

|  |     |
|--|-----|
| VOORWOORD .....                            | 7   |
| 1. DE EERSTE VADER.....                    | 16  |
| Papa 1.0.....                              | 19  |
| 2. VERWEKKING EN ZWANGERSCHAP ...          | 34  |
| Dromen over baby's.....                    | 37  |
| Het belang van vader zijn.....             | 65  |
| 3. GEBOORTE.....                           | 84  |
| De geboorte van een vader .....            | 87  |
| Een heleboel papa's.....                   | 117 |
| Wie is de papa? .....                      | 141 |
| 4. DE EERSTE WEKEN .....                   | 166 |
| I love you, baby! .....                    | 169 |
| En twee wordt drie (of vier, vijf...)..... | 193 |
| 5. EN NU BEGINT DE PRET .....              | 218 |
| De papaschool.....                         | 221 |
| Op naar de kleuterjaren en verder.....     | 241 |
| Papa 24345.0.....                          | 271 |
| NAWOORD.....                               | 287 |
| DANKWOORD.....                             | 291 |
| INDEX.....                                 | 297 |

## VOORWOORD

Vaak krijg ik de vraag waarom een vrouw in godsnaam onderzoek wil doen naar papa's. Wel, het korte antwoord is dat ik getrouwd ben met een papa. Tien jaar geleden beviel ik van mijn eerste kind en drie jaar later van mijn tweede. Bevallen bleek niet mijn sterkste punt te zijn, en vooral de eerste geboorte was een langgerekt drama dat eindigde met een hele zieke moeder en een hele zieke baby. Na die ervaring tijdens de bevalling kreeg ik begeleiding en steun aangeboden om mijn verwachte trauma te verwerken, maar mijn echtgenoot – die alles had zien gebeuren terwijl ik onwetend ronddobberde in een zee van morfine – werd straal genegeerd.

Nu, laat ik vooropstellen – anders kom ik in de problemen – dat mijn echtgenoot überhaupt geen steun verwachtte, omdat hij geloofde dat alle aandacht naar mij en onze baby moest gaan. Maar een jaar later, toen ik weer aan het werk ging en mijn echtgenoot het nog steeds niet over de geboorte van onze dochter kon hebben zonder van streek te raken, begon ik kwaad te worden. Kwaad dat mijn echtgenoot, de mede-ouder van mijn kind, een trauma had doorgemaakt dat vergelijkbaar is met een geliefde een verschrikkelijk auto-ongeluk zien meemaken, maar dat niemand hem ooit had gevraagd of hij wel oké was, of hij hulp nodig had. Dus, omdat ik een academicus ben, deed ik wat academici het beste doen: ik dook in de onderzoeksliteratuur om te ontdekken wat mijn medewetenschappers wisten over vaders en hun ervaringen.

Het antwoord was: heel weinig. Ja, er was uitgebreid onderzoek gedaan naar de impact van een waardeloze, afwezige vader op zijn kinderen, maar over de ervaringen van de toegewijde, betrokken papa die luiers vervangt, voetballes geeft, een meesterlijke vlecht maakt en de monsters onder het bed verjaagt, zwegen de onderzoeken.

Er is ongetwijfeld een kleine meerderheid aan vaders – én moeders – die bovenal afwezig zijn, en hun negatieve invloed op de ontwikkeling van hun kinderen is reëel, maar er is een veel, veel grotere groep vaders die bij hun gezin blijven en hun best doen, en zij verdienen het óók om erkend en begrepen te worden. Dus daar maakte ik mijn missie van. Om onderzoek te doen naar de ervaringen van vaders die betrokken zijn bij het leven van hun kinderen. Om een positief in plaats van negatief verhaal te vertellen.

