

Оглавление

Предисловие к русскому изданию	7
Часть I. Великое превращение	11
Глава 1. <i>Умнее, чем мы думаем</i>	13
Глава 2. <i>«Милый, дети ужали мой мозг!»</i>	26
Глава 3. <i>Практически неизведанные дебри материнских мозгов</i>	52
Часть II. Пять атрибутов «усиленного» малышом мозга	77
Глава 4. <i>Восприятие</i>	79
Ширящееся королевство материнских чувств	
Глава 5. <i>Эффективность</i>	101
Необходимость — мать многозадачности	
Глава 6. <i>Жизнестойкость</i>	124
Смягчить стресс, заострить ум...	
Глава 7. <i>Мотивация</i>	148
Сила материнской любви	
Глава 8. <i>Эмоциональный интеллект</i>	172
Как материнство улучшает социальные навыки	
Часть III. И что?	199
Глава 9. <i>Мистер Мама и прочие альтруисты</i>	201
Опекунские бонусы	
Глава 10. <i>Лучше, чем бизнес-школа</i>	226
Работающие матери: экономическая польза	

Глава 11. <i>Больше, чем прежде</i>	251
Почему современная мать должна быть умной	
Часть IV. Что теперь?	275
Глава 12. <i>Перепиываем материнскую программу</i>	277
Идеи для мозговитых путешественников	
Глава 13. <i>Политическая сила</i>	304
Магия мотивированного материнства	
Глава 14. <i>Нейробиологам виднее</i>	329
Десять советов как извлечь максимум из «материнства головного мозга»	
 Благодарности	 341

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

С 2014 года мы проводим SelfMama Forum, ориентированный на женщин с детьми, которые стремятся к интересной и наполненной жизни, организуем мастер-классы для работающих в корпорациях мам и исследуем проблему совмещения материнства и самореализации женщины. Благодаря глубокому погружению в тему — а также тому, что мы сами являемся матерями и многое из того, о чем говорим, мы переживаем на собственном опыте, — мы можем оценить отношение современного общества к женщинам с детьми. Мы видим, как над ними дамокловым мечом нависают стереотипы вроде «все женщины глупеют в декрете», как они страдают от скрытой дискриминации на рынке труда, где они проигрывают только лишь потому, что у них есть маленькие дети.

На мастер-классах и форумах мы всегда задаем мамам вопрос о том, какие навыки и способности они приобрели после рождения ребенка. Ответы на эти вопросы не могут не поражать. Многие отмечают, что материнство наделило их настоящими «суперспособностями», которых раньше не было. Например, мама, которая способна уговорить трехлетнего ребенка надеть нужного цвета носки, причем сделать это без шантажа, угроз и манипуляции, становится переговорщиком 86-го уровня. Эти ежедневные, чуть ли не ежечасные «упражнения» — в разных вариациях — отлично

тренируют переговорные навыки: тут и умение понять позицию оппонента, и способность предложить несколько альтернатив, и умение управлять своими эмоциями для взаимовыгодного завершения переговоров. При выходе на работу из декрета достаточно сменить «контекст носков» на деловой — и работодатель получает работника с дополнительными компетенциями, которого после непродолжительной адаптации можно отправлять на переговоры со сложными клиентами. И это далеко не единственный навык, который успешно развивается в контексте материнства, — то же самое касается и стратегического планирования, и управления людьми, и тайм-менеджмента, и эмоционального интеллекта, умения организовать работу, и многих других.

Задачи, связанные с выбором детского садика, школы, кружков, секций, инструктаж бабушек, делегирование задач папе или помощникам, организация детских дней рождений и совмещение заботы о детях и семье с работой — все это «прокачивает» навыки, востребованные не только в материнстве, но и на работе (будь то свой собственный бизнес или работа по найму). Поэтому мы можем с уверенностью утверждать, что материнство — это не только бессонные ночи, но и приобретение целого ряда конкурентных преимуществ. Но, к сожалению, миф о том, что женщины в декрете глупеют, настолько устойчив в современном обществе, что не только работодатели, но и сами женщины начинают в него верить, а это сильно снижает уверенность в своих способностях и, как следствие, возможности для развития и карьеры.

Кэтрин Эллисон, лауреат Пулитцеровской премии по журналистике и автор книги «Мамин интеллект: Как рождение детей делает нас умнее», была одним из хедлайнеров SelfMama Forum. Ее выступление стало самым настоящим

плотком веры в собственные силы и способности. Именно поэтому мы с командой SelfMama решили приложить все усилия к тому, чтобы труд Эллисон был издан на русском языке. Мы рады, что это наконец случилось, и уверены, что книга послужит источником вдохновения для многих русскоязычных мам.

Кроме того, следует отметить, что в книге приводятся ссылки на актуальные исследования о развитии мозга, поэтому она также будет полезна читателям, интересующимся нейронауками.

