

Jancee Dunn

Liefde in tijden van **luiers**



**Zo hou je je relatie leuk
tijdens het ouderschap**

Kersverse ouders komen er meestal snel achter: niet alleen je leven, maar ook je relatie verandert enorm. Veel ouders willen hun partner dan ook regelmatig achter het behang plakken. Maar is dit onvermijdelijk? Hoe hou je je relatie eigenlijk leuk?

Journaliste Jancee Dunn doet verslag van haar soms hilarische missie om haar post-babyhuwelijk te redden. Ze duikt in het recentste relatieonderzoek, raadpleegt relatie- en sekstherapeuten en gaat zelfs te rade bij een gijzelingsonderhandelaar van de FBI. Wat blijkt: als je een veeleisende derde partij aan je gezin toevoegt, moet je je relatie opnieuw uitvinden. Het goede nieuws? Het kan!

Door Dunns eerlijke (en geestige) stijl biedt dit boek herkenning én erkenning, ook voor de partner achter het behang.

'Dunn schrijft rechtdoorzee, is grappig, deelt eerlijk haar privéleven én geeft advies.' THE WASHINGTON POST

'Dit boek is écht goed. En leuk! Wat een krachtige combi.'
Marina van der Wal, opvoedkundige en auteur

'Dit boek is een véél beter kraamcadeau dan weer zo'n hydrofiele doek.' JEZEBEL



Jancee Dunn is auteur, journalist, voormalig veejay, echtgenote en moeder. Ze werd bekend door haar werk voor **Rolling Stone**; tegenwoordig schrijft Dunn voor **Vogue**, **The Oprah Magazine** en **The New York Times**.

MAVEN
PUBLISHING
mavenpublishing.nl



BOORDEVOL TIPS EN ONDERBOUWDE ADVIEZEN
Hiermee red je je weekend, je seksleven en je relatie

Inhoud

Inleiding

Met de baby wordt een bitch geboren 9

Toen we nog met ons tweeën waren, hadden mijn man en ik, een bedaagd schrijversechtpaar, nagenoeg nooit ruzie. Tot we een kind kregen.

Moeders, vaders, gedoe 33

Het is genoeg geweest. Met hulp van psychologen, pedagogen, neurowetenschappers en mede-ouders smeed ik een plan om onze relatie weer harmonieus te maken.

‘Kom van je luie gat en help mee!’

Ons onthutsende treffen met de Man uit Boston 61

Ons streven naar een vreedzamer samenzijn begint met ons allereerste consult bij een relatietherapeut – maar geen doorsneerrelatietherapeut. Ook ga ik te rade bij het voormalige hoofd van de Eenheid Crisisonderhandeling van de FBI.

Grote wasjes, kleine wasjes

Samen de taken verdelen 91

Wetenschappelijk bewezen: als mannen mee aanpakken, raken vrouwen minder gauw depressief en wordt er minder gescheiden.

Regels van Fight Club 123

Ruziemaken is onvermijdelijk – maar dat kan ook op een redelijke manier.

TGIM

Hoe overleef je het weekend met je gezin 157

*De hele week kijk je ernaar uit om dingen met man en kids te doen, maar in het weekend ontloop je ze het liefst.
Hoe kan dat?*

Groot nieuws:

je kind kan zelf zijn was opvouwen 179

*Een van de grote taboes in de ‘strijd om de taakverdeling’:
de kinderen laten meehelpen om mama wat werk uit
handen te nemen.*

‘Denk je nu echt dat ik zin heb?’ 201

*We proberen onze seksuele relatie nieuw leven in te blazen
aan de hand frisse, realistische adviezen. (Nee, we spelen
niet dat ik hem in een bar versier en pikante setjes komen
er ook niet aan te pas.)*

Kinderen

Het nieuwe gat in de begroting 223

*Geldzorgen zijn nooit leuk, maar als je kinderen hebt,
kan de stress zo hoog oplopen dat zelfs de sterkste relatie
kan stranden.*

Weg met die troep

Minder rommel, minder ruzie 239

Vooral moeders kunnen niet tegen rommel, dus regel ik een 'professional organizer' die kasten inruimt voor rijke yuppen om het huis van mijn zusje uit te mesten.

Denk maar zo: ooit zijn jullie weer met zijn tweeën – tenzij er nog een recessie komt 259

Hip klinkt het niet, maar het is wel waar: een solide huwelijk vergt inspanning, focus en onderhandelen over álles.

Woord van dank 291

Over Jancee Dunn 293

Inleiding

Met de baby wordt een bitch geboren

*Een kind krijgen is alsof er een bom afgaat
in je relatie, en wanneer het stof is neergedaald,
is je relatie anders dan voorheen.*

— NORA EPHRON

10 Zes maanden zwanger van mijn dochter lunchte ik met een groepje vriendinnen die popelden om hun door schade en schande opgedane ouderlijke inzichten te spuien. Die gooiden ze in het normaal zo rustige kofffientje met veel lawaai op tafel, als verwoede dobbelaars die winst ruiken. Ik kreeg zoveel tips op me afgevuurd dat ik ze op een papieren servetje moest noteren. *Slippers mee voor spekgladde ziekenhuisdouche*, krabbelde ik. *Huggies lotiondoekjes zijn fijn, dik. Nat maxi maandverband invriezen voor ingescheurde onderregionen.*

‘O ja, en nog wat: je gaat je man háten,’ zei mijn vriendin Laura terwijl ik *Bij krampjes ‘fietsen’ met babybeentjes* noteerde. ‘Welnee,’ antwoordde ik kalm. Ik tikte op mijn vingers af wat onze relatie zo rotsvast maakte. We waren al bijna tien jaar bij elkaar. We waren niet meer piep, en gekibbel teert in op je toch al tanende energie. En, het allerbelangrijkst: we waren een rustminnend schrijversstel dat als

halve kluzenaars leefde en bij harde geluiden als schichtige gazellen op de vlucht sloeg.

Mijn vriendinnen hoorden me welwillend aan, maar ik zag dat ze zich inhielden om niet schamper te lachen. De maanden daarvoor had ik al uitgebreid gehoord wat me als jonge moeder te wachten stond: *Doorslapen kun je de komende jaren vergeten. Seks is er niet meer bij en je bent blij toe, dat kan ik je wel vertellen. Natuurlijke bevalling? Kind, je brult straks om een ruggenprik, zeker als je bekkenbodemp het begeeft, zoals bij mij.*

De fraaiste vermaning was afkomstig van mijn vriend Justin, vader van drie kinderen. ‘Als er nog films zijn die je wilt zien, moet je ze nu gaan kijken, want als dat kind er eenmaal is, komt het er niet meer van.’

