

ik zeg super

EXTRA VEEL
helden, sterren
en kampioenen.


ONTHULLEND
superman blijkt
luie hond!


NIEUW
supervrouw
bestaat niet!


6X SUPER-
DINGEN
voor een
topzomer


SUPER!
Nu met
powerrrrfood.

Waarom kunnen mannen werk en zorg uitstekend combineren en houden ze nog tijd over voor zichzelf? Heeft te maken met efficiënt taakbeheer en een gezonde dosis egoïsme, zegt schrijver en columnist Jan Heemskerk.

Illustraties DEBORAH VAN DER SCHAAP

Superman drukt zijn snor

MANNEN DOEN GRAAG NIKS. Dat is moeilijk uit te leggen aan vrouwen, want die doen altijd iets. Voor een vrouw is het ondenkbaar dat je op de bank gaat zitten, je ogen sluit, de bovenkamer in de slaapstand zet en zomaar een kwartier voor je uit nikst. Mannen hebben een standby-modus, vrouwen draaien volcontinu. Dit is een opmerkelijk verschil tussen de seksen, dat veel, zo niet alles verklaart. Met name de mate van succes waarmee mannen en vrouwen werk, zorgtaken en aandacht voor zichzelf weten te combineren, namelijk 'goed' respectievelijk 'slecht'. Een voorbeeld. Moet ik om elf uur in de stad zijn, kleed ik mij pas aan om 10:21 uur. Vóór die tijd doe ik niets, nou ja, ik zit op de bank of blijf in bed, mogelijk lees ik de krant, drink koffie, en denk aan leuke dingen die me recentelijk zijn overkomen, zoals fijne seks, lekker eten of flink lachen. De kwestie is: ik verbruik zo min mo-

gelijk energie, nee: laad de batterij zo veel mogelijk op, tot het moment dat er van mij een prestatie wordt verwacht. En dat is stipt om 10:21 uur, wanneer ik mij moet aankleden, in de auto naar mijn afspraak moet, en daar ga vlammen als een malle. Mijn vrouw, durf ik wel te wedden, zou in mijn plaats hebben gedacht: 'Oei, ik heb pas om elf uur een afspraak. Wat zal ik allemaal eens gaan doen vóór die tijd?' Waarschijnlijk zou ze dan, nadat de kleine naar

school is gebracht, een half uur gaan hardlopen, een was draaien, alvast de mail doornemen, tien leuke plannen voor het weekend maken, de tuin sproeien, in tijdnood raken, en te laat komen op haar afspraak, met piekhaar en rode vlekken in haar nek.

Mannen doen graag niks, behalve als het ertoe doet. Dan pas gaan ze op dat gaspedaal, razen en knallen, sluiten de deal, doen dat ding, *aren* die modderfokker, slaan de deur achter zich dicht en glijden soepel terug in de spaarstand. Adems in, adem uit. Energiebeheer, daar zijn mannen goed in. Energiebeheer en prioriteiten stellen.

Vrouwen, daarentegen, zijn zeer slecht in energiebeheer en zo mogelijk nog slechter in het stellen van prioriteiten.

Want voor vrouwen is namelijk alles precies even belangrijk: de jaarvergadering op kantoor, de verse bloemen in de grote vaas op tafel, de winter-tennis-mixed-dubbel-kleuter-kampioenschappen, de jaarlijkse openlucht-opera in het park, de zonnebank en sportvasten, *Borgen 3* en een regelmatig seksleven – nou goed, dat laatste niet. Hoofd- en bijzaken scheiden, dat vinden vrouwen moeilijk, en dat is vervelend en onhandig, want hoe maak je dan je keuzes in dit leven?

Keuzes, vraag je? Ja, keuzes. Wil je een serieuze kans maken om met enig succes een modern bestaan als werkende ouder op te bouwen en vol te houden, zul je keuzes moeten maken. Je kunt niet alles, en je kunt zeker niet alles heel goed. En al helemaal niet tegelijk.

