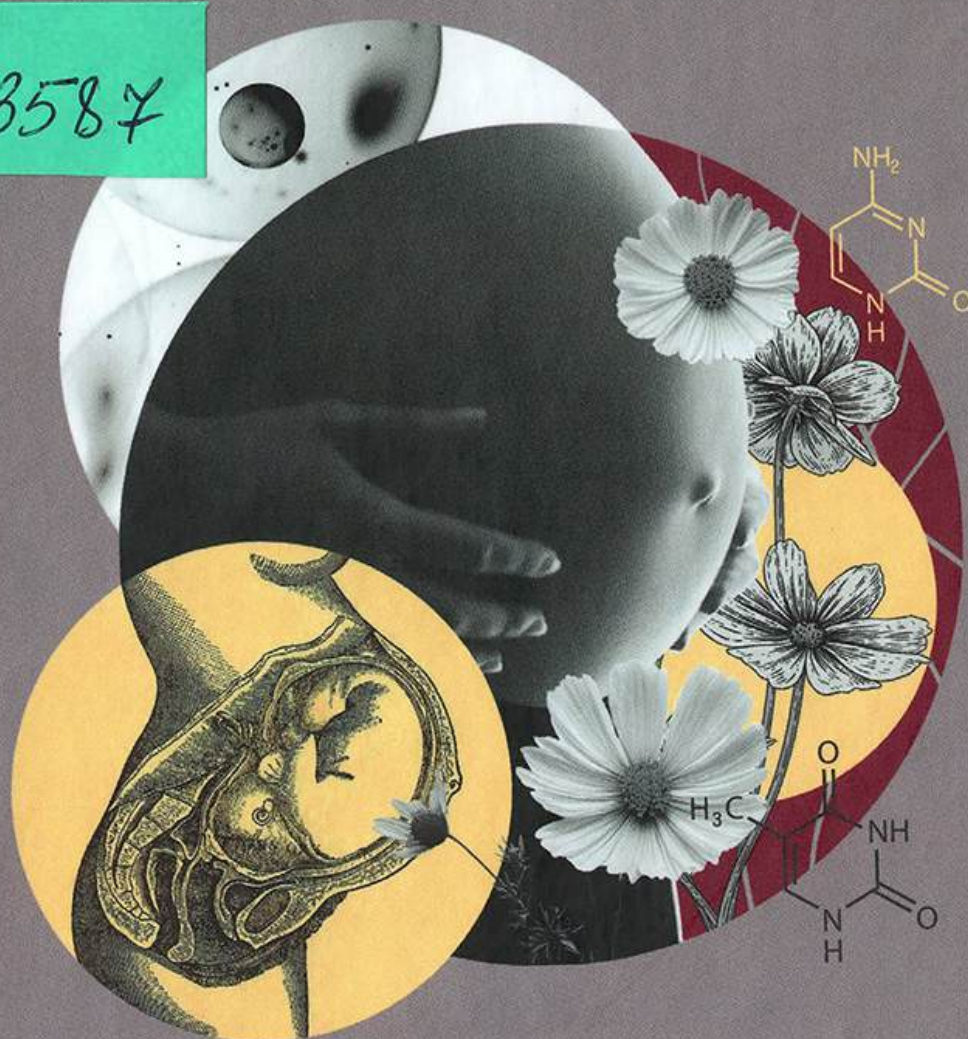


612.63
Т15

Ебіґейл Такер

БІОЛОГІЯ МАТЕРИНСТВА

C1213587



сучасна наука
про древній материнський
інстинкт

перекладачка Наталія Яцюк

НАШ
формат

НАЙДИВНІША МАТУСЯ

*Коли материнський мозок
покидає дитячий садок*

Поговорімо про найстрашніші кошмари. За минулі десять років я зрозуміла, що матусі бачать інші сни, ніж решта людей, а також що наші сни часто бувають не такі вже й солодкі. Ми зустрічаємо в снах ведмедів гризлі, великих білих акул і вовків. (Я досі чекаю, що мені неминуче наснитися схильна до канібалізму щуриха.) Ми виживаємо під час зсувів ґрунту й нищівних хуртовин. Ми встаємо й перевіряємо дітей, які, нам здається, задихаються в цих страшних снах, а насправді мирно сплять у своїх ліжечках. Це саме ми в небезпеці, адже надзвичайно реалістичні післяпологові сни роблять нас схильними до сомнамбулізму.