Ik keek hem met grote ogen aan. Zou het moederschap me zo in beslag nemen dat ik niet eens meer op de bank een filmpje kon kijken? Nooit meer?

11

Justin had het gelukkig mis: een week na de bevalling keek ik weer films. Maar Laura had het wel bij het rechte eind.

Vlak na de geboorte van onze dochter kregen mijn man en ik onze eerste knallende ruzie als jonge ouders. Om precies te zijn, het knallen kwam van mijn kant.

De aanleiding was te onbenullig voor woorden, maar resulteerde wel in eindeloos gekibbel in onze eerste weken als ouders: wiens beurt het was om de luiyremmer te legen. Die dag was Tom aan de beurt. De binnenzak was gezwollen tot het formaat van een volgevreten python en stond letterlijk op knappen. De walm hing als een loodzware deken in ons appartement in Brooklyn.

‘Leeg dat ding in godsnaam,’ riep ik vanaf de bank naar Tom terwijl ik de baby de borst gaf. ‘Ik word niet goed van die lucht.’

‘Ja, zo,’ klonk het vanuit de slaapkamer. Zijn vlakke stem verried dat hij verdiept was in een potje computerschaak. Tom heeft een paar voorgeprogrammeerde reacties paraat die hij automatisch oplepelt, alsof je op een knop drukt: *Goh, interessant; Echt waar? en Wauw, dat klinkt leuk* (zijn reactie op mijn mededeling dat ik een verdachte moedervlek op mijn been had).

12 Meteen was ik witheet van woede. Ik legde de baby voorzichtig neer, stormde de slaapkamer in en geselde hem met bijtende, puberale scheldwoorden die sinds mijn tienerjaren in New Jersey in de jaren tachtig niet meer over mijn lippen waren gekomen. Lulhannes. Kloothommel. Eikel. De heftigheid van mijn woede overviel ons allebei. Vrijwel meteen schaamde ik me om mijn uitval. Oké, ik tolde op mijn benen van de hormonen, slaapgebrek en de plotse verviervoudiging van het schoonmaakwerk en de was. Maar ik hou van mijn man – ik had me niet voor niks door hem laten bezwan-
geren. Toen ik hem pas een paar weken kende wist ik al dat ik met hem wilde trouwen. De allerinteressantste man op aarde. De man die zo charmant bloosde en stotterde als we zaten te praten, wat nog erger werd als ik me met duivels genoeg dichter naar hem toe boog. Die heerlijk rustige avonden in de eerste jaren van ons huwelijk moest ik vaak denken aan Christopher Isherwoods beschrijving van een lezend stel: ‘Beiden verdiept in hun boek, maar zich volkomen bewust van elkaars nabijheid’.

Wat een lulhannes is, is me niet helemaal duidelijk, maar ik weet wel dat Tom er geen is. Hij is een lieve, zorgzame echtgenoot die urenlang geduldig met onze dochter Sylvie zit te kwartetten. Hij kan geen nee tegen haar zeggen: als ze ’s morgens vroeg in de vrieskou met hem wil gaan fietsen, reageert hij met iets waarvoor ik de term ‘neoké’ heb bedacht. ‘Nee.’ (Vijf tellen stilte.) ‘Oké.’ Hij is bijna komisch be-

schermend tegenover zijn kind. Een voorbeeld: Sylvie wordt in ons buurtspeeltuintje gepest door een ouder meisje. Tom zit zich langs de kant te verbijten.

Ouder meisje: 'Jij kan niet apenkooien, want jij bent nog klein. Ik wel. Ik ben veel beter dan jij.'

Sylvie zegt niets terug, dus sarta het meisje door: 'Je kan 't lekker niet, je kan 't lekker niet!'

Dan staat Tom opeens naast het meisje, dat omhoog tuurt naar die reus van een meter negentig. 'Nou, laat maar eens zien dan.'

Ze zwaait drie spijlen ver, valt en klimt snel weer op het rek.

Tom, ijzig kalm: 'Je liet los. Dan ben je af. Jij kan niet apenkooien.' Het meisje druipt af.

Speeltuinruzies daargelaten krijgt Tom buikpijn van woordenwisselingen: zodra ik mijn stem verhef, trekt hij bleek weg en kruipt als een verschrikte slak in zijn schulp. Ik kan dreigen met uit elkaar gaan en hem voor rotte vis uitmaken, maar dat doet hij bij mij nooit – echt nooit. Het geeft geen voldoening om een lieve, zachte vent die graag schaakt en leest en vogels kijkt de mantel uit te veggen. 13

Moest die luieregger persé meteen geleege worden? Dreigden we echt aan luchtvergiftiging te bezwijken? Nee; het had best kunnen wachten tot Tom klaar was met zijn partij. Toch is mijn ergernis sindsdien blijven doorzielen, dag na dag na dag. Onze dochter is inmiddels zes, en nog steeds hebben Tom en ik eindeloze, energie-opslokkende ruzies. Waarom heb ik zo'n kort lontje als het gaat om de verdeling van zorg en huishouden?

Ik sta er zelf van te kijken waar we nu staan als stel. Ik was er altijd van uitgegaan dat mijn zeer ontwikkelde eega en ik, beiden freelance thuiswerkende schrijvers, als vanzelf op één lijn stonden. Toen we nog met ons tweeën wa-

ren, kookte hij en deed ik het gros van de huishoudklussen; boodschappen en de was deden we à deux. Toen ik zwanger werd, beloofde hij monter dat hij natúúrlijk ook luiers zou verschonen. De taakverdeling, ach, die regelde zich vanzelf; dat ging immers altijd zo.

