

Ouderschap

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Chelsea Conaboy

Ouderschap

Hoe moederen je brein verandert

Vertaald door Catalien en Willem van Paassen

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 5198 3

© 2022 Chelsea Conaboy

Published by arrangement with

Henry Holt and Company, New York

© 2022 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,

Amsterdam en Catalien en Willem van Paassen

Oorspronkelijke titel *Mother Brain. How Neuroscience is*

Rewriting the Story of Parenthood

Oorspronkelijke uitgever Henry Holt and Company

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Omslagillustratie © © Valenty / Shutterstock

Foto auteur © Yoon S. Byun

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Voor mijn jongens

Inhoud

Voorwoord 9

- 1 De knop omzetten 15
- 2 Het ontstaan van een moederinstinct 44
- 3 Attentie, alstublieft 78
- 4 Onze baby's, ons ik 121
- 5 De oude stamboom 162
- 6 Geneigd om te zorgen 199
- 7 Begin waar je bent 236
- 8 De persoon in de spiegel 289
- 9 Onder ons 318

Dankwoord 352

Noten 355

Voorwoord

Wat betekent het om moeder te worden?

Iedereen heeft een andere ervaring. Hoe je het ervaart wordt bepaald door je omstandigheden, en die omstandigheden kunnen vanaf het allereerste begin al in talloze opzichten variëren: is een zwangerschap gepland of niet, heb je erover gepiekerd of is de ontdekking pijnlijk, ga je het ouderschap met of zonder partner aan, op natuurlijke wijze of met hulp van buitenaf, of dankzij een donor. Vaak wordt het ouderschap in het algemeen, en het moederschap in het bijzonder, als iets ultiem persoonlijks gezien. Een moeder is heilig, vleesgeworden liefde. Moederschap is te kostbaar om er rechtstreeks naar te kijken, het te ontleden. We bekijken het slechts zijdelings. We vinden het geweldig dat een kind ons zo kan veranderen – ‘alles verandert als je een kind krijgt’, volgens Johnson & Johnson – zonder te benoemen wát er verandert.

Veel vrouwen vinden die vraag – wat er verandert – gevaarlijk. Als we die eerlijk beantwoorden, moeten we erkennen hóé we precies zijn veranderd door het moederschap, veranderd in vergelijking met de persoon die we ervoor waren, anders dan mensen zonder kinderen. Anders dan mannen. Anders betekent in deze context meestal minder. Vergeetachtig. Uitgeput. Opgebrand. Gehinderd door onze eigen biologie schieten we voortdurend tekort, en we zijn in elk geval minder interessant. Je kunt er maar beter niet over nadenken.

In de pakweg veertig weken van de zwangerschap – of nog veel langer als je de maanden waarin je probeert zwanger te worden of het verdriet om een miskraam meetelt – worden aanstaande moeders bestookt met informatie over de gevolgen van zwangerschap voor ons lichaam, onze borsten, heupen, taille, hartfunctie, bekkenbodem of libido. We worden overstelpt met adviezen over de consequenties van ons gedrag voor onze kinderen, hoe onze keuzen van invloed zijn op de ontwikkeling van hun lichaam en hun fysieke en mentale gezondheid voor de rest van hun leven. Over onszelf komen we bar weinig te weten. Over onze partner zelfs nog minder. Wat leren we tussen alle informatie die we tot ons nemen op weg naar het moederschap over de manier waarop het ouderschap ons, vanbinnen, verandert? Wat betekent het om moeder te worden?

Deze vraag – wat betekent het om een ouder te worden? – lijkt voor non-binaire ouders, vaders of partners van hetzelfde geslacht mogelijk irrelevant, aangezien hun verhalen worden behandeld als voetnoten bij het ‘echte’ verhaal over de overgang naar het ouderschap, dat wil zeggen de overgang naar het moederschap. Dankzij de wetenschap kunnen we deze vragen op geheel andere wijze beantwoorden, stéllen zelfs.

