

Chelsea Conaboy

Mózg rodzica

Przełożyła Agnieszka Wyszogrodzka-Gaik

MARGINESY

Mother Brain: How Neuroscience Is Rewriting the Story of Parenthood

Copyright © 2023 by Chelsea Conaboy

Published by arrangement with Henry Holt and Company, New York

Copyright © for the translation by Agnieszka Wyszogrodzka-Gaik

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Marginesy,

Warszawa 2023

Moim chłopakom

Przedmowa

Co to znaczy zostać matką?

Bez wątpienia doświadczenie każdego człowieka jest inne. Kształtowane przez okoliczności, a te mogą się różnić nieskończenie, nawet na samym początku, w zależności od tego, czy ciążę zaplanowano, przechodząco w bólu lub czy wiadomość o niej sprawiła ból, czy doprowadzono do niej z udziałem partnera lub bez, skorzystano z komórki rozrodczej dawcy lub innej pomocy czy też doszło do niej z łatwością. Niemniej rodzicielstwo jako takie, a macierzyństwo w szczególności, uchodzi za coś hiperosobistego. Matka jest świętym ucieleśnieniem miłości. Macierzyństwo jest zbyt cenne, by mu się przyglądać, analizować je. Zamiast tego patrzymy na nie z boku. Celebруем transformacyjną moc dziecka – „Dziecko zmienia wszystko”, jak twierdzi Johnson & Johnson – nie nazywając tego, co rzeczywiście ulega zmianie.

Wiele kobiet odbiera tę kwestię jako niebezpieczną. Bezpośrednia odpowiedź wymagałaby uznania tego, jak macierzyństwo nas zmienia w odniesieniu do tego, kim byłyśmy wcześniej, i w odróżnieniu od osób, które dzieci nie mają. W odróżnieniu

od mężczyzn. Inna w tym kontekście najczęściej oznaczała gorszą. Róztargnioną. Wyczerpaną. Wykończoną. Ograniczaną przez biologię, wiecznie balansującą na granicy moralnej przyzwoitości, a już na pewno mniej interesującą. Lepiej się nad tym nie pochylać.

W ciągu mniej więcej czterdziestu tygodni ciąży – i o wiele dłuższego czasu, jeśli liczyć miesiące oczekiwania na poczęcie lub zmaganie się ze stratą ciąży – rodzice rodzący są bombardowani informacjami na temat tego, co ciąża oznacza dla organizmu, piersi, bioder, talii, funkcjonowania serca, mięśni dna miednicy, popędu seksualnego. Przytłaczają nas rady dotyczące tego, co nasze zachowanie będzie oznaczało dla dzieci, jak nasze decyzje wpłyną na ich rozwijające się ciała oraz zdrowie fizyczne i psychiczne w dalszym życiu. Jak mało dowiadujemy się o sobie. A jeszcze mniej o partnerach. Co z tego zalewu informacji w okresie przedmacierzyńskim mówi nam coś o tym, jak rodzicielstwo zmienia nas i nasze życie wewnętrzne? I co to znaczy z o s t a ć matką?

W przypadku rodziców niebinarnych, ojców lub partnerów tej samej płci, pytanie o to, co to znaczy stać się rodzicem, może się wydawać łatwe do pominięcia, a ich historie mogą się zdawać przypisami do „prawdziwszej” narracji na temat przemiany rodzicielskiej, a konkretniej macierzyńskiej. Nauka tymczasem podsuwa nam odpowiedzi na te pytania, a nawet umożliwia stawianie ich.

Po raz pierwszy spróbowałam cztery miesiące po porodzie, siedząc w malutkim, pozbawionym okien pomieszczeniu w redakcji gazety, gdzie po urlopie macierzyńskim wróciłam do pracy dziennikarki. Właśnie odciągnęłam z piersi jakieś sześćdziesiąt mililitrów mleka, które wraz z porcjami pokarmu

odessanymi podczas dwóch wcześniejszych wędrówek od biurka do tej komórki – wyposażonej w stolik, krzesło i tabliczkę na drzwiach z nabazgranym ręcznie napisem „nie wchodzić” – wypełnią jedną z dwóch butelek potrzebnych do nakarmienia mojego niemowlęcia w żłobku następnego dnia. Czekają mnie spotkania z dziennikarzami, musiałam dotrzymać terminów, a wskazówki zegara przesuwają się w kierunku minuty, w której będę musiała wyjść z pracy, żeby odebrać dziecko ze żłobka. Tyle że – chociaż rozpaczliwie pragnęłam mieć więcej czasu, a mniej obowiązków – łaknęłam też desperacko informacji.

Chciałam zrozumieć, czego doświadczam jako pełna niepokoju, świeżo upieczona matka. Nie wątpiłam, że w moim mózgu i ciele dzieje się o wiele więcej, niż się dowiedziałam w poprzednich miesiącach z lektury książek i podczas uczęszczania na zajęcia, które miały mnie rzekomo przygotować do tego okresu. Dlatego wyłączyłam pracujący pulsacyjnie laktator, schowałam pokarm do lodówki, otworzyłam laptop i zadzwoniłam do Petera Schmidta.

Schmidt bada wpływ hormonów i stanu reprodukcyjnego na nastrój i zdrowie psychiczne człowieka od 1986 roku – kiedy to mizoginistyczni lekarze uważali, że poporodowe zaburzenia nastroju u kobiet były kolejnym dowodem upośledzenia ich układu reprodukcyjnego; feministki się martwiły (nie bez powodu), że badacze mężczyźni patologizowali ich normalne biologiczne procesy, a koledzy Schmidta po fachu uważali te stany za „łagodne problemy życiowe”, a nie rzeczywiste problemy zdrowotne. Gdy rozmawiałam z nim w 2015 roku, te bariery w badaniu rodzicielskiego mózgu zaczęły upadać, a Schmidt stał na czele wydziału endokrynologii behawioralnej National

Institute of Mental Health [Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego].

Schmidt był pierwszą znaną mi osobą, która przedstawiła wczesne macierzyństwo jako odrębny etap rozwoju o długotrwałych skutkach, w którym każdy układ uważany za regulujący zachowania społeczne, emocje i reakcje immunologiczne „ulega drastycznym zmianom”. Schmidt potwierdził to, co czułam, czyli że sposób, w jaki mówimy o przeżyciach po porodzie, jest naprawdę ograniczony. Uczynienie z depresji poporodowej problemu uznawanego przez główny nurt wymagało ogromnego wysiłku. Według naukowca kolejnym wyzwaniem było poszerzenie rozumienia, jak duże zmiany człowiek przeżywa, gdy zostaje rodzicem, i co jest stawką tego procesu.

Chociaż odebrałam to jako rewelację, szczerze mówiąc, nie wiedziałam, co to oznacza. Ta książka jest efektem moich starań o zrozumienie tej kwestii. Przeprowadziłam wywiady z dziesiątkami naukowców i niemal taką samą rzeszą rodziców, zgłębiałam badania poświęcone mózgowi rodzica i podstawową literaturę o zwierzętach, spjrzałam też krytycznie na towarzyszące nam historie na temat rodzicielstwa i kulisy ich powstania.

Sądziłam, że napiszę esej o tym, jak uświadomiłam sobie, iż macierzyństwo jest etapem rozwojowym i że kobiety spodziewające się dziecka zasługują na lepsze rozumienie tego, co okres poporodowy może z nimi zrobić. I tak uczyniłam, ale mnie to wciągnęło. Im więcej się dowiadywałam, tym rozleglejsza wydawała mi się ta dziedzina i dostrzegałam w niej potencjał do dokonania zmiany nie tylko naszych indywidualnych przeżyć, ale również tego, jak postrzegamy rodzicielstwo i jak o nim mówimy, ocierając się o inne tematy: płęć biologiczną i psychologiczną,

pracę, równość w nauce, politykę społeczną i politykę jako taką, czas poświęcany dzieciom i spędzany bez nich.

To jest książka o rodzicielskim mózgu, niemniej należy pamiętać, że nie jestem ani „ekspertką od rodzicielstwa” (cokolwiek to znaczy), ani neuronaukownicą. Zamieszczona na poniższych stronach wiedza ma dwojaki charakter. Po pierwsze, jestem dziennikarką z blisko dwudziestoletnim doświadczeniem w przekładaniu skomplikowanych tematów na przystępny język, szczególnie zainteresowaną kwestiami zdrowotnymi. I jestem ekspertką w wychowywaniu dwojga konkretnych dzieci o konkretnych potrzebach, pospołu z konkretnym mężem, w konkretnym miejscu i czasie. Próbowałam zrozumieć naukę w kontekście mojego życia rodzica z nadzieją, że moje odkrycia okażą się istotne także dla innych.

W latach po tym, jak prowadziłam wywiad ze Schmidtem z „komórki laktacyjnej”, badania wykorzystujące neuroobrazowanie mózgu rodzica rozwinęły się znacząco, podobnie jak dokładność technologii i metody analizy wykorzystywane w owych badaniach, w szczególności w sferze funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI). Mając na uwadze krytykę, postanowiłam uwzględnić wyniki wiarygodne w świetle różnych dyscyplin albo te, które dało się otrzymać ponownie; w przypadkach, kiedy wyniki są wątpliwe lub sprzeczne, wyraźnie o tym piszę.

Nauka nie jest statyczna. Mózg rodzicielski był tematem zaniechawanym przez długi czas. Warto zgłębić opowiadaną przez niego historię. Lecz prawdę powiedziawszy, to dopiero początek tych badań. Ich wyniki ulegną zmianie – już się zmieniają – i doprowadzą do powstania nowych pytań. Staralam się wskazać kierunki, w których te pytania mogą podążać.

Na razie badania są w przytłaczającej części skupione na cisseksualnych, heteroseksualnych kobietach, które nosiły ciążę. To też się zmienia, ale powoli. Przedstawiając konkretne badania, stosowałam sposób opisu ich uczestników za autorami. Poza tym używałam określeń inkluzywnych do opisu rodziców, bo są one stosowniejsze. Transgenderyści i rodzice niebinarni, nieidentyfikujący się jako matki, rodzą dzieci i ich mózgi też się zmieniają w okresie ciąży i po porodzie. Co ważne, ogromne neurobiologiczne zmiany zachodzą nie tylko u tych, którzy nosili ciążę, ale u każdego, kto jest głęboko zaangażowany – pod względem czasu i energii – w opiekę nad dziećmi.

