

HOOFDSTUK I

Autonomie

Ik hield de baby tegen het licht, loerde met één bloeddoorlopen oog naar de arts en zei op grimmige toon: 'Vertelt u me eens, dokter. U zit al lang in dit vak.' Ik wierp de baby een veelbetekende blik toe. 'Ze ruïneert mijn leven. Ze ruïneert mijn nachtrust, ze ruïneert mijn gezondheid, ze ruïneert mijn werk, ze ruïneert mijn relatie met mijn vrouw, en... en ze is lelijk.' Krachtig slikkend kreeg ik mezelf weer in het gareel voor één simpele vraag: 'Waarom ben ik op haar gesteld?'

– Melvin Konner, *The Tangled Wing* (1982)¹

Toen ik Jessie Thompson voor het eerst ontmoette, was het half maart, een zware tijd voor ouders in Minnesota. Overal elders in het land was de lente aangebroken. Hier zou het nog minstens een maand duren voordat het menselijkerwijs mogelijk was de kinderen in de tuin te laten spelen. Ik had de hele week in en rond Minneapolis en St. Paul cursussen van de Early Childhood Family Education bijgewoond, waarbij grofweg 125 ouders over hun leven vertelden. Die hele week kwamen ze op een bepaald moment bijna allemaal met hetzelfde relaas: ze waren op van de zenuwen en het speelgoed van hun kinderen was kapot: de Play-Doh was tot droge chips vervallen, de legoblokjes hadden zich in een diaspora door het hele huis verspreid. Allemaal zagen ze eruit als passagiers die veel te lang in een vliegtuig opgesloten

hadden gezeten en uit liefde voor alles wat hun heilig was met alle geweld wilden uitstappen.

Het programma van de Early Childhood Family Education van de staat Minnesota – voortaan aangeduid met de afkorting ECFE – is enorm populair en uniek voor de staat Minnesota – de reden waarom ik hiernaartoe ben gekomen.² Tegen een vergoeding die afhankelijk is van het inkomen, en soms zelfs gratis, kunnen alle ouders van kinderen die nog niet naar de kleuterschool gaan, een wekelijkse cursus volgen. Ze doen dat in groten getale: in 2010 schreven 90 000 vaders en moeders zich voor een cursus in. Het thema van de cursussen varieert, maar een gemeenschappelijk kenmerk is dat ze ouders de gelegenheid bieden hun hart uit te storten, dingen te leren en stoom af te blazen.

De eerste helft van de cursussen is ongecompliceerd, waarbij interactie tussen ouders en kinderen plaatsvindt in een groep die wordt geholpen door een aan de ECFE verbonden staf van professionele pedagogen die zijn gespecialiseerd in jonge kinderen. In de tweede helft van de cursus wordt het pas interessant. De ouders laten hun kinderen onder de hoede van de opvoedkundigen achter en trekken zich terug in een eigen ruimte, waar ze zestig gelukzalige minuten lang weer volwassenen worden. Er wordt koffiegedronken, iedereen ontspant, aantekeningen worden vergeleken. De discussie wordt altijd geleid door een docent uit het volwassenenonderwijs.

Ik leerde Jessie kennen bij een van de kleinere ECFE-groepen in South Minneapolis en ik mocht haar meteen. Ze was een van die merkwaardige vrouwen die niet scheen te beseffen dat ze er leuk uitzag, en ze gedroeg zich een tikje verward. Haar bijdragen aan de discussie waren weliswaar vaak zuur ('daar is Oprah volgens mij de schuld van'), maar suggereerden ook dat ze niet bang was voor haar duistere, stekelige gevoelens en dat ze er zelfs emotioneel tegenover kon staan – als een laborante tegenover haar ratten. Ongeveer halverwege de cursus vertelde ze bij-

voorbeeld dat het haar de vorige avond was gelukt om van huis te gaan voor een ontmoeting met een vriendin – een triomf, in aanmerking genomen dat ze drie kinderen had van nog geen zes jaar oud. ‘En toen had ik een moment,’ zei ze, ‘waarop ik besepte: zo voelt het wanneer een moeder bij haar kinderen wegloopt. Ik besepte waarom een moeder in haar auto stapt en gewoon... blijft rijden.’ Een paar minuten zwolg ze in de roes van het alleen zijn – zij was alleen op de lege weg, zonder kinderen die in hun zitjes zaten vastgesnoerd. ‘En toen fantaseerde ik een paar minuten,’ zei ze. ‘Als ik nu eens gewoon doorreed?’