Dat probeerde ik voor het eerst vier maanden na mijn bevaling, gezeten in een klein, raamloos kamertje op de krant, waar ik na mijn ouderschapsverlof mijn werk als redacteur weer had opgepakt. Ik had net een armetierige zestig milliliter moedermelk gekolfd. Na nog twee uitstapjes van mijn bureau naar dit hokje – waar een tafel en een stoel stonden en dat een deur had met een bordje ‘verboden toegang’ erop, maar zonder slot – zouden die slechts een van de twee flesjes vullen om mijn baby de volgende dag op de dagopvang mee te voeden. Ik had afspraken met verslaggevers en ik moest deadlines halen, en de klok tikte maar door tot het tijdstip waarop ik weg moest om mijn kindje op te halen van de opvang. Maar hoezeer ik ook snakke naar meer tijd op een dag en minder

taken op mijn bordje, ik snakke evenzeer naar informatie.

Ik wilde begrijpen wat ik als bezorgde nieuwe moeder meemaakte. Ik was ervan overtuigd dat er in mijn hersenen en lichaam veel meer gebeurde dan ik de afgelopen maanden in boeken had gelezen en op cursussen had geleerd, waarvan ik had gedacht dat ze me zouden voorbereiden. Dus schakelde ik het *ge-wa-wur-wa-wur* van de kolf uit, borg de melk op in mijn kolftas, opende mijn laptop en belde Peter Schmidt.

Al sinds circa 1986 onderzoekt Schmidt de invloed van hormonen en zwangerschap op stemming en geestelijke gezondheid. In die tijd meenden misogyne artsen nog dat post-partumstemmingsstoornissen bewezen dat het voortplantingsstelsel een negatieve invloed had op vrouwen, vreesden feministen (niet zonder reden) dat mannelijke onderzoekers normale biologische processen bij vrouwen medicaliseerden, en beschouwden Schmidts wetenschappelijke collega's deze stemmingsstoornissen als 'onschuldige kwesties die hooguit de kwaliteit van leven beïnvloedden' in plaats van volksgezondheidskwesties. Toen ik in juli 2015 met Schmidt sprak, waren die obstakels voor onderzoek naar de hersenen van ouders aan het afbrokkelen en was hij inmiddels het hoofd van de afdeling gedragsendocrinologie van het National Institute of Mental Health.

Schmidt was de eerste die ik hoorde zeggen dat nieuw moederschap een duidelijke ontwikkelingsfase is met langdurige gevolgen, waarin de lichamelijke systemen die sociaal gedrag, emotie en immunoreacties reguleren 'allemaal ingrijpend veranderen'. Schmidt bevestigde mijn gevoel, namelijk dat de manier waarop we over post-partumervaringen praten nogal beperkt is. Het had al enorm veel moeite gekost om van post-partumdepressies een maatschappelijke zorg te maken. Nu wilde hij meer begrip kweken voor hoezeer iemand verandert als ze een kind krijgt en welke risico's ze daarbij loopt.

Dit was een openbaring voor me, al begreep ik eerlijk gezegd

nauwelijks wat hij bedoelde. Dit boek is het product van mijn poging om dat uit te zoeken, aan de hand van gesprekken met tientallen onderzoekers en bijna net zoveel ouders, waarbij ik een diepe duik heb genomen in het onderzoek naar de hersenen van ouders en in de onderzoeksliteratuur over dieren, en met een kritische blik heb gekeken naar de verhalen over ouderschap en hoe die zijn ontstaan.

Ik was van plan een essay te gaan schrijven over mijn besef dat het moederschap een ontwikkelingsfase is en dat aanstaande moeders meer informatie verdienen over hoe de post-partumperiode bij hen zou kunnen verlopen. En dat essay schreef ik ook, maar toen raakte ik eraan verslaafd. Hoe meer ik te weten kwam, hoe belangrijker deze wetenschap leek: ze kon niet alleen onze individuele ervaring veranderen, maar ook onze kijk op ouderschap in het algemeen en veel van wat ermee samenhangt – geslacht en gender, werk, gelijkheid in wetenschappelijk onderzoek, sociaal beleid en politiek, de tijd waarin we geheel in beslag genomen worden door onze kinderen en de tijd die we los van hen doorbrengen.

Dit boek gaat over de hersenen van ouders, maar ik ben geen ‘ouderschapsdeskundige’ (wat dat ook mag zijn), noch een neurowetenschapper. De expertise die ik in dit boek aandraag is tweeledig. In de eerste plaats ben ik een journalist met bijna twintig jaar ervaring in het vertalen van ingewikkelde onderwerpen voor de lezer, met bijzondere aandacht voor gezondheidszorg. In de tweede plaats ben ik een expert in de opvoeding van mijn eigen twee kinderen met hun specifieke behoeften, samen met mijn echtgenoot in onze specifieke omstandigheden. Ik heb geprobeerd de wetenschap te begrijpen in de context van mijn eigen leven als ouder, in de hoop dat anderen kunnen profiteren van wat ik heb geleerd.