„Mózg matki” nie jest synonimem mózgu kobiecego ani osoby rodzącej. Jest to raczej mózg „powstający w drodze sprawowania opieki”, jak mogłaby go opisać feministyczna filozofka Sara Ruddick¹. Jest to mózg zaangażowany w podtrzymującą życie praktykę matkowania², która „jest starsza od feminizmu”, jak napisała Alexis Pauline Gumbs w *Revolutionary Mothering: Love on the Front Lines* [Rewolucyjne macierzyństwo. Miłość na linii frontu]. „Jest starsza i bardziej futurystyczna od kategorii «kobieta»”. Umiejętność tworzenia tego rodzaju więzi jest fundamentalną charakterystyką – między innymi – naszego gatunku, którą posiada każdy z nas. Rozwój tej więzi jest tym, co definiuje praktykę rodzicielstwa. W mojej książce zgłębiłam neurobiologiczne mechanizmy i życiowe doświadczenie, które o tym decydują.

Czytających te słowa świeżo upieczonych rodziców lub osoby oczekujące dziecka proszę: jeżeli macie jakiegokolwiek problemy, skorzystajcie z pomocy. Mózg przechodzi ogromną zmianę w okresie ciąży i na początku rodzicielstwa. Trudności są powszechne, a potrzeba sięgnięcia po wsparcie jest czymś

normalnym. Zgłóście się do lekarza, szukajcie odpowiednich organizacji w internecie lub w swojej okolicy.

I wreszcie – w tej książce nie znajdziesz rad dotyczących tego, jak się opiekować dzieckiem ani jakiego rodzaju być rodzicem. Możesz nie znaleźć tu odpowiedzi na pytania z historii twojej wyszukiwarki, a dotyczące snu, żłobka lub tego, jak namówić przedszkolaka do włożenia śniegowców tak, by nikt w pomieszczeniu nie stracił panowania nad sobą.

Mam nadzieję, że zaprezentowana tu wiedza pomoże ci, tak jak pomogła mnie, zrozumieć, jakim rodzicem już jesteś i jakim się stajesz. Nie jesteśmy z natury wyposażeni w odpowiednie narzędzia potrzebne do tej pracy i musimy do niej dorosnąć. Jak to się dzieje i dlaczego, co to oznacza dla naszego życia obecnie i w dłuższej perspektywie?

Jesteśmy sobie winni rozważenie tych kwestii w świetle wszystkich dostępnych nam informacji. Jesteśmy to winni sobie nawzajem.

Za pstryknięciem guzika

Rok w rok w wianku zawieszonym na drzwiach mojego rodzinnego domu wczesną wiosną pojawiało się gniazdo. Samica drozda nie miała nic przeciwko temu, że będę ją podglądała przez szybę z odległości kilku centymetrów. A przynajmniej tak mi się wydawało. Przecież wracała. A ja się cieszyłam. Cudownie się ją obserwowało, kiedy niestrudzenie układała gałązki, warstwy błota, a potem cienką trawę, żeby stworzyć bezpieczne miejsce dla pięknych, kruchych, niebieskich jajeczek. Jej poświęcenie dla nieopierzonych piskląt o rozwartych dziobach jawiło mi się jako pełne. Była uważna, czujna, cierpliwa i bezinteresowna. Wiedziała, jak się troszczyć o potomstwo, jak je chronić, bo matki tak powinny robić.

Tak myślałam. Bowiem tak się powiada, taką historię się przekazuje na przestrzeni wieków, z pokolenia na pokolenie, w bajkach i mitach, aż staje się ona częścią tego, jak oceniamy otaczający nas świat, jak postrzegamy siebie. Jesteśmy oddaną ptasią matką, głosi historia, kierowaną przez instynkt macierzyński dopieszczany przez wieki, by tworzył coś solidnego i pewnego, jak gładka czerwona kulka kryjąca się pod

opierzoną pierśią. Wijemy gniazdo. Wychowujemy. Bronimy. Naturalnie*.

A potem coś się dzieje. Mamy własne dziecko. I uświadamiamy sobie, że ta słodka historia, która zdawała się przepelniona prawdą i pięknem, to stek bzdur. Jest do kitu. A jeśli nie ona, to do kitu jesteśmy my.

W przypadku wielu z nas instynkt macierzyński nie pojawia się tak po prostu, a przynajmniej nie tak, jak byśmy oczekiwali. Opieka nad noworodkiem nie wydaje się umiejętnością wrodzoną. Nie ma guzika, który się wciska w chwili zajścia w ciążę albo pojawienia się dziecka. Aż nazbyt często nie kwestionujemy narracji głoszącej, że powinniśmy wiedzieć, co robić i co czuć. Lekceważącej to, że rodzicielstwo wymaga zestawu praktycznych umiejętności, jakich możemy jeszcze nie mieć. I pomijającej fakty i okoliczności naszego indywidualnego losu sprzed ciąży i po niej, i twierdzącej, że przejdziemy gładko (choć doświadczając trochę deprywacji snu) od osoby zajętej przede wszystkim dbaniem o własne przetrwanie do kogoś, kto jest w pełni odpowiedzialny za malutkie, nieumiejące mówić stworzenie uzależnione od nas pod każdym względem. Zamiast tego kwestionujemy siebie.

Tak zrobiła Emily Vincent.

Vincent, gdy zbliżał się koniec jej pierwszej ciąży, była pewna, że nie będzie chciała wykorzystać pełnych dwunastu tygodni

* W klasycznej opowieści E.B. White'a zatytułowanej *Łabędzie nutki* samica łabędzia informuje swojego partnera przed przystąpieniem do budowania gniazda, że to przychodzi naturalnie. Wymaga sporo pracy, ale tak ogólnie, to jest to praca przyjemna.

urlopu macierzyńskiego. Uwielbiała swoją pracę pielęgniarki pediatrycznej. Uznała, że po ośmiu tygodniach będzie tęskniła za współpracownikami i pacjentami. Będzie się czuła samotna, spędzając cały ten czas w domu. A potem na świat przyszedł Will i nie potrafiła sobie wyobrazić oddzielenia się od niego. Osiem tygodni zleciało nie wiadomo kiedy, a Vincent nie chciała wracać na pełen etat do pracy, jeszcze nie, a kto wie, czy zechce po dwunastu tygodniach. Martwiła się kwestią oddania dziecka do żłobka. Czy synek będzie tam bezpieczny? Czy opiekunowie będą podawali mu pokarm odpowiednio często? Pozwolą mu płakać zbyt długo? Czy będzie mu dobrze poza kokonem ochrony i opieki, jaki uwiła dla niego wspólnie z mężem, z miłością, owszem, ale też pospiesznie i z obawami? Są to powszechne niepokoje świeżo upieczonego rodzica, jednak Vincent dopatrywała się w nich symptomu czegoś większego. Praca determinowała jej tożsamość. I owa tożsamość przeżywała kryzys.

Nie chodziło też wyłącznie o pracę Vincent. Była jeszcze Dawn, dziecko z filmu *Trainspotting*, której wizerunek – z jednej konkretnej sceny – co rusz stawał Vincent przed oczami, chociaż nie widziała tego filmu od co najmniej dekady. Jeśli oglądałaś ten film, wiesz, o czym mówię, ale Vincent nie pozwoliła mi go obejrzeć. Nie chciała, by istniał w mojej głowie tak jak w jej. (Zamiast tego kazała mi obejrzeć *Bao* – „z chusteczkami pod ręką” – jakby ten nagrodzony Oscarem krótki film Pixara przedstawiający chłopczyka pulchnego jak pączus i otoczonego przesadną opieką kochającej matki był jej antidotum).

Dawn i Will nie mają ze sobą nic wspólnego, z wyjątkiem tego, że oboje są dziećmi i z natury zależą od swojego środowiska. Fikcyjne dziecko Dawn umarło zaniedbane w Edynburgu,

ponieważ otaczających je dorosłych pochłonęła otchłań uzależnienia od heroiny. Willem z Cincinnati opiekują się troskliwie rodzice, którzy dysponują środkami pozwalającymi im oddać się wychowaniu go. A mimo to obraz Dawn leżącej bez ruchu w łóżeczku wracał do Vincent, gdy jej synek spał w ciągu dnia albo kiedy ona leżała bladym świtem w łóżku, nakarmiwszy go, i powtarzała sobie raz po raz: „Nic mu nie jest. Leży w łóżeczku. Nic mu nie jest” – tak brzmiała mantra prawdy chroniąca ją przed jej największym strachem. Nie potrafiła tego wyjaśnić.

„Czułam się naprawdę głupio z tym, że tak się przejmowałam tą sceną z filmu – powiedziała mi, kiedy Will miał blisko sześć miesięcy. – Czułam się głupio z tym, że nagle nie chciałam wracać do pracy na pełen etat”.

Twierdziła, że bała się tego, co czuła, co to oznaczało dla jej umiejętności bycia dobrą matką i pojmowania własnego ja. Alice Owolabi Mitchell również kwestionowała siebie.

Przygotowała się na wiele możliwych scenariuszy po narodzinach córki. Miała świadomość, że jako czarna kobieta mieszkająca w Stanach Zjednoczonych jest narażona na znacząco wyższe ryzyko wystąpienia komplikacji, także śmiertelnych, w czasie ciąży i w połogu niż biała kobieta oczekująca dziecka. Jej matka zmarła wskutek zatrzymania akcji serca dwa tygodnie po urodzeniu syna, gdy Owolabi Mitchell była nastolatką. Chłopczyk zdążył wyrosnąć na czternastolatka, którego ona wychowywała wraz ze swoim mężem. Historia jej matki i jej własna stanowiły spore obciążenie. W czasie ciąży Owolabi Mitchell zaczęła psychoterapię i zasięgnęła pomocy grup doul. Planowała jeździć na spotkania grupy matek w pobliskim Bostonie, a także bliżej domu, w Quincy.