Ik had bemoedigende berichten gelezen dat de moderne man, in tegenstelling tot de traditionele kostwinners van voorgaande generaties, meer bij zijn kinderen betrokken is dan ooit. Zo heeft een onderzoeksbureau, het Pew Research Center, vastgesteld dat werkende vaders even vaak als werkende moeders aangeven liever thuis te blijven voor de kinderen. We leven in een tijd waarin aanstaande vaders ‘mannenshowers’ voor hun toekomstige baby houden (volgens een fabrikant van feestartikelen is een populair thema ‘barbecue, baby’s en bier’). Er zijn steeds meer exclusief op papa’s gerichte websites. Fatherly.com biedt bijvoorbeeld naast standaard content (een handleiding – met voorbeeld-
14 plaatjes – voor high fives, tips van een ex-commando en de fijne kneepjes van verstoppertje spelen) allerlei artikelen over hoe je van je dochters sterke vrouwen maakt – volgens de oprichters naar aanleiding van verzoeken van bezoekers van de site.

Ook de houding van vaders tegenover huishoudelijk werk is aan het veranderen. Uit hetzelfde Pew-onderzoek bleek dat de tijd die vaders in het huishouden steken sinds 1965 ruimschoots verdubbeld is, van zo’n vier uur naar tien uur per week. Maar, zegt socioloog Scott Coltrane, mannen zijn wel selectief in het soort klussen dat ze willen doen. Van de ‘grote vijf’ – koken, afruimen, boodschappen doen, schoonmaken en de was – mijden mannen volgens hem schoonmaken en de was doen en opteren ze vaker voor koken, afruimen en boodschappen doen.

Omdat Tom en ik al een redelijk heldere taakverdeling

hadden – onze generatie is, kun je wel zeggen, de eerste die het huishouden ziet als iets gezamenlijks – nam ik aan dat we vrij soepel tot een nieuwe verdeling zouden komen. Maar toen de baby er eenmaal was, vervielen we al gauw in de traditionele rolpatronen uit onze jeugd; kennelijk zaten die er steviger ingebakken dan ik had gedacht (wat niet vreemd is, want we hebben het onze grootouders al zien doen). Een bewuste gedachte zat er niet achter, het sleet er gewoon in. Ik verschaftte de baby haar voeding, dus ging ik meteen ook maar voor het hele gezin koken en boodschappen doen. Ik deed de babywas, dus was het een kleine moeite om onze kleren ook te doen. Ik had vrij genomen om overdag voor haar te zorgen, en dat liep van lieverlee door tot de avonden.

Dit is een bekend scenario: uit een onderzoek van Ohio State University onder werkende stellen die hun eerste kind kregen, bleek dat de mannen evenveel in huis deden als hun partners – tot ze vader werden. Tegen de tijd dat hun baby negen maanden was, namen de vrouwen wekelijks gemiddeld 37 uur zorg en huishouden voor hun rekening, de mannen 24 – zelfs als beide partners evenveel werkten. Bovendien deden de mannen eerder leuke dingen, zoals voorlezen, dan klussen met een beduidend lagere funfactor als luiers verschonen (en na de komst van hun kind deden ze ook nog eens *vijf* uur per week minder in huis). 15

Wel moet gezegd dat deze mannen zich er mogelijk niet van bewust waren dat hun inzet niet meegroeide met de toenemende huishoudtaken, stelt Sarah Schoppe-Sullivan, een van de onderzoeksauteurs. ‘Het verbaasde ons hoe vertekend hun beeld was,’ zegt ze. ‘Beide ouders denken dat ze na de geboorte van hun kind ontzettend veel meer doen in huis, maar vooral bij mannen klopt dat beeld niet.’

Tegenwoordig doet Tom zo’n 10 procent van de huis-

houdklussen. Hij is dus consequent, vindt hij zelf, want als vrijgezel deed hij ook maar 10 procent. (Dat kan ik beamen: de eerste keer dat ik bij hem was, vond ik in zijn koelkast alleen een weeshuisformaat pot beschimmelde Chi-Chi-tacosaus, een merk dat volgens mij allang niet meer bestond.)

Ik zou willen dat zijn aandeel van 10 procent genoeg was, maar dat is het niet. Ik heb het gevoel dat hij te gast is in een hotel dat ik run. Ik klem feministisch mijn kaken op elkaar om te zien of hij uit zichzelf iets doet en turf alle keren dat hij in gebreke blijft. Wat mijn irritatie nog vergroot, is dat Tom erin slaagt in het weekend in een soort vrijgezellenbubbel te zweven. Voor hem begint de zaterdag met voetballen met zijn vrienden of een flinke fietstocht (hij begon met duursport zo'n beetje op het moment dat de navelstreng werd doorgeknipt, alsof dat knipgeluid het startsignaal was om de benen te nemen).

16 Daarna gaat hij eerst op zijn gemak douchen, zijn uitgestelde ontbijt inhalen, een gezonde tuk doen en dan met de voeten op tafel de bladen doornemen. Ondertussen draaf ik met onze dochter naar partijtjes en speelafspraken met vriendinnetjes. 's Avonds gaat Tom zonder overleg wat drinken met zijn vrienden; hij zwiert de deur uit, ervan uitgaand dat ik Sylvie wel naar bed breng. Maar toch, wiens schuld is dat? In mijn manische streven om Alles Te Doen heb ik zelf gezorgd dat dit patroon erin kon slijten. Is het dan wel redelijk om kwaad te worden als hij het bed in duikt (of zich in bed verschuilt, zoals ik het noem)?

En dus zit ik me te verbijten en val om het minste of geringste tegen hem uit. Dat gaat meestal zo: ik sta in de keuken te koken, help tegelijkertijd Sylvie met haar huiswerk, leeg haar lunchtrommel en ruim de vaatwasser uit. Tom komt de keuken in en ik denk opgelucht: ha, hij komt

me helpen! Maar nee, hij laveert langs me heen naar de koelkast om zichzelf een glas wijn in te schenken.

TOM (KLIJKT FRONSEND IN KOELKAST): Is de wijn op?

IK (MET ANDERE DINGEN BEZIG): Blijkbaar.

TOM (MET ENIGE NADRUK): Heb je dan geen wijn gehaald?

IK: O, ga ik daarover? Duizendmaal excuus, *milord*. Ik geef het door aan het personeel.

TOM: Nee, ik bedoel alleen: je ging toch boodschappen doen, dus...

IK (PISNIJDIG NU): Ik weet wat je bedoelt, zak!