Учені не знають напевне, що порушує сон матерів, однак цілком зрозуміло, що це один із наслідків докорінної трансформації, зокрема перебудови мозку¹⁴¹. А якщо материнство перетворює наш досвід сновидінь, це ще більше змінює наше бачення реального світу. Народження дитини справді завдає вам шкоди, а приховане нейронне «вуду» материнства перебудовує дещо значно більше, ніж лише реакцію жінок на крихітних немовлят (хоча саме ця реакція завжди лежить в основі змін). Наприклад, із вагітними жінками чомусь трапляється більше автомобільних аварій, ніж із рештою людей — можливо, тому що їхні думки витають деінде¹⁴². Матусі, які брали участь в експериментах, продемонстрували меншу відразу до таких огидних речей, як людські блохи чи собаче лайно. («Знижена чутливість до огидного може полегшувати догляд за... потомством» — такого висновку цілком резонно дійшли вчені¹⁴³.)

У наш час ці характерні відмінності важливіші, ніж будь-коли, оскільки зараз багато матерів проводять світловий день далеко від

дітей, взаємодіючи з іншими людьми й виконуючи інші завдання. Дослідники сну радять схильним до сомнамбулізму матусям замикатися на ніч, щоб нікому не завдати шкоди. Проте протягом дня ми можемо блукати де завгодно.

Деякі з нових материнських рис здаються випадковими й не дуже шкідливими. Приміром, у матері можуть змінитися смакові вподобання. У нас може підвищитися потреба в солі — це підтверджують результати експериментів із використанням інструмента з милозвучною назвою «лікометр»¹⁴⁴, а також моя нова пристрасть до кукурудзяних чипсів Fritos. Крім того, мами-щурихи гарячіші, ніж до материнства — на жаль, у буквальному розумінні, а не в плані звабливості. Їхні тіла фізично стають теплішими, оскільки їхня внутрішня температура підвищується¹⁴⁵.

Мабуть, деякі з цих змін відображають певні порушення обміну речовин у матері. Однак інші особливості того, як матусі сприймають навколишній світ і взаємодіють із ним, відображають пересмисленість материнського порядку денного, змінену систему винагород і те, що ми вважаємо цікавим або небезпечним. Оскільки наш внутрішній ландшафт перебудовується, ми спрямовуємо погляд за інші горизонти.

Найнесподіваніша зміна полягає в тому, що вагітні жінки й породіллі стають спокійнішими, ніж решта людей в умовах стресу, викликаного зовнішніми чинниками. «Не може бути!» — подумала я, коли вперше гортала сторінки робіт на цю тему, водночас гарячково маринуючи курячі стегенця й поглядаючи на годинник, щоб вчасно забрати дитину з футболу.

Але це справді так. В експериментальному середовищі майбутніх матусь менше обурюють вияви брутальності. Крім того, у них менша частота пульсу під час психологічно напружених подій на кшталт удаваної співбесіди про працевлаштування¹⁴⁶.

Ми добре переносимо фізичний дискомфорт, наприклад перебування в термокамері¹⁴⁷. Коли наука вимагає, щоб ми протягом хвилини тримали руки у відерці з крижаною водою, материнська слина містить менше гормону стресу кортизолу порівняно зі слиною бездітних жінок¹⁴⁸. Крім того, ми залишаємося відносно

спокійними, переглядаючи тривожні зображення таких речей, як понівечені тіла, зброя та злі собаки¹⁴⁹. Схоже, що така притуплена реакція на стрес посилюється протягом вагітності.

Деякі з найцікавіших експериментів на тему надзвичайного спокою майбутніх матусь проводять за межами лабораторій. Жінки, які пережили «важливі життєві події», — від важких травм до втрати роботи й смерті близьких членів родини або друзів — повідомляють про те, що впродовж третього триместру вони були більш стресостійкими, аніж у перший триместр¹⁵⁰.