I wtedy urodziła się Everly, mniej więcej na miesiąc przed wyznaczonym terminem porodu. Owolabi Mitchell nie miała szansy dokończyć przygotowań do odejścia z pracy nauczycielki w piątej klasie i pożegnać się z uczniami. Miała wrażenie, że nie potrafiła w pełni zmienić ram umysłowych, by skupić się na przyjściu dziecka na świat.

Kilka dni po narodzinach Everly w Stanach Zjednoczonych zaczęto wprowadzać procedury pozostawania w domu w ramach odpowiedzi na pandemię COVID-19. Owolabi Mitchell miała problem z produkcją pokarmu, ona i Everly borykały się z właściwym przystawianiem dziecka do piersi. Owolabi Mitchell martwiła się, czy Everly zjada wystarczająco dużo, czy jej stres powoduje ograniczoną produkcję mleka, i o całą masę zagrożeń, jakie pandemia mogła nieść dla jej rodziny. Odwołano spotkania grup wsparcia. Gabinety lekarskie były przeważnie zamknięte; minęło sześć tygodni – potem siedem i osiem – a Owolabi Mitchell nie mogła się spotkać z ginekologiem-położnikiem podczas standardowej wizyty po porodzie.

Podczas tych pierwszych tygodni jedno zmartwienie wybijało się na pierwszy plan: dlaczego nie czuła więzi ze swoim dzieckiem? Spodziewała się zalewu ciepłych uczuć po przyjściu Everly na świat. Myślała, że zakocha się w córce od pierwszego wejrzenia z mocą, która doda jej sił w pierwszych, pełnych dezorientacji dniach i pozwoli zapomnieć o bólu po porodzie, a nawet poniesie ją na swoich skrzydłach przez chaos pandemii.

„Spodziewałam się automatycznego przełączenia się, a ono nie nastąpiło – powiedziała do mnie. – Czy jestem złą mamą, bo tego nie mam?” – zastanawiała się.

Moje doświadczenie bycia świeżo upieczoną matką różniło się w szczegółach, niemniej sporo z historii Owolabi Mitchell oraz Vincent, jak i wielu innych świeżo upieczonych rodziców, z którymi rozmawiałam, jest mi znane. Nasze oczekiwania na temat nas rozmięły się z rzeczywistością. Przez wiele dni i tygodni po przyjściu na świat mojego starszego syna, Hartleya, czułam radość i podziw. Nie czułam jednak w swoich myślach lub działaniach żadnego naturalnego spokoju, pewności czy jasności. Towarzyszyło mi natomiast swoiste rozdrażnienie, jakieś ciągle, obce mi poruszenie. Każda z nas przeszła przez portal narodzin dziecka i z przerażeniem uświadomiła sobie, że mapa, którą otrzymaliśmy, by nas prowadziła po nieznanym terytorium, nie odpowiada rzeczywistej topografii. Tam, gdzie spodziewaliśmy się znaleźć ląd, natrafialiśmy na wodę i dryfowaliśmy, zerwawszy cumy.

W ciągu pierwszych tygodni i miesięcy macierzyństwa zmartwienie zagościło na stałe w moim umyśle i nigdy z niego nie zniknęło. Towarzyszyło mu poczucie winy. Za nim szła samotność. Nie czułam się rodzicem, na jakiego moje dziecko zasługuje, ani z natury troskliwą matką, jaką, co powtarzano mi regularnie, miałam się stać. Orbita mojego życia skurczyła się i obejmowała niewiele więcej ponad fotel, na którym karmiłam synka, i pokój, w którym jego wiklinowe łóżeczko stało obok naszego łóżka. A poczucie przytłoczenia nawet w takich okolicznościach wydawało mi się porażką.

Nic z tego – całkowite zaabsorbowanie, rozpacz towarzysząca radości – nie odpowiadało moim wyobrażeniom. Bliskie przyjaciółki mające małe dzieci zapewniały mnie, że pierwsze miesiące będą trudne, że potem, kiedy dziecko zacznie sypiać

więcej w nocy, będzie lepiej, ale nigdy nie mówiły o tym czymś, co czułam, a czego nie potrafiłam nazwać, swego rodzaju braku zakotwiczenia. Też o tym nie wspominałam.

Nawet po upływie miesięcy, gdy moje zmartwienie zaczęło blednąć, pozostało ze mną poczucie, że wkroczyłam do wywołującej dezorientację nowej rzeczywistości, w której wszystko pozostawało o kilka stopni odchylone od osi. Pod pewnymi względami było to ekscytujące. Dostrzegałam w sobie nową moc. Stawałam przed lustrem z synem w objęciach i podziwiałam nasze ciała, to, czego dokonałam. Innym razem, gdy stałam w kolejce w sklepie spożywczym za matką z dzieckiem w wózku albo gdy zauważyłam kogoś idącego do pracy z taką samą ohydną torbą na laktator jak moja, zastanawiałam się, czy ta osoba też to czuje. Czy i ona zna ową melodię składającą się z gdybania, szybującą *crescendo* ku absurdowi? (A co, jeśli pociągnięcie noskiem jest początkiem zapalenia płuc? Co się stanie, jeśli idąc z nim po schodach, spadnę? A co, jeśli moje dziecko któregoś dnia zadławi się budzącą postrach kapsułką do prania?) Też zanosi się niekontrolowanym płaczem, przeczytawszy o statku z uchodźcami, który wyrócił się na Morzu Śródziemnym – albo najnowszej strzelaninie w szkole, albo przestępstwie popełnionym na tle nienawiści – wiadomości tragicznej, ale teraz też poruszającej na trzewnym poziomie, bo dotyczącej cierpienia czyichś dzieci? Czy zna to dziwne rozdarcie między chęcią wybiegnięcia spod prysznica, by pocieszyć dziecko płaczące w sąsiednim pokoju, a pragnieniem, by wymknąć się przez okno w łazience, bo tak rozpaczliwie łaknie się chwili dla siebie, bycia ze swoją dawną ja?

Bałam się, że odpowiedziałyby, że nie. Bałam się, że odbiegam od normy, że mój instynkt macierzyński, który miał mi

zapewnić równowagę w tumultie świeżego macierzyństwa, był zepsuty. Albo, co gorsza, że zmieniło się coś w środku mnie. Poluzowało.

Książki poświęcone ciąży i rodzicielstwu tylko ślizgały się po powierzchni pytań, które stawiałam sobie jako matka. Namiastkę czegoś innego znalazłam w wyświechtanym egzemplarzu *Infants and Mothers: Differences in Development* sławnego pediatry T. Berry'ego Brazeltona¹, wydanej po raz pierwszy w 1969 roku. Brazelton napisał, że wiele matek boryka się z emocjonalnymi i psychologicznymi wyzwaniami, że te trudności są normalne i „mogą być ważnym elementem zdolności do stania się inną osobą”. Krótco potem przeczytałam teksty innych ludzi na temat mózgu matki, a że jestem z natury dociekliwa i piszę zawodowo na tematy związane ze zdrowiem, zaczęłam grzebać w badaniach.

Często myślałam o słowach Brazeltona, ślęcząc nad badaniami dokumentującymi zmianę w objętości substancji szarej w mózgu matki lub, jak napisano w jednym z artykułów, „hurtową reorganizację synaps i aktywności neuronalnej”². Pół wieku temu Brazelton przeczuwał to, do czego naukowcy dochodzą dzisiaj z wykorzystaniem skanów mózgu i modeli zwierzęcych: rodzicielstwo tworzy „inny rodzaj osoby”.

Urodzenie dziecka nie włącza po prostu długo uśpionego obwodu instynktu macierzyńskiego specyficznego dla mózgu kobiety. Badacze analizujący neurobiologię rodziców zaczęli dokumentować liczne sposoby, w jakie dziecko reorganizuje mózg, zmienia neuronalne pętle zwrotne, które dyktują nasze reakcje na otaczający nas świat, jak odczytujemy innych ludzi i na nich reagujemy, jak regulujemy własne emocje. Zostanie rodzicem zmienia nasz mózg tak pod względem funkcjonalnym, jak i strukturalnym, w sposób, który kształtuje nasze

zdrowie fizyczne i psychiczne na resztę życia. Naukowcy odkryli tak istotne zmiany u matek, które nosiły ciążę (będących dotychczas najczęściej badaną grupą), że uważają świeże macierzyństwo za jeden z głównych etapów życiowego rozwoju. Zaczęli również opisywać, jak – u wszystkich rodziców zaangażowanych w opiekę nad dziećmi, bez względu na ich drogę ku rodzicielstwu – mózg się zmienia wskutek intensywności tego doświadczenia i towarzyszących mu zmian hormonalnych. Rodzicielstwo nas przekształca w bardzo realnym sensie.

Większość książek poświęconych ciąży oraz pracownicy opieki zdrowotnej wspominają przynajmniej o fakcie, że w okresie ciąży i porodu dochodzi do znaczącego wzrostu poziomu hormonów, który następnie spada gwałtownie krótko po porodzie. Świeżo upieczeni rodzice opuszczający szpitale zostają wyposażeni w broszurki w delikatnym tonie przestrzegające przed „przynębieniem poporodowym”³, okresem zmienności nastrojów i łagodnej depresji doświadczanej w pierwszych tygodniach po porodzie przez większość rodziców rodzących dzieci. Rzadko kiedy jednak dowiadujemy się, co ten skok hormonalny wprawia w ruch.