In de periode sinds ik Schmidt vanuit dat kolfhokje interviewde, zijn er nog veel meer onderzoeken naar de hersenen van ouders uitgevoerd. Ook wordt er kritischer gekeken naar de technologieën en de analysemethoden die bij die onderzoeken worden toege-

past, met name wat betreft functionele kernspintomografie, fMRI (functionele magnetische resonantie-imaging). Met die kritiek in gedachten heb ik geprobeerd de resultaten die in verschillende disciplines overeind blijven te benadrukken, en duidelijk aan te geven waar het om zwak of tegenstrijdig onderzoek gaat.

Wetenschap is niet statisch. Het ouderlijk brein is lang genegeerd als onderwerp dat onderzoek verdient. Wat het brein te vertellen heeft, is zeker de moeite waard om te onderzoeken. Maar dit onderzoek staat eerlijk gezegd nog in de kinderschoenen. De bevindingen zullen veranderen – zijn al aan het veranderen – en zullen nieuwe vragen opwerpen. Ik probeer aan te geven welke kant die vragen op zouden kunnen gaan.

Dit onderzoek is vooralsnog in overgrote mate gericht op cisgender, heteroseksuele vrouwen die zwanger zijn van hun eigen kind. Geleidelijk begint hier wat verandering in te komen. Waar ik schrijf over specifieke onderzoeken, respecteer ik de wijze waarop de auteurs de deelnemers aan het onderzoek hebben beschreven. In andere gevallen heb ik inclusieve termen gebruikt om ouders te beschrijven, omdat dit nauwkeuriger is. Transgendermannen en non-binaire ouders die zichzelf niet als moeders beschouwen, brengen kinderen ter wereld, en gedurende de zwangerschap en in de postpartumperiode veranderen ook hun hersenen. Daar komt bij dat het niet alleen zwangere ouders zijn die ingrijpende neurobiologische veranderingen ondergaan, maar juist iedereen die nauw betrokken is – qua tijd en energie – bij de zorg voor kinderen.

Het ‘moederbrein’ is niet synoniem aan het vrouwelijk brein noch aan het barendende brein. Nee, het zorgen verandert juist het brein, zoals de feministische filosoof Sara Ruddick het omschreven zou kunnen hebben.¹ Het is het brein dat bezig is met de levensbelangrijke dagelijkse praktijk van het moederschap, en dat is ‘ouder dan het feminisme’, zoals Alexis Pauline Gumbs schreef in *Revolutionary Mothering: Love on the Front Lines*.² ‘Het is ouder en reikt verder dan de categorie “vrouw”.’ Het *vermogen* om op die manier

contact te maken is een fundamenteel kenmerk van onze soort en andere soorten. Een talent dat iedereen heeft. De ontwikkeling van die vorm van contact maken is wat ouderschap in de praktijk definieert. Dit boek is een onderzoek naar de neurobiologische mechanismen en de ervaring die daarvoor zorgt.

Voor de jonge of aanstaande ouders die dit lezen: schakel alsjeblieft hulp in als je problemen hebt. Tijdens de zwangerschap en kort na de bevalling veranderen de hersenen enorm. Het is heel normaal dat dit met problemen gepaard gaat, en het is normaal als je steun nodig hebt (zoek die bijvoorbeeld bij je huisarts, online of in je omgeving).

Tot slot: in dit boek vind je geen adviezen over de zorg voor je kind of over wat voor soort ouder je moet zijn. Je zult hier geen antwoord vinden op een van de vragen die telkens terugkeren in je Google-zoekgeschiedenis over slaap of kinderopvang of hoe je ervoor kunt zorgen dat je peuter zijn snowboots aantrekt zonder dat er iemand ontploft. Ik hoop dat je dankzij deze wetenschap, net als ik, beter begrijpt welk type ouder je al bent en hoe je je zult ontwikkelen. We zijn niet geprogrammeerd voor deze taak, maar moeten onze draai erin vinden. Hoe werkt dat, en waarom, en wat betekent het voor ons huidige leven en ons leven op de lange termijn?