Іноді такі життєві події можуть супроводжуватися потрясіннями в буквальному розумінні цього слова. У 1994 році землетрус магнітудою 6,8 розгойдав землю навколо Нортриджа (штат Каліфорнія). Багаторівневі автостоянки розплющувалися, будівлі руйнувалися, й, окрім прямих жертв, багато людей померли від серцевих нападів, спричинених стресом. Після цього землетрусу дослідники Каліфорнійського університету в Ірвайні запропонували вагітним жінкам (які мешкали в середньому на відстані не більше ніж 80 кілометрів від епіцентру) заповнити так звану анкету про життя, оцінивши цей землетрус за шкалою від «зовсім не викликав стресу» до «викликав надзвичайно сильний стрес». Використовуючи чотирибальну шкалу, майбутні матусі на дуже ранніх термінах вагітності дали цій події оцінку, близьку до максимальної, що було цілком логічно. Однак жінки в третьому триместрі поставили цьому сейсмічному катаклізму оцінку 2,8 — «нічого особливого»¹⁵¹.

За вдалим збігом обставин (принаймні вдалим для того, щоб розповісти цю історію) майже нечуваний землетрус стався біля мого дому у Вашингтоні (округ Колумбія), причому саме тоді, коли я вперше наважилася залишити маленьку донечку з нянею. Я була (де ж іще?) у примірювальній магазину Ann Taylor, відчайдушно перебираючи вішаки в пошуках робочого одягу, що пасував би до мого нового тіла, тоді коли будівля торгового центру раптово почала хитатися, немов дитяча гойдалка. Землетрус був достатньо сильний: він розколов пам'ятник Вашингтону й зламав шпиль Національного собору. Оскільки цей торговий центр розташований поряд із Пентагоном, я спочатку подумала, що вибухнула бомба й що я, напівоголена, опинилась у центрі терористичного нападу.

Навколо мене всі пронизливо кричали й розбігалися хто куди, однак я чомусь спокійно одягнулася й без зайвої метушні вийшла крізь двері магазину Ann Taylor. Хоча я тижнями недосипала, а мій розум усього кілька хвилин тому був переповнений безліччю деталей щодо повернення на роботу, у ньому несподівано встановився повний порядок. Я незворушно вирішила покинути свою машину (мені не можна було застрягнути на автостоянці так далеко від дитини), тому вийшла з торгового центру й зупинила перше таксі, яке побачила. Так склалося, що в цьому таксі вже був гарно одягнений бізнесмен з Аргентини, майже так само спокійний, як і я. (Невдовзі я дізналася, що він просто не відчув землетрусу в автомобілі, який рухався. Спостерігаючи за тим, як люди безладно вибігають з офісних будівель міста, він припустив, що це просто обідня перерва в Америці.)

Тож не встиг землетрус паралізувати все місто, як я вже була вдома й годувала дитину, ніби нічого й не сталося, хоч, на жаль, мені так само не було чого одягти на роботу. Нянечка (молода жінка, яка ще не мала своїх дітей) була через цей землетрус у значно гіршому стані. Моєму чоловікові довелося виривати нашу дитину з її рук.

У підлітковому віці (коли мені навіть заборонили здавати кров через мою схильність до істерики) я так само впала б у паніку. Однак нова я (я-мама) навіть не спітніла.

Можливо, землетрус — це дрібниця порівняно з випробуваннями, які спіткають матерів і татусів. Однак у ширшому розумінні вагітним жінкам і новоспеченим матусям вигідно залишатися врівноваженими, зібраними й зосередженими на власній безпеці й безпеці дітей, коли виникає серйозна загроза. А всілякі нещастя трапляються частіше, ніж ви можете уявити — чи то землетрус, чи каструлька зі стерилізованими смочками, яку одна матуся по сусідству випадково залишила кипіти на плиті, укотре невдало пішовши на ранч. Мій на диво спокійний спосіб мислення під час землетрусу не врятував життя дочки того дня, однак міг би врятувати. Кілька років тому під час жахливого грязьового зсуву в Каліфорнії касирка банку не втратила самовладання і, схопивши маленького сина, опинилася під диваном, коли на них звалився сусідський будинок (вони обоє вціліли)¹⁵².

На думку Дженніфер Ган-Голбрук із Каліфорнійського університету в Мерседі, матері отримують додаткову винагороду, коли відчувають надзвичайний спокій навіть за звичайних обставин, що готує їх до багатогодинного вимушеного «відпочинку» під час годування грудьми, сповненого нудьги й мрійливості.

