

Inhoud

1. Tweeling 11
2. Première 16
3. Bedrust 21
4. De jeuk 32
5. De aangezichtsverlamming van Bell 39
6. Sir Charles Bell en de Grieken 42
7. De NICU 45
8. Een korte uitweiding over mijn katholieke God 48
9. De NICU, het vervolg 52
10. Thuis 57
11. Lachen! 63
12. Acteurs en moeders 67
13. De Duchenne 75
14. Still face en de Tony-uitreiking 82
15. De *Mona Lisa* en ziekte als metafoor 89
16. Drie kinderen onder de vijf en drie soorten kots 99
17. Alle huilende Masja's en het concept van een goede kant 105
18. Laat maar zien wat je hebt 114
19. De observator en de geobserveerde 118
20. Coeliakie, of ik herinner me bagels 124
21. Kinderziekten en de symmetrie van broertjes en zusjes 131

22. Kun je een postnatale depressie hebben twee jaar na de bevalling? 143
23. Toevlucht 158
24. Ik kan het me alleen maar voorstellen 168
25. Kippenoog of Vermoord de ingénue 175
26. Hermione, het bevroren standbeeld 185
27. De neurochirurg die van Ierse vrouwen hield 190
28. De goede dokter en dankbaarheid 194
29. Klingelingeling, of wen aan je gezicht 198
30. Spiegelneuronen en Narcissus 208
31. Het gelukskoekje 220
32. Een vrouw wordt langzaam beter 229

Dankwoord 239

Websites en bronnen 246

Illustratieverantwoording 254

HOOFDSTUK 1

Tweeling

Tien jaar geleden verliet mijn glimlach mijn gezicht en trok de wijde wereld in. In dit verhaal vertel ik hoe ik de glimlach vroeg terug te komen. In dit verhaal vertel ik hoe ik leerde door het leven te komen toen mijn lichaam ophield mijn hart te gehoorzamen.

Maar dit verhaal begint met hoop – de heel bijzondere hoop van een ophanden zijnde geboorte. Ik lag met koude gel op mijn buik in een kamerjas te wachten terwijl de laborante naar een hartslag zocht. Ik had al een dochter van drie en was in verwachting van mijn tweede kind. Ik was ook in verwachting van de uitvoering op Broadway over vijf maanden van een door mij geschreven toneelstuk en maakte me een beetje zorgen over de mogelijke botsing tussen die twee soorten rijkdom.

Plotseling wees de laborante naar het scherm en ze zei: ‘Weet je wat dat is?’

‘Nee,’ zei ik.

Ik dacht terug aan de echo vlak voor het misging met mijn tweede zwangerschap, toen de gynaecoloog had gezegd dat de foetus er niet goed uitzag en het waarschijnlijk niet zou redden. ‘Maar zet het toch maar niet op een drinken,’ zei ze, niet helemaal als grapje, ‘voor het geval het wel levensvatbaar is.’

‘Eh, maak je geen zorgen,’ had ik gezegd en ik vroeg me af

waarom ze dacht dat ik me dat weekend zou gaan bezuipen.

Dus deze keer vreesde ik het ergste en ik lag daar zenuwachtig te zijn terwijl de laborante naar een scherm tuurde dat ik niet kon zien. ‘Kijk!’ zei ze en ze wees. Ik meende beweging te zien, een kloppend hartje. *Een hartslag, dat is goed*, dacht ik, maar wat was er mis? Waarom fronste ze? Was ze ongerust, of was ze juist tevreden? ‘Heb je vruchtbaarheidsbehandelingen gehad?’ vroeg ze.

‘Nee,’ zei ik.

‘Nou,’ zei ze, ‘het is een tweeling!’

‘O!’ zei ik.

‘Komen er tweelingen voor in je familie?’

‘Nee,’ zei ik. Mijn brein had moeite mijn lichaam bij te houden.

‘Ga maar naar de wachtkamer,’ zei ze. ‘Ik zal je een lijst met zorgverleners geven. Wij kunnen je niet meer begeleiden, want je zwangerschap valt nu onder hoog risico.’

Ik kon het allemaal nog niet bevatten – dat er twee baby’s in me zaten en dat ik nu ook beschouwd werd als hoog risico, zozeer zelfs dat ze me zo snel mogelijk uit hun praktijk in SoHo weg wilden hebben voordat ik zwangerschapsvergiftiging kreeg en hen voor de rechter zou slepen.

Ik kleepte me aan. Ik was bij deze afspraak toevallig alleen; ik was van plan geweest na afloop met mijn man te gaan lunchen om te vieren dat er een hartslag was of elkaar te troosten als die er niet was. Nu had ik spijt dat ik alleen was gegaan. Ik wilde mijn man Tony het nieuws meteen vertellen, maar het leek ook raar om zulk groot nieuws telefonisch te melden.