Wij mannen kijken met een mengeling van bewondering en afgrijzen naar de manmoedige pogingen van vrouwen om Supervrouw te zijn: tegelijk een perfecte moeder, een voorbeeldige werknemer, een allround echtgenote, een malle meid en een spirituele groei-brijant. Onze bewondering geldt dan vooral de durf om die schier onmogelijke levenstaak blijmoedig en zelfverzekerd tegemoet te treden, ons afgrijzen de monumentale omvang van deze eigenkwelling – en het onvermijdelijk en onoverzichtelijk leed dat hiervan alleen maar het gevolg kan worden.

Wij mannen weten beter. De neiging op elk terrein uit te blinken is ons vreemd. De gemiddelde man is, zoals →

Het hoge woord: mannen zijn egoïstisch. Dat is namelijk de basis van zelf- en lijfsbehoud



gezegd, liever lui dan moe, en niet snel geneigd méér dan de minimale inspanning te leveren om de taak/taken te volbrengen waarvoor hij zich op zeker moment ziet gesteld. In die zin hebben wij veel weg van de mannetjesleeuw, een werkelijk spectaculair lui dier, dat zijn eten door diverse echtgenotes bijeen laat jagen, vervolgens wel als eerste de smakelijkste stukjes van de dampende Antilope mag afknagen, en verder weinig meer uitvreet dan eens per jaar een aspirant-troonopvolger een pak slaag te geven en een loom potje te neuken met de harem. En slapen natuurlijk. Wát een held, die leeuw. Men noemt hem niet voor niets de koning der dieren. Mannen zijn liever lui dan moe. Vrouwen: overspannen Duracell-konijntjes. En dat moet dan samen een gezin runnen. Waarbij de een dus alle mogelijke moeite doet het zichzelf zo moeilijk mogelijk te maken, door taak op feest op idee, op activiteit op verantwoordelijkheid op plan te stapelen, en binnen die veelheid te streven naar perfectie en de ander er zijn levenswerk van maakt zo veel mogelijk te niksen en dus streeft naar een efficiënt taakbeheer, dat wil zeggen, zo min mogelijk, zo praktisch mogelijk, en zo pragmatisch mogelijk. Je voelt wel waar de frictie zit en hieruit valt ook veel van de machteloze kippendrift te verklaren die mannen in het werk-zorgdebat regelmatig ten deel valt. En laat ik het hier meteen maar toegeven: wij mannen maken inderdaad handig en gewetenloos gebruik van de wetenschap dat vrouwen overijverige werkbijtes zijn. Vanuit ons leeuwenperspectief is dat eminent logisch: waarom zouden wij iets gaan doen dat – desnoods na enige tijd wachten – tóch wel door de ander wordt opgepakt, zoals de afwas of de strijk, het kind dat naar bed moet worden gebracht... Niet zelf doen spaart energie. En die zou je best eens nodig kunnen hebben voor iets dat echt belangrijk is, en zo niet, ook best. Het hoge woord: mannen zijn egoïstisch. Dat is namelijk de basis van zelf- en lijfsbehoud. Vóór alles komt het zelf. Dat moet worden gevoed, beschermd, gekoesterd. Wat resteert,