Ten zalew hormonów w okolicy porodu działa jak ekspresowe zamówienie przekształcenia mózgu, uwrażliwienia go na tworzenie nowych ścieżek neuronalnych⁴ służących w pierwszej kolejności motywowaniu rodziców – pomimo zwątpienia w siebie lub braku doświadczenia – do zaspokajania podstawowych potrzeb dziecka w początkowych dniach, a potem przygotowania ich do dłuższego okresu uczenia się, jak się opiekować dzieckiem. Dzieci zmieniają się jak pogoda, po czym dorastają i zanim zdążymy się zorientować, są chodzącymi, mówiącymi bytami o skomplikowanych fizycznych i emocjonalnych

potrzebach. Rodzice muszą móc się zmieniać razem z nimi. Mózg zmienia się tak, by było to możliwe, staje się bardziej plastyczny, adaptuje się łatwiej niż zazwyczaj, a w szczególności niż w dowolnym innym momencie dorosłości.

Zmiany fizjologiczne są drastyczne. Wykorzystując technologię skanowania mózgu i inne narzędzia, naukowcy mogą znajdować i mierzyć zmiany w fizycznej strukturze mózgow świeżo upieczonych matek. Odkryli, że obszary o kluczowym znaczeniu dla rodzicielstwa, w tym te, które kształtują naszą motywację, uwagę i reakcje społeczne, zmieniają istotnie wielkość⁵. Owe zmiany strukturalne są złożone. Część obszarów zmienia wielkość, rozrasta się lub kurczy w odpowiedzi mózgu na zmieniającą się gwałtownie naturę rodzicielstwa, zwłaszcza w okresie ciąży i przez pierwsze miesiące życia z noworodkiem, w procesie uznawanym za reprezentujący dostrajanie się mózgu do wymogów rodzicielstwa.

Badacze zidentyfikowali ogólny wzorzec aktywności w mózgu rodziców rodzących dziecko, powstający z upływem czasu obwód troskliwości, który ulega pobudzeniu, gdy badani słyszą nagranie płaczu dziecka, albo reaguje na zdjęcia lub nagrania ich dziecka uśmiechniętego lub płaczącego. Obwód ten jest widoczny nawet wtedy, kiedy matka nie robi nic szczególnego i leży pod skanerem, pozwalając myślom swobodnie wędrować⁶. Opieka nad dzieckiem zmienia coś, co naukowcy nazywają funkcjonalną architekturą mózgu, czyli ramy, w jakich aktywność mózgu się odbywa. Co ważne, zmiany te utrzymują się⁷ nie tylko w tygodniach i miesiącach po urodzeniu dziecka, ale możliwe, że nawet dziesiątki lat później, przez całe życie osoby, długo po tym, jak mija okres uznawany za czas wychowywania dziecka.

Łącznie wyniki sugerują, że przekształcenie mózgu rodzica obejmuje znacznie więcej niż przestawienie mebli po to, by zrobić miejsce dla jeszcze jednej roli w zabieganym życiu. Stanię się rodzicem przenosi ściany konstrukcyjne. Zmienia plan piętra. To, jak światło wpada do środka.

Gdy dowiadywałam się więcej, moje zmartwienia nieco się zmniejszały. Urodzenie dziecka zmienia mózg. Nie tylko w przypadku jednej na pięć osób, u której stwierdzono okołoporodowe lub lękowe zaburzenia nastroju, ale u w s z y s t k i c h rodzających dziecko. U wszystkich r o d z i c ó w. W nowej roli matki czułam, że dryfuję, a to mnie zakotwiczyło. Doświadczany przeze mnie zamęt może być normalną, nieodłączną częścią reorientacji mózgu na rodzicielstwo. To zrodziło kolejne pytania. Czego jeszcze nie dostrzegam? Jak dokładnie mózg się zmienia i co owe zmiany mogą oznaczać dla mojego życia? No i dlaczego wcześniej o tym nie wiedziałam?

Historia, którą odkrywałam w naukowych tekstach, zdecydowanie nie opowiadała o kobiecie otoczonej magią macierzyńskiej miłości, która odruchowo reaguje na każdą potrzebę dziecka, bez pytania akceptuje poświęcanie siebie i korzysta z krynicy wiedzy zatytułowanej „matka wie najlepiej”. Stało się dla mnie jasne, że ta narracja reprezentowała świeże macierzyństwo w takim samym stopniu, jak disnejowskie opowiadki w duchu „pewnego dnia przybędzie twój książę” reprezentują okres randek i małżeństwo.

Nauka informuje nas, że zostanie rodzicem jest jak powódź. Przytłaczają nas bodźce płynące z naszych zmienionych organizmów i zmienionej rutyny. Związane z zalewem hormonów w czasie ciąży, porodu i karmienia piersią. Pochodzące od naszych dzieci, rzecz jasna, pachnących noworodkiem, mających

malutkie paluszki, gruchających i przejawiających niemające końca potrzeby. W pewnym sensie jest to brutalne, że jesteśmy tak bombardowane na każdym froncie, chłostane niczym skała na brzegu oceanu, atakowane przez fale, pływy, słońce i wiatr. Niektórzy naukowcy nazywają to środowiskową złożonością świeżego rodzicielstwa⁸. Cały ten napływ informacji, nagły i jednoczesny, mózg musi przyjąć, co może rodzić dezorientację i stres. Ma to jednak swój cel.

Zalew bodźców stymuluje nas do opieki nad niemowlętami w ich najbardziej bezbronny stan, ponieważ miłość rodzicielska nie jest ani automatyczna, ani absolutna. W pewnym sensie mózg pracuje na to, by utrzymać nasze dzieci przy życiu do czasu, aż serce go dogoni. Przekształca nas w troskliwych, a nawet obsesyjnych opiekunów, kiedy wielu z nas nie ma umiejętności potrzebnych do wychowywania dziecka. I gdyby to było już wszystko, mózg rodzicielski byłby wart podziwu. Tymczasem to jest dopiero początek.

Naukowcy zaczęli śledzić, jak neuronalna reorganizacja spowodowana rodzicielstwem wpływa na czyjeś zachowanie, sposób bycia i życie jako takie. Jeśliby zapytać kogoś z naukowców, czego dotychczas się dowiedział, prawdopodobnie odpowiedziałby, że o wiele za mało. Prace nad tym dopiero się rozpoczynają. Niemniej dotychczasowe odkrycia i pytania, jakie rodzą, są dogłębnie istotne. Kiedy ja się z nimi zapoznawałam, czułam się, jakbym ujrzała swoje odbicie w oknie wystawowym sklepu, stojąc na ruchliwym chodniku – miałam szansę się rozpoznać.

Naukowcy badający kobiety odkryli, że świeże macierzyństwo zmienia to, jak kobiety odczytują sygnały społeczne i emocjonalne oraz jak na nie reagują, nie tylko w przypadku

dzieci, ale możliwe, że także w relacji z partnerami i innymi dorosłymi⁹. To może modyfikować ich umiejętność regulowania własnych emocji¹⁰, pomagać zachować spokój – w sensie relatywnym – w kontaktach z krzyczącym niemowlęciem (albo upartym przedszkolakiem lub humorzastym nastolatkiem), jak też planować reakcję. Wiele osób doświadcza rzeczywistej, choć ogólnie przejściowej, utraty pamięci w okresie ciąży i po porodzie; stwierdzono ponadto, że macierzyństwo w pewnych kontekstach wspomaga funkcje wykonawcze, oddziałując na zdolność osoby do myślenia strategicznego i umiejętność przełączania uwagi między zadaniami¹¹. Mimo że wyniki są na razie złożone, niewielka liczba badań sugeruje, że macierzyństwo może nawet chronić umysł na dalszym etapie życia¹².

Pytania wychodzące na pierwszy plan w tej sferze są pilne i podstawowe, we frustrującym tego słowa znaczeniu. Nauka zaniedbywała rodzicielstwo, widziała w nim temat moralny i łagodnie prawa natury, a nie coś godnego rygorystycznej analizy. Przez długi czas, z wyjątkiem ciąży i aktu karmienia piersią, zachowania macierzyńskie uchodziły za determinowane wyłącznie przez czynniki społeczne i indywidualne, niemające podstaw fizjologicznych¹³. A rodzicielstwo jest tym wszystkim, psychospołecznie i neurobiologicznie, jest zmianą stylu życia i zmianą ja.

Najpoważniejsi na tym polu badacze – notabene, wiele z nich to kobiety – obecnie uznają to i szukają odpowiedzi, które mogą nieść daleko idące skutki. Dlaczego zmiany w mózgu służące temu, by uczynić z rodziców zmotywowanych opiekunów, czynią ich równocześnie narażonymi na działanie czynników mogących utrudnić osiągnięcie owego celu? Jakie znaczenie czyjaś historia reprodukcyjna – nawet to, że ktoś jest bezdzietny – ma

dla zdrowia w długofalowej perspektywie? Jak uzależnienie – zmieniająca mózg choroba – wchodzi w interakcję ze zmieniającym mózg okresem świeżego rodzicielstwa? Czy związane z okresem ciąży zmiany w mózgu wpływają na skuteczność leków przeciwdepresyjnych po porodzie? W jaki sposób trauma, we wszystkich formach, w tym nadzwyczaj powszechne doświadczenie straty ciąży i trauma okołoporodowa, wpływa na rozwój osoby po porodzie i na jej zdrowie psychiczne? Pominąwszy żarty o „mózgu matki”, co się naprawdę dzieje z funkcjami poznawczymi człowieka po tym, jak urodzi dziecko? Co z jego kreatywnością i stanem emocjonalnym? W jaki sposób urodzenie dziecka wpływa na czyjeś życie, oprócz rozwijania u niego zdolności do opieki?

Stało się dla mnie jasne, że mózg rodzicielski jest ważnym tematem nie tylko dla osób uczęszczających na zajęcia szkoły rodzenia lub miotających się w domu w pierwszych tygodniach po przyjściu na świat noworodka. Zagadnienie to powinni rozumieć także dziadkowie i twórcy polityki, pracownicy służby zdrowia i doradcy, każdy pracujący rodzic i szef pracujących rodziców, jak również każda osoba, która się zastanawia, czy zostać rodzicem, i szuka informacji wykraczających poza mity pomagające podjąć decyzję. Wiedza ta może odegrać rolę w zmianie norm dotyczących płci psychologicznej w domu i w pracy, tworzeniu polityki społecznej wspierającej rodziców małych dzieci poprzez gwarantowanie im praw reprodukcyjnych, jak też przekształceniu relacji między rodzicielstwem a społeczeństwem. I wreszcie zmienia historie, które opowiadamy sami sobie na temat naszych indywidualnych doświadczeń rodzicielstwa i otaczającego nas świata, historie, które tak rozpaczliwie wymagają, by napisać je na nowo.