Dus sms’te ik hem: ‘Kom naar de Gramercy Tavern in plaats van naar Rice.’

‘Tweeling?’ sms’te hij terug.

Gramercy Tavern bleek gesloten voor de lunch. Tony en ik gingen naar Rice, zoals eerder afgesproken. We waren allebei in

shock; Tony straalde daarnaast ook enthousiasme en verrukking uit. Hij kwam zelf uit een gezin met drie kinderen en had er altijd drie gewild. Ik kwam uit een gezin met twee kinderen en vond twee wel genoeg. Ik had zelfs op een gegeven moment besloten dat één genoeg was, toen ik in een essay van Alice Walker had gelezen dat vrouwen die schrijven maar één kind moeten krijgen als ze willen blijven schrijven. ‘Met één kind kun je uit de voeten,’ schreef Walker. ‘Met meer dan één zit je in de val.’

Tijdens de lunch hadden Tony en ik het erover dat de baby die ik verloren was, was teruggekomen om bij deze geboorte niet te worden buitengesloten. We hadden het erover hoe we het moesten redden met drie kinderen. Ik vertelde Tony over mijn angst: dat mijn lichaam zoveel rijkdom niet kon dragen en dat ik nooit meer zou schrijven. Hij zei dat hij vertrouwen had in mijn lichaam en geest.

Na de maaltijd kreeg ik een gelukskoekje. Ik brak het open. Er stond: ‘Lever af wat er in je zit en het zal je leven redden.’

Iedereen leek het nieuws toe te juichen, maar ik was overwelddigd. Ik merkte dat ik lichtelijk onwel werd als ik op de zwangerschapsafdeling van de boekhandel in boeken over meerlingen bladerde. Ik zag foto’s van drielingen aan de borst en ik wilde dat allemaal niet weten. Ik vond het bizar, alsof ik ooit een vrouw was geweest maar nu doorschoot naar alleen nog maar zoogdier zijn, een en al borsten en logistiek. Ik vroeg me bezorgd af of ik mijn driejarige Anna wel genoeg aandacht zou kunnen geven. Ik was bang dat mijn lichaam twee baby’s niet zou verdragen. Ik was bang dat mijn schrijven drie kinderen niet zou overleven.

Ik belde mijn moeder met het nieuws. Ik straalde iets uit van ‘hoe heeft dit kunnen gebeuren?’

Mijn moeder was even stil en zei toen: ‘Nou ja, je oudtante Laura had een tweeling.’

‘Waarom wist ik dat niet?’

‘Ze werden dood geboren.’

Tweelingen worden doorgegeven via de kant van de moeder en slaan een generatie over. Arme oudtante Laura, ik heb nooit geweten van haar hartzeer. Ergens in de jaren vijftig heeft ze twee baby's op de prairie van Iowa begraven en er nooit over gesproken. Ik stelde me hun grafjes voor op een grasvlakte. Ik vroeg me af of Laura ze namen gegeven had; Laura was dood, dus ik kon het haar niet vragen. De geesten van de baby's van mijn oudtante Laura zouden me de rest van mijn zwangerschap blijven achtervolgen.

Als ik vrienden vertelde over de tweeling, was de kans dat ik lachte net zo groot als de kans dat ik huilde. Mijn goede vriendin Kathleen, een toneelschrijfster uit een grote katholieke Ierse familie, troostte me en zei: ‘Ik ben dol op grote gezinnen. Kleine gezinnen zijn vergeleken daarbij zo saai.’ Kathleen had al twee dochters grootgebracht en me alle kneepjes geleerd, me door zindelijkheidsstraining en driftbuien heen geholpen. Haar meest troostende tekst was: ‘Het is maar een fase.’ Na dit hemelschokkende nieuws zei ze alleen: ‘Ik zal je helpen.’ En ik wist dat ze dat zou doen.

Drie maanden zwanger en panisch ging ik op Cape Cod langs bij mijn voormalige docente toneelschrijfster Paula Vogel en haar vrouw Anna Fausto Sterling, een vooraanstaande feministische biologe. Ze zeiden: ‘Kom, we gaan vis grillen, we gaan voor je zorgen.’ Door Paula ben ik toneelschrijfster geworden. Ze beschikt over de meedogenloosheid van een generaal in oorlog, het plezier en de humor van een straatkunstenaar en de tederheid van een moeder. Die week vermaakte ze Anna met poppetjes die ze maakte van papieren zakdoekjes. Anna lachte blij. Ik was stil. Paula hield me in de gaten. ‘Wat is er mis?’ vroeg ze. Ze keek me aan met haar indringende, dwingende blik.

‘Zal ik ooit nog schrijven?’ vroeg ik haar.