Het was haar geen ernst met dat idee. Jessie was duidelijk een stabiele moeder, en daarom voelde ze zich voldoende op haar gemak om dit vluchtige visioen hardop uit te spreken. Het was echter ook duidelijk dat ze doodmoe was en niet zo’n klein beetje overwerkt. Ze probeerde haar nieuwe bedrijfje voor portretfotografie uit te breiden, dat in het hobbykamertje van haar huis was gevestigd. Ze leefde van de hand in de tand; haar jongste was pas acht maanden oud. Ze had niet de middelen om haar kinderen op ballet of voetbal te doen, en al helemaal niet voor zoiets luxueus als een peuterspeelzaal. Ze kon zich zelfs voor één ochtend per week geen babysitter veroorloven. Voor elk ritje naar de kruidenier moest ze alle drie haar kinderen in de auto zetten. ‘Ik heb soms mijn egoïstische bevestigingen,’ zei ze. ‘Bijvoorbeeld: *Ik wil geen luier meer verschonen. Ik wil niet de hele tijd aan mijn kinderen overgeleverd zijn. Ik wil kunnen telefoneren zonder te worden onderbroken.*’

Ze hunkerde simpelweg naar een paar prettige aspecten van haar oude bestaan. Maar met drie kleine kinderen in huis waren die moeilijk te verwezenlijken. Misschien formuleerde Erma Bombeck het ruim dertig jaar geleden nog het best toen ze een van haar personages deze woorden in de mond legde: ‘Sinds oktober ben ik niet meer alleen naar het toilet geweest.’³

Zó ben je nog een toonbeeld van persoonlijke vrijheid, en kun je gaan en staan waar je wilt, en het volgende moment ben je een ouder, beladen met spullen en losgeraakt van de ritmiek van het normale volwassen bestaan. Het is niet toevallig dat de eerste jaren van het ouderschap in studies vaak als de minst gelukkigste periode worden bestempeld. Het zijn de moeilijkste jaren, die in het grote geheel van het bestaan weinig voorstellen, maar in werkelijkheid eindeloos lijken te duren. De autonomie die ouders vroeger als iets vanzelfsprekends beschouwden, heeft hen botweg in de steek gelaten, een feit dat bij de ECFE-ouders steeds weer naar voren kwam.

Een vader die ervoor had gekozen bij zijn twee kinderen thuis te blijven, vertelde zijn groep – uitsluitend bestaand uit thuiszittende vaders – hoe hij een ex-collega tegen het lijf was gelopen die voor zijn werk naar Cuba moest. ‘En ik reageerde: “Nou, dat is geweldig,”’ zei hij knarsetandend, en hij maakte duidelijk dat hij het eigenlijk het minst imponerende vond dat hij sinds een poos had gehoord. Hij voegde daaraan toe:

Ik kom mensen tegen die veel vrijer lijken en dingen doen die ik graag zou willen doen, als ik mijn gezin niet had. Natuurlijk, wilde ik een gezin? Ja, dat wilde ik. En beleef ik veel vreugde aan mijn kinderen? Jazeker. Maar in het leven van alledag is dat soms moeilijk zichtbaar. Zelden krijg je een kans om te doen wat je wilt wanneer je dat wilt.

Tot vrij kortgeleden deed wat ouders wilden er volstrekt niet toe. We leven nu echter in een tijdperk waar de landkaart van onze verlangens aanzienlijk groter is geworden, en er is ons verteld dat het ons recht is (zelfs een verplichting) om te proberen ze te vervullen. In een essay over het einde van het millennium schreef de historicus J.M. Roberts: ‘In de twintigste eeuw is als nooit tevoren het idee verspreid dat het menselijk geluk op aarde