We zijn het onszelf verplicht om aan de hand van alle beschikbare informatie over die vragen na te denken. We zijn het aan elkaar verplicht.

1 De knop omzetten

In het huis waar ik als kind woonde verscheen jaar in, jaar uit aan het begin van het voorjaar een nest, verstopt in een krans aan de voordeur. Moeder roodborst scheen het niet erg te vinden dat ik aan de andere kant van het glas, op een paar centimeter afstand, naar haar keek. Althans, dat dacht ik. Ze kwam tenslotte steeds terug. En daar was ik blij om. Vol bewondering keek ik toe hoe ze onvermoeibaar takjes schikte, een modderlaagje aanbracht, gevolgd door fijn gras om een veilige plaats te creëren voor die prachtige, kwetsbare blauwe eitjes. Haar toewijding aan haar verformfaaide jongen met opengesperde snaveltjes leek totaal. Ze was alert en op haar hoede, geduldig en onbaatzuchtig. Ze wist precies hoe ze hen moest verzorgen en beschermen, zoals van moeders wordt verwacht.

Dat dacht ik althans. Want dat is het verhaal, dat van generatie op generatie wordt verteld en werd overgeleverd via fabels en mythen tot het deel werd van onze kijk op onze omgeving, van hoe we naar onszelf kijken. Wij zijn de toegewijde moedervogel, zegt dat verhaal, en we worden geleid door een moederinstinct dat door de eeuwen heen is geperfectioneerd tot iets betrouwbaars en onfeilbaars, als een gladder rode knikker verstopt onder een met veren beklede borst. We nestelen. We verzorgen. We verdedigen. Automatisch.¹

Dan gebeurt er iets. We krijgen zelf een baby. En we beseffen dat

het lieve verhaaltje met al die mooie waarheden kletskoek is. Kapot. Of anders zijn wijzelf kapot.

Veel moeders merken niets van dat moederinstinct, althans niet zoals we hadden verwacht. De zorg voor een baby lijkt niet aangeboren te zijn. Er wordt geen knop omgezet als we zwanger worden of als ons kindje ter wereld komt. Maar al te vaak slikken we het verhaal voor zoete koek, dat we gewoon weten wat we moeten doen en hoe we ons horen te voelen. Dat verhaal laat buiten beschouwing dat het ouderschap een verzameling praktische vaardigheden vereist die we al dan niet al in huis hebben. Het verhaal gaat voorbij aan de feiten en omstandigheden van ons eigen leven vóór de zwangerschap en erna, het verhaal vertelt dat we (afgezien van enig slaapttekort) van iemand die in de eerste plaats probeert zelf in leven te blijven, naadloos zullen overgaan in iemand die nu ook honderd procent verantwoordelijk is voor een piepklein, non-verbaal schepsel dat in alle opzichten van ons afhankelijk is. Nee, in plaats daarvan twijfelen we aan onszelf.

Dat deed Emily Vincent.

Toen het einde van haar zwangerschap naderde, was Vincent ervan overtuigd dat zij het ouderschapsverlof van twaalf weken niet volledig nodig zou hebben. Ze was dol op haar werk als verpleegkundige op de afdeling pediatrie. Ze dacht dat ze na acht weken haar collega's en patiënten zou gaan missen. Ze zou maar vereenzamen als ze al die tijd thuis zat. Toen kwam baby Will ter wereld, en kon ze zich niet langer voorstellen dat ze niet bij hem zou zijn. Er verstreken acht weken maar ze wilde nog niet voltijd gaan werken, misschien zelfs niet als haar twaalf weken erop zaten. Ze maakte zich zorgen over de dagopvang. Zou hij daar wel veilig zijn? Zouden zijn verzorgers hem zijn voeding in het juiste tempo geven? Zouden ze hem te lang laten huilen? Zou het wel goed met hem gaan buiten de cocon van bescherming en verzorging die zij en haar man voor hem hadden gegeven, met liefde, inderdaad, maar

ook omdat het zo belangrijk voelde en uit bezorgdheid? Dat zijn normale zorgen voor een nieuwe ouder. Maar naar Vincents gevoel waren het symptomen van iets groters. Haar werk was haar identiteit geweest. Die identiteit verkeerde in een crisis.