‘Jazeker,’ stelde ze me gerust. Ik keek uit over de zee. Dit was hetzelfde uitzicht dat Paula me jaren geleden had laten zien toen ze haar doctoraalstudenten had uitgenodigd naar haar huis op Cape Cod te komen, ons gevraagd had naar buiten te kijken en een mantra uit te spreken – *dit is wat toneelschrijven kan opleveren*.

De repetities voor mijn eerste toneelstuk voor Broadway zouden die herfst beginnen; ik was niet zomaar zwanger, ik was superzwanger. Wat een geluk, wat een rijkdom. Zoveel weelde, waarom ben ik niet blij, dacht ik.

En mijn gedachten gingen terug naar het gelukskoekje: ‘Lever af wat er in je zit en het zal je leven redden.’

Betekende het dat mijn leven in gevaar was en dat de zwangerschap mijn dood zou worden als ik de baby’s niet snel afleverde?

Of had het een meer bovennatuurlijke betekenis?

De hele zwangerschap lang dacht ik: hoe zouden mijn kinderen ooit mijn leven kunnen redden?

Het zou me tien jaar kosten om daarachter te komen.

HOOFDSTUK 2

Première



Ik, zwanger

Die herfst volgde ik, met mijn groeiende buik onder de tafel, in Lincoln Center de repetities voor mijn toneelstuk *In the Next Room, or the Vibrator Play*, ik keek naar de acteurs en at voortdurend crackers. Ik droomde van de door de acteursbond verplicht gestelde pauzes om de twee uur, zodat ik kon gaan plassen of nog meer eten kon gaan kopen. Ik zat in de fase waarin je er gewoon onduidelijk dik en niet duidelijk zwanger uitziet. Ik vroeg me af of ik ooit nog achter een repetitietafel zou zitten als ik eenmaal drie kinderen onder de vier had.

Ik droeg een rare, ruimvallende groene trui en sloeg mijn

arm om een stralende, slanke actrice voor een foto; ze was zo tender dat het voelde of ik mijn arm wel twee keer om haar middel had geslagen. En ik glimlachte naar de camera's.

Zenuwen zijn in de week voor elke première lastig voor een toneelschrijver, maar voor een première op Broadway zijn ze vrijwel niet te doen. Voeg daarbij zwanger zijn van een tweeling en het gevoel dat je buik op het punt staat via je vagina op de grond te vallen omdat je tweede trimester eerder voelt als je derde trimester, en je derde trimester voelt als een imaginair vierde trimester dat onmogelijk kan bestaan, en wat je dan krijgt, is een soort tijdelijke psychose.

De week voor de première had ik het druk met het geven van interviews aan de pers. De verslaggevers bleven maar vragen stellen over de naaktheid op het toneel. Het stuk – ogenschijnlijk over de geschiedenis van de vibrator – gaat eigenlijk over het huwelijk en intimiteit. In het stuk is een vrouw die net een baby heeft gekregen getrouwd met een negentiende-eeuwse arts die na de uitvinding van de elektriciteit hysterische vrouwen behandelt met de pas uitgevonden vibrator. Ze smeekt haar man haar te behandelen, ook al is ze zelf niet hysterisch. Tegen het eind van het stuk staat de arts naakt in de sneeuw. Na het hele stuk, waarin hij zijn eigen vrouw nauwelijks gezien heeft, ziet hij haar eindelijk en ziet zij hem.

Ik was verbaasd dat de verslaggevers steeds maar vragen bleven stellen over het kleine beetje mannelijk bloot op het toneel, terwijl de rest van het stuk ging over erotische zaken zoals het orgasme (zij het onder lakens en in onderbroeken). Vanwaar die obsessie met naaktheid, vroeg ik me af. De journalisten vonden de naaktheid nogal 'direct' en 'eindeloos'. Ik was verbijsterd. Ik vond de naaktheid subtiel en van korte duur. En dat is dan New York City, dacht ik. Waarom schrikken journalisten van mannelijk naakt? Zouden ze even geschokt zijn geweest door vrouwelijk naakt? Zouden ze het überhaupt opge-

merkt hebben? Vrouwelijk naakt op het toneel lijkt vaak een extra versierinkje van een regisseur, terwijl mannelijk naakt choquerend is. We zijn niet gewend te kijken naar een mannenlichaam op het toneel en we zijn al helemaal niet gewend mannelijk naakt door de ogen van een vrouw te zien.

In de laatste week van de try-outs zat ik voor de verandering een keer rechts in de zaal in plaats van op mijn gebruikelijke plek links. Vanuit dit gezichtspunt drong eindelijk tot me door dat de acteur die dokter Givings speelde tijdens de laatste monoloog van de hoofdrolspeelster vijf indrukwekkende minuten lang volledig frontaal naakt was. Omdat ik al die tijd links in de zaal had gezeten, had ik nauwelijks de schaduw van een mannelijk lid gezien. Maar hier was hij dan in al zijn glorie, en hij leidde het publiek af tijdens de laatste ogenblikken van de voorstelling.

