld opende zich voor hen. Net als voor de moeder die zich zorgen maakte over haar licht autistische kind, over wie weer een andere relatietherapeut mij vertelde. Vóór corona verweet haar man haar aanstellerij als ze haar zorgen uitte. Want vlak voor bedtijd als de vader thuiskwam was het kind heel gezeglijk. De vrouw voelde zich onbegrepen, wat leidde tot frictie en irritaties. Tot de man ineens hele dagen thuis zat en met eigen ogen zag dat er iets was met hun kind. Ineens konden ze er

wel over praten, hulp zoeken en hervonden ze het contact dat al een tijdje weg was.

Verbinding zit hem niet altijd in lange gesprekken, maar ook in een hand op een heup, een kus in het voorbijgaan, een grapje over hoe de ander een ui snijdt, een klein gebaar. Binnenkomen en vragen hoe je dag was, klagen over het weer. Op maandag naar kantoor gaan en willen weten hoe het weekend was. De ander is onmisbaar, zonder de ander geen ik. Een op de drie huwelijken sneuvelt. Wie zich realiseert dat vriendschappen doorgaans duurzamer zijn dan liefdesrelaties, snapt hoe extreem ingrijpend een maatregel is die je verbiedt je vrienden te omhelzen en je gebiedt 24 uur per dag alleen of met je partner door te brengen. Een van de therapeuten die ik raadpleegde sprak van een ongekend wereldwijd psychologisch experiment. Ik denk dat voor een dergelijk experiment nog niet voor een kleine groep toestemming was gegeven, te onethisch. Door COVID staat sinds maart 2020 de liefde, elke vorm van liefde, dus ook alle vriendschappen, onder druk. Aan het oog onttrokken door het nieuws over de besmettingen, de vaccins en de ic-opnames, voltrekt zich een humanitaire crisis die velen treft.