Het draaide ook niet alleen om Vincents baan. Ze dacht ook aan Dawn, de baby uit de film *Trainspotting*, wier beeld – één specifiek beeld – ze voortdurend voor zich zag, ook al was het minstens tien jaar geleden dat ze die film had gezien. Als je de film kent, weet je welke scène ik bedoel, al had Vincent me op het hart gedrukt hem niet te gaan zien. Ze wilde niet dat dat beeld door mijn hoofd zou blijven spoken zoals bij haar was gebeurd. (Kijk liever naar *Bao*, zei ze – ‘met tissues’ – alsof het een tegengif was, doelend op de met een Oscar bekroonde korte animatiefilm van Pixar, een mollig jongetje met een extreem beschermende maar liefhebbende moeder.)

Er is geen enkele overeenkomst tussen Dawn en Will behalve dat ze allebei baby's zijn en van nature kwetsbaar voor hun omstandigheden. De fictieve baby Dawn werd verwaarloosd en stierf in Edinburgh, doordat de volwassenen in haar leven in de afgrond van een heroïneverslaving waren beland. Will wordt thuis in Cincinnati liefdevol gekoesterd door ouders die de middelen hebben om hem vol overgave groot te brengen. Toch zag Vincent het beeld van Dawn die roerloos in haar wiegje lag voor zich als haar zoon overdag sliep of als zij 's ochtends vroeg in bed lag nadat ze hem had gevoed, en telkens tegen zichzelf zei: ‘Het gaat goed met hem. Hij ligt in zijn wiegje. Het gaat goed’ – een mantra om haar grootste angst te bezweren. Ze kon het niet uitleggen.

‘Ik vond het stom dat die filmscène me zo aangreep,’ vertelde ze me toen Will bijna zes maanden was. ‘Ik vond het echt raar van mezelf dat ik opeens niet meer fulltime wilde werken.’ Dat gevoel joeg haar angst aan over wat dat zei over haar vermogen een goede moeder te zijn en over haar gevoel van eigenwaarde.

Alice Owolabi Mitchell twijfelde ook aan zichzelf.

Ze had zich voorbereid op diverse mogelijke scenario's bij de

geboorte van haar dochter. Ze was zich er terdege van bewust dat zij als zwarte vrouw in de Verenigde Staten een aanzienlijk groter risico liep op complicaties tijdens de zwangerschap en in de post-partumperiode – waaronder fatale – dan een witte aanstaande moeder. Toen Owolabi Mitchell een tiener was, was haar eigen moeder twee weken nadat ze een zoon ter wereld had gebracht gestorven aan een hartstilstand. Die baby was uitgroeid tot een jongen van veertien, die nu werd grootgebracht door haar en haar echtgenoot. Het was een zware last, haar moeders verhaal en dat van haarzelf. Owolabi Mitchell liep tijdens haar zwangerschap bij een psycholoog en ze had de hulp ingeroepen van een groep bevallingscoaches. Ze was van plan om zich aan te sluiten bij een groep moeders uit alle lagen van de bevolking in het nabijgelegen Boston, maar ook een in Quincy, vlak bij haar huis.

Vervolgens werd Everly te vroeg geboren, ongeveer een maand voor de uitgerekende datum. Owolabi Mitchell moest noodgedwongen afzien van de laatste voorbereidingen op haar vertrek als lerares van groep vijf en het afscheid van haar leerlingen. Het voelde alsof ze er nog niet helemaal aan toe was gekomen om zich in te stellen op de komst van haar baby. Enkele dagen na Everly's geboorte werden overal in de Verenigde Staten maatregelen tegen de coronapandemie afgekondigd. Owolabi Mitchells borstvoeding kwam traag op gang en het kostte haar moeite om Everly goed aan te leggen. Ze maakte zich zorgen of Everly wel genoeg at, of haar eigen stress de melkproductie ondermijnde, over de talloze bedreigingen die de pandemie vormde voor haar gezin. Hulpgroepen met persoonlijk contact gingen niet door. Dokterspraktijken waren grotendeels gesloten, er gingen eerst zes, toen zeven, acht weken voorbij en Owolabi Mitchell kon niet naar haar gynaecoloog voor de standaardcontrole na een bevalling.