Historie o wewnętrznym życiu samicy drozda i moim własnym rozbiciu.

Ta wiedza odsłoniła coś ważnego, czego wyraźnie nie ma w starej historii instynktu macierzyńskiego – czas. Stawanie się matką, rodzicem, jest procesem. O ile nie wykonywaliśmy wcześniej intensywnej pracy przy pełnym opiekowaniu się drugim bezbronnym człowiekiem, nasza fundamentalna umiejętność bycia rodzicem nie istnieje. Rozwija się. Ten rozwój może być bolesny i potężny. A także trwały. O jego przebiegu decydują rozmaite czynniki. Jak zmieniłyby się nasze oczekiwania – te, które żyjemy wobec siebie i podług których sądzimy innych – gdybyśmy mogli dostrzegać tę fundamentalną prawdę?

Tak naprawdę wiemy to od dawna. Wiele osób, które doświadczało tej zmiany, dostrzegą w niej właśnie to, czym jest. Feministki od pokoleń twierdziły, że sporo z tego, co mówi się nam na temat macierzyństwa, a zwłaszcza idea, że instynkt macierzyński jest wrodzony, uniwersalny i ma podstawowe znaczenie dla tożsamości kobiety, jest fałszywe. Na początku lat sześćdziesiątych XX wieku pewien łagodnego usposobienia badacz z Rutgers University i jego koledzy oparli się na prowadzonych przez niego badaniach kociąt domowych i dostarczyli dowody potwierdzające powyższe twierdzenie.

Jay S. Rosenblatt był niezwykle pod tym względem, że chociaż przez większą część swojej kariery zawodowej badał psychobiologię zachowań macierzyńskich u ssaków, z całą jej złożonością, prowadził też psychoterapię. Był również artystą malarzem¹⁴ i w czasie drugiej wojny światowej malował kamuflaż, co być może zdradzało jego umiejętność dostrzegania tego, co ukryte.

Przez lata wielu jego współczesnych, jak też większość poprzedników, przyglądała się wzorcom zachowań przejawianych przez matki różnych gatunków – a nawet skłonności samic, które zostawały matkami po raz pierwszy, do budowania gniazd, karmienia i chronienia młodych – i uznała, że są one tak jednolite, tak bardzo samicze, że muszą stanowić wrodzoną cechę płciową. Zachowanie macierzyńskie uważano za „bezdyskusyjnie wrodzone”, jak w 1937 roku napisał Frank A. Beach Jr., twórca endokrynologii behawioralnej¹⁵. Pogląd ten powszechnie podzielano. „Badacze zajmujący się zachowaniem macierzyńskim szczurów bez wyjątku zaklasyfikowali tę aktywność jako wrodzoną”, stwierdził Beach Jr. Wrodzoną, w przeciwieństwie do wyuczonej lub nabytej. Wbudowaną.

Przez pewien czas na noworodki patrzono w taki sam statyczny sposób i widziano w nich stworzenia, które rozwijają umiejętności motoryczne, a ich rozwój społeczny następuje dopiero po wyjściu z tego okresu życia. Autorzy pewnego badania z 1950 roku prześledzili rozwój szczeniąt i napisali, że zdolność psów do uczenia się w pierwszych tygodniach życia „musi być wyjątkowo ograniczona”¹⁶. Doszli też do wniosku, że u człowieka wygląda to podobnie. Wydawało im się, że z początkiem nowego życia matka i dziecko funkcjonują w pełni instynktownie.

Instynkt od zawsze jest czymś luźno definiowanym i ogólnie uchodzi za zachowania przejawiane przez przedstawicieli danego gatunku niemal zawsze w taki sam sposób, bez zastanawiania się nad nimi, jak na przykład cykliczna migracja ptaków lub rola pszczoły w budowaniu ula. Psychologowie piszący o teorii instynktu pod koniec XIX i na początku XX wieku często nie zgadzali się ze sobą co do definicji instynktu lub jego działania.

Na początku lat pięćdziesiątych XX wieku austriacki etolog Konrad Lorenz i inni badacze spopularyzowali ideę, że specyficzne dla poszczególnych gatunków wzorce zachowań przejawiają się we wrodzonych, machinalnych mechanizmach zachodzących w centralnym układzie nerwowym. Lorenz opisał słynny proces wdrukowania polegający na tym, że świeżo wyklute z jaj pisklęta pewnych gatunków przywiązują się do pierwszego poruszającego się stworzenia, które zobaczą, najczęściej rodzica, ale może to być również przedstawiciel innego gatunku albo martwy przedmiot, który jest w ruchu. Obserwacje Lorenza na ptakach, którym on sam się „wdrukował”, dały podwaliny jego teorii instynktu obecnego przez całe życie, ale w szczególności skupiającej się na więzi łączącej matkę z potomstwem.

Lorenz żywił przekonanie, że zachowanie instynktowne jest rezultatem wrodzonych odruchów gromadzących się w konkretnych, specyficznych obszarach mózgu do czasu, aż zwierzę zetknie się z odpowiednim bodźcem wyzwalającym obserwowane działanie¹⁷. W książce *The Nature and Nurture of Love: From Imprinting to Attachment in Cold War America* [Natura i wychowanie w miłości. Od wdrukowania do przywiązania w Ameryce okresu zimnej wojny] historyczka nauki Marga Vicedo wyjaśnia, że Lorenz często posługiwał się metaforą zamka i klucza, by opisać wrodzone zachowanie i przypisany mu bodziec, który owo zachowanie wyzwała. „Kształt klucza – pisał – jest z góry określony”. Według Lorenza instynktowne zachowanie matek i potomstwa było skomplikowanym systemem takich zamków, a ciężki pęk kluczy wyzwalaczy został wykuty dawno temu.

Wiele aspektów prac i pisarstwa Lorenza okazało się ważnych dla badania zachowań różnych gatunków. Był on jednym

z trzech etologów, którzy w 1973 roku otrzymali Nagrodę Nobla za pracę nad mechanizmem wdrukowania i szerzej ujętym wpływem genetyki na zachowanie¹⁸. Niektórzy ze współczesnych mu twierdzili, że uhonorowanie go tą nagrodą było niestosowne, ponieważ Lorenz wstąpił w 1938 roku do NSDAP¹⁹ – twierdził później, że tej decyzji żałował – i wykorzystywał swoje idee odnoszące się do zachowania dla wsparcia idei państwa czystego rasowo, jak również sprzeciwiał się rozpowszechnianiu „społecznie gorszego ludzkiego materiału”. Mimo to jest cytowany we współczesnej literaturze poświęconej mózgowi rodzicielskiemu w związku z pracami na temat tego, jak tworzone są więzi społeczne w biologii, a zwłaszcza z teorią, że słodycz małego dziecka wywołuje silną reakcję w mózgu osobników dorosłych.

Lorenz zasugerował, że czynniki odpowiedzialne za słodki wygląd małego dziecka – duża głowa, pulchne policzki, niezborne ruchy i ciało jak „do połowy napompowana piłka” – stymulują instynktowny ruch, głównie u kobiet, polegający na tym, by wziąć dziecko na ręce, a dowodem była czuła reakcja córki naukowca na uroczą lalkę²⁰. Nowsze i bardziej rygorystyczne badania potwierdziły, że słodycz ma potężne, mierzalne działanie na ludzki mózg, aczkolwiek współczesne ramy są nieco inne i, na szczęście, nie opierają się na przyjętym w społeczeństwie wyobrażeniu, że lalki są dla dziewczynek tym, czym dzieci dla kobiet.

Sztywność, z jaką Lorenz definiował instynkt jako coś odrębnego od kontekstu środowiskowego i doświadczenia osoby, wbudowanego w jednostkę niczym narząd, była ogromnie szkodliwa dla matek. Prace Lorenza pobudzały ludzką wyobraźnię. W 1955 roku czasopismo „Life” opublikowało zdjęcie, na

którym pokazano go, jak stoi w stawie, z nagim torsem, i przemawia czule do gąsek. Fotografię umieszczono nad tytułem artykułu *An Adopted Mother Goose* [Adoptowana matka gęś]²¹. Lorenz znalazł zwolenników wśród specjalistów w dziedzinie rozwoju dziecka, którzy upatrywali w jego teoriach uzasadnienia własnych idei dotyczących powstawania więzi i przywiązania między ludzkimi dziećmi a ich matkami²². Vicedo opisuje, że Lorenz z rozwojem kariery stawał się coraz śmielszy, mimo – a może za sprawą – nasilającego się krytycyzmu ze strony innych naukowców badających zachowanie zwierząt. Chociaż wcześniej uważał, że taki sam mechanizm wdrukowania, jaki obserwował u gęsi, może występować u ludzkich dzieci, to później uznał to twierdzenie za pewnik i ostrzegał, że jeżeli będzie się to ignorować, ludzkość zostanie skazana na zagładę. Głosił, że matki spędzają za mało czasu z niemowlętami, zakłócając w ten sposób „genetycznie zakotwiczone zachowanie społeczne”*. W rezultacie w 1977 roku powiedział w wywiadzie dla „New York Timesa”, że „zdolność tworzenia więzi osobistych ulega atrofii”, przez co w społeczeństwach

* Warto spojrzeć na cytat przytoczony przez Vicedo w szerszym kontekście, by zobaczyć, jak Lorenz zrzuca bolączki społeczne na barki rodziców. „Nie ma wątpliwości, że wskutek rozkładu genetycznie zakotwiczonego zachowania społecznego grozi nam apokalipsa w wyjątkowo potwornej postaci. Temu zagrożeniu jednakże łatwiej zapobiec niż innym. [...] Dla przeciwdziałania genetycznemu upadkowi i katastrofie ludzkości wystarczy, że będziemy podążali za radą ze starej żydowskiej opowieści, którą przytoczyłem wcześniej. Szukając sobie żony lub męża, nie zapominaj o prostym i oczywistym wymaganium: ona musi być dobra, podobnie jak on”, Lorenz K., *Civilized Man's Eight Deadly Sins*, New York 1974.

nasilają się przemoc i przestępczość²³. Według Lorenza matki muszą postępować zgodnie z wrodzonym instynktem, by nie narażać gatunku na szwank.