Terwijl dit zich afspeelt, komt onze dochter aangesnel, gaat beschermend voor Tom staan en zegt dat ik niet tegen papa mag schreeuwen. ‘We zijn alleen aan het overleggen, lieverd,’ zeg ik snel. In een van de vele opvoedboeken op mijn nachtkastje staat dat als je in het bijzijn van de kinderen ruziemaakt, je het ostentatief weer goed moet maken, zodat ze getuige zijn van jullie ‘gezonde manier om conflicten op te lossen’. ‘Kijk maar,’ zeg ik, ‘ik geef papa een knuffel. We zijn weleens boos op elkaar, maar we maken het altijd weer goed, want we vinden elkaar heel lief. Zie je wel?’ 17

Ik maak aanstalten om Tom te knuffelen. Ik sta met mijn rug naar Sylvie, dus ziet ze niet dat ik stiekem mijn middelvinger opsteek en hem geluidloos *Fuck you* toevoeg.

Natuurlijk was mijn reactie veel te fel. En natuurlijk had Tom niet de verontwaardigde lord hoeven uithangen en had hij zelf wijn kunnen halen. Nu ben ik de meesmuilende feeks die zit te wachten tot haar man een faux pas maakt (waarschijnlijk valt dit juridisch onder ‘uitlokking’). Maar als ik dan ontplof – er bewust voor kies mijn woede te ventileren in plaats van te bedenken wat ik mijn kind daarmee aandoe –, smaakt mijn ‘overwinning’ dan zoet? Mijn zorg om

LIEFDE IN TIJDEN VAN LUIERS

haar welzijn blijkt behoorlijk selectief. Ik smeer haar wel van top tot teen in met factor 50 en behoed haar voor een suikerpiek door het etiket van haar Nature's Path Enviro-Kidz Lichtgeroosterde Bio-Amazoneflakes te bestuderen, maar ik vind het blijkbaar prima om haar gevoel van geborgenheid te ondermijnen door haar vader uit te kafferen.

Je kinderen halen het beste in je naar boven, ja ja.

Wat ik nog het ergst vind aan ons constante geruzie is dat het afbreuk doet aan ons verder behoorlijk fijne leven. Onze dochter is grappig en makkelijk (hoteldebotel van het moederdagcadeau dat ze voor me heeft gekocht, zegt ze: 'Ik zal één ding verklappen: het is zeep!'). We wonen in een serene verbouwde kerk in Brooklyn. Toms benijdenswaardige opdrachten voor tijdschriften zijn nauwelijks werk te noemen: mountainbike-expedities naar Maya-ruïnes, waar hij boven op een piramide whisky drinkt met sjamanen, in Utah door de woestijn struinen om zeldzame vogelgeluiden op te nemen, paardrijden op de pampa in Uruguay.

Zelf heb ik met passen en meten een carrière opgebouwd als freelanceschrijver. Als Sylvie naar school is, schuif ik achter de computer en tik ijverig artikelen over uiterlijk en gezondheid voor tijdschriften als *Vogue* (met mijn muizige paardenstaart en aftandse yogabroek ben ik met afstand de minst *glamorous* medewerker van deze modebijbel). In die zes uur zit ik aan mijn stoel vastgeplakt, maar als Sylvies school om drie uur uitgaat, kan ik wel mijn laptop dichtklappen en voor de rest van de dag moeder zijn. Dankzij het feit dat ik zo manisch gefocust ben, is mijn output nagenoeg even groot als toen ik nog muziekverslaggever voor *Rolling Stone* was. Toen zat ik negen uur per dag op kantoor, maar een derde van die tijd ging heen met internetten, kletsen met collega's en bespreken waar we zouden lunchen. (Als

we geen deadline hadden, konden we makkelijk twintig minuten bomen over de vraag of Mexicaans eten loom maakt.)

Tegenwoordig verlopen mijn heerlijk onwerkelijke werkdagen zo: ik breng mijn dochter naar school – drie minuten lopen door een lommerrijk park, neem lijn F naar Manhattan voor een afspraak met Jennifer Lopez en ben op tijd weer thuis om Sylvie van school te halen. Als ik celebrity's interview, krijg ik ze meestal op gang met deze simpele vraag: beschrijf eens wat de fijnste tijd van je leven was. Als ze kinderen hebben, zeggen ze steevast: 'O, toen de kinderen klein waren, absoluut.' Ik weet dat dit een gouden tijd zou moeten zijn voor mij en Tom – we zijn gezond, hebben fijn werk, een prachtig kind. Maar we zijn die tijd aan het vergooien.

Onze situatie is allerminst uniek: in alle moederblogs voert deze smeulende, knarsetandende ergernis de boven-
toon. Zet een stel vrouwen bij elkaar, trek een fles of drie sauvignon blanc open en het verspreide gevit zwelt al snel aan tot een dreunend crescendo van elkaar overstemmende 19
klaagzangen:

Mijn man werkt de hele week, dus heeft hij in het weekend geen zin om 'ook nog de jongens te nemen'. Ik vind het frappant dat hij niet merkt dat ik constant haat uitstraal.

Ik ruim de vaatwasser uit, grijpt Brian me bij mijn tieten. Ik word al de hele dag door de kids bepoteld, dus sla ik zijn handen weg. Als je wat wilt, help dan met opruimen, stomme lul.

Mijn man probeert onder het verschonen uit te komen door te zeggen dat ik 'daar veel beter in ben'.

Ik ben het zo zat om Andrew almaar te moeten vragen dingen te doen. Mij hoeft je dat nooit te vragen. Weet je waarom? Omdat ik het gewoon doe.

LIEFDE IN TIJDEN VAN LUIERS

Eigenlijk wil ik van Jason scheiden, maar hij brengt 's morgens de kids naar school.

Een vriendin mailt: 'Ik leef op vijf uur slaap en onredelijke woede op Adam, terwijl mijn moedermelk volstroomt met cortisol. Hij vroeg net wat ik voor onze huwelijksdag wil, en ik zei: een weekendje in een hotel, in mijn eentje. Dat was geen grap. "Een weekend in mijn eentje" klinkt als pure porno.'

Misschien wel het meest geciteerde onderzoek met betrekking tot relatie en kinderen is dat van de eminente relatietherapeuten Julie en John Gottman. Hun bevinding is dat 67 procent van de stellen nadat ze een baby hebben gekregen aanzienlijk minder tevreden is over hun relatie. Erg vreemd is dat niet: je hummel brengt een karrenvracht extra stress met zich mee in de vorm van klotsende hormonen, gedoe met werkroosters, geldzorgen (alleen al van de kosten van luiers ga je hyperventileren), een verschrompeld seks-
20 leven en, zoals ik in een artikel las, 'verhoogde interactie met de gezondheidszorg'.