Команда SelfMama и Анна Зырянова
*(ТОП-100 HR-директоров России,
генеральный директор SelfMama и сооснователь сервиса
по поиску удаленной работы WorkAtHome.ru)*

Часть I

ВЕЛИКОЕ
ПРЕВРАЩЕНИЕ

Умнее, чем мы думаем

УМНЫЙ (прил.). 1. Обладающий здравым умом, сообразительностью (о человеке, людях) // Сообразительный, понятливый (о животных) // Выражающий ум, проницательность. 2. Порожденный умом, свидетельствующий о рассудительности, разумности или образованности, учености // Богатый мыслями, содержательный. 3. Умелый, искусный; способный выполнить сложную работу (обычно о руках, пальцах).

*Большой толковый словарь русского языка /
гл. ред. С. А. Кузнецов*

Спустя несколько недель после появления моего первенца я увидела тревожный сон. Стоял сентябрь 1995-го, и я, иностранный корреспондент в Рио-де-Жанейро, была в декрете. В моем кошмаре пришельцы из космоса приземлились в Бразилиа — столице страны, а я... осталась дома, не в состоянии принять решение, стоит ли ради такой новости срывать с места. Позже меня осенило: этот сон идеально иллюстрирует мой страх променять мозг на младенца.

Именно страх удерживал меня, а также многих моих коллег и ровесников от того, чтобы завести детей, вплоть до момента, когда время уже почти лишило нас роскоши выбора. Проблема заключалась в том, что я привыкла полагаться на свою голову, ведь она так часто мне помогала:

заработать на хлеб, ощутить чувство собственного достоинства, выйти замуж по любви. И я осознавала, что, родив ребенка, неизбежно подцеплю современный недуг, известный как «материнство головного мозга». Этот веселенький штамп (подобно эвфемизму «проблема пожилых», обозначающему провалы в памяти) подразумевает резкую умственную деградацию. В воображении возникает нервная беременная женщина, рыдающая над рекламой носовых платков, или измотанная мамочка, у которой в голове не умещается ничего, кроме расписания работы перехватывающей парковки и списка продуктов для ближайшего похода в магазин. («Если ты мелки оставил мирно плавиться в машине / И забыл, куда засунул от машины той ключи, / Объяснить несложно это, далеко ходить не нужно: / Материнство головного мозга, детка, у тебя» — автор этих строк самостоятельно ставит себе стихотворный диагноз.)

Наравне с варикозными венами и раздавшейся талией снижение мозговой активности, казалось бы, неизбежный риск, грустная участь девушки в положении. Безусловно, многие бездетные люди именно так воспринимают беременных и молодых матерей. Когда исследователи демонстрировали интервьюируемым несколько видеозаписей с участием женщины в ряде рабочих ситуаций (один и тот же человек, одна и та же должность, но в некоторых сценах героиня ролика появлялась с накладным животом, создающим впечатление, что она в положении), «беременная» оценивалась как менее компетентная и менее квалифицированная для карьерного роста. Мы, матери, также никак не боремся с этим предубеждением. «Материнство головного мозга!» — вот наше алиби, когда нам доведется ляпнуть какую-то нелепицу. «Часть разума покинет тебя вместе с плацентой», — поведала мне одна подруга еще в начале беременности.

Хор пессимистов не всегда звучал так громко. Выражение «материнство головного мозга» возникло относительно недавно: после того, как в 1960-х на рынок труда хлынул поток женщин. В результате этой перемены нас стали разглядывать куда пристальнее — и сами матери теперь гораздо пристрастнее к себе. Сегодня почти три четверти женщин с детьми в возрасте от года и старше работают вне дома, часто занимая должности, где нельзя расслабляться, и в результате многие из нас вынуждены постоянно отслеживать изменения собственной мыслительной активности. Более того, не только труд заставляет нас быть в тонусе; растить детей в наше время, в условиях избытка информации и яростных споров по поводу практически любого аспекта родительства, — о, сколько решений и с какой скоростью приходится нам принимать!

Вряд ли многие мамы поспорят с тем, что дети требуют от нас постоянного напряжения умственных способностей. Гормональные всплески, недостаток сна, предрассудки начальства, отупляющая уборка дома, бесконечные детские песенки, все это — наша плата за материнство. Несмотря на заметный прогресс в данной области, мужчины до сих пор не делят с нами ношу поровну, мы оказываемся в эдакой гендерной ловушке. Более того, радикальные феминистки еще больше усугубляют ситуацию. Та же страстная риторика, что некогда воодушевила девушек, позволила им набраться смелости и взять штурмом недоступный ранее рынок труда, создала чудовищный образ «материнства головного мозга» для сегодняшних женщин (и я не исключение), в ту пору — девочек на пороге совершеннолетия.

В 1963 году в книге «Загадка женственности» Бетти Фридан сравнила домохозяйку с «ходячими трупами». Она называла их «зависимыми, пассивными, инфантильными; они отказались от взрослого отношения к жизни и ограничились

существованием на уровне еды и вещей. Работа, которую выполняют домохозяйки, не требует способностей взрослого человека; она бесконечна, монотонна, неблагодарна».

Несколько лет спустя любители кино и беллетристики познакомятся с воплощением Фридановской тупой мамы — взбалмошной, непрерывно глотающей таблетки героиней книги, получившей зловещее название «Дневник безумной домохозяйки»¹.