kan worden verwezenlijkt.⁷⁴ Dat is natuurlijk schitterend, maar niet altijd een realistisch doel, en wanneer de realiteit niet aan onze verwachtingen voldoet, geven we onszelf daarvan vaak de schuld. 'Ons leven wordt een klaagzang over onvervulde behoeften en opgeofferde verlangens, over niet benutte mogelijkheden en niet ingeslagen wegen,' schrijft de Britse psychoanalyticus Adam Phillips in zijn in 2012 gepubliceerde essaybundel *Missing Out*.⁵ 'Door de mythe van het potentieel lijken treuren en klagen ons de reëelste dingen die we ooit doen.' Zelfs als onze dromen nooit te realiseren waren, zelfs als ze van meet af aan vals waren, treuren we omdat we ze nooit hebben nagejaagd. 'We kunnen ons ons leven niet meer indenken,' schrijft Phillips, 'zonder de niet geleefde levens die ze bevatten.' En dus komt de vraag op: *Als ik nu eens gewoon doorreed?*

Ouders van nu hebben nog een extra reden om zich door deze niet geleefde levens achtervolgd te voelen: ze hebben meer tijd om hun potentieel te benutten voordat de kinderen komen. Op basis van door National Vital Statistics vanaf het jaar 2010 geregistreerde geboortedata, is voor een rapport van het National Marriage Project onlangs berekend dat de gemiddelde leeftijd waarop Amerikaanse vrouwen met een universitaire opleiding hun eerste kind ter wereld brengen thans 30,3 jaar is.⁶ Het rapport voegde daaraan toe dat universitair geschoolde vrouwen 'doorgaans meer dan twee jaar na hun huwelijk hun eerste kind krijgen'.⁷ Een gevolg van dit uitstel is een versterkt gevoel van contrast: van voor tegenover na. Die ouders hebben nu een prachtige herinnering aan het leven dat ze leidden voordat hun kinderen kwamen. Ze hebben grofweg een decennium met elkaar doorgebracht en geëxperimenteerd met verschillende banen, liefdespartners en woonvormen. Dat is twee keer zo lang als het aantal jaren dat velen van hen aan de universiteit hebben doorgebracht.

In de week waarin ik ECFE-cursussen bijwoonde, spraken

weinig mensen eerlijker en met meer verteltalent over dat voor en na dan Jessie. Toen ze begin twintig was had ze in Duitsland Engelse les gegeven, in Engeland in een pub gewerkt en korte tijd als stewardess bij Delta Airlines gewerkt. Nu sleet ze haar dagen in een bungalow met een vloeroppervlak van ruim 157 vierkante meter en slechts één toilet (een heerlijke bungalow, maar toch). Toen ze achter in de twintig was, had ze besloten dat ze carrière in de reclame wilde maken, en ze lag daarvoor goed op koers toen haar eerste kind werd geboren. Ze stond nu aan het hoofd van een nieuwe onderneming die, naar ze veronderstelde, gezinsvriendelijker was. Haar vredige kantoor in de stad werd vervangen door een luidruchtig hoekje tegenover de tv-kamer. 'Ik worstel daar nog heel erg mee,' vertelde ze haar groep. 'Voor mijn tweeëndertigste was ik alleen met mijn man samen.'

Het krijgen van kinderen vergroot ons leven in talloze onvoorstelbare opzichten. Maar het verstoort ook onze autonomie op manieren die we ons niet hadden kunnen indenken: in ons werk, onze vrije tijd of de banale sleur van ons dagelijks leven. Dit boek begint dan ook daar: met een analyse van die aangepaste levens en een poging om te verklaren waaraan ze hun specifieke eigenschappen danken.

Beroofd van slaap

Een van de pluspunten van om acht uur bij een gezin binnenvallen – aangenomen dat je je over het vreemde tafereel heen kunt zetten van gezinsleden die nog half in hun pyjama en met ongekamde haren rondlopen – is dat je van de gezichten van de ouders zowel het verhaal van die ochtend als dat van de vorige avond kunt aflezen. Wanneer ik Jessie een paar maanden na onze eerste ontmoeting bij de ECFE in haar huis in South Minneapolis opzoek, is haar man, die civiel ingenieur is, allang naar zijn werk

vertrokken. Maar Jessie is thuis en ze is moe: het is duidelijk dat ze vroeg wakker is geworden of laat naar bed is gegaan. Het blijkt dat beide het geval zijn geweest.