Toen de hoofdrolspeelster me opbelde om te klagen dat niemand naar haar laatste monoloog luisterde omdat het publiek gebiologeerd was door de penis van de hoofdrolspeler, bedacht ik dat ik er maar beter iets aan kon doen.

De regisseur was herstellende van een migraineaanval, dus besloot ik zelf de kwestie van de penis van de hoofdrolspeler en de zichtlijnen aan de orde te stellen.

Ik belde mijn dierbare hoofdrolspeler, Michael Cerveris, en zei dat de hoofdrolspeelster zich in de schaduw gesteld voelde door zijn penis, en hij zei: 'Helaas zit mijn penis aan dezelfde kant van mijn lichaam als mijn gezicht.'

Ik haastte me de volgende dag naar de repetitie, nog steeds van plan om de zichtlijnen richting de penis aan te passen, maar de toneelmeester sprak me streng toe. Hij zei dat ik naar huis moest gaan om uit te rusten. Ik kon mijn oren niet geloven. Het slot van mijn stuk stond op het spel en ik moest 'uitrusten' tot de première? Ja, zei hij, rust uit.

Die week wachtte ik, deed ik dutjes en maakte ik me zorgen.

Op de avond van de première kleepte ik me in een tentachtige marineblauwe positiejurk met glitters rond de hals. Mijn moeder, mijn schoonmoeder, Tony en ik arriveerden bij het Lyceum Theatre, in volle Broadwayverlichting. Ik perste me in mijn stoel. De zichtlijnen richting de penis waren onveranderd, maar de hoofdrolspeler was prachtig en oprecht en onvervaard. Ik kwam de première door zonder ook maar één glas champagne. Dit zijn Tony en ik die avond:



Tijdens de nazit hoorden we dat de recensies goed waren, eigenlijk beter dan goed, en de acteurs waren uitgelaten. We waren allemaal dolblij.

De dag na de première merkte ik dat ik bloedde. Vanuit de plek waar je geen bloed moet verliezen als je zwanger bent. Ik herinnerde me het versje dat ik had geschreven toen ik eerder dat jaar mijn miskraam had en de melodie begon door mijn hoofd te spelen als een zorgelijke mantra:

*Elke maand oefenen vrouwen hiervoor, terloops verlies als een
geregeld ding –
vrouwen bloeden in het geheim als een dier, mannen in het
openbaar als een koning.*

Ik belde de dokter en vertelde dat ik bloed verloor. 'Blijf thuis,' zei de dokter.

'Blijf thuis?' vroeg ik ongelovig. Ja, blijf thuis, zei hij. In bed. De komende vier maanden.

HOOFDSTUK 3

Bedrust

Dit is een hoofdstuk over verveling en willekeur. En gedwongen binnenblijven. Een hoofdstuk waarin ik me voorneem eindelijk Grieks te leren en in bed alles van Marcel Proust te lezen, maar in plaats daarvan begin ik de *Twilight*-serie te lezen op mijn iPhone. Dit is het hoofdstuk waarin de tijd voorbijgaat.

Ik vroeg mijn vrienden langs te komen en boeken mee te brengen. Dat deden ze graag en ze brachten pakken, dozen en tassen vol boeken. In alle boeken leken wel dode tweelingen voor te komen. *Little Dorrit*, dode tweeling. Ik gooide het opzij. Een boek van Ian McEwan: er wordt een dode tweeling genoemd. Ik gooide het opzij. Ik verbaasde me over de literaire obsessie met dode tweelingen en dode moeders.

Soms had ik zwartgallige gedachten over de miskraam die ik een jaar daarvoor had gehad. Ik was Anna gaan ophalen bij een vriendinnetje en vond dat ik vreemd rook. Onderweg passeerden we diverse voorhoofden besmeurd met as. Aswoensdag. Ik herinnerde me hoe ik thuiskwam, de boodschappen uitpakte, een vreemd trekkerig gevoel kreeg, 'o!' gilde en naar de wc rende, waar ik bloed zag en begreep wat er aan de hand was. Toen kwam er nog meer bloed.

In mijn verdriet ging ik zo veel mogelijk 30 *Rock* kijken om te lachen en zo veel mogelijk Tibetaanse rundvlees-dumplings eten om mijn ijzertekort aan te vullen. Uiteindelijk probeerde

ik weer zwanger te worden. Ik had maar een paar mensen verteld van de miskraam. Toen ik dat deed, ontdekte ik dat veel van mijn vriendinnen ook baby's verloren hadden. Waarom vertelden we dat niet aan elkaar, dacht ik. Waarom beschermden we elkaar tegen ons eigen verdriet? Was het bijgeloof? Privacy? Schaamte?