Sinds mijn eerste, vrij bewogen kennismaking met het ouderschap een decennium geleden, heb ik mijn carrière gewijd aan onderzoek naar de ervaringen van kersverse vaders. De papa's die ik heb bestudeerd zijn van alle levensstijlen en achtergronden: homoseksueel en hetero, kantoormedewerkers en arbeiders, schoolverlaters en universiteairen, met een waaier aan etnische achtergronden. Ze lieten me toe in hun levens op een van de meest persoonlijke momenten: het moment waarop ze voor het eerst papa werden. Ik bezocht hen in de weken voor de bevalling, wanneer ze enthousiast en misschien bezorgd zijn over de onbekende toekomst, en ik keerde terug in die o-zo-belangrijke eerste weken, wanneer enthousiasme plaatsmaakt voor overweldiging en verbazing over het kleine wezentje dat hun leven op zijn kop heeft gezet. Ik analyseerde hun hormonen, observeerde hun gedrag, checkte hun mentale en fysieke gezondheid en bestudeerde hun brein, vaak maandenlang. Ik interviewde hen boven talloze kopjes koffie, vaak met de baby erbij. De verhalen die je verspreid in dit boek zal lezen zijn van hen: ze delen hun gedachten, gevoelens en ervaringen met je. Ik hoop dat het voor degenen onder jullie die in hun voetstappen volgen een hulp zal zijn om die echte mannen aan het woord te horen. Dat het je geruststelt over je eigen emoties of ervaringen. En dat het je helpt om de link te leggen tussen het wetenschappelijk onderzoek waarover ik je zal vertellen en ons dagelijkse leven.

Doordat die vaders me toelieten in hun leven en dat van hun gezin, heb ik, en hebben mijn collega's, veel onverwachte en fantastische dingen ontdekt over de vader van vandaag. Dat zijn rol uniek is en losstaat van die van een mama, en dat dat verschil essentieel is voor de gezonde ontwikkeling van zijn kind. Dat veel moderne westerse vaders een volwaardig lid willen zijn van het ouderpaar, maar worstelen met een gebrek aan steun en informatie en een maatschappij die er nog niet klaar voor is om hen in die rol te accepteren. Dat de rol van een vader een complexe mix is van geschiedenis, cultuur en politiek, maar dat de biologie van een man toch meer invloed heeft op wat voor vader hij zal worden dan oorspronkelijk gedacht. En dat vaders wonderbaarlijk flexibele wezens zijn die hun rol van minuut tot minuut kunnen bijstellen voor het welzijn en voortbestaan van hun gezin.

Ik heb dit boek dus om drie redenen geschreven. Ten eerste, om een evenwichtiger beeld van vaders neer te zetten. Om de genadeloos negatieve krantenkoppen over afwezige vaders te counteren met een positieve boodschap over de kracht en waarde van de papa die er wél is. Ten tweede, om mannen te helpen die nog maar net aan hun vaderschapsavontuur beginnen. Ik hoop dat de informatie die ik deel en de verhalen van de echte vaders in het boek je helpen om je zelfzekerder en meer op je gemak te voelen over de weg die voor je ligt. En ten derde, misschien het belangrijkste, vind ik dat alle papa's, en de rest van de wereld, het recht hebben om te weten – en zouden moeten weten – wat er met hen gebeurt op biologisch, psychologisch en emotioneel vlak.

In het eerste hoofdstuk spoelen we terug naar de wereld van 500.000 jaar geleden om de allereerste mensenvader te ontmoeten en te ontdekken waarom zijn revolutionaire verschijning ons nog

steeds veel kan leren over de rol en het belang van hedendaagse, moderne papa's. In hoofdstuk 2 onderzoeken we de krachtige band die nog voor de geboorte ontstaat tussen vader en kind en de pre-geboortehormonen die op beide ouders beginnen in te werken tijdens de zwangerschap. We staan stil bij wat vader-zijn betekent voor een aanstaande vader en hoe die nieuwe rol een man de kans kan geven om hoognodige veranderingen in zijn leven door te voeren en een welkome nieuwe identiteit op zich te nemen. In hoofdstuk 3 gaan we op bezoek in andere landen om te ontdekken hoe papa's het daar aanpakken en hoe divers en wonderlijk de rol van een papa kan zijn. We onderzoeken waarom de sociale en niet de biologische vader in sommige samenlevingen het belangrijkste is en brengen de vele gezichten van het gezin in kaart. De versoepeling van adoptiewetten en nieuwe vruchtbaarheidstechnieken hebben er immers toe geleid dat zelfs in het Westen het kerngezin niet langer per se de norm is. Misschien lijkt die wervelende wereldreis een beetje een ver-van-mijn-bedshow, maar het zal ons helpen inzien dat vaderschap meer te maken heeft met je aanwezigheid en je daden dan met alleen je genen.

