

Челси Конабой

РОДИТЕЛЬСКАЯ ИНТУИЦИЯ



Нейронаука
о том,
как нас меняет
родительство

Перевод
Юлии Агаповой

Под редакцией
Дмитрия Ковпака,
к. м. н., вице-президента
Российской
психотерапевтической
ассоциации

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Оглавление

Предисловие	11
Глава 1. По щелчку переключателя	16
Глава 2. Кто придумал материнский инстинкт?	42
Глава 3. Будьте внимательны!	72
Глава 4. Наши дети, наше «я»	110
Глава 5. Старое семейное древо	147
Глава 6. Склонные к заботе	179
Глава 7. Начните там, где вы есть	212
Глава 8. Кто-то в зеркале	259
Глава 9. Между нами	285
Благодарности	315
Примечания	318
Об авторе	382

Посвящается моим мальчикам

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Предисловие

Каково это — стать матерью?

Разумеется, у каждого свой опыт. Он зависит от конкретных обстоятельств, и обстоятельства эти у всех очень разные, причем с самого начала. Запланирована была беременность или нет? Беспокоились ли насчет нее или заволновались, когда о ней узнали? Зачат ли ребенок с партнером или без него, с участием донора? Потребовалась ли помощь врачей, или все случилось само собой? Однако родительство в целом и материнство в частности рассматриваются как нечто чрезвычайно личное. Мать — это святая, воплощение любви. Материнство — таинство, на которое не принято взирать прямо и препарировать его. Вместо этого на него смотрят со стороны. Мы приветствуем преобразующую силу ребенка: «Появление малыша меняет все», как заявляет Johnson & Johnson, однако никто не уточняет, что же именно меняется.

Для многих женщин в этом вопросе таится опасность. Чтобы ответить на него без обиняков, придется признать, как нас трансформирует материнство, отделяя нас нынешних от той личности, которой мы были прежде, и от тех, у кого нет детей. Отделяя от мужчин. В этом контексте «измениться» чаще всего означает «нести потери». Стать забывчивой. Измотанной. Истощенной. Ограниченной рамками собственной биологии, вечно где-то на грани нравственного преступления. И, определенно, менее интересной. Лучше об этом даже не думать.

За сорок или около того недель беременности — или гораздо дольше, если считать месяцы, потраченные на попытки зачать или на переживание выкидышей, — на будущую маму обрушивается информация о том, как беременность влияет на тело: грудь, бедра, талию, на сердечную деятельность, на тазовое дно, на либидо. Мы перегружены знаниями о том, как наше поведение будет сказываться на детях, как наши

решения отразятся на их развивающихся организмах, на их физическом и умственном здоровье и как оставят отпечаток на всю их последующую жизнь. Как мало при этом мы узнаем о себе. Еще меньше — о наших партнерах. Есть ли среди всей информации, которую мы впитываем, готовясь к материнству, та, что рассказывает, как родительство отражается на нас, на нашем внутреннем мире? Каково это вообще — стать матерью?

В отношении отцов этот вопрос — каково стать родителем? — кажется, вообще не рассматривается. Их опыт воспринимают как нечто написанное в примечаниях к «подлинной» истории о переходе в статус родителя — опыте материнства. Наука дает нам совершенно новый способ отвечать на такие вопросы. И даже задавать их.

Когда я впервые подступилась к этой теме, прошло четыре месяца после родов, я сидела в затерянной среди офисов тесной комнатушке без окон: я только что вернулась из отпуска по беременности и родам, чтобы продолжить исполнять обязанности редактора в газете. Я едва нацедила примерно шестьдесят жалких граммов грудного молока, которые наполнили бы лишь одну из двух бутылочек, необходимых, чтобы завтра накормить моего ребенка в яслях. И это с учетом еще двух пробежек от моего рабочего стола в редакции до этой каморки, где были стол, стул и дверь без замка, но с нацарапанной надписью: «Не входить». Мне нужно было встречаться с журналистами и соблюдать дедлайны, а стрелка часов неумолимо двигалась к той минуте, когда мне следовало покинуть кабинет, чтобы забрать малыша из яслей. Я отчаянно нуждалась в том, чтобы мой день был длиннее, а список дел — короче. И не менее отчаянно я нуждалась в информации.

Я, будучи тревожной молодой матерью, хотела понять, что со мной происходит. Я была уверена, что мои мозг и тело претерпевают куда большие изменения, нежели те, о которых я узнала из книг и семинаров, которые должны были подготовить меня к этой реальности. Так что я выключила свой жужжавший «уа-уир-уа-уир» молокоотсос, поставила молоко в холодильник, открыла ноутбук и позвонила Питеру Шмидту.

Шмидт изучал влияние гормонов и репродуктивного здоровья на человеческое настроение и разум примерно с 1986 года. В то время врачи-шовинисты считали, что послеродовая депрессия является всего лишь еще одним проявлением неудобств,

которые доставляет женщинам их репродуктивная система. Феминистки беспокоились (небезосновательно), что исследователи-мужчины возводят в статус патологии их нормальные биологические процессы. А ученые — коллеги Шмидта — видели в этом состоянии «деликатный вопрос качества жизни», а не подлинную проблему в рамках народного здравоохранения. Когда я разговаривала со Шмидтом в июле 2015-го, эти барьеры в изучении родительского мозга начали рушиться, и на тот момент он был заведующим отделения поведенческой эндокринологии при Национальном институте психического здоровья.