Die eerste weken leek één zorg alle andere te overtreffen: waarom voelde ze geen band met haar baby? Ze had een golf warme gevoelens verwacht toen Everly werd geboren. Ze had erop gerekend

op slag zo enorm verliefd te worden dat ze daardoor die eerste war-rige dagen zou kunnen doorstaan en haar eigen beurse lichaam zou vergeten, zelfs de verwarring van een pandemie zou kunnen doorstaan. 'Ik verwachtte die automatische omschakeling maar die kwam niet,' vertelde ze me. Ze vroeg zich af: 'Ben ik nu al een slech-te moeder omdat ik dat niet voel?'

Wat de details betreft, was mijn eigen ervaring van het gloed-nieuwe moederschap anders, maar veel van het verhaal van Owo-labi Mitchell en Vincent, en van de verhalen die ik van veel andere jonge ouders heb gehoord, kwam me bekend voor. Onze verwach-tingen van onszelf kwamen niet overeen met de realiteit. De da-gen en weken na de geboorte van mijn oudste zoon, Hartley, was ik gelukkig en vol ontzag. Maar ik ervoer niet zoiets als kalnte, geen gevoel van zekerheid of helderheid in mijn gedachten of han-delingen. Nee, ik voelde een soort onrust, een constante, vreemde beweging. We waren ieder door de poort van de bevalling gestapt en realiseerden ons verbijsterd dat de topografische kaart die we van dat onbekende terrein hadden gekregen, nauwelijks leek op wat we aantroffen. Waar we land verwachtten, was water, en wij dobberden rond.

In mijn eerste weken en maanden als moeder werd bezorgdheid een soort doorlopende ruis in mijn gedachten, die er nooit niet was. Met de bezorgdheid kwam schuldgevoel. En met het schuldgevoel eenzaamheid. Ik voelde me niet de ouder die mijn zoon verdiende of de van nature koesterende moeder die ik vanzelf zou zijn, zoals iedereen steeds zei. Mijn wereld was zodanig gekrompen dat ze niet veel meer omvatte dan de stoel waarin ik mijn zoon de borst gaf en de kamer waar zijn wieg stond, naast ons bed. Ik voelde me een mislukkeling dat ik me daardoor al overweldigd voelde.

Zo had ik het me helemaal niet voorgesteld, dat het zo overwel-digend zou zijn en tegelijkertijd zo slopend. Goede vrienden met jonge kinderen stelden me gerust en zeiden dat de eerste maanden

zwaar waren, dat het beter zou gaan zodra de baby 's nachts langer sliep, maar ze hadden het nooit over dat gevoel dat ik had, dat ik niet goed kon benoemen, een soort losraken. En ik sprak er ook niet over.

Zelfs toen de zorgen geleidelijk aan iets minder werden, hield ik het gevoel dat ik in een desoriënterende nieuwe realiteit was beland waarin alles net niet helemaal goed zat. Het was in sommige opzichten prachtig. Ik vond een nieuwe kracht in mezelf. Dan stond ik voor de spiegel met mijn zoon in mijn armen, vol ontzag over onze twee lichamen, over wat ik voor mekaar had gekregen. Maar als ik in de supermarkt in de rij stond achter een moeder met een peuter in haar wagentje of als ik iemand anders naar haar werk zag lopen met dezelfde lelijke kolf tas als ik had, vroeg ik me af of zij dat gevoel ook hadden. Hoorden zij ook de hele tijd die soundtrack met 'stel dat...' die tot in het absurde aanzwol? (Stel dat dit gesnotter het begin is van een longontsteking; stel dat ik met hem in mijn armen van de trap val; stel dat mijn kindje op een dag stikt in een wasmiddelcapsule.) Kregen zij ook weleens een onbeheersbare huilbui als ze lazen over een gekapseisd schip vol vluchtelingen op de Middellandse Zee – of de recentste schietpartij op een school of het recentste racistische misdrijf –, nieuws dat niet alleen tragisch was maar nu ook dieper doordrong, iets afschuwelijks voor de baby van iemand anders? Kenden zij het vreemde conflict tussen de neiging om onder de douche vandaan te rennen om je huilende kind in de kamer ernaast te troosten en de wens om door het badkamerraam naar buiten te klauteren, snakkend naar een moment voor jezelf, met je oude ik?

Ik was bang dat hun antwoord ontkennend zou zijn. Dat ik de uitzondering was, dat het moederinstinct dat voor evenwicht zou moeten zorgen in de chaos van het jonge ouderschap, haperde. Of, erger nog, dat er iets diep binnen in mij was veranderd. Los was geraakt.

Boeken over zwangerschap en opvoeding leken voorbij te gaan