In hoofdstuk 4 focussen we op de ervaringen van vaders bij de bevalling en de gezondheid van kersverse papa's. We staan stil bij de zorgwekkende toename aan mentale gezondheidsproblemen bij vaders, die onze dringende aandacht nodig heeft voor het welzijn van de papa, zijn gezin en de hele samenleving. In hoofdstuk 5 bekijken we de dubbele verantwoordelijkheid – beschermen en bijleren – die al een half miljoen jaar de kern van vaderschap is, ook vandaag nog. We zullen zien dat er evenveel manieren zijn om vader te zijn als er vaders zijn en dat de vaderrol gekenmerkt wordt door zijn flexibiliteit, maar ook dat alle vaders in beginsel gewoon goed willen reageren op alles wat de overlevingskansen van hun kind in het gedrang zou kunnen brengen.

In hoofdstuk 6 focussen we, weliswaar rekening houdend met de invloed van cultuur, geschiedenis, politiek en ecologie, op wat de individuele biologie en psychologie van een man bijdragen aan zijn vaderschap – hoe zijn genen, hormoonspiegels en kindertijd bepalen wat voor vader hij zal zijn. We bekijken hoe de genen van een papa zijn gevoeligheid kunnen beïnvloeden, hoe zijn persoonlijkheid zelfs de lastigste kleuter in een droom van een kind kan veranderen, en hoe het gedrag van zijn ouders doorschemert in zijn eigen beslissingen als ouder. In hoofdstuk 7 bekijken we de fundamentele, levenslange band tussen vader en kind. Omdat je met elkaar in interactie moet gaan om die band op te bouwen, speelt ravotten hier een glansrol. Maar we zullen ook leren dat die band meestal langzaam groeit, doordat vaders de neurochemische ervaring van de zwangerschap niet doormaken en doordat de baby zich langzaam ontwikkelt. De boodschap is: niet paniker. Jullie band komt wel.

In hoofdstuk 8 verbreden we onze focus naar de partner van de papa's. Door de hersenen van moeders en vaders te bekijken, leren we begrijpen hoe de evolutie hen heeft gevormd om te verzekeren dat beide ouders de ontwikkelingsnaden van hun kind vervullen zonder nodeloze overlappingsen. We bekijken welke impact een nieuwe baby (of twee of drie...) op de relatie tussen de ouders heeft en ontdekken hoe je ervoor kan zorgen dat je relatie dit avontuur ongeschonden – hopelijk zelfs verbeterd – doorstaat. In hoofdstuk 9 en 10 onderzoeken we wat een vader bijdraagt aan de ontwikkeling van zijn kind: hij speelt een unieke rol bij het onderwijzen van zijn kind, moedigt onafhankelijkheid en sociale autonomie aan en voorkomt dat zijn kind later aan mentale gezondheidsproblemen zal lijden.

Tot slot bekijken we, in hoofdstuk 11, waar we vandaag staan. Wie wil de vader van vandaag zijn, na een half miljoen jaar evolutie? En doet de maatschappij alles wat ze kan om hem te ondersteunen terwijl hij dat doel probeert te bereiken? Hoe kan ‘Team Papa’ – de academici, campagnevoerders en politieke papa’s die betrokken vaderschap promoten – de fundamentele culturele veranderingen aanmoedigen die nodig zijn voordat alle papa’s die dat willen zichzelf werkelijk mede-ouder zullen kunnen noemen?