Началось новое столетие, но обесценивающие высказывания не остались в прошлом. Этот рефрен до сих пор озвучивают отдельные люди и (с поразительно частотой) массмедиа. «Любой, кто говорит вам, что рождение ребенка не уничтожит вашу жизнь окончательно и бесповоротно, лжет», — размышляет Джулиет Эпплбаум, героиня романа «Преступления в детской»², который написала бывшая общественная защитница Эйлет Уолдман. Она отказывается от карьеры, чтобы сидеть дома с новорожденной дочерью. «Все изменится. Ваши отношения разрушатся. Вы станете развалиной. Ваши силы истощатся. И вы станете бестолковой. Глупой. Тупой. Беременность и кормление превратят вас в дуру. Это доказанный, научный факт».

Как мы убедимся, это далеко не так. Но подобные высказывания очень неприятно читать, если тебе случилось оказаться матерью. Настолько же удручающее впечатление производят самоуничижительные размышления колумнистки *Newsweek* Анны Куиндлен о собственном материнстве: «Мои яичники будто бы захватили мой мозг. Прошло меньше года, и младенец поработил все остальное. Не сказать, чтобы мозг справился блестяще, особенно когда я по прошествии

¹ Также был снят одноименный фильм. — *Прим. ред.*

² Оригинальное название книги *Nursery Crimes* — игра слов, основанная на созвучии с выражением «*Nursery Rhymes*» («детские стихи»). — *Прим. пер.*

менее чем двух лет добавила к малышу еще одного, а очень скоро родится и третий».

За эти годы — мелочь, не заслуживающая упоминания, — Анна получила Пулитцеровскую премию за комментарий для *The New York Times*, а также издала несколько успешных романов и самоучителей. Не так уж мало для матери троих детей. Но по какой-то причине Куиндлен чувствует себя обязанной убеждать читателей, что материнство придуло ее интеллект.

Возможно, это лишь реверанс в сторону общественного мнения. Социологические опросы последних десятилетий показывают, что люди в целом испытывают все меньшее удовлетворение от процесса выращивания потомства. Эта тенденция, безусловно, связана с ценой, которую мы платим (или нам кажется, что платим) за родительство. Жалобы на то, что сделали дети с нашими финансами, настроением, бедрами и мозгом, — модная тема для обсуждения на вечеринках и излюбленный сюжет современных книг.

Мы шутим: *старость — наследство, которое достается нам от детей*. Но экзистенциальный страх, пронизывающий современное родительство, — серьезная вещь. Без сомнения, это одна из причин, почему так много женщин откладывают материнство практически до начала менопаузы.

Я едва успела вскочить в закрывающиеся двери. Я оттягивала деторождение до последнего (как вежливо выразился мой акушер, до «возраста продвинутого материнства»), так что было уже сложно понять, объясняются ли эпизодические выверты моего сознания «материнством головного мозга» или, скорее, ранним началом старческого маразма. Джоуи родился, когда мне было тридцать восемь, Джошуа — три года спустя. Я понимала, что рискую остаться без детей, но боялась, что их рождение разрушит мой мозг и это будет стоить мне работы, о которой я мечтала с ранних лет.

Я росла в пригороде, была младшей из четырех детей; папа работал терапевтом, мама сидела дома. Школьная королева красоты, она бросила учебу, когда вышла замуж. Мы называли ее «гейшей»... Или «мученицей». Семейная легенда гласила, что ее судьба, равно как и наша, зависела от талантов отца. Однако, как я осознала лишь гораздо позже, само возникновение этого мифа свидетельствовало о талантах моей матери. Она работала под прикрытием, преследуя свои цели, в бешеном темпе заводя связи и знакомства, чтобы упрочить положение семьи в обществе и улучшить перспективы потомства. Она дождалась, когда я окончу колледж, защитила степень сама и в течение следующих десяти лет преподавала в начальной школе для детей с особыми образовательными потребностями.

Хотя личный пример моей матери подразумевает, что главная цель женщины — служение семье, она не только гордилась достижениями двух своих дочерей, но и поощряла наши карьерные устремления. Мы воспринимали это как нечто само собой разумеющееся, предполагая, что в отличие от нее мы слишком умны, чтобы тратить время на готовку и уборку. Мои братья и сестра стали врачами; я же отбилась от стада довольно рано, отправившись в Никарагуа (где президентом в то время был Анастасио Сомоса) в качестве медика-добровольца от благотворительной организации *Amigos de las Américas*. Я была поражена, узнав, что мое правительство поддерживает диктатора, воруящего гуманитарную помощь и подавляющего инакомыслие. Мне казалось, что, если остальные американцы узнают об этом, такому положению дел придет конец.

Я вернулась домой, преисполненная решимости стать иностранным корреспондентом, и пять лет спустя меня взяли на работу в *San Jose Mercury News*. Я писала репортажи из Центральной Америки, и эта должность принесла

мне крупный, хотя и неожиданный бонус, в 1982 году в правительственном пресс-центре в Манагуа я познакомилась с мужчиной, за которого позже вышла замуж.

Джек, писатель-фрилансер, путешествовал по Никарагуа. Следующие восемь лет мы встречались, затем поженились и осели в Рио, где газета *Miami Herald* предложила мне работу в качестве корреспондента. Три года спустя я забеременела Джоуи.