Nu, tijdens mijn verplichte bedrust, breide ik een lullig dekentje dat niet eens de kleinste baby zou bedekken, laat staan twee. De onveranderlijk normale en opgewekte peuterspeelzaal van mijn dochter had een vrijwilliger nodig voor een project voor Valentijnsdag. Ik was blij met de taak. Ze gaven Anna een pakketje voor me mee met een schaar en vouwpapier. Ik zat de hele dag in bed harten te knippen. Roze, paars, magenta – met een klein schaartje volgde ik de hartvormige potloodlijnen die de juf van de peuterspeelzaal me gaf. Ik was trots op mijn werk.

Ik voelde me schuldig dat ik niet echt kon genieten van de vrije tijd die ik in bed doorbracht (fantaseren de meeste mensen die het druk hebben niet over een tijdje in bed liggen?), maar hoe langer ik niets deed, hoe meer het hele concept tijd alle betekenis en waarde verloor. Waarde of tijd, dacht ik. Als je in New York woont, sta je misschien wel eens, gehaast of verdoofd of beide, bij de kaartjesautomaat in de metro te staren naar de woorden 'Voeg waarde toe' of 'Voeg tijd toe'. Voor ik bedrust kreeg voorgeschreven, had ik vaak mijn metrokaart door het apparaat gehaald waarbij het 'onvoldoende saldo' aangaf en had dan stokstijf staan staren naar die alternatieven: 'Voeg waarde toe' of 'Voeg tijd toe'.

Ik ben altijd verward geweest over die twee opties, waar een existentiële betekenis in doorschemert: vind ik waarde belangrijker of tijd? Maar is tijd niet waardevol? Kan ik ze niet allebei hebben? Vaak reed er een metro weg terwijl ik die vraag stond te overwegen: waarde of tijd, waarde of tijd, tijd of waarde...

En uiteindelijk koos ik zonder uitzondering voor waarde

boven tijd omdat ik vaak dingen kwijtraak en bang ben dat ik als ik een maandkaart (tijd) koop, mijn kaart kwijtraak. Uiteindelijk ben ik bang tijd te verliezen en dus kies ik voor waarde.

O, die dutjes die ik in die dagen deed. Het beste zwangerschapsdutje (dat geldt trouwens ook voor niet-zwangerschapsdutjes) is jezelf overdrachtelijk aan beide kanten roosteren: ik dutte een uur lang op de ene kant, draaide me dan om en roosterde mezelf aan de andere kant tot ik gaar was.

Door een dutje te doen hakte ik de monotone dag in tweeën. Net als een in twee helften gesneden rijpe avocado verdeelde het dutje de dag in wat gedaan was en wat nog gedaan moest worden; en omdat er niet veel te doen was, verdeelde het de dag in tijd die voorbij was en tijd die voorbij zou gaan. De pit – willekeur – werd weggegooid.

De contouren van mijn slaap vloeiden over in de contouren van de dag – ver van alle mensen buiten die dingen te doen hadden. Sommige mensen noemen een kort dutje een ‘powernap’ omdat ze vinden dat het dutje zelf iets krachtigs moet presteren. Dat zijn dezelfde mensen die een wandeling een ‘powerwalk’ noemen. Wat een idiote termen. Dutjes en wandelingen kunnen misschien wel ‘powerful’ zijn, maar hun echte kracht ligt in de overgave aan het moment.

Ik zou me graag als een Rip Van Winkle een weg gebaad hebben door de hele periode van bedrust. Ik kon slapen, een baard laten groeien, en omringd door baby’s wakker worden. Maar ik had nog ongeveer negentig dagen om door te komen. De tijd leek stil te staan en alle waarde te verliezen; maar in werkelijkheid ging hij wel voorbij.

In december had ik al een tijdje niet gebloed, maar ik bleef bezorgd of ik de baby’s wel helemaal kon voldragen. En of ik dat zou redden met een gezond lichaam en een gezonde geest. Terwijl het in mijn tweede trimester had gevoeld alsof mijn buik

op het punt stond door mijn vagina te vallen, voelde het in mijn derde trimester alsof mijn vagina eruit zou vallen. Dat slaat nergens op, zeg je. Hoe kan leegheid uit leegheid vallen? Precies.

Anna kroop bij me in bed en deed springspelletjes. Ik las de brieven van Elizabeth Bishop en Robert Lowell. Geen dode tweelingen. Ik was dol op Bishops terughoudendheid tegenover Lowells uitvoerigheid. Ik bewonderde de grenzen van hun alleen-zijn en hoe ze elkaar tegemoetkwamen om elkaar te vinden. Ik bedacht dat het een goed toneelstuk zou kunnen zijn. Ik las *Twilight*. Ik probeerde de eenzaamheid op afstand te houden. Er lag een kloof tussen wat er was en wat er zou zijn en ik had alle tijd van de wereld om die te bestuderen. Een niet-weten wat ik zal zijn. Wat we zullen zijn als we met zijn drieën zijn...