Dit boek is geen handleiding. Het zal je niet uitleggen hoe je een luiertje moet vervangen of een bedje in elkaar moet zetten, noch onthult het de remedie voor een huilbaby. Maar wat ik hoop dat het wél zal doen, is het meest up-to-date antwoord geven op de vraag hoe het is om vader te zijn, en tegelijkertijd een paar tips en hints geven die de overgang naar het vaderschap zo makkelijk en leuk mogelijk maken. Voor wie al vader is, hoop ik dat je er een paar van jouw ervaringen in herkent, dat het een paar van je zorgen normaliseert en sommige van je instincten en gedragingen verklaart. Voor de mama’s hoop ik dat het je fascinerende en nuttige inzichten geeft over je partner. Voor alle anderen hoop ik dat het een vermakelijk boek is over een persoon die we, ongeacht onze relatie met hem, allemaal in ons leven hebben of hebben gehad, hoelang die aanwezigheid ook geduurd moge hebben. En voor de wetenschappelijkere zielen onder ons hoop ik dat het recentste onderzoek uit de neurowetenschappen, genetica, psychologie, endocrinologie en gezondheidswetenschappen je honger stilt. Doordat het onderzoeksveld nog zo jong is, focust veel van het onderzoek waar ik je over zal vertellen op het heteroseksuele kerngezin, maar vaak zijn de conclusies van toepassing op alle papa’s. En naarmate steeds duidelijker wordt hoe divers vaders zijn, beginnen we onze

blik ook te verruimen naar homoseksuele papa’s en gezinnen met meerdere vaders. Wees gerust dat ik je, overal waar zulke onderzoeken bestaan, erover zal vertellen.

Tegen het einde van het boek hoop ik je te laten zien wat een complexe maar betekenisvolle rol vader-zijn is, en hoe fundamenteel een man veranderd wordt door zijn ervaringen als vader. Maar om de rol van de moderne papa te begrijpen, moeten we allereerst terug naar het begin, naar de wereld van een half miljoen jaar geleden. Naar de allereerste vader.

## EEN WOORDJE OVER DE PAPA'S

In dit boek hoor je de stemmen van echte vaders. De voorbije tien jaar gaven ze me het voorrecht om hen te onderzoeken terwijl ze vader werden. Omdat mijn research focust op de eerste levensjaren van het kind – de periode waarin een vader wellicht de grootste verandering doormaakt en de meeste invloed uitoefent op de ontwikkeling van zijn kind – zijn de vaders die je zal ontmoeten aan het woord tijdens de eerste vijf levensjaren van hun kind. Vanwege de aard van mijn onderzoek was mijn samenwerking met sommige vaders slechts van korte duur, terwijl anderen me hen en hun familie de volledige vijf jaar lieten volgen. Daardoor legden sommigen meermaals interviews af. Als dat het geval is, heb ik er telkens bij gezet hoe oud hun kind was (of kinderen waren) ten tijde van het bewuste interview, zodat je hun gedachtegang tijdens die specifieke fase van hun vaderschap kan begrijpen. De namen van alle vaders, hun kinderen en hun partners zijn veranderd om hun privacy te beschermen. Ik sta in het krijt bij de vaders die zich vrijwillig kandidaat stelden om deel te nemen aan mijn research. Ze hebben mijn eeuwige dank.

# DEEL 1

•  
**DE EERSTE VADER**  
•

## HOOFDSTUK 1

### PAPA 1.0

#### *De evolutie van het menselijke vaderschap*

Weinig mensen weten dit, maar papa's hebben de mensheid gered.

500.000 jaar geleden kwam een van onze voorouders, de *Homo heidelbergensis*, voor een dilemma te staan. Een miljoen jaar eerder hadden ze Afrika verlaten en zich verspreid over Europa en het Nabije Oosten. Ze waren er zelfs in geslaagd om de zuidkust van Engeland te bereiken. Net zoals andere mensachtigen toentertijd liepen ze op twee benen, maar hun steeds groter wordende brein onderscheidde hen van de rest. Ze begonnen taal te ontwikkelen en innoveerden er op los: ze maakten symmetrische stenen werktuigen en perfect uitgebalanceerde houten jachtsperen. Maar ze hadden een probleem. Ze hadden onmiskenbaar potentieel om te slagen als soort, maar de combinatie van hun smalle bekken (waardoor ze Afrika op twee benen hadden kunnen verlaten) en hun grote hoofden (met daarin de complexe breinen die ze nodig hadden om nieuwe omgevingen te bevolken) was ook een demografische tijdbom. Om hun grote hoofden door hun moeders smalle geboortekanaal te laten passen, werden Heidelbergmensbaby's vroeg geboren, in een heel afhankelijke en kwetsbare toestand.