kan worden verdeeld over werk-, liefdes- en zorgtaken. Mannen zijn altoos bezig de uitdagingen die de nabije toekomst beidt, te schikken en ordenen op belang, onontkoombaarheid, en natuurlijk plezier. Wat moet dat moet, leuk is fijn, en de rest kan wachten. Het is een overzichtelijke levensfilosofie, maar je kunt er een eind mee komen. Ik wijs er in dit verband maar even op dat de mannen nog altijd onbetwist de baas van de wereld zijn, die natuurlijk lang niet zo perfect en prachtig is als wanneer vrouwen aan het roer zouden staan, maar dat zullen we nooit zeker weten, is het wel? Dus: willen vrouwen, en dat willen ze, een deel van hun allesverzengende takenpakket op mannen afwentelen, krijgen ze te maken met een wezen dat van het ontduiken van energie slurpende bezigheden zijn specialiteit heeft gemaakt. Dat maakt de situatie echter niet bij voorbaat hopeloos. Integendeel: eigenlijk is iets gedaan krijgen bij mannen zeer eenvoudig. Je moet als vrouw alleen niet de illusie koesteren dat hij je uit zichzelf van je loden last verlost. Vrouwen zullen, als de boel hen boven het hoofd groeit en ze willen dat de man in hun leven een deel van de taken overneemt, gewoon om hulp moeten vragen. Desnoods: aandringen. Ziet hij in dat het ernst is en weigering nare gevolgen kan hebben voor zijn gemoedsrust en welbevinden, zal de man eieren voor zijn geld kiezen en haar goedgehumt haar zin geven. Dikke kans dat hij sowieso een flinke energiebuffer heeft opgebouwd, dus er kan best een papamiddag bij. Of een paar keer koken in de week. Of een etentje met een ander stel. In dat verband nog even een woord over taakopvatting. Mannen hebben significant andere inzichten over bepaalde werkzaamheden dan vrouwen. Ook dit kan leerzaam zijn. Nemen we er even de woensdagmiddag in huize Heemskerk bij. Op woensdag haal ik onze zoon van school. Soms kom ik voor niets, want heeft hij afgesproken bij een vriendje te gaan spelen. Ik ben daar dan natuurlijk intens verdrietig over, maar hee, dat kind vindt het leuk, en ik kan de hele middag werken of op

de bank zitten niksen. Andere woensdagen staan er bij school drie jongetjes op me te wachten: is er afgesproken dat we vandaag met z'n allen bij Willem gaan spelen. Ook goed. Ik haal witte bolletjes, een pond biologisch rundergehakt, een fles Heinz en maak hamburgers. Als die op zijn, zeg ik: 'En nu spelen, rotjongens, want vader wil werken of op de bank zitten niksen.' Ze verdwijnen dan naar zolder of naar buiten, met de instructie me slechts te storen als iemand een slagaderlijke bloeding heeft. Die instructie nemen ze trouwens heel serieus. Met enige regelmaat komt er een jongetje beneden pleisters halen, terwijl er boven een ander wordt getroost; niet alleen gehoorzaam, ze worden ook nog zelfredzaam (en ik ga heus wel kijken of er niemand permanent beschadigd is). De mamamiddag van mijn vrouw, in contrast, is volgepland met leuke dingen om te doen met Het Kind. Er zijn minimaal tien beloftes gedaan, waarvan er met alle voorspoed én mooi zomerweer hooguit drie voor etenstijd kunnen worden ingelost. Gevolg: vrouw de he-le middag bezig, diepe programmastress, en achteraf gegarandeerd een ontevreden kind dat jengelt: 'Maar je hebt het b'looooooofd. Zoek de verschillen. Resumerend: ik hoop duidelijk en eerlijk te hebben beschreven dat mannen natuurlijk in de basis egoïstische en manipulatieve klootzakken zijn, maar dat die levenshouding ook zijn oorzaken en voordelen kent. Mannen steken veel energie in hun eigen geluk, maar zijn daardoor minder kwetsbaar voor schommelingen van emotionele of organisatorische aard. Omdat veel energie weglekt naar hun eigen geluk, hebben mannen minder energie over voor hun omgeving. Daardoor hebben mannen geleerd zuinig om te gaan met die energie en heldere prioriteiten te stellen. Taken waar we niet onderuit kunnen, doen we zo inspannings-efficiënt en plezierig mogelijk. Schuldgevoel herkennen we als een zinloze en contraproductieve emotie. Het risico dat we luie honden zijn en ons bestaan in retrospectief als vrij inhoudsloos moet worden aangemerkt, nemen we op de koop toe.

Wij mannen kijken met een mengeling van bewondering en afgrijzen naar de manmoedige pogingen van vrouwen om Supervrouw te zijn