De eerste sneeuw viel. Anna ging met Tony naar buiten om sneeuwengelen te maken. Ik keek ernaar vanachter het raam. Ze verzamelden sneeuw in een paarse emmer en gooiden die in een heet bad. Ze keken hoe hij smolt.

Het idee van bedrust was mede ingegeven door de publicatie in 1863 van het boek *Rest and Pain* van John Hilton. Hij adviseerde rust voor allerlei soorten aandoeningen: hartaanvallen, hysterie, maagzweren – en zwangerschap. Vóór de negentiende eeuw werd zwangerschap niet beschouwd als een ziekte. Na Hiltons publicatie werden welgestelde zwangere victoriaanse dames regelmatig in bed gestopt, en hun ‘bedlegerigheid’ begon zodra de zwangerschap zichtbaar werd.

De helft van alle vrouwen die bedrust voorgeschreven krijgen, raakt gedeprimeerd. Dat getal is duidelijk. En vrouwen die in bed moeten blijven, lopen meer kans op een postnatale depressie. Hoewel veel vrouwen te maken krijgen met gevolgen als verminderde botdichtheid en spieratrofie, krijgt een vijfde van de Amerikaanse vrouwen toch op een gegeven moment

bedrust voorgeschreven. Het getal dat minder duidelijk is, is de indicatie dat bedrust een geslaagde interventie is. In een artikel uit 2018 staat: 'Bedrust lijkt het percentage voortijdige geboorten niet te verminderen en zou niet vanzelfsprekend moeten worden voorgeschreven,' en in een onderzoek uit 2013 staat: 'Onnodige interventies als bedrust kunnen de patiënt (en soms de zorgverlener) het gevoel geven dat al het mogelijke wordt gedaan om de zwangerschap "te redden".' Dus hoewel meer dan de helft van de vrouwen met bedrust melding maakt van depressie, en hoewel de positieve resultaten van bedrust tijdens de zwangerschap hoogst twijfelachtig zijn, worden we nog steeds in bed gestopt.

Een victoriaans neefje van de bedrust was de 'rustkuur' voor vrouwen met zogenoemde hysterie. De schrijfster Charlotte Perkins Gilman kreeg de rustkuur voorgeschreven en verwerkte haar ervaringen in *The Yellow Wallpaper*, dat gepubliceerd werd in 1892. In haar korte verhaal krijgt een vrouw bedrust voorgeschreven om haar geest te beschermen tegen een zenuwaandoening, maar tijdens de kuur ligt ze in haar bed te staren naar patronen op de muur en wordt langzaam gek. Na een tijdje denkt ze dat het behang beweegt. De vrouw in bed denkt: 'Ik heb eindelijk echt iets ontdekt... Het voorste patroon beweegt echt – en geen wonder! De vrouw erachter schudt eraan!'

Je kunt je voorstellen dat al die vrouwen achter het behang symbool kunnen staan voor alle vrouwen die langzaam gek werden van een behandeling die voor de meeste vrouwen vast erger was dan de diagnose. Vergeleken bij de draconische 'rustkuur' leek de negentiende-eeuwse vibratorkuur voor hysterie (die spasmen veroorzaakte bij de patiënten) een genot. Na de komst van de elektriciteit dacht men dat wel twee derde van de vrouwen baat zou hebben bij behandeling met een vibrator, wat ik hilarisch vind. Twee derde van de vrouwen was ongetwijfeld niet hysterisch, maar ze zouden best profijt gehad kunnen hebben van een orgasme.

Gilman schreef *The Yellow Wallpaper* als reactie op Silas Weir Mitchell, de vooraanstaande arts die Gilman een rustkuur voorschreef. Mitchell, een neuroloog, stelde in 1877 in zijn boek *Fat and Blood: And How to Make Them* dat het industriële moderne leven ervoor zorgde dat mensen ‘te snel leefden’, met als gevolg dat hun zenuwen beschadigd raakten. Volgens zijn programma moesten mannen naar het Westen trekken, houthakken en vee drijven; vrouwen moesten in bed stappen, en ophouden met lezen, en melk drinken. Deze vrouwen werden zes tot acht weken uitgesloten van menselijk contact, mochten niet lezen of schrijven en moesten gevoerd worden terwijl ze op hun rug lagen. Ze werden teruggebracht tot de status van baby.