Наблюдая за изменениями собственного тела, я готовилась к более глобальным и необратимым метаморфозам. Большую часть жизни я наслаждалась чувством контроля над ситуацией и свободой, присущей позиции наблюдателя. Материнство, как я подозревала, дорого мне обойдется. Так и вышло. Но тогда и вообразить было невозможно, что я получу взамен.

Мы прожили в Рио следующие четыре года. В 1999-м, год спустя после рождения брата Джоуи Джошуа, мы переехали обратно в район залива Сан-Франциско. Джек отказался от фриланса ради стабильного заработка, а я ушла из *Herald*, чтобы писать книгу об охране окружающей среды и рациональном природопользовании. В процессе мы переключились с бразильской модели воспитания, где мать поддерживает няню, на современный стиль американских пригородов, что означало: теперь мне предстоит попытаться успевать все самой.

Итак, я вступила на истинную территорию «материнства головного мозга», в мир, где тебя отвлекают от твоих дел 24/7, наполненный глупой музыкой и унылыми, однообразными обязанностями (например, вытирать мочу с сиденья унитаза). Как-то вечером мне позвонила моя сестра Джин, психиатр, чьи дети к тому моменту уже учились в колледже. Она прекрасно поняла мое состояние. Я пыталась одновременно готовить ужин и разнимать драку из-за карточки

с покемоном, а на второй линии меня ждал специалист по компьютерам из AT&T. «Не тревожься, — отреагировала она на пронзительный тон моего приветствия. — Эти раны затянутся».

Но к тому моменту я уже пришла к поразительному заключению. Вообще-то я не чувствовала себя такой уж израненной. Жаловалась я немало, это правда. Но теперь я достигала большего. Пусть я частенько ощущала себя измотанной, мотивации, радости от познания нового — дома и на работе — прибавилось. Дети не только вдохновили меня на заботу об экологии (размышления о будущем!), но также обеспечили мне «предлог», чтобы я смогла настоять на более гибком рабочем графике, и в результате в моей жизни стало больше творчества. К тому же они постоянно давали мне уроки по познанию человеческой природы — их и моей собственной.

Хотя, работая в газете, я сталкивалась с дедлайнами, я и представить не могла, с какой неприкрытой страстью требует еды грудничок и что чувствует воспитатель детского сада в конце рабочего дня: и тот, и другой учили меня смотреть на мир по-новому. Невзирая на то, что я бесконечно отвлекалась, в течение двух лет после переезда в Калифорнию я дописала книгу, отправилась в авторское турне, начала карьеру фрилансера, помогла детям адаптироваться в незнакомом окружении, проконтролировала ремонт у нас дома, обрела немало прекрасных друзей и нашла квалифицированного специалиста, который сумел победить проказу у нашей няни на ранней стадии. У меня было множество поводов тревожиться, но, к собственному удивлению, я чувствовала себя спокойнее, чем раньше. И я встречала других матерей, которые испытывали то же самое.

Смогла бы я достичь высшего профессионального удовлетворения и стабильных отношений, если бы не родила

детей? Возможно, все это оказалось производной пресловутой мудрости, которая приходит с годами? Не думаю. Напротив, я начала подозревать, что «материнство головного мозга» таит больше сюрпризов, чем мне могло прийти в голову. *И, возможно, не все из них — со знаком минус.* Итак, когда мне удавалось высвободить немного времени от фриланса, работы по дому и заботы о детях, я начала пробовать свои силы за рамками привычных клише.

В самом начале пути меня вдохновил один доклад, который я прочитала в 1999-м. Два нейробиолога из Вирджинии, Крейг Кинсли и Келли Ламберт, сравнили поведение крыс-матерей и «холостячек». В ходе эксперимента изучались способности к обучению и память и выяснилось, что по обоим параметрам лидируют крысы с потомством. Более того, преимущества в обучении и памяти сохранялись на протяжении многих лет крысиной зрелости, уже после того, как они заканчивали размножаться. Когда исследователи опубликовали эти данные в престижном журнале *Nature* в том же году, произошел небольшой «взрыв» — новость разошлась по другим изданиям, и один из заголовков даже смело утверждал: «Материнство делает женщин умнее».

Продолжая копать, я обнаружила, что Кинсли и Ламберт не одиноки в восприятии материнского мозга как преображенного и даже «улучшенного». Со временем мне удалось взять интервью у нескольких дюжин ученых в Соединенных Штатах и за пределами страны. Многие из них делились со мной настолько убедительными данными, что мы могли бы навсегда уничтожить клеймо «материнство головного мозга». Я ощущала растущее волнение, осознавая, что они стоят в авангарде нового знания, столь же динамичного и масштабного, как изучение межполовых различий, имевшее место в прошлом десятилетии.

В противовес традиционным исследованиям, в центре внимания которых находился ребенок, современные ученые прежде всего изучали родителей. Все вращается вокруг одной ключевой идеи: в результате динамического взаимодействия любви, генов, гормонов и практики, в процессе рождения и воспитания детей женский мозг претерпевает измеримые и, вероятно, долгосрочные изменения. Эта трансформация сопоставима по масштабу с пубертатным периодом и менопаузой, хотя в прошлом так не считалось. В переходе к материнству особенно трогает тот факт, что, в отличие от полового созревания и менопаузы, этот переход происходит не сам по себе, а является частью длительных отношений и зарождается в жарчайшем из горнил, если говорить о человеческих отношениях в принципе. Для двух умов, непосредственно вовлеченных в процесс, и всех прочих жизней, с которыми так или иначе соприкоснутся эти двое, последствия будут глубокими и сложными.