Ook moet de impact van chronisch slaapttekort op het humeur van jonge ouders niet worden onderschat. Slaapgebrek maakt dat je alles van de negatieve kant gaat bekijken, ruzie zoekt en onredelijke dingen zegt. Uit onderzoek blijkt dat de amygdala, het emotiecentrum in onze hersenen, heftiger reageert bij slaapdeprivatie. Normaal gesproken trekt de meer rationele prefrontale cortex de zaak weer recht, maar in een door slaapttekort ontregeld brein raakt de balans verstoord – en jij ook. Je gaat opeens onbeheerster reageren – en blaft je man af als hij onnadenkend de deur te hard dichtdoet als je eindelijk de baby in slaap hebt.

Eén doorwaakte nacht voel je de volgende dag, maar als je lang achtereen te weinig slaap krijgt, denk je vaak dat er niks aan de hand is: ik kan het best hebben; slapen is

voor watjes! Matthew Walker, directeur van het Sleep and Neuroimaging Laboratory van UC Berkeley, vergelijkt deze houding met die van mensen die onder invloed achter het stuur kruipen. ‘Na vijf glazen denken ze dat ze nog prima kunnen rijden, maar hun hersenfunctie is dan al behoorlijk verminderd,’ zegt hij. ‘Hetzelfde geldt voor slaap: bij mensen die regelmatig minder dan zeven uur slaap krijgen, zien we significant lager cognitief functioneren.’

Voordat ik een baby had, deed ik schamper als ik een jonge moeder hoorde verzuchten dat ze soms dagen geen tijd had om te douchen. Kom op, zeg, dacht ik dan. Dat wurm slaapt toch de hele dag? Aansteller! Nu ik zelf moeder ben, lach ik schamper om het afgezaagde advies aan jonge moeders om ‘tegelijk met de baby een tukje te doen’. De inspanning om zo’n nietig wezentje in leven te houden is immens; en – althans wat de zorg en het huishouden betreft – het zijn de moeders die ervoor opdraaien. Ruim 25 jaar geleden betitelde Berkeley-socioloog Arlie Hochschild 21 deze ongelijkheid als de ‘stagnerende revolutie’, en dat is helaas nog steeds zo: vrouwen, inmiddels de helft van de werkende bevolking in de VS, hebben hun leven radicaal zien veranderen, maar het gedrag van hun eega’s is niet evenredig mee veranderd.

In 40 procent van de gezinnen met kinderen is de moeder tegenwoordig de kostwinner, een record. Maar blijkens onderzoek van de University of Maryland doen gehuwde moeders nog steeds bijna drieënhalve keer zoveel in huis als gehuwde vaders. En als je de hele dag achter je peuter aan hebt gelopen, wordt de achteloze gewoonte van manlief om zijn opgeknoedelde sokken niet in, maar naast de wasmand te gooien opeens ontiegelijk irritant.

De comedian Dena Blizzard uit New Jersey, zelf sinds kort moeder, vertelt hoe haar nekhaar overeind ging staan

als haar man van zijn werk thuishkwam, de door hun drie kinderen veroorzaakte puinhoop in ogenschouw nam en vroeg: ‘Wat is hier gebeurd? Wie heeft al die troep tevoorschijn gehaald?’ ‘Dat zei hij elke dag,’ vertelt Dena. ‘En dan zei ik: “O, dat? Ja, ik heb alle kasten leeggetrokken. Ik had niks te doen, dus ik dacht: ik pleur gewoon alles op de grond.”’

Vervolgens stelde hij de vraag die bij elke thuiszittende moeder tot moordgedachten leidt: ‘Wat heb je de hele dag gedaan dan?’ ‘Nou, honderdduizend dingen, maar allemaal kleine dingetjes die je niet opmerkt,’ zegt Blizzard. ‘Stofzuigen, de giflijn bellen omdat mijn zoontje van een plant had gegeten, en ik geloof dat ik gedoucht heb. Dus zei ik tegen hem: “We hebben drie kinderen. Verder dan dit ben ik niet gekomen.” Dan keek hij altijd verbaasd. Ik kon hem wel op zijn bek slaan.’

22 De socioloog Michael Kimmel, directeur van het Center for the Study of Men and Masculinities (ja, dat bestaat) aan Stony Brook University, zegt dat mannen vaker in de zorg bijspringen dan in het huishouden – maar net als bij dat laatste zijn ze selectief in het soort zorg dat ze willen geven. ‘In veel middenklassegezinnen zie je dat papa de “pretouder” wordt,’ zegt Kimmel. ‘Papa gaat op zaterdagmorgen met de kids voetballen en mama ruimt de ontbijtboel af, maakt de bedden op, doet de was en zet de lunch klaar. Rond de middag komt het hele spul thuis en dan zeggen ze: “Het was zo leuk in het park – papa is de beste!”’

Deze oneerlijke dynamiek wordt fraai beschreven in de satirische online krant *The Onion*, met als kop: MOEDER BRENGT STRANDVAKANTIE DOOR MET ALLES WAT ZE THUIS OOK DOET, MAAR DAN AAN ZEE. Zoals de ‘moeder’ zegt: ‘Zo heerlijk, als ik de badkamer poets, kan ik door het raam de branding zien. Volgend jaar weer!’

En hoewel vaders een aanzienlijk groter deel van de zorg op zich zijn gaan nemen – vergeleken met de jaren zestig brengen ze bijna driemaal zoveel tijd met hun kinderen door – steken moeders nog altijd tweemaal zoveel tijd in de kinderen als vaders. Dan is het niet vreemd dat in de American Time Use Survey, een overheidsonderzoek met betrekking tot tijdbesteding, vrouwen significant vaker aangaven vermoeid te zijn dan vaders, in alle vier levenscategorieën: werk, huishouden, vrije tijd en zorg voor de kinderen. (Toen ik dit las, moest ik denken aan Tina Feys tip in *Bossypants* om na de bevalling meer ‘*me time*’ voor jezelf te creëren: ‘Zeg dat je even de luiercrème gaat pakken en blijf dan in de babykamer staan, net zo lang tot je man binnenkomt en zegt: “Wat sta je te doen?”’)