Een van Mitchells collega’s schreef Virginia Woolf haar rustkuur voor. Weet iemand een betere manier om een schrijfster gek te maken dan haar te verbieden om te schrijven? En voor een schrijfster van het geniale kaliber van Woolf moet een kuur van niet-schrijven en niet-lezen een wrede marteling zijn geweest. Woolf schrijft in *Mrs. Dalloway* over de rustkuur die haar door de oorlog getraumatiseerde personage Septimus Smith voorgeschreven had gekregen: ‘Rust in eenzaamheid; stilte en rust; rust, zonder vrienden, zonder boeken, zonder berichten; zes maanden rust; totdat een man die toen hij kwam honderd pond woog, vertrekt met een gewicht van honderd-zestig’ (vertaling Nini Brunt).

De rustkuur werd uiteindelijk niet meer voorgeschreven toen artsen zich realiseerden dat het getraumatiseerde veteranen van de Tweede Wereldoorlog niet hielp hun kracht te herwinnen; integendeel, het richtte fysieke en mentale schade aan. Merkwaardig genoeg was dezelfde man die de rustkuur uitvond de vader van de moderne neurologie.

De rustkuur en de bedrust voor zwangere vrouwen ontstonden allebei in de victoriaanse tijd en werden voornamelijk door

mannen voorgeschreven aan vrouwen. De ironie van het feit dat mijn toneelstuk over hysterische victoriaanse vrouwen op Broadway speelde terwijl ik in victoriaanse lethargie thuis in bed lag, ontging me niet. Ik was altijd al een beetje victoriaans geweest als het ging om mijn angsten rond zwangerschap.

Tijdens mijn eerste zwangerschap deed ik 'ter voorbereiding' een zwangerschapscursus in Santa Monica, Californië. We gingen de kring langs, allemaal aanstaande moeders, en de cursusleidster vroeg wat onze grootste angst was voor de bevalling. De vrouwen in de groep zagen er afgetraind uit, alsof ze aan yoga deden, en hadden duidelijk onderzoek gedaan naar hypnotherapie.

De meeste vrouwen zeiden dingen als: ik ben bang uit te scheuren, ik ben bang dat mijn bevallingsplan misloopt, ik ben bang dat ik een keizersnede krijg, ik ben bang dat ik een ruggenprik moet, ik ben bang dat ik geen geurkaars mee mag nemen naar het geboortecentrum... Toen was het mijn beurt. 'Ik ben bang om dood te gaan,' zei ik.

De cursusleidster keek verbluft. En de andere vrouwen keken weg. Dit was een antwoord dat ze kennelijk niet vaak hoorden. Ik dacht: heb ik te veel victoriaanse romans of te veel krantenartikelen over sterfgevallen tijdens de bevalling gelezen? Hadden zij niet gelezen hoe het aantal sterfgevallen tijdens de bevalling in de afgelopen vijftientig jaar was gestegen? De meeste vrouwen in het zaaltje waren wit. Maar hadden ze niet gelezen dat zwarte vrouwen in dit land een drie tot vier keer grotere kans hadden te sterven tijdens de bevalling dan witte vrouwen? Waren ze daar niet geschokt over? Moesten we het daar niet over hebben? Moesten we niet de straat op gaan om te protesteren?

Hadden deze vrouwen geen vriendinnen met wie de gekste dingen gebeurden nadat ze een baby hadden gekregen? Zoals mijn vriendin Sherry, een bewust ongehuwde moeder, die de dag na de bevalling opeens niet meer kon lopen omdat ze sym-

fysiolyse (bekkeninstabiliteit) had – waarbij je bekken na de bevalling totaal uit de kom hangt waardoor je een maand niet kunt lopen? (En ze woonde toevallig op de vijfde verdieping zonder lift.) Of mijn vriendin Claire, die een longembolie kreeg tijdens de zwangerschap en nog maar net op tijd de spoedeisende hulp wist te bereiken? Of mijn vriendin Alexandra, beroepsdanseres, die na de bevalling iets kreeg wat een klapvoet heet en die maandenlang een van haar voeten slap achter zich aan moest slepen? Of mijn zus Kate, die uit het ziekenhuis kwam na een keizersnede, en toen ging de wond open en het was allemaal groen en besmet met MRSA, een levensbedreigende stafylokokkeninfectie?

Maar je wordt niet geacht zwangere vrouwen te vertellen over vreselijke dingen. Vanuit een of andere stilzwijgende afspraak vertellen de oudere vrouwen de jongere vrouwen niets over alle afschuwelijke mogelijke gevolgen van zwangerschap en tegen zwangere vrouwen zeggen ze daar al helemaal niets over.

Hoe dan ook, de door yoga gestroomlijnde leidster van de zwangerschapscursus in Santa Monica loodste het gesprek weg bij de dood en we gingen allemaal verder en praatten over ‘bevallingsplannen’, wat volgens mij een oxymoron was.