Dzisiejsi naukowcy odrzucają wyłączny wpływ genetyki na zachowanie. Nasze rozumienie mózgu – jako skomplikowanej sieci reakcji kształtowanej także przez nasze doświadczenia, jak również przez fizyczne i społeczne środowiska – nie może już uwzględniać uproszczonej idei energii gromadzącej się w konkretnym ośrodku neuronalnym i czekającej na specyficzny, określony wcześniej bodziec wyzwalający. Mimo to znaczna część poglądów Lorenza na temat stałości instynktu macierzyńskiego z nami pozostała.

Rodzice czekający na dziecko często się spodziewają, że pierwsze chwile z noworodkiem przyniosą zalew ciepła, że spojrzenie na twarz dziecka obudzi w nich automatyczną, wszechogarniającą miłość, która, jak im od dawna powiadano, czeka na nich. Tak wielu z nas przeżywa zaskoczenie tym, czego doświadcza w zamian. Są to szok lub smutek. Ambiwalencja. Miłość połączona ze strachem. Radość i przerażenie. Jeżeli w czasie ciąży albo na początku życia dziecka coś pójdzie nie tak, jeśli przeżywamy komplikacje albo jeśli inne stresory – związane, powiedzmy, z napięciem w związku, trudnościami finansowymi lub globalną pandemią – wpływają na nasze doświadczenie po porodzie w sposób, jakiego nie mogliśmy przewidzieć, możemy się martwić, że zawiedliśmy.

Głos Lorenza odbija się echem w każdej bolesnej wewnętrznej dyskusji na temat tego, jak zachować równowagę między opieką nad dzieckiem a karierą zawodową. Jest również obecny, gdy w tych trudnych godzinach nad ranem staramy się bez powodzenia ukoić zawodzącego noworodka i zastanawiamy

się, co jest z nami nie tak albo co jest nie tak z naszym dzieckiem bądź naszą z nim więzią. Jakim cudem klucz nie pasuje do zamka?

Jay Rosenblatt widział te sprawy inaczej. Pozostawał pod wpływem psychologa zwierzęcego Theodore'a Christiana Schneirla, który odrzucił idee Lorenza dotyczące wrodzoności i instynktu. Schneirla uważał, że rozwój osobniczy, nawet na najwcześniejszych etapach życia, był kierowany nie tylko przez coś, co niektórzy uważali za genetycznie zdeterminowane fizyczne dojrzewanie, ale również przez doświadczenie jednostki w szerszym tego słowa znaczeniu²⁴. Rozwój, jak twierdził, ma charakter progresywny i jedna faza wpływa na kolejną, przez co skutki rozmaitych bodźców, w tym czynniki genetyczne i środowiskowe, „są nierozzerwalnie połączone”. Dzisiaj traktuje się to jak fundament – złożoność czyjegoś środowiska wpływa na ekspresję genów, przez co taki sam zestaw genów (genotyp) może prowadzić do zaistnienia różnych cech i zachowań (fenotypu), w zależności od kontekstu.

Aby obronić taką teorię, trzeba by było dowieść, że nawet mające jeden dzień życia ssaki mogą w istotny sposób reagować na swoje środowisko. Wspólnie z jeszcze jednym naukowcem Rosenblatt i Schneirla badali zachowania kociąt, dokumentując ich normalne wzorce efektywnego ssania i odstawiania od piersi²⁵. Następnie zaprojektowali badanie, w którym izolowali niektóre kocięta od reszty miotu przez określony czas, przenosząc je do klatki ze sztuczną matką, swoistego karmnika z futrzaną platformą, gdzie mogły ssać mieszanę. Te, które oddzielono w pierwszym tygodniu życia, z łatwością się przestawiały na taką formę karmienia, ale miały problemy po powrocie do miotu,

ponieważ nie potrafiły ustawić się właściwie względem kocicy i znaleźć jej sutka. Kocięta odizolowane nieco później z większą łatwością lokalizowały matkę, ale potem wodziły pyszczkami po całym jej ciele, także pysku, w poszukiwaniu źródła mleka. Kocięta odizolowane po mniej więcej pięciu tygodniach życia z miotem po powrocie do niego również miały problem z przystosowaniem się, ale był to problem innej natury.

Pod ich nieobecność kocica zrobiła się bardziej ruchliwa i ich rodzeństwo zaczęło podejmować większą inicjatywę podczas karmienia. Kociętom, które wróciły, trudno było za tym nadążyć. Nie miały czasu przejść adaptacji, kiedy zwyczajnie miotu ulegały zmianie. W izolacji straciły sposobność nauczania się, jak jeść w grupie od żywej, mruczającej kotki, której wzór sierści, zapach i subtelne sygnały by je naprowadzały. Nie miały okazji rozwijać się typowo, progresywnie i w odpowiedzi na środowisko, wspólnie z rodzeństwem.

Praca Rosenblatta poświęcona kociętom zawierała również informacje, jak postrzegał kocie matki: kotka nie jest wbitym w ziemię słupem, wokół którego krążą rosnące dzieci, ale organizmem, który sam się rozwija i zmienia równocześnie z dzieckiem. W 1958 roku Rosenblatt dołączył do The Institute of Animal Behavior [Instytutu Zachowań Zwierząt] w Rutgers University, założonego przez Daniela Lehrmana. Kilka lat wcześniej, kiedy Lorenz zdobywał zwolenników w Stanach Zjednoczonych, Lehrman opublikował wnikliwą analizę, w której nazwał wiele wniosków Lorenza na temat ludzkiego zachowania „ewidentnie płytkimi”²⁶. Rosenblatt i Lehrman zaprojektowali serię badań z wykorzystaniem laboratoryjnych szczurów i udowodnili zupełnie inną teorię na temat natury zachowania matek niż ta postulowana przez Lorenza.

Zanim szcurzyca zajdzie w ciążę, jest generalnie niechętnie nastawiona wobec młodych. Ale gdy urodzi miot, jej zachowanie szybko się zmienia. Angażuje się w zachowania typowe dla gatunku: buduje gniazdo; liże młode i kuca nad nimi, żeby mogły ssać mleko; jeśli znajdzie jakieś poza gniazdem, to przynosi je z powrotem. I potrafi robić to wszystko natychmiast po urodzeniu potomstwa. Rosenblatt i Lehrman odkryli jednak, że jeśli zabierze się młode z gniazda krótko po narodzinach, te zachowania u matki szybko wygasają. I nawet jeśli matkom dawano na krótko zastępcze młode do opieki*, najczęściej nie potrafiły tego robić. Hormony i zmiany fizjologiczne zachodzące w czasie ciąży i porodu budzą zestaw matczynych zachowań, lecz jeśli mają się one utrzymać, „niezbędna jest obecność młodych”, jak napisali Rosenblatt i Lehrman w 1963 roku w rozdziale, który stał się przełomową publikacją w ich dziedzinie²⁷. Innymi słowy, poród uruchamiał proces, ale pełne rozwinięcie roli matki wymagało interakcji z potomstwem. I czasu.

Rosenblatt i Lehrman dokumentowali na wiele sposobów, że zachowanie matek i potomstwa nie jest stałe, tylko elastyczne. Rozwój każdej ze stron był odpowiedzią na potrzeby i zachowanie drugiej strony. Zabieranie młodych z gniazda w pewnych określonych momentach albo podstawianie w miejsce potomstwa biologicznego zastępczych młodych w innym wieku zmieniało zachowanie samicy. Jeżeli pod opiekę świeżo upieczonej matki oddawano starsze młode, to okazywała im ona więcej uwagi, niż otrzymałyby w typowych okolicznościach,

* Szcurzyce matkują niewybiórczo, co znaczy, że będą się opiekowały także młodymi, których same nie urodziły.

co skutecznie spowalniało ich rozwój. Naukowcy odkryli, że szczurza matka nie jest sztywnym zamkiem, w którym przekręca się klucz. Ona również się rozwija i zmienia.

W 1967 roku Rosenblatt opublikował odkrycia, które jeszcze mocniej wstrząsnęły popularnymi przekonaniem na temat macierzyństwa²⁸. Zupełnym przypadkiem on i jego koledzy z The Institute of Animal Behavior odkryli, że samice szczurów będące dziewicami zaczną się opiekować młodymi, jeśli ekspozycja na miot będzie wystarczająco długa²⁹. Po spędzeniu z młodymi co najmniej dziesięciu dni prawie wszystkie badane dziewice przystępowały do budowania gniazd i kucwały, jakby chciały karmić, chociaż nie produkowały pokarmu. Podobnie zachowywały się samce, które w zwykłych okolicznościach poza laboratorium nie opiekowałyby się potomstwem. Po spędzeniu z młodymi odpowiednio długiego czasu samce zaczęły lizać potomstwo, przynosić je z powrotem do gniazda i przykucać do karmienia prawie tak samo często, jak dziewicze samice.

Z pewnością hormony produkowane w organizmach szczuryc, które rodzą młode, przyspieszają rozwój zachowań macierzyńskich. Niemniej takie same zachowania można wykształcić pod nieobecność owych hormonów i niezależnie od płci. Rosenblatt doszedł do wniosku, że „zachowanie macierzyńskie jest podstawową charakterystyką szczurów”³⁰. Nie tylko samic. Wszystkich szczurów. Rosenblatt odkrył, że przymus opieki nad młodymi, troszczenia się o nie i chronienia ich jest podstawową cechą gatunku jako całości.