‘Voordat je kwam was ik zo gedeprimeerd,’ bekent ze, en ze trekt de deur achter me dicht. Ze heeft een paars en kastanjebruin gestreept topje aan, haar lange haar is nat en samengebonden in een paardenstaart. Bella van vijf en Abe van vier draven allebei vrolijk rond, zich niet bewust van de uitputting van hun moeder, terwijl William, de baby, boven ligt te slapen. ‘De baby werd vroeg wakker,’ legt Jessie uit. ‘En de anderen waren ook vroeg wakker, en toen kotste de baby een van zijn knuffels onder.’ Praktisch op hetzelfde moment plaste Abe in bed, wat betekende dat de lakens moesten worden verschoond en dat hij in bad moest. Vervolgens spuugde William sap in een spectaculaire lanceerstijl over de ontbijttafel. ‘Dat gebeurde om zeven over halfacht,’ zegt ze. ‘Ik weet het, want ik dacht: *Alles kan nog niet in het honderd lopen, want daarvoor is het veel te vroeg.*’

En dat verklaart waarom ze vroeg is opgestaan. Waarom ze gisternacht laat naar bed is gegaan, is een ander verhaal. Jessie heeft alleen ’s nachts de kans om ononderbroken door te werken, en ze heeft vanmiddag een deadline. Bovendien zat ze te piekeren: om geld uit te sparen vertrekt hun gezin binnenkort uit de buitenwijk. Door die verhuizing moet in theorie haar stress afnemen (‘Je betaalt de helft minder belasting en de helft van de prijs,’ zegt ze tegen mij.), maar in haar nieuwe omgeving kent ze geen mens. Ze verdeelde haar aandacht tussen haar gepieker en haar werk, en lag niet voor drieën in bed.

Jessie geeft toe dat ze ’s ochtends soms zo uitgeput is dat ze alleen kommen met cornflakes en een kop melk op het aanrecht zet, en vervolgens weer in bed gaat liggen. ‘Ik ken een paar moeders die genoeg slaap krijgen,’ zegt ze. ‘Ik vraag me altijd af hoe ze dat doen. Want voor mij is het beslist niet weggelegd.’

Van alle kwellingen die jonge ouders teisteren, is slapeloosheid de meest beruchte. De meeste ouders in spe raken, hoe vaak ze ook zijn gewaarschuwd, daar echter pas ten volle van doordrongen met de komst van hun eerste kind. Er bestaat evenwel een fundamenteel verschil tussen voortdurend slaapverlies en een incidentele slechte nacht. Volgens David Dinges, een van de voornaamste Amerikaanse experts op het terrein van partiële slaapdeprivatie, zijn de Amerikanen grofweg in drieën te verdelen ten aanzien van langdurig slaapverlies:⁸ diegenen die er vrij goed mee om kunnen gaan, diegenen die zo ongeveer op instorten staan en diegenen die er catastrofaal op reageren. Het probleem zit erin dat de meeste ouders in spe er voordat de kinderen komen geen flauw benul van hebben tot welk type ze behoren. (Zelf behoorde ik tot het derde type: twee slechte nachten, en ik was al hard op weg naar een toestand van totale hysterische uitputting.)

Tot welk type je ook behoort – Dinges vermoedt dat het gaat om een aangeboren eigenschap, gelijkelijk verdeeld tussen mannen en vrouwen –, de emotionele gevolgen van slaapverlies zijn zodanig dat ze zijn onderzocht door Daniel Kahneman en zijn collega's: de wetenschappers die 909 Texaanse vrouwen onderzochten en tot de slotsom kwamen dat ze het besteden van tijd met hun kinderen lager aansloegen dan het doen van de was. De vrouwen die zes uur of minder hadden geslapen, verkeerden welhaast in een andere categorie van ongelukkig zijn dan degenen die zeven uur of meer nachtrust hadden gehad.⁹ De lacune in hun welbevinden was extreem: groter dan de kloof tussen mensen met een jaarsalaris van 30 000 dollar en mensen die meer dan 90 000 dollar verdienden. (In kranten en tijdschriften werd deze bevinding soms beschreven als: 'Een uurtje slaap is een opslag van 60 000 dollar waard.'¹⁰ Dat is niet helemaal juist, maar het zit dicht genoeg bij de waarheid.)