Verder wil ik je geruststellen, zeker als je dit leest en zwanger bent: alle bovenstaande voorvallen zijn goed afgelopen. Stuk voor stuk.

Vanuit mijn bed, tijdens mijn tweede maand bedrust, schreef ik brieven aan de baby’s.

Lieve baby’s,

Ik weet inmiddels dat jullie een jongen en een meisje zijn. Het meisje is nu groter dan het jongetje, ongeveer twaalf procent, en jullie wegen allebei meer dan twee pond, en het

jongetje ligt vooraan, met zijn hoofd naar beneden. Ik droomde dat het jongetje te vroeg kwam maar dat het meisje nog binnenbleef; en het jongetje wilde geen borstvoeding maar vroeg in plaats daarvan om worst en kaas, en ik was onder de indruk van zijn verbale vermogens. Ik heb veel gerust en gelezen in de hoop dat jullie nog minstens een paar maanden daarbinnen blijven. De meeste mensen komen in hun eentje ter wereld, maar jullie zullen (even afkloppen) samen op deze wereld komen. Ik hoop dat jullie je daar allebei gezond en wel en knus voelen met z'n tweeën.

Liefs,
Mama

Lieve baby's,

Ik hoorde maandag dat mijn baarmoederhals tot 1,5 cm verstreken is, dus hebben ze me naar het ziekenhuis gebracht om in de gaten te houden of ik weeën kreeg. Ik kreeg er niet zoveel, dus stuurden ze me weer naar huis en ze zeiden dat ik nog meer rust moest houden. Jullie schoppen er flink op los. Ik lees, kijk films, en word met Scrabble ingemaakt door jullie vader. Het is Nieuwjaarsdag. Ik moet nog minstens tien dagen liggen zodat jullie longen zich kunnen ontwikkelen, oké? Anna vraagt steeds: 'Hoe denk je dat ze eruit zullen zien?' En ze praat tegen mijn buik: 'Hoe zien jullie eruit?' Dan zegt ze: 'Nou ja, misschien kunnen we maar beter wachten tot ze eruit komen.' Ik hou van jullie. Blijf maar lekker verder garen.

Liefs,
Jullie mama

Lieve baby's,

Ik probeer te leren breien. Ik probeer bezig te blijven. Jullie wriemelen erg laag. Het is koud zoals het in januari hoort te zijn. Worden jullie Steenbokken, Watermannen of Vissen? Jullie zusje kan niet wachten jullie te zien. Aanstaaende maandag ben ik 32 weken, wat een opluchting is, maar het is beter om naar de 36 weken te gaan, vinden jullie niet?

Liefs,
Jullie mama

Ik schreef ook brieven aan Anna.

Lieve Anna,

Je verzint absurdistische klop-klop-grapjes. Je kust mijn buik voor het jongetje en het meisje en dan zeg je: 'Denk je dat ze daarbinnen met elkaar praten? Baby's, praten jullie daarbinnen met elkaar?' Je zegt 'poep' en 'preoccupatie' en lacht hysterisch. Je gaat naar de dokter voor prikken en huilt niet. Je wrijft lotion op mijn benen. Je klopt op mijn buik en zegt dat je je zorgen maakt over de wriemelende baby's daarbinnen en dat je me moet beschermen. Je kunt haast niet wachten tot de baby's er zijn en vraagt steeds wanneer ze komen. Je zegt dat je ze zal voeren en aankleden en een goede grote zus zal zijn.

Liefs,
Je mama

Als ik geen brieven schreef, was ik voortdurend op zoek naar het juiste boek om te lezen, en ik legde het meestal na tien bladzijden weg. Ik was bang voor bloedingen, voor te vroeg

bevallen en de baby's verliezen. Ik was ook bang voor mijn ik dat onvermijdelijk zou veranderen als ze er eenmaal waren.

Ik kon mijn bed niet uit om mijn toneelstuk te gaan zien, maar ik kon de verslagen van de voorstellingen lezen, die levendig werden beschreven door de toneelmeester. Op een bepaalde manier was het frustrerend dat ik mijn stuk niet kon zien; op een andere manier gewoon een logisch vervolg van de positie van de toneelschrijver als het stuk eenmaal in première is gegaan. Na de première is de toneelschrijver functioneel, nutteloos. De lichamen van de acteurs geven de geest van het stuk door aan het publiek. Er is niets meer te doen voor de toneelschrijver.

Tony en ik kozen namen voor de tweeling. Als tweede namen een gebaar naar de grootouders: Patrick naar mijn vader, die overleed toen ik twintig was, Elizabeth naar Tony's moeder. En wat de roepnamen betreft: het kruispunt in Providence, Rhode Island, waar Tony en ik elkaar hadden ontmoet: Williams Street en Hope Street. We zouden de tweeling William en Hope noemen.