Toen de journalist Josh Katz de cijfers van de meest recente Time Use Survey analyseerde, viel hem op dat zelfs als vaders géén werk hadden, ze maar half zoveel in het huishouden en met de kinderen deden als moeders. Een groot onderzoek onder Amerikaanse moeders van het NBC-programma *Today* wees uit dat de helft van de moeders meer stress kreeg van hun man dan van hun kinderen. Sommige moeders zeiden dat hun man zich eerder als een kind dan als een gelijkwaardige partner gedroeg.

23

‘Als het aan mijn man en de baby lag, kon ik nooit meer plassen, tandenpoetsen, douchen of eten,’ zegt Leyla, een kennis van een kennis. Toen ze op een avond een uurtje weg moest voor een bespreking, kreeg ze al gauw een sms’je van haar man over hun dochtertje: ‘Ze is lekker aan het spoken. Komt goed.’ Even later volgde een tweede, dringender bericht: ‘Zo erg heb ik het nog nooit meegemaakt.’ ‘Drie tellen later gaat mijn telefoon,’ zegt ze. ‘Heeft hij een opname gestuurd van de baby die de hele boel bij elkaar krijst.’ Het gevolg: Leyla verontschuldigde zich bij het gezelschap en

haastte zich naar huis. De smartphone werkt helaas als een enkelband voor ouders – en in het dagelijks leven is er geen ‘vliegtuigstand’.

Ik voel me inderdaad soms Toms moeder als ik bij hem moet aandringen om iets te doen, vooral als hij dat als een optie ziet (‘Ja, zo’), of me gewoon negeert. (Maar hij doet tenminste niet wat de man van een vriendin doet: salueren en ‘Aye-aye, kapitein’ roepen zodat de kinderen om hem lachen, en in feite haar uitlachen.) Volgens Darby Saxbe, hoogleraar psychologie aan de University of Southern California, vervallen stellen vaak in een patroon van eisen en afhouden – waarbij het meestal de vrouw is die eist en de man die afhoudt. Deze dynamiek, zegt Saxbe, is ontstaan doordat mannen minder te winnen hebben als ze hun gedrag wijzigen, terwijl vrouwen vaker de status quo willen veranderen – wat betekent dat zij ook vaker beginnen met ruziemaken.

24 Mijn vriendin Jenny heeft twee kinderen. Ze vertelde me het volgende verhaal. Op een zaterdagochtend had de baby onmiskenbaar een behoorlijk volle broek. ‘Mijn man riep vrolijk: “Jouw beurt, ik heb het de vorige keer gedaan.” Als thuisblijfmoeder lig ik minstens tachtigduizend luiers voor op die vent. Ik kon hem wel wat doen.’

Als mannen meehelpen in huis, zegt Pamela Smock, hoogleraar sociologie aan de University of Michigan (en, zegt ze, het woord ‘mehelpen’ geeft al aan dat er nog een wereld te winnen valt), kiezen ze vaak voor taken met een ‘vrijetijdscomponent’. Bijvoorbeeld tuinieren, naar de bouwmarkt rijden of de Spotifylijst opschonen – min of meer zelfbedachte taakjes met een flexibeler tijdslimiet dan urgentere klussen als de kinderen klaarmaken voor school of eten koken (en bovendien vereisen klussen met een vrijetijdscomponent opvallend vaak bezigheden buitenshuis).

Smock, even goed thuis in sekseongelijkheid als in true

crime en seventies-rockbands, is expert op het gebied van het veranderende Amerikaanse gezinsleven. Naast basis-taken als koken en schoonmaken, zegt ze, nemen vrouwen ook heel veel onzichtbare taken op zich, precies het soort tijd-opslokkend werk dat nooit aan bod komt in tijdbestedingsenquêtes. Een voorbeeld van zo'n taak is 'familieonderhoud', door Smock gedefinieerd als 'familieleden emotioneel steunen, cadeaus kopen en kaarten sturen, verjaardagen bijhouden, dat soort dingen'. (Vandaar dat een cartoon in het cadeauboek *Porn for New Moms* altijd goed scoort: een knappe hunk zit innig tevreden achter een bureau; de onderstaande tekst luidt: 'Ik kom zo, schat. Nog één bedankkaartje voor de babyshower schrijven.'

Daarnaast is er het zogenoemde 'emotioneel onderhoud': constant opletten hoe het met iedereen in het gezin is. Wordt je puber nog steeds genegeerd in de schoolkantine? De hond is nogal lusteloos – moet hij nieuwe niertabletjes? Heeft je man dat akkefietje met zijn manager al uitgepraat?

25

Nog een andere vorm van onzichtbaar werk is 'consumptiearbeid': ondergoed en schoolspullen voor de kinderen kopen, vergelijkend warenonderzoek verrichten voor de aankoop van een autostoeltje of kinderstoel. 'Vaak komt dat op de vrouw neer,' zegt Smock, 'tenzij het over grote gezinsaan-kopen gaat als een grootbeeld-tv of de koel-vriescombinatie.'

En vergeet de taximoeder niet: blijkens een enquête in het tijdschrift *Transportation* draaien met name vrouwen op voor de categorie met de nogal troosteloze naam 'gemiddelde dagelijkse gezinsondersteunende reistijd' (naar en van school, boodschappen, pianoles en dergelijke). Vrouwen doen dit gemiddeld elf minuten per dag meer dan mannen – zelfs als beide ouders evenveel werken.

Misschien wel de minst zichtbare, maar meest omvattende taak is die van gezinsmanager. 'Dat is 24/7,' zegt Smock.

LIEFDE IN TIJDEN VAN LUIERS

‘De gezinsmanager is degene die alles onthoudt: dat Joey naar de tandarts moet, welk kind welk eten het lekkerst vindt, oppas regelen voor zaterdagavond. Als een moeder haar man een boodschappenlijst meegeeft, krijgt hij de credits dat hij de boodschappen doet, terwijl zij heeft bedacht wat er allemaal in huis moet worden gehaald. Je man vertellen wat hij moet doen is arbeid. Elk onderdeel van de zorg voor de kinderen is arbeid, en je bent er dag en nacht in je hoofd mee bezig, ook al gebeurt dat onbewust.’

En moeders balen ervan, zegt Jean Fitzpatrick, psychotherapeut in New York. ‘De klacht die ik het vaakst van vrouwen hoor, is: “Ik wil niet de baas in huis zijn. Ik wil niet dat hij mij vraagt wat er moet gebeuren, ik wil dat hij dat zelf bedenkt.”’