Daardoor rees de vraag: bij wie konden moeders hun energieke kleuters kwijt terwijl zij zich concentreerden op de energieverslindende behoeften van hun hulpeloze pasgeborenen? Hoe konden ze hun kinderen opvoeden tot ze onafhankelijk waren en zich toch vaak



genoeg voortplanten om de soort uit te breiden? De eerste miljoen jaar snelden oma's, tantes en zussen te hulp. Maar toen, 500.000 jaar geleden, ten tijde van onze goede vriend *Homo heidelbergensis*, werd het brein van deze mensachtige nóg omvangrijker en was girlpower ineens niet meer genoeg. Wie kwam er toen tussen? Papa. Hij gebruikte zijn nieuwe vaardigheid, vuur beheersen, om moeilijk verteerbare planten te koken, waardoor zijn kleuters vaste voeding konden eten en zijn partner zich op hun pasgeborene kon focussen. Ook jaagde hij op wild om zijn energiehongerige gezin van brandstof te voorzien. Hij nam de rol van leraar op zich, zodat zijn tienerkinderen essentiële survivalskills leerden – zoals jagen, werktuigen maken en zich verdedigen tegen roofdieren – en de complexe sociale vaardigheden verwierven die ze nodig hadden om samen te werken met hun medejagers.

Het resultaat: onze voorouders waren gered van potentiële uitroeiing. Een half miljoen jaar later zijn we zelfs een van de meest succesvolle diersoorten op aarde, én we behoren tot de exclusieve club van vijf procent van de zoogdiersoorten waarvan ook de mannetjes voor het nageslacht zorgen – we zijn zelfs de enige aapachtige. Het menselijke vaderschap was geboren.



Evolutionaire antropologen zijn geobsedeerd door wat ons 'mens' maakt. Wat onderscheidt ons van de andere dieren, in het bijzonder van onze mede-aapachtigen? Anatomisch gezien is het verschil makkelijk te definiëren: het spreekt voor zich dat je je tweebeenige, grotendeels haarloze medemens niet snel zou aanzien voor een gorilla, tenzij misschien tijdens een pikzwarte nacht na een avondje op café. Maar als we naar het gedrag gaan kijken, wordt het een

stuk lastiger om te bepalen waar aap mens wordt. Vroeger dachten we dat de vaardigheid om gereedschap te maken het verschil maakte – de stenen werktuigen waarmee de twee miljoen jaar oude archeologische sites in Oost-Afrika bezaaid zijn, duiden tenslotte op een opvallende verandering in gedrag en intelligentie. Wilde chimpansees hebben echter bewezen dat ze ook stenen gereedschap kunnen hanteren om noten te kraken of gevallen bladeren kunnen gebruiken om water op te zuigen. Zelfs de taalvaardigheid die we ooit als het toonbeeld van onze unieke intelligentie beschouwden, is teruggevonden bij laboratoriumgetrainde apen, die een reeks tekens kunnen gebruiken om hun noden en emoties uit te drukken en zelfs eenvoudige zinnen kunnen bouwen. Het moet gezegd dat die zinnen zich meestal beperken tot voedselgerelateerde verzoekjes, maar ze kunnen niettemin communiceren. Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat ene gedrag dat het voortbestaan van onze soort redde: vaderschap.

Bij de zoogdieren zijn vaders die bij hun kroost blijven om ervoor te zorgen zeldzame beestjes. Bij vogels komt dat wel vaak voor: veel vogelpapa's vliegen iedere dag ijverig kilometers van en naar het nest om hun jongen van voedsel te voorzien – bij meer dan negentig procent van de vogels steken zowel mama als papa tijd en energie in hun kroost. Maar bij zoogdieren is promiscuïteit het typische gedrag voor een mannetje: mannetjes paren met meerdere vrouwtjes en blijven meestal niet veel langer dan de paringsdaad zelf duurt. Onze dichtste neven in het dierenrijk, de apen, kennen twee verschillende soorten promiscuïteit. Gorilla's hebben een 'één-mannetje-vele-vrouwtjes'-strategie: het haremsysteem. Dat betekent dat het grote zilverrugmannetje alle wijfjes voor zichzelf houdt, tenzij een jonger, minder dominant mannetje er eens in slaagt om snel-snel te paren achter een boom wanneer hij even niet kijkt. De gorillavader