Мы привыкли слышать, что материнство — это время, когда «все меняется». Но идея, что материнство определенным конкретным образом влияет на мозг, казалась мне странной и чудесной. В феврале 2003-го я опубликовала тематическую статью, основанную на моих предварительных исследованиях, в журнале *Working Mother*. Я описала, как феномен «материнства головного мозга» может становиться частью современного социального эксперимента, в котором женщины пытаются усидеть разом на двух стульях. Я перечислила хорошо известные трудности, возникающие у молодых мам, и менее обсуждаемые преимущества. Реакция читателей убедила меня, что я попала в яблочко. «Спасибо! — писала мне работающая мать. — Ваша статья помогла мне унять тревогу... Хотя порой я отправляю платежи по кредитной карте на неправильный адрес, я могу в одну секунду отчитываться клиенту о результатах теста,

а в другую тут же вспомнить, где моя дочь забыла фиолетовую туфлю куклы Барби». Также я обнаружила, что каждый раз, когда я озвучиваю фразу «что делает материнство с мозгом», тема вызывает огромный интерес и жаркие споры. Заподозрив, что лишь поскребла по поверхности новой, не изложенной прежде научной истории, я решила написать эту книгу.

Беседа с учеными в последующие месяцы, я сочетала интервью с собственными исследованиями и экспериментами, возникавшими в ходе воспитания двух сыновей — Джоуи и Джошуа. Учителя называли моих мальчиков «очень смелыми», «очень энергичными» и упоминали «очень высокие запросы»; мои же родители использовали выражение *«vilde chayas»* — «дикие звери» на идише.

Но мне хотелось понять, каким образом получается, что из-за детей я не только физически вымотана, но и умственно «заряжена». В это же время ведущие специалисты, с которыми я общалась, подтверждали мои подозрения: материнство на самом деле может *улучшить* работу мозга. «С неврологической точки зрения появление ребенка — это мозговая революция», — говорит Майкл Мерцених, эксперт-первопроходец в области развития мозга в Калифорнийском университете (Сан-Франциско). — Это глобальные перемены, в том смысле, что перед вами теперь стоят физические, ментальные, механические задачи — сорок девять бед, с которыми приходится справляться одновременно. Это эпоха овладения новыми знаниями и период изменений, вызываемых мозгом, — ведь все вдруг приобретает огромное значение... Я считаю, что, если вы хотите оказать своему мозгу услугу, подумайте о том, чтобы завести ребенка».

Материнство — слишком сложное и переменчивое состояние, поэтому было бы странно спорить с тем, что

матери, как правило, умнее нерожавших женщин. Более того, львиная доля преимуществ, полученных от пережитого опыта, зависит не только от обстоятельств, но и от вашего отношения. Если вы живете в состоянии отупляющего стресса, к примеру, очевидно, что вы упустите часть выгоды. И все же на основании изученных мною материалов я берусь утверждать, что «материнство головного мозга» следует рассматривать не как недостаток, а скорее как преимущество на пути к жизненной цели «стать умнее».

Под словом «умнее» я понимаю нечто большее, нежели способность перемножать в голове двузначные числа. Скорее я говорю о сообразительности, яркости, а это означает более тонкое восприятие, эффективность, жизнестойкость, повышенную мотивацию и развитые социальные навыки (или эмоциональный интеллект). За счет этих первичных для выживания умений — я называю их пятью атрибутами «усиленного» малышом мозга — способности матери могут быть усовершенствованы, о чем я и расскажу в деталях в своей книге.

На последующих страницах мы отправимся в путешествие с целью выяснить, что нам известно о мощнейших ментальных преимуществах, которыми наделяет нас материнство. Вы станете свидетелем революционных лабораторных экспериментов в Вирджинии, где объектом исследования являются мозговитые крысы-мамочки; увидите в действии сложную функциональную магнитно-резонансную томографию, при помощи которой в Йельском университете изучают поведение мозга молодых родителей, а также познакомитесь с инновационным проектом службы заботы о детях, разработанным в Кремниевой долине (Калифорния) и позволяющим матерям блистать интеллектом на работе.

Я буду говорить о матерях, ведь они переживают самые драматичные физические изменения при деторождении.

А еще потому, что на всем протяжении истории человечества матери посвящали детям больше времени и внимания, чем кто бы то ни было еще. (Первый опрос, проведенный в 2004 году правительством США, чтобы количественно измерить этот хорошо известный факт, показал, что среднестатистическая современная работающая женщина тратит на быт и уход за детьми примерно в два раза больше времени, чем усредненный работающий мужчина.)