Volgens mijn vriendin Marea is dit bij haar thuis een constante bron van strijd. ‘Als ik er niet over begin, gebeurt het niet,’ zegt ze. ‘Onze dochter is nu zeven en nog heeft 26 mijn man de dagelijkse routine niet in zijn hoofd. Als ik bezig ben als zij naar bed moet, doet hij het niet, tenzij ik het hem vraag. Dat almaar moeten vragen, daar word ik zo moe van.’

Na mijn gesprek met Smock ga ik zelf turven wat ik op een gemiddelde dag aan onzichtbaar werk doe. Het is ontzuchtend. Tom gaat met onze dochter naar zwembles, maar ik moet hem eraan herinneren hoe laat ze weg moeten, ik maak haar zwemtas klaar, leeg die als ze weer terug zijn, hang haar spullen te drogen, geef haar wat lekkers en doe haar in bad, terwijl Tom gestrekt gaat op de bank. Onzichtbaar werk blijft verborgen tot het belicht wordt – zelfs Smock werd zich er pas tijdens haar master van bewust dat haar moeder alles in huis deed. ‘Achteraf denk ik: mijn God, hoe hield ze dat vol, de hele dag lesgeven en dan thuis ook nog een hele baan om voor ons te zorgen? Geen wonder dat ze

soms een kwartiertje op bed ging liggen. Hoe kan dat zelfs voor mij zo onzichtbaar zijn gebleven?’ Als ik Smock vraag wat haar vader in huis deed, schiet ze in de lach. ‘Mijn vader deed de auto en de hond,’ zegt ze. ‘O, en hij vond behangen leuk.’

Elke keer als ik bij Tom zeur dat hij meer betrokken moet zijn, werpt hij tegen dat ik me er dan altijd mee bemoei. Bij het verschonen snel de baby checken op wat in mijn vriendinnenkring ‘kontroest’ wordt genoemd. Ik moet erkennen dat ik mezelf wat kindgerelateerde klussen betreft grondiger vind.

Het is kiezen of delen, zegt Chris Routly, een blogger uit Portland, Oregon, en fulltime zorgvader (een prettiger term dan ‘huisman’, vindt hij). Hij snapt dat vrouwen moeite hebben om macht af te staan op een terrein waar ze het traditioneel altijd voor het zeggen hebben gehad. ‘Maar als we naar een gelijkwaardiger ouderschap toe willen, zullen vrouwen het toch een beetje moeten loslaten,’ aldus deze vader van twee kinderen, die rondloopt in een DADS DON’T BABYSIT-T-shirt en imposante foto’s op Instagram plaatst van de Ninjago-taart die hij voor zijn jarige zoontje heeft gebakken. ‘We moeten allemaal al doende leren, dus volgens mij klopt het gewoon niet dat vrouwen een ingebouwd supervermogen zouden hebben dat hen tot de perfecte verzorger maakt. Daar moeten we vanaf.’

27

Hij heeft gelijk. Ik wuif Tom inderdaad regelmatig weg als hij betrokken probeert te doen; het geeft me onmiskenbaar een kick om de baas te zijn en de ene zorgklus na de andere af te vinken. Tandartsafpraak voor dochter; check! Schoolformulier tekenen; check! Ik geniet van de hectiek van organiseren, uitzoeken, plannen: stof voor een goed gesprek met feministisch icoon Caitlin Moran, moeder van twee kin-

deren en auteur van *How to Be a Woman* (in het Nederlands verschenen als *Vrouw zijn, hoe doe je dat?*).

Geef een vrouw een uur een slapend kind en ze krijgt tien keer zoveel voor elkaar als iemand zonder kinderen, zegt ze als ik haar voorafgaand aan een leesavond spreek. 'Moeder zijn is alsof je in een levenslange actiefilm speelt, maar met alle saaie, alledaagse momenten er nog in. Moeders moeten in vier etappes poepen omdat hun kind het op een huilen zet, en als ze eindelijk hun billen kunnen afvegen, zit dat kind alweer te blèren. Jonge moeders werken veel harder, creatiever en effectiever dan mensen zonder kinderen – ze moeten wel.'

Dat kan wel zo zijn, maar ik weet nog precies wanneer mijn zorgvuldige, uiterst complexe jongleeract zich genadeloos tegen me keerde. Sylvie zat toen op de peuterspeelzaal. Op een dag had ze koorts, dus hield ik haar thuis. Dat vond ze natuurlijk prachtig, en ze zat heerlijk in haar py-
28 jama kinderprogramma's te kijken terwijl ik mijn telefonische interview met Jennifer Hudson voor een toptijdschrift voorbereidde. Ik had tegen Tom gezegd dat ik de hele dag voor Sylvie kon zorgen, behalve tussen vijf en zes, als ik met Jennifer moest bellen. 'Dat uur heb ik echt nodig,' zei ik, terwijl ik, de perfecte gezinsmanager, een schaalpje met lekkers voor Sylvie en een bordspel voor hen tweeën klaarzette.

Om kwart voor vijf, Tom en Sylvie zaten gezellig een spelletje te doen, sloop ik naar de werkkamer boven, waar ik mijn taperecorder op de telefoon had aangesloten. Ik had Jennifer al vaker geïnterviewd, en ook nu was ze een ontzettend prettige gesprekspartner – charmant en zonder een greintje sterallures.

Bij telefonische interviews ben ik altijd supergeconcentreerd, om vlot alle vragen die ik wil stellen af te werken in

de beschikbare tijd – meestal drie kwartier tot een uur. We hadden het net over afslanktips toen Sylvie ineens naast me stond.

‘Poepe,’ fluisterde ze. Ze begon net zindelijk te worden en wilde kennelijk dat ik haar hielp. Er was één toilet in huis, beneden.

Ik wuifde haar weg. ‘Waar is papa?’ fluisterde ik.

‘... ik ben gek op bananenvla, maar dat is zó slecht,’ hoorde ik Jennifer zeggen. ‘Dus mag niemand in het gezin het meebrengen.’

‘Poepe.’

‘Dan zeg ik altijd: “Dat komt niet voor op mijn Weight Watchers-lijst”,’ vervolgde Jennifer. Ik lachte overdreven en probeerde Sylvie nogmaals weg te wuiven. ‘Ga naar papa,’ articuleerde ik geluidloos. ‘Bananenvla is *verboden!* Het zal worden verwijderd! Ik kan me niet beheersen, dus breng me niet in de verleiding!’