kijkt welwillend naar zijn uitgebreide kroost, want hij is vrijwel zeker dat hij hun biologische vader is, maar zijn inbreng in hun eigenlijke verzorging is nihil. Dankzij de voedselrijke omgeving, de relatief snelle ontwikkeling van gorillababy's en de lange tijd tussen twee geboortes, lukt het de gorillamoeders om hun baby's alle zorg te bieden die ze nodig hebben – een papa kan daar maar weinig aan toevoegen. Bij chimpansees is de gezinssituatie liberaler: meerdere mannetjes paren met meerdere vrouwtjes in een grote groep, hoewel het alfamannetje nog steeds de meeste en de beste wijfjes krijgt. Geen van de mannetjes weet welke van de vele nakomelingen van hen zijn, dus besteden ze er ook geen kostbare energie aan. Ze gebruiken hun tijd liever om andere mannetjes te verzorgen, cruciale allianties op te bouwen en deel te nemen aan de complexe chimpanseepolitiek die hun plaats in de hiërarchie waarborgt.

Menselijke aapachtigen daarentegen, hebben een heel ander soort vaderschap ontwikkeld, waarbij vaders in de buurt blijven om te helpen met de kinderen. Hoe ze dat doen, verschilt sterk van cultuur tot cultuur – zoals we later in dit boek zullen ontdekken – maar uiteindelijk spelen ze allemaal een belangrijke rol in het leven van hun kinderen. En zoals eerder vermeld, begon de nood aan hun betrokkenheid met de unieke combinatie van twee anatomische kenmerken: tweevoetigheid en een groot brein. Bij een viervoeter zijn de poten gerangschikt zoals de poten van een tafel, telkens op aanzienlijke afstand van elkaar. De benen van een tweevoeter daarentegen, staan dicht bij elkaar, waardoor we een veel dieper en nauwer bekken en geboortekanaal hebben. Op zich is die vernauwing van het geboortekanaal geen probleem, maar in combinatie met een groot brein stuit je al snel op moeilijkheden.

Op ontwikkelingsvlak zijn er twee manieren waarop dierenbaby's uit de baarmoeder tevoorschijn kunnen komen: ofwel hoogontwikkeld, met open ogen en oren, vol vacht of haar en klaar om zich vlak na de geboorte zelfstandig voort te bewegen, ofwel hulpeloos, niet in staat om te bewegen, met gesloten ogen en oren. De eerste categorie noemen we 'nestvlinders'. Dat is de typische gang van zaken bij apenbaby's. Het blijft me verbazen hoe behendig een babychimpansee een paar dagen na de geboorte al zonder hulp door de bomen kan klimmen. De tweede groep noemen we 'nestblijvers'. Die ken je wellicht van bij puppy's en kittens. Deze twee soorten ontwikkeling bestaan doordat het brein van de baby – bij de meeste diersoorten – zich ofwel in de baarmoeder ontwikkelt, zoals bij chimpansees, ofwel na de geboorte, zoals bij honden en katten. Ik zei 'bij de meeste diersoorten' omdat er één uitzondering is. Wij.

Een mensenbrein is opvallend veel groter dan je zou verwachten van een zoogdier met ons lichaamsgewicht – bijna zes keer groter, om precies te zijn. Precies dat anatomische kenmerk maakte ons zo succesvol. We hebben taal ontwikkeld, hebben een onovertroffen vermogen om te innoveren en kunnen genoeg controle over onze omgeving uitoefenen om de wereld te overheersen. Maar omdat we zo'n ongewoon groot brein hebben voor onze lichaamsgrootte, hebben onze hersenen ook meer tijd nodig om te groeien. En daarin schuilt het probleem. Door ons nauwe bekken kan die cruciale ontwikkeling niet binnen de baarmoeder plaatsvinden, omdat de baby anders niet meer door ons nauwe geboortekanaal zou kunnen reizen – zowel moeder als baby zouden een aanzienlijk risico lopen om te overlijden. Om het voortbestaan van de soort te garanderen, heeft de evolutie er dus voor gezorgd dat mensen een ongewoon korte zwangerschapsduur hebben, waardoor mensenbaby's geboren