Uit een enquête die de National Sleep Foundation in 2004

verrichtte, bleek dat ouders van kinderen van twee maanden of jonger gemiddeld slechts 6,2 uur per nacht sliepen.¹¹ Voor de ouders van kinderen die nog geen tien jaar oud waren, waren de resultaten weinig beter, met een gemiddelde van slechts 6,8 uur slaap per nacht. Andere studies leverden niet zo'n sombere uitslag op: Hawley Montgomery-Downs, een neurowetenschapper die over dit onderwerp veel werk heeft verricht, ontdekte onlangs dat ouders van pasgeborenen gemiddeld evenveel slaap krijgen als kinderlozen: 7,2 uur per nacht.¹² Een cruciaal verschil is echter dat zij niet continu doorslapen.

Maar ongeacht welke studie ze raadplegen, de meeste onderzoekers zijn het erover eens dat de slaappatronen van nieuwe ouders gefragmenteerd, onvoorspelbaar en belabberd zijn. Ze schieten tekort in de verwezenlijking van de eigenschap die wij aan slaap het meest waarderen: het herstellen van lichaam en geest. Zoals ik in de inleiding opmerkte, tast een korte periode van slapeloosheid iemands prestatievermogen evenzeer aan als het consumeren van een teveel aan alcohol. 'U kunt zich dus wel voorstellen wat de gevolgen zijn van drie maanden lang elke nacht maar vier uur slapen,' zegt Michael H. Bonnet, slaaponderzoeker en geneesheer-directeur van het Kettering Medical Center in Dayton, in de staat Ohio.¹³ 'We zijn geneigd het te beschouwen als een aantal slechte bijwerkingen: "Zo van, eerst gebeurt dit, dan komt dat en dan krijg je het volgende." Essentieel is echter de vergelijking met alcohol, want we hebben als samenleving afgesproken dat dronken achter het stuur zitten strafbaar is.'

Bonnet voegt daar nog aan toe dat mensen met een slaaptekkort hoger scoren op prikkelbaarheid en lager op geremdheid, wat geen bijzonder nuttige combinatie is voor ouders die proberen rustig te blijven. Psychologen hebben zelfs een term bedacht voor de langzaam toenemende afkalving van onze zelfbeheersing: 'egodepletie'. In 2011 schreven de psycholoog Roy F. Bau-

meister en John Tierney, columnist van de *New York Times*, een boek over dit onderwerp, getiteld *Willpower*. Hun centrale stelling behelst dat zelfbeheersing helaas niet onuitputtelijk is. Een van de meest intrigerende studies die door de auteurs wordt geciteerd, concludeerde, nadat ruim tweehonderd mensen een hele dag waren gevolgd, dat ‘hoe meer hun wilskracht werd aangesproken, des te waarschijnlijker het werd dat ze zouden bezwijken voor de volgende verleiding die zich aan hen voordeed’.¹⁴

Voor mij roept deze bevinding een vraag op: aangenomen dat ouders veel tijd besteden aan het bestrijden van de drang om te slapen – en de drang om te slapen een van de twee meest gangbare behoeften is die volwassenen proberen te bestrijden (de andere is de drang om te eten) –, voor welke impulsen bezwijken ouders dan later?¹⁵ Het meest voor de hand liggende antwoord dat ik kan bedenken is de drang om te schreeuwen, een verontrustende gedachte – niets bezorgt een vader of moeder zo’n vreselijk gevoel als tekeergaan tegen de kwetsbaarste mensen in hun leven. Toch doen we dat. Jessie bekent dat ze dat doet, ondanks haar benijdenswaardige zachte karakter. ‘Ik ga schreeuwen,’ zegt ze, ‘en dan voel ik me beroerd omdat ik heb geschreeuwd, en dan ben ik kwaad op mezelf: *Waarom heb ik niet genoeg slaap gekregen?*’

In overdaad levende pasja’s

Bella van vijf loopt de keuken in, waar haar moeder en ik zojuist zijn neergestreken. Jessie neemt het gezicht van haar dochter in haar handen. ‘Wat is er?’

‘Ik heb honger.’

‘Dus wat zeg je dan?’

‘Mag ik iets te eten, alsjeblieft?’