‘Precies!’ kirde ik, terwijl zich in mijn beha een plasje 29 zweet vormde.

‘Ik moet poepe. Ik moet nú poepe.’

Wanhopig trok ik een schoen uit en gooide die de trap af om Toms aandacht te trekken.

‘Papa doet het,’ fluisterde ik.

‘Poepe. Poepe. Poepe. Poepe.’

Uiteindelijk moest ik de met een Oscar en een Grammy onderscheiden actrice vragen of ze ‘één tel’ had.

Ik greep Sylvies handje en racete naar beneden, langs Tom, die op de bank zat. Zijn nietsziende ogen baadden in het zachte schijnsel van zijn smartphonescherm. Hij keek fronsend, met een geveinsde blik van ‘dit is belangrijk’, alsof hij met iets dringends op het werk bezig was, maar ik wist donders goed wat hij aan het doen was. Hij speelde Social-Chess met een of andere vent op de Filipijnen. Heel even

maar, een minuutje, zei hij naderhand. Tijdens een knal-lende ruzie.

Het is natuurlijk zo dat als ouders regelmatig bakkeleien, niemand er ongeschonden uit komt – baby's inclusief, helaas.

Zelfs slapende baby's van zes maanden reageren al negatief op boze, ruzieachtige stemmen, hebben onderzoekers van de University of Oregon ontdekt door de hersenactiviteit van baby's bij oplopende stemverheffing te meten. Baby's van stellen die vaak ruziemaken blijken een scala aan ontwikkelingsproblemen te hebben, van later beginnen met praten en zindelijk worden tot een verminderd vermogen zichzelf te troosten.

Hoe langer de huwelijksstrijd duurt, hoe schadelijker het voor kinderen is. Kinderen tussen drie en zes jaar, zeggen de Gottmans, denken meestal dat zij de oorzaak van de onenigheid zijn. Tussen hun zesde en achtste kiezen ze vaak (net als mijn dochter) partij voor één van de ouders. 30 E. Mark Cummings, als psycholoog verbonden aan de University of Notre Dame, heeft vastgesteld dat kleuters met ouders die vaak ruziemaken, als ze in groep vijf zitten vaker kampen met depressie, angsten en gedragsproblemen. Cummings noemt kinderen een soort emotionele geigertellers die nauwkeurig de emoties van hun ouders observeren om hun veiligheid binnen het gezin te peilen. Niet dat hij ervoor pleit dat ouders nooit meer ruziemaken; als kinderen daar geen ervaring mee opdoen, ontwikkelen ze mogelijk niet de strategieën om ermee om te gaan, zegt hij. Ouders moeten hun geschillen alleen op een redelijke en gezonde manier oplossen. Als volwassenen, zeg maar.

Nog iets waar je niet omheen kunt: de kwaliteit van je huwelijk is nauw verweven met de band die je met je kind hebt. Neem deze verrassende bevinding van psychologen

van de Southern Methodist University: als ouders bakkeleien, loopt met name de relatie van de *vader* met de kinderen een forse deuk op. Een dag na een ouderlijke woordenwisseling, stelden de onderzoekers vast, hadden de meeste moeders het naar de achtergrond gedrukt; ze zeiden dat ze eroverheen waren en nu zelfs closer met hun kind waren. Maar de vaders hadden veel meer de neiging om de rest van het gezin de negatieve spanning in de relatie te laten merken. De wrevel na zo'n echtelijke ruzie woekerde in stilte voort, om er een of twee dagen later weer uit te komen in de vorm van wrijving tussen vader en kind.

Als ik Alan Kazdin, hoogleraar psychologie aan Yale en directeur van het Yale Parenting Center, vertel dat Sylvie tussen ons in komt staan als we ruzie hebben, raakt zijn reactie me behoorlijk. 'Tja, ruzie is afschuwelijk voor kinderen, want het bedreigt ze in hun bestaanszekerheid.' Maar als ik de escalerende spanning tussen Tom en mij beschrijf, laat hij zijn professioneel-afstandelijke houding varen. 'Luister,' 31 onderbreekt hij me voorzichtig. 'Je vraagt niet om mijn mening, maar die geef ik toch. Je lijkt me een aardig mens. Het leven duurt maar kort, en jij en degene met wie je besloten hebt je leven te delen ruziën over de huishoudklussen. Dat is het niet waard.' Hij zwijgt even. 'Vind je me belerend?'

'Helemaal niet,' antwoord ik.

'Nou, dan zeg ik je dat je daar je tijd niet mee moet verdienen. Dat is ook beter voor jullie kind.'

Het is genoeg geweest. Ik moet hier geen genoeg meer mee nemen – omwille van mezelf, onze dochter en ons huwelijk. Als je eenmaal kinderen hebt, krijg je de geest niet meer terug in de fles; terug naar hoe het was kan niet meer. Ons leven is veranderd en wij moeten, of we het willen of niet, mee veranderen. Dat feit ontkennen geeft alleen maar ellende en kan zelfs rampzalig zijn. Het is verontrustend dat ik

het niet meer idioot vind om mezelf voor te houden: ‘Tussen de ruzies door hebben we het heel leuk samen, hoor!’ Ik wil volop genieten van het gezin dat ik altijd heb gewild, en ik wil oog hebben voor de vele goede dingen die mijn man doet. Ons huis moet een veilige, fijne plek zijn voor ons alle drie.

Ik verdien mijn brood met dingen uitzoeken; dat kan ik ook op mijn relatie toepassen. Ik besluit in de zelfhulpboeken te duiken en mijn licht op te steken bij mensen die hier onderzoek naar doen. Ik ga psychologen, pedagogen, neurowetenschappers en mede-ouders het hemd van het lijf vragen. Ik neem... herstel: sleur Tom mee naar relatietherapeuten. We gaan elke mogelijke strategie uitproberen om de harmonie in ons huwelijk en daarmee ons gezin te herstellen.

Sylvie is net zes. Het kan nog goed komen.

Opmerking van de auteur

Dit boek is bedoeld voor ouders en partners die hun relatie omschrijven als ‘goed’ of ‘bevredigend’, maar het idee hebben dat het beter zou kunnen. Spelen er echter relatieproblemen die het gevolg zijn van bijvoorbeeld psychiatrische problematiek, huiselijk geweld of verslaving, zoek dan professionele hulp.