Более того, современное исследование, описанное в главе 3, позволяет предположить: матери словно «напрямую подключены» к малышам, что помогает непосредственно реагировать на их нужды (впрочем, мы давно уже это подозревали). В любом случае преимущества от «материнства головного мозга» способны получить не только женщины — я продемонстрирую, сколько пользы приносит близость к детям отцам, воспитателям и просто альтруистам-помощникам. Также я расскажу, как самые сообразительные мамы и менеджеры смогли извлечь максимум из особых родительских навыков в рабочей обстановке. Попутно я изложу идеи матерей, у которых брала интервью, в том числе профессиональных ученых, осознанно, добросовестно и очень внимательно исследующих собственный опыт. А несколько таких экспертов поделятся советами, как извлечь из «материнства головного мозга» максимум.

Большинство женщин способны стать умнее благодаря материнству — о да, это вполне может оказаться одной из самых вдохновляющих идей нашего века. Как прошептал однажды мне на ухо Джошуа, заставив меня поразиться и возгордиться одновременно (пока я не узнала, что он почерпнул эту фразу из «Великого путешествия Пуха»), «ты сильнее, чем кажешься, и умнее, чем ты думаешь». Мамам пора это осознать.

«Милый,
дети ужали мой мозг!»

Что не убивает меня, то делает меня сильнее.

Фридрих Вильгельм Ницше

Передать животное потрясение от рождения ребенка тому, кто этого не испытал, практически невозможно, но писательница Рана Риззито оказалась очень к этому близка:

Я наблюдала за судорогами собственных рук и пыталась «пропеть» схватки. Прошел час, и тут у меня отошли воды. Мысль «Какого черта тут происходит?» я формулировала очень-очень медленно. Позвольте пояснить. Сначала внутри у меня что-то задрожало, я услышала приглушенный звук, как если бы, скажем, в микроволновке лопнула картофелина, и подумала: «Какого...» Нижнее белье промокло и набухло, и я добралась до «черта...». Затем голова ребенка, лишившаяся подушки, протаранила пучок нервных окончаний у меня в копчике. «...тут происходит?» — закончила я, в то время как амниотическая жидкость собиралась в небольшое озеро вокруг ног Крейга. «Какого черта тут происходит?» — спросил он.

С некоторыми вариациями это сочетание обжигающего волнения и потери контроля сопровождает почти всех женщин, вступающих в клуб материнства. Время в нем летит

стремительно. Кажется, только недавно мы тревожились: «Что, черт побери, там со слизистой пробкой» — и вот уже беспокоимся: «Где, черт побери, наш сын: машины под окнами нет, а на часах три ночи».

И это не конец печального сказания. Добавим к химическому хаосу беременности и родов недостаток сна и безумную задачу освоиться с совершенно новым расписанием жизни за невероятно короткий отрезок времени — в сочетании с абсолютно *чудовищными* последствиями, если ослабиться хоть на мгновение... Довольно легко понять, почему беременные женщины и молодые мамы порой просят оправдать их временную умственную неполноценность «материнством головного мозга». Это состояние известно как «материнская амнезия» и даже «деменция беременных» в некоторых научных кругах, как «мозги в овсянке» в Великобритании, «плацентарный мозг» в Австралии и «маменькин мозг», как перевел это выражение один ученый в Японии.

Идея о том, что родительство истощает, едва ли нова. «Мы ж, в слепоте, туда, где смерть нас ждет, / Идем, желая свой продолжить род...»³ — писал поэт Джон Донн в 1611-м. Но в последние годы предположение, что младенцы крадут наши мозговые клетки, под эгидой «материнства головного мозга» настолько расцвело, что десятки психиатров, психологов и эндокринологов по всему миру начали изучать на самом ли деле это так. В 2001-м два британских нейробиолога — Мэтью Бретт и Салли Баксендейл даже предложили описание нового психиатрического недуга, назвав его ГНП: гестационное нарушение памяти.

Большинство беременных и недавно родивших женщин, опрошенных к настоящему времени, конечно же,

³ В переводе Дмитрия Щедровицкого. — *Прим. пер.*

верят в свою ограниченную дееспособность, и нередко эта убежденность сопровождается сильным стыдом и страхом. Самодиагностированные жертвы рассказывают о провалах в памяти, патологической отвлекаемости, слабой концентрации и «общем замедлении когнитивных процессов». Нейробиолог Джеффри Лорбербаум, проводивший сканирование мозга молодых матерей в ходе исследований в Медицинском университете Южной Каролины, входит в число ученых, лично выслушивавших жалобы от обследуемых добровольцев. «Все, как одна, без исключения, — комментирует Лорбербаум, — говорят, что их мозги превратились в желе».

Однако, несмотря на популярность этой концепции, ученые, попытавшиеся найти доказательства того, что «материнство головного мозга» реально подразумевает умственную отсталость, смогли собрать лишь чрезвычайно разнородные данные; результаты проведенных испытаний никак не позволяли сделать однозначные выводы. Хотя два маленьких, но широко растиражированных исследования беременных и женщин в послеродовом периоде продемонстрировали наличие у испытуемых небольших проблем с памятью, несколько экспериментов не зафиксировали никаких изменений, а в ходе одного было описано улучшение мозговой деятельности.