Ludzcy rodzice i szczury z laboratorium nie są tacy sami. Ich mózgi mają podobną ssaczą budowę i składają się z takich samych elementów³¹, ale są też pod wieloma względami różne. Przykładowo, ludzka kora mózgowa jest misternie pofalowana,

a u szczurów gładka. Gryzonie polegają mocno na zmyśle węchu i mają silnie rozbudowaną opuszkę węchową, która u ludzi jest relatywnie mała. Zachowanie macierzyńskie u szczurów laboratoryjnych przebiega według przewidywalnego wzorca, w którym bardzo ważnym aspektem jest lizanie, i kończy się gwałtownie mniej więcej cztery tygodnie po porodzie. Szczury mogą być w ciąży i rodzić młode kilka razy w ciągu roku. U ludzi zachowania macierzyńskie rozciągają się na lata, a często dekady i mogą obejmować równoczesne opiekowanie się kilkorgiem potomków w różnym wieku, o drastycznie różnych potrzebach. Ludzkie rodzicielstwo jest wyjątkowe ze względu na zróżnicowanie w zależności od rodziny i pokolenia i podlega wpływowi niezliczonych czynników społecznych, politycznych i ekonomicznych. Szukanie prostych korelacji między wynikami badań przeprowadzonych na szczurach przez Rosenblatta a ludzkim zachowaniem oznaczałoby powtórzenie głupoty Lorenza.

Jednak zasadnicze założenia zaproponowane przez Rosenblatta i jego kolegów na początku lat sześćdziesiątych XX wieku, na podstawie których rozwijali oni swoją pracę w dalszych latach, po upływie kilku dekad okazały się prawdziwe, co wykazano w rozlicznych badaniach prowadzonych z udziałem różnych gatunków ssaków. Z tego powodu Rosenblatt jest obecnie uznawany za „ojca badań nad macierzyństwem”³², co zawdzięcza swym przełomowym dokonaniom i umiejętnościom mentorskim. Pod niemal każdym artykułem na temat mózgu rodzicielskiego człowieka, napisanym w ciągu ostatnich trzydziestu lat, podpisuje się ktoś ze studentów Rosenblatta albo uczeń jego ucznia. Artykuły te potwierdziły tezę, że wszystkie ssaczki matki przechodzą podobne zmiany fizjologiczne

w okresie ciąży, porodu i laktacji, jak również, że hormony odpowiedzialne za te zmiany przygotowują mózg w taki sposób, iż matki stają się hiperuważne na swoje dzieci przychodzące na świat z własnym wyposażeniem genetycznym i poczuciem sprawstwa³³.

Potem prym przejmuje dziecko, które staje się potężnym bodźcem napędzającym drastyczną długofalową reorganizację mózgu matki, niezbędnej, by pomóc jej zrównoważyć potrzeby dziecka z własnymi, nawet pomimo tego, że owe potrzeby stale się zmieniają. Dzieci i rodzący je rodzice rozwijają się razem na poziomie neuronalnym nie tylko w odpowiedzi na swoje geny i środowisko, ale także w reakcji na siebie nawzajem, a każdy nowy etap opiera się na poprzednim w procesie, który nie kończy się ani sześć tygodni po porodzie, ani wtedy, gdy dziecko zostaje odstawione od piersi, zaczyna chodzić lub uczęszczać do przedszkola. Ten proces trwa. Tego rodzaju rozwój, na początku intensywny i wzajemny, może nie przypominać niczego, czego matki doświadczały wcześniej, a przynajmniej nie po tej stronie relacji. A dotyczy on nie tylko matek.

Podążając tropem Rosenblatta, badacze ustalili, że „zachowania macierzyńskie” rzeczywiście są cechą charakterystyczną ludzi i nie są wyłącznie matczyne. Badania ojców³⁴, w tym niebiologicznych w parach tej samej płci, wykazały, że mózgi mężczyzn regularnie zaangażowanych w opiekę nad dziećmi zmieniają się w sposób zadziwiająco podobny do mózgow biologicznych matek. Zmiany te są najwyraźniej widoczne w obszarach odpowiedzialnych za przetwarzanie własnych emocji oraz odczytywanie sygnałów płynących od innych i reagowanie na nie. Badacze podejrzewają, że podobne zmiany w mózgu zachodzą u innych niebiologicznych lub nierodzących dziecka

rodziców, a prawdopodobnie u każdego, kto oddaje się intensywnej opiece nad dzieckiem.

Bez wątpienia sprawa wygląda inaczej w przypadku rodziców, w których ciałach dziecko się nie rozwija, przynajmniej na początku. Nie doświadczają ciąży. Karmienia piersią. Mimo to mogą przeżywać znaczącą zmianę poziomu hormonów, gdy nimi zostaną, a naukowcy są zdania, że ta zmiana w połączeniu z opieką nad dzieckiem – ekspozycja – stymuluje kształtowanie się uniwersalnego obwodu opiekuńczości, który ma ogromny wpływ na to, jak postrzegamy więzi w rodzinie. Rodzice są, według mózgu, definiowani niemal wyłącznie poprzez uwagę i troskę, jaką okazują.

Wczesne prace Rosenblatta wydają mi się radykalne nawet dzisiaj. Przypuszczam, że to dlatego, iż znaczna część badań, które wprawiły mnie w podziw i przyniosły ulgę w tej chwili w moim osobistym doświadczeniu macierzyństwa, nawiązuje do jego pracy sprzed ponad sześciu dekad. Jego badania w bardzo elegancki sposób przekreślają koncepcję machinalnego instynktu macierzyńskiego i norm płciowych opartych na tym kłamstwie. Sugerują, że początek macierzyństwa jest intensywny z założenia i wymaga fundamentalnej, ciągłej zmiany. Proces ten może ulec zakłóceniu wskutek traumy, stresu lub innych przeciwności, ale niewykluczone, że – w przeciwieństwie do nieelastycznego instynktu – może zostać naprawiony lub przekierowany. Zastanawiałam się, czy Rosenblatt, który zmarł w 2014 roku, też tak to widział. Czy postrzegał swoją pracę jako radykalną? Feministyczną?

Jak twierdzi Alison Fleming, która w 1972 roku zrobiła doktorat pod okiem Rosenblatta i od dwudziestu pięciu lat prowadzi własne laboratorium na Uniwersytecie Toronto

w Mississauga, do pewnego stopnia tak było. Prace Rosenblatta poświęcone samcom szczurów opublikowano w czasie, kiedy ludzie zaangażowani w ruch wyzwolenia kobiet³⁵, w tym także mężczyźni, którzy pragnęli się bardziej angażować w ojcostwo, wzywali do rewizji norm kulturowych i polityki społecznej w celu wprowadzenia większej równości płci w wychowaniu dzieci. Niektórzy sięgali do badań Rosenblatta jako dowodów. „Widzicie? Ojcowie też mogą być rodzicami”. Jeśli jednak Rosenblattowi przyświecały polityczne intencje, to były wymierzone w świat nauki.

Rosenblatt i Lehrman byli przekonani, że Lorenzowski pogląd na instynkt był „całkowicie mylny”. „Zachowanie macierzyńskie nie jest stałym wzorcem działania – powiedziała Fleming. – Nie jest mechanizmem, który przebiega automatycznie. Cechuje je rozwój. I to była ważna politycznie kwestia dla Jaya”. Dla Fleming również stała się istotna.

Fleming ma na swoim koncie ogromną liczbę prac, a puła ta wciąż się rozrasta, ponieważ naukowczynie po przejściu na emeryturę nadal publikuje ze swoimi uczniami (słyszałam, że nazwano ją „matką badań nad macierzyństwem”, co chyba czyni z Rosenblatta dziadka tej dyscypliny). Badała niuanse zachowań macierzyńskich u szczurów laboratoryjnych w okresie laktacji i u kobiet pierworódek, określała rolę kortyzolu i innych hormonów, jak też dokumentowała korelacje między zachowaniem a zmianami zachodzącymi w obwodach neuronalnych. Gdy mówi o tym, co ją motywuje do pracy, opowiada o swoich córkach.

Matka Alison Fleming pracowała w ONZ i była wyrazistym wzorem intelektualistki i kobiety niezależnej, niekoniecznie opiekunki. Fleming spędziła większą część życia oddzielona

od niej. Kiedy w 1975 roku po raz pierwszy zaszła w ciążę, nie spodziewała się poczuć miłości od pierwszego wejrzenia. Jak twierdziła, nie dysponowała odpowiednim modelem. I rzeczywiście, owa miłość się nie pojawiła. Niemniej z czasem Fleming związała się mocno ze swoją córką, na punkcie której, podobnie jak i jej siostr, ma „kompletną obsesję”. „Naprawdę wierzę w doświadczenie”, powiedziała mi.

Doświadczenie się liczy. Co oznacza kontrapunkt w stosunku do Lorenza. Naturalnie biologia świeżego rodzicielstwa też się liczy, w tym hormonalne fluktuacje ciąży i porodu oraz typowe dla gatunku wzorce reakcji. W 2015 roku Fleming wraz z dwójką starszych badaczy dokonali porównania badań mózgu macierzyńskiego u ludzi i innych ssaków³⁶. Ludzkie zachowanie jest w ogromnym stopniu kształtowane przez język i kulturę w sposób, który czyni ludzi wyjątkowymi pośród ssaków. Co nie znaczy, że – jak napisali badacze – biologiczne podstawy macierzyństwa są mniej istotne. Oznacza to, że pełen kontekst życia osoby – między innymi środowisko fizyczne, w którym żyje, relacje z innymi ludźmi, presja kulturowa i oczekiwania w niej pokładane – ma większy wpływ na owe procesy biologiczne, niż mógłby mieć w przypadku szczurów. Psychologiczne doświadczenie bycia rodzicem i wywoływana przez nie transformacja neurobiologiczna są, zapożyczając wyrażenie od Schneirli, nierozzerwalnie połączone. Jeśli będziemy pomniejszać jedno i ignorować drugie, to w jaki sposób będziemy mogli kiedykolwiek zrozumieć siebie jako rodziców, jako ludzi?