Деякі вчені навіть припускають, що пригнічення реакцій (можна сказати, притуплення почуттів) може пояснити сформовану в процесі еволюції рушійну силу, що лежить в основі так званого післяпологового суму, який відчувають понад 50 % новоспечених матусь. Можливо, помірні вияви післяпологової депресії є частиною адаптації, хоча вчені не знають, які саме хімічні процеси призводять до небезпечної післяпологової депресії клінічного рівня, що вражає приблизно кожну п'яту жінку, перетворюючи холодно-кровність у важких ситуаціях на холодний відчай.

Парадокс полягає в тому, що хоча матусі й майбутні матусі стають емоційно ізольованими від навколишнього середовища, ми значно краще усвідомлюємо своє оточення на фізичному рівні. Пильність, з якою ми стежимо за цим сядливим центром Усесвіту — немовлям, яке постійно репетує, — здається, простягається до самих його країв, тобто й на повністю привчені до горщика верстви суспільства.

Новоспечені матусі прислухаються не лише до плачу людських малюків чи будь-яких інших маленьких істот загалом. (Дослідження показують, що мами-ссавці готові допомагати всім малятам. Наприклад, мами-оленихи кидаються на порятунок, почувши запис криків кошенят і дитинчат морського лева¹⁵³.) Лабораторні випробування свідчать про те, що мозкові хвилі матусь посилюються навіть у відповідь на аудіосигнали, які з погляду акустики мало схожі на дитячий плач, — як-от на нейтральні слова й тон голосу¹⁵⁴. Під час одного експерименту в матерів немовлят віком до чотирнадцяти місяців, на відміну від бездітних жінок, «виявили посилення активності» слухових ділянок мозку під впливом голосів не лише дітей, а й дорослих¹⁵⁵.

Аналогічно, матусі зазвичай мають посилений нюх, тому можуть відчувати різні запахи, а не лише пахощі дитячих голівок.

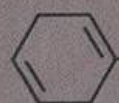
Чому під час виношування малюка жінка може зцілитися від певних хвороб? Чому з погляду нейробіології матусі відчують до дітей те саме, що й під час закоханості? Чим пояснити дивацтва, коли вагітним жінкам хочеться солоних огірочків чи оселедця? Що пов'язує вищий відсоток післяпологових депресій і збільшення статків? Чому мами можуть водночас і спокійніше переживати катаклізми, і ледь не страждати від психологічних розладів через нестачу підгузків?

Ця книжка захопливо розповідає про материнський інстинкт не як про чарівний перемикач, а як про змінений психологічний стан. Настільки змінений, що матері бачать зовсім інші сни й разом із вагітністю та народженням дитини отримують новенький мозок.

Наукова журналістка й мама Ебіґейл Такер уміло переплітає факти та результати досліджень, ділиться історіями з особистого досвіду, а також розкриває дивовижний світ материнства всіх живих істот.

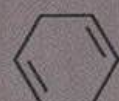
Ебіґейл Такер — журналістка, кореспондентка журналу *Smithsonian*, дружина, мама чотирьох дітей. Авторка бестселера «Лев у вітальні», який став найкращою науковою книжкою 2016 року за версією *Library Journal* і *Forbes* (перекладено 13 мовами). Її праці потрапили в антологію «Найкращі американські твори про науку і природу».

У цій ретельній книжці переплелися мемуари матері чотирьох дітей і захопливий глибокий наукопоп, сповнений гумору.



Library Journal

Я батько і вважаю цю книжку гостроцікавою до останньої сторінки — зокрема через авторчину майстерність робити науку яскравою і зрозумілою.



Джон Колапінто,

автор бестселера «Як його створила природа»

Такер перемижує нейронауку з історіями усіх мам-савців, зокрема й оповіддю про власні радощі та жалі. Якщо у вас колись було відчуття, що материнство назавжди змінило ваш мозок, ця книжка не тільки підтвердить підозри, а й покаже, як і чому.



Ренді Гаттер Епштайн,

докторка медичних наук, авторка книжки про гормони

Купуйте наші книжки
на сайті nashformat.ua



Шукайте «Наш Формат»
у соцмережах