У подобного расхождения в результатах может быть совершенно любое объяснение — да хоть три разных! Определенные аспекты процесса родов и взаимодействия с новорожденным настолько ошеломляют, что мы лишаемся способности рассуждать, пусть и временно. Однако некоторые специалисты утверждают, что беременные женщины и молодые матери, которые на самом деле стали более рассеянными, могут достаточно сконцентрироваться, чтобы блестяще пройти лабораторное когнитивное обследование:

именно поэтому некоторые тесты не выявляют проблему. Тем не менее, как я буду рассказывать в этой главе, уникальные задачи, которые встают перед нами сегодня, и культурные особенности восприятия, ставящие матерей в несправедливо невыгодное положение, могут быть перво-степенной причиной, почему беременные чувствуют себя менее эффективными, чем обычно, пусть даже существует очень мало фактов, подтверждающих, что это на самом деле так.

Подытоживая вышесказанное, я убеждена: когда мы верим, что «материнство головного мозга» — это болезнь, мы отворачиваемся от истины. Реальность, как утверждают некоторые эксперты, гораздо сложнее — и вселяет куда больше надежды. Мозг беременной или недавно родившей женщины скручен в узел глобальным, вызванным гормонами преобразованием — этот процесс Крейг Кинсли, нейробиолог в Университете Ричмонда (Вирджиния), называет «реорганизацией». Любое ощущение временной дезориентации, говорит он, «это плата за мозг, который будет функционировать и концентрироваться лучше, чем прежде».

Материнство — в точности, как пубертатный период, — может на некоторое время подкосить нас, но лишь для того, чтобы мы снова встали на ноги, нередко увереннее, чем прежде. «Все это связано с тем, что мозг доводит до максимума привязанность к потомству, не оставляя пространства для ошибки, — излагает свою теорию нейробиолог Майкл Мерцених. — Аналогичная ситуация возникает, когда вы попадаете в критическую ситуацию, связанную с риском для жизни. Мозг выбирает быстрые, решительные действия, отказываясь от размышления или познания. В некотором смысле у мозга нет *времени* на сложные когнитивные штуки. Все сводится к защите, кормлению, привязанности, к концентрации на важнейшей из задач — к *фокусу!*»

Еще в 1956 году психоаналитик и педиатр Дональд Винникотт предложил собственное, более мягкое, название для феномена «материнства головного мозга», в то время еще не превратившегося в клеймо. Он называл столь загруженные недели после родов временем «первичной материнской вовлеченности» и зашел так далеко, что сравнивал его с острым периодом психического заболевания. По Винникотту, для этого состояния характерна повышенная чувствительность, мать концентрируется на младенце, вплоть до, очевидно, сознательного исключения всех остальных раздражителей.

Теория Винникотта гласит, что эта вариация на тему безумия на самом деле жизненно необходима матерям: как иначе узнать все необходимое о новоприбывшем человеке — нужды младенца, его уникальный темперамент и незнакомый доселе способ выражать себя. Ко времени когда концентрация ослабевает, матери, кажется, немного помнят о степени и глубине своей вовлеченности в период младенчества.

Учитывая этот контекст, легко понять, почему известный австралийский нейробиолог Аллан Снайдер сравнивает беременных женщин с Альбертом Эйнштейном. «Память женщины не ухудшается во время беременности, — утверждает он. — Дело в том, что ее внимание сосредоточено на вещах, жизненно важных непосредственно сейчас. Как известно, Эйнштейн забывал, куда положил чеки на крупные суммы денег, но не из-за плохой памяти, а скорее из-за глубокой сосредоточенности на куда более значимых вещах». Однако, сколь бы вдохновляющей ни была эта параллель, важно помнить, что молодые матери сталкиваются с серьезными физическими нагрузками, которые едва ли мог вообразить себе Альберт Эйнштейн.

Усохший мозг и тяжелые наркотики

Молодые матери и близкие им люди, возможно, не удивятся этому факту: при беременности мозг на самом деле уменьшается — на несколько месяцев. В 1997 году Анита Холдкрофт, анестезиолог, и ее коллеги из Королевской школы усовершенствования медицинских работников в Лондоне использовали технологию магнитно-резонансной томографии (МРТ), чтобы сканировать и измерить объем мозга восьми здоровых женщин. Ранее ученые обнаружили свидетельства уменьшения размеров мозга у беременных, страдающих преэклампсией (это опасное состояние встречается чаще, чем у каждой двадцатой беременной, для него характерно повышенное кровяное давление). Холдкрофт хотела узнать, наблюдается ли данное явление у женщин, не имевших проблем со здоровьем. Она обнаружила значительное уменьшение размеров мозга — у одной из добровольцев величина составила почти 7%, показатель достигал пика к моменту рождения ребенка и возвращался к нормальному уровню в течение шести месяцев.

Одно из британских изданий выпустило статью, чей грубоватый заголовок приравнял новость к идее «Ребенок... пожирает мой мозг»; авторы исследования сформулировали выводы более сдержанно, но по сути имели в виду то же самое. Они предположили, что некоторая часть физических ресурсов беременной женщины временно перенаправляется от мозга, главного поглотителя энергии, на обогащение растущего плода.