Шмидт был первым человеком, от которого я услышала, что состояние молодой матери — это особый этап развития с долгоиграющим эффектом, во время которого все системы организма влияют на социальное поведение, эмоциональное состояние и реакции иммунной системы: «Все разительно меняется». Шмидт подтвердил мои догадки: послеродовой период обсуждается крайне ограниченно. Чтобы сделать послеродовую депрессию широко обсуждаемым вопросом, потребовались немалые усилия. Следующей трудностью, по его словам, является распространение мысли о том, сколь серьезные изменения претерпевает человек, становясь родителем, и что при этом стоит на кону.

Тогда это стало для меня откровением, хотя, признаюсь, я едва ли понимала, что он имеет в виду. Эта книга представляет результат моих попыток разобраться в вопросе — через беседы с десятками исследователей и примерно таким же числом родителей, через глубокое погружение в труды о родительском мозге человека и фундаментальные работы, посвященные животным, через критический взгляд на привычное понимание родительства и на то, как это понимание возникло.

Я рассчитывала написать эссе о моем собственном восприятии материнства как некоего этапа развития и о том, что будущие матери заслуживают более полных знаний о том, как может проходить послеродовой период. И я сделала это, но тема не отпускала. Чем больше я узнавала, тем шире она казалась. Чувствовалось, что эти исследования способны изменить не только частный опыт отдельных людей, но и то, как мы видим родительство в целом и говорим о нем, а также взгляд на многие смежные темы: на пол и гендерные роли, работу, беспристрастность науки, социальные вопросы и политику, на время, которое мы проводим с детьми и без них.

Это книга о родительском мозге, но вам следует знать, что я не являюсь ни экспертом в области родительства (что бы это ни значило), ни нейробиологом. Мой профессионализм на этих страницах проявляется с двух сторон. Во-первых, я журналист с почти двадцатилетним опытом разъяснения сложных вопросов для широкой аудитории, в частности в сфере заботы о здоровье. Во-вторых, я эксперт в воспитании двух моих конкретных детей, с их конкретными нуждами, совместно с моим конкретным супругом, в конкретное время и в конкретном месте. Я попыталась осмыслить научные данные в контексте собственной жизни в качестве родителя — в надежде, что мои открытия окажутся значимыми и для других.

За годы, что прошли с того разговора, который я вела со Шмидтом из каморки для сжеживания, число нейровизуализационных исследований, посвященных родительскому мозгу, значительно выросло. К тому же взгляд на технологии и методы анализа, которые используются в этих исследованиях, стал более критическим (в частности, это касается функциональной магнитно-резонансной томографии, или МРТ). Памятуя об этих спорных моментах, я старалась осветить те открытия, что были сделаны на стыке разных дисциплин либо подтверждались повторными исследованиями. Также я указывала аспекты, в которых исследование может показаться недостаточным или неоднозначным.

Наука не статична. Тему родительского мозга долго не считали достойной изучения. Сегодня мы уже можем лучше узнать ту историю, которую мозг способен нам поведать. Но, по правде говоря, подобные исследования только начинаются. Открытия в этой сфере будут следовать одно за другим — они уже идут — и будут поднимать все новые вопросы. Я постаралась указать, куда они способны завести.

Пока исследования сосредоточены на обычных цисгендерных гетеросексуальных женщинах, которые самостоятельно вынашивают детей. Эта ситуация тоже меняется, однако не спеша. Упомянув отдельные исследования, я называла участников эксперимента теми терминами, которые использовали проводившие его ученые. В других случаях для описания родителей я обращалась к гендерно-нейтральному языку, поскольку так будет точнее всего. Есть люди, которых нельзя определить как матерей-рожениц, однако их мозг тоже претерпевает изменения во время беременности и в послеродовой период. Вот что важно: не только

те родители, что участвуют в зачатии, испытывают значительные перемены на нейробиологическом уровне, но и всякий, кто глубоко вовлечен — в плане времени и энергии — в заботу о детях.

Понятие материнского мозга не является синонимом ни женскому мозгу, ни мозгу роженицы. Это скорее мозг, «развитый в процессе проявления заботы»¹, как его назвала философ-феминистка Сара Раддик. Это мозг, вовлеченный в свойственный матери процесс поддержания жизни², который «старше феминизма», как написала Алексис Полин Гамбс в книге *Revolutionary Mothering: Love on the Front Lines* («Революционное материнство: любовь на передовой»). «Это понятие старше и футуристичнее, чем категория “женщины”». Способность к такого рода связи — фундаментальная характеристика нашего биологического вида (и других видов тоже), которая присуща каждому. Развитие этой связи — то, что определяет родительство на практике. Эта книга является исследованием нейробиологических механизмов и жизненного опыта, которые приводят мозг в состояние материнского.

Я настоятельно рекомендую будущим и новоявленным родителям: если вам трудно, обратитесь за помощью. Ваш мозг претерпевает серьезнейшие перемены в период беременности и после родов. Трудности испытывают все, и обращаться за поддержкой нормально. Ищите ее у вашего врача в клинике или онлайн, там, где вы живете.

И последнее: эта книга не подскажет, как заботиться о ребенке или каким родителем вам стоит быть. Она не ответит ни на один вопрос из вашей истории поиска в интернете: как организовать сон, когда отдавать малыша в детский сад или как заставить дошкольника надеть зимнюю обувь, не доведя никого из присутствующих до белого каления. Я надеюсь, что наука поможет вам — как она помогла мне — понять, каким родителем вы уже являетесь и каким можете стать. Мы не запрограммированы на эту работу, мы должны для нее созреть. Как это происходит? Почему? Что это значит для нас сегодня и в долгосрочной перспективе?

Рассмотреть эти вопросы с учетом всей доступной информации — наш долг перед самими собой и друг перед другом.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