Jeżeli mamy szczęście, gdy wypadamy ze starej narracji instynktu macierzyńskiego, to pojawia się w pobliżu ktoś, kto pomaga nam znaleźć drogę. Alice Owolabi Mitchell wyznała

bliskiej przyjaciółce, że ma problem z wypracowaniem więzi z małą Everly, a przyjaciółka powiedziała jej to, co powinna usłyszeć: nie szkodzi. Zasugerowała młodej matce, żeby śpiewała swojemu dziecku. Patrzyła mu w oczy. Gładziła je po rączce podczas karmienia. Owolabi Mitchell przyznała, że z czasem zaczęła odnosić wrażenie, że Everly jej ufa. To dało jej radość tam, gdzie wcześniej było tylko zmartwienie. „Uczymy się siebie nawzajem”, stwierdziła.

Jak się okazało, pisanie o mózgu macierzyńskim, kiedy sama tkwisz w okopach macierzyństwa, jest trudne. Gdy przystąpiłam do tego zadania, moi synowie mieli dwa i cztery lata. Zdarzało się wiele takich dni, kiedy siadałam za biurkiem i pisałam, a potem przepisywałam jedno lub dwa zdania, zbyt zaspana po zarwanej nocy, by skupić się na mechanizmach matczynej motywacji, zbyt świadoma, że zegar tyka i będę musiała obudzić młodsze dziecko z drzemki i pędzić po jego brata do przedszkola, a kiedy zaczęła się pandemia COVID-19, zbyt rozkojarzona z powodu nadciągającej zagłady albo ryków moich chłopców udających dinozaury tuż pod drzwiami mojego malutkiego domowego gabinetu. Bywało i tak, że rano traciłam panowanie nad sobą, a potem roniłam przy biurku łzy nad badaniem dotyczącym tego, jak kontrola emocjonalna matki kształtuje w mózgu dziecka obwody odpowiadające za regulowanie emocji.

W lepsze dni miałam szansę porozmawiać z kimś takim jak Jodi Pawluski, która bada zdrowie psychiczne matek pod kątem neurobiologicznym, a robi to na Uniwersytecie Rennes 1 we Francji. Zajmuje się przede wszystkim gryzoniami, ale też prowadzi podcast *Mommy Brain Revisited* [Nowe spojrzenie

na umysł mamy]. Wydało mi się jak najbardziej sensowne, że w 2020 roku zajęła się terapią matek. Nasze rozmowy prowadzone przez telefon lub mejlowo, dotyczące aspektu badań, którymi się danego dnia zajmowałam, często przypominały terapię. Rozmawialiśmy na przykład o oczekiwaniach społecznych pokładanych w rodzicach i o tym, co neurobiologia mówi o rzeczywistym doświadczeniu macierzyństwa. Powiedziała wtedy: „gorsze dni są normalne” albo „uczysz się na bieżąco”. W niemal każdym innym kontekście te stwierdzenia byłyby dla mnie pozbawionymi znaczenia hasłami mającymi poprawić mi nastrój. W jej ustach brzmiały inaczej. Prawdziwie.

Pawluski wraz z Craigiem Kinsleyem i Kelly Lambert dokonali przeglądu literatury do numeru „Hormones and Behavior” ze stycznia 2016 roku, w którym pisali o matkach w sposób, z jakim nigdy wcześniej się nie spotkałam³⁷. Stwierdzili, że mózg macierzyński jest „cudem kierowanej zmiany” kształtującym życie matki w sferach wykraczających poza wychowanie dziecka. Mózg staje się elastyczny i „bardziej skomplikowany” za sprawą „tsunami hormonalnego towarzyszącego ciąży”, „wzbogacających doświadczeń” macierzyństwa, a także długiej ścieżki ewolucji. Autorzy napisali, że ciąża wyznacza „etap rozwojowy tak znaczący jak różnicowanie płciowe i dojrzewanie”.

Rety! – pomyślałam, kiedy przeczytałam to zdanie po raz pierwszy. Tak znaczący jak dojrzewanie?

Obecnie rodzice i edukatorzy rozumieją nastolatków znacznie lepiej, niż kiedy ja byłam w tym wieku i dorastałam w konserwatywnej podmiejskiej rodzinie, w której wywierano na mnie silną presję, abym była grzeczną dziewczynką, przez co czułam się tak, jakbym się bez końca składała i rozkładała, niczym „niebo-piektło”, zastanawiając się, kim będę, i obawiając

się, że nigdy się tą osobą nie stanę. Dysponujemy całym kulturowym kanonem nastoletnich bohaterów uwielbianych za to, że przeczapali przez ten okres ku dorosłości albo maskowali wewnętrzną burzę buntem bądź milczeniem. A dzisiaj wiedza na temat nastoletniego mózgu weszła do mainstreamu, służąc nastolatkom i troszczącym się o nich dorosłym³⁸. Wpływa na kształt kampanii społecznych poświęconych zdrowiu psychicznemu i korzystaniu z substancji odurzających. Doprowadziła do powstania ruchu na rzecz przesunięcia godzin rozpoczynania zajęć, żeby nastolatki mogły się wysypiać, czego wymagają ich zmieniające się mózgi. W niektórych miejscach odmienia sposób myślenia dyrekcji i szkolnych psychologów o dyscyplinie i wspieraniu uczniów w stresie. Nauka dla rodziców i nastolatków stała się swego rodzaju mechanizmem radzenia sobie pomagającym przetrwać chaos dorastania, o którym obecnie wiemy, że trwa dłużej, niż wcześniej uważano³⁹. Innymi słowy, widzimy, że stanie się dorosłym wymaga czasu.

Długo traktowaliśmy okołoporodową burzę hormonalną jako coś, co należy przeczekać do czasu, aż poziomy się – szybko – wyrównają i wrócą do normalności. Oczekujemy, że rodzice po porodzie będą po prostu funkcjonowali nadal tak jak wcześniej – co więcej, będą spełnieni – podczas gdy ich organizmy mogą czuć się źle, a mózgi podlegać ugniataniu i modelowaniu. Nie mówimy nastolatkom, żeby przeczekały dojrzewanie, jakby było po prostu przelotną burzą. Często robimy coś zgoła przeciwnego. Jeżeli ich dobrze traktujemy, to uznajemy i chwalamy młodych dorosłych, jakimi się stają. Udzielamy im rad i okazujemy współczucie w trudnych chwilach. Wytyczamy kamienie milowe w szkołach, na boiskach i w ośrodkach kultu po to, by móc stanąć przed młodym

człowiekiem i powiedzieć mu: „Spójrz tylko na siebie! Patrz, jak rośniesz i się rozwijasz. Jesteśmy z ciebie tacy dumni”.

Świeżo upieczeni rodzice nie zdołają powrócić do normalności, ale ogromne zmiany, jakich w sobie doświadczają, często pozostają niezauważone. Gdy Pawluski publikowała te pełne rozmachu szczodre stwierdzenia na temat macierzyństwa i konieczności dania sobie trochę luzu, nie ocierała się o banał. Przekazywała tylko swoją wiedzę pochodzącą z badań. Świeże macierzyństwo jest okresem monumentalnych zmian w mózgu, „ważnym wydarzeniem”, jak to ujęła. Coraz lepiej nam wychodzi opisywanie na portalach społecznościowych i w kulturze popularnej emocji związanych z tym okresem. Wykraczamy poza błogość. To dobrze. „Ale – stwierdziła Pawluski – czasami, kiedy ludzie zwrócą uwagę na fakt, że, ojej, mój mózg zmienia się fizycznie, może im to nie tyle dać wymówkę, ile raczej przydać powagi ich uczuciom”.

Świeże macierzyństwo jest etapem rozwojowym wymagającym czasu. Mimo to wyobrażenie zamka i klucza, w świetle którego kobieta jest matką czekającą na dziecko, nadal leży u podstaw naszych kulturowych przekonań dotyczących rodzicielstwa. Jak zobaczymy w następnym rozdziale, dogmat podtrzymuje to przekonanie, mimo że nauka wykazała, iż jest ono przestarzałe. Nieaktualne. Do niczego. Siedem dekad badań sugeruje nowe spojrzenie, które naprawdę uznaje turbulencje świeżego macierzyństwa i celebryje je jako czas pełnego potencjału. Zbierzcie się wkoło i powiedzcie razem ze mną: „Spójrz tylko na siebie! Patrz, jak się rozwijasz i zmieniasz. Jesteśmy z ciebie tacy dumni”.

W lipcu 2018 roku mój artykuł na temat mózgu macierzyńskiego i mojego przejścia do macierzyństwa został opublikowany

w niedzielnym numerze „Boston Globe”⁴⁰. Wiele czytelniczek napisało do mnie, że ten tekst pomógł im zrozumieć, przez co przechodziły w połogu i później. Jedną z nich była Emily Vincent, pielęgniarka pediatryczna i świeżo upieczona matka. Szwagierka przysłała jej reprint artykułu z czasopisma „The Week” z pytaniem: „Widziałas to?”. Vincent powiedziała mi później, że przeczytanie go pomogło jej zdać sobie sprawę z tego, że jej obawy związane z powrotem do pracy nie były nieracjonalną, przesadną reakcją. Podobnie jak towarzyszący jej obraz małej Dawn. Wchodziły one w skład reakcji fizjologicznej i miały swój cel.

„Nie jestem głupia ani szalona, czując te emocje – powiedziała. – Ważne jest, by je przepracować, odłożyć na właściwe miejsce, ale nie musiałam się już dłużej wstydzić tego, że je czułam”.

Will poszedł do żłobka. Vincent wróciła do pracy w nieco zmniejszonym zakresie godzin, a tam poczuła zupełnie nowy poziom współczucia dla rodziców, z którymi pracuje, zwłaszcza tych, którzy musieli się borykać ze zmartwieniem; mogła to zrobić po części dzięki nowo odkrytej intensywności skupienia, którego doznawała, zajmując się życiem w domu. Nie zawsze było łatwo, lecz zrozumienie, jak jej mózg się dostosowuje, by wspomóc ją w dalszym troszczeniu się o siebie, a równocześnie o kochanego synka, napawało ją dumą. Mogła pełniej uznać zachodzące w niej zmiany. I obserwować, kim się staje.