У нас до сих пор нет технологии, позволявшей бы узнать, что в точности происходит с мозгом женщины в этот критический период, но благодаря крысам мы знаем многое в теории. Когда Крейг Кинсли и его коллега Келли Ламберт из колледжа Рэндольф-Мэйкон (Вирджиния), препарировали

мозг крыс на поздних стадиях беременности, они обнаружили сложное перераспределение нейронных проводящих путей в гиппокампе — центре обучения и памяти. Нейрогенез — непрерывное производство мозгом новых клеток, нейронов, — замедлялся, возможно, именно это объясняет уменьшение объема мозга, зафиксированное Холдкрофт. Однако нервные клетки в гиппокампе образовали множество новых дендритных шипиков.

Пора, впрочем, прервать наш рассказ, чтобы изложить живописные основы науки о мозге. Каждый *нейрон*, или мозговая клетка, имеет длинный ствол и ветви, так что выглядит он, грубо говоря, как дерево в конце зимы. Ветви называют *дендритами*, на них могут завязываться почки — *дендритные шипики*. В центре веток находится *тело клетки*, оно содержит ядро и другие части, необходимые для жизнеобеспечения нейрона. Длинный ствол — это *аксон*, нечто вроде информационного шоссе.

Теперь вообразим дремучий лес в мозгу — около ста миллиардов нейронов с их извилистыми дендритами. Дендритные шипики расположены очень близко, но не вплотную, к аксонам других нейронов. Информация — мысли и чувства — путешествует по нейронам в виде химических *нейротрансмиттеров*, которые накапливаются, пока масса не станет достаточной для генерации электрического импульса. Он переносит их через небольшие зазоры, так что трансмиттеры сталкиваются с дендритными шипиками других клеток. Маленькие зазоры называются *синапсами*.

Каждый раз, когда вы думаете или поступаете непривычным образом, например тревожитесь о благополучии ребенка или советуете ему смотреть в обе стороны, прежде чем переходить улицу, некоторые из новых связей в мозгу укрепляются. Такие изменения происходят каждый раз, когда вы повторяете данную мысль или действие. В этом

заключается суть обучения; теперь вам будет понятна и поговорка, придуманная учеными: «Нейроны, которые вместе *стреляют*, вместе и *крепчают*».

Каково значение описанного пышного цветения дендритных шипиков, свидетельствующего о создании множества новых синапсов (напомним, Кинсли и Ламберт наблюдали этот процесс в гиппокампе беременных крыс), остается предметом споров. Возможно, столь буйный рост приводит в том числе к возникновению у многих женщин чувства повышенной рассеянности. Но Кинсли оптимистично сравнивает увиденное явление с хаосом на фабрике игрушек прямо перед Рождеством или с компьютером, в который добавили еще один процессор, так что теперь он может выполнять больше операций одновременно. Во всех приведенных примерах нововведение может вызывать небольшие затруднения, но в перспективе нас ожидает крупный выигрыш. Касательно матери-крысы и ее потомства Кинсли и Ламберт пишут, что «нейронная активность, вызванная беременностью и присутствием крысят, может буквально реформировать мозг, в результате чего моделируется новый орган, который способен адаптироваться к возросшим требованиям окружающей среды».

В основе этой трансформации лежит мощный «соус» из репродуктивных гормонов, «омывающих» мозг беременной. По некоторым оценкам, в последние недели вынашивания ребенка уровень трех типов эстрогена возрастает в несколько сот раз относительно нормы. Показатель прогестерона повышается десятикратно, а уровень гормона стресса кортизола может удвоиться.

Многие ученые предполагают, что в этой «смеси» есть ингредиенты, затуманивающие разум женщины, возможно, лишь для того, чтобы она надежно забыла о боли, сопровождающей беременность и роды, и снова смогла

размножаться. Однако нет единого мнения, какой гормон является основным виновником процесса, и, несмотря на определенные косвенные доказательства, мы не можем похвастаться ясным пониманием причинно-следственной связи.

Лииза Галеа, профессор психологии в Университете Британской Колумбии (Канада), считает главным подозреваемым эстроген. Галеа на последних неделях беременности столкнулась с тем, что не могла найти на парковке университетского кампуса свой автомобиль. Она провела эксперименты на беременных крысах, изучая их поведение в водном лабиринте. Перед грызунами стояла задача запомнить меняющееся положение плавающей платформы и добраться до безопасного места. Беременность крыс длится три недели. В третьем триместре, когда показатель эстрогена самый высокий, зверьки выдали наихудшие показатели.

Любопытный факт: во многих литературных источниках встречается предположение, что в правильных обстоятельствах эстроген действует на мозг *тонизирующе*. Исследования показывают, что молодые женщины ощущают себя умнее в периоды менструального цикла, когда эстроген находится на пике; они лучше справляются с определенными задачами, в частности, сопряженными с беглой речью.

Несколько испытаний показали, что эстроген-заместительная терапия помогает минимизировать ухудшение вербальной памяти у женщин после менопаузы. Известно, что гормон принимает участие в формировании новых синапсов, подобных обнаруженным в мозгу беременных крыс Кинсли и Ламберт, а также в нейрогенезе. Но из-за того, что ученые до сих пор не понимают, как влияют на память высокие концентрации эстрогена, Галеа предполагает, что