

Chelsea Conaboy

MATERINSKI MOŽGANI

*Kako nevroznanost piše
novo zgodbo starševstva*

Chelsea Conaboy

MATERINSKI MOŽGANI

KAKO NEVROZNANOST PIŠE
NOVO ZGODBO STARŠEVSTVA

Prevedla Špela Vodopivec



Ljubljana 2024

Chelsea Conaboy

MATERINSKI MOŽGANI

Kako nevroznanost piše novo zgodbo starševstva

MOTHER BRAIN

How Neuroscience Is Rewriting the Story of Parenthood

Copyright © 2022 by Chelsea Conaboy. All rights reserved.

Published by arrangement with Henry Holt and Company, New York.

© za Slovenijo UMco, 2024. Vse pravice pridržane.

Prevod: Špela Vodopivec
Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.
Zbirka Preobrazba

Odgovorni urednik: Samo Rugelj
Knjigo uredila: Renate Rugelj
Jezikovni pregled: Mira Turk Škraba
Številčenje kazala: Neža Vilhelm
Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič
Slika na naslovnici: iStock
Tisk: Camera, d. o. o.
Naklada: 400 izvodov, 1. natis
Ljubljana 2024

Knjižno delo je izšlo v okviru programa za leto 2023, ki ga sofinancira
Javna agencija za knjigo Republike Slovenije.

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja
založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga
uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku,
vštevši fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

612.82
159.9:173.5-055.52

CONABOY, Chelsea

Materinski možgani : kako nevroznanost piše novo zgodbo
starševstva / Chelsea Conaboy ; prevedla Špela Vodopivec. - 1. natis. -
Ljubljana : UMco, 2024. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: How neuroscience is rewriting the story of parenthood
ISBN 978-961-7136-75-3
COBISS.SI-ID 153026051

UMco, d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01 / 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

Za moje fante

Vsebina

Predgovor	9
PRVO POGlavJE: Samodejni preklon	19
DRUGO POGlavJE: Materinski nagon	51
TRETJE POGlavJE: Posluh, prosim	89
ČETRTO POGlavJE: Naši dojenčki in mi	137
PETO POGlavJE: Prastaro družinsko drevo	181
ŠESTO POGlavJE: Skrb za druge	221
SEDMO POGlavJE: Začnite, kjer ste	261
OSMO POGlavJE: Tisti v ogledalu	317
DEVETO POGlavJE: Med nami	349
Končne opombe	385
Zahvale	463
Imensko in stvarno kazalo	467

PREDGOVOR

Kaj pomeni postati mama?

Razume se, da ima vsaka oseba svojo edinstveno izkušnjo. Krojijo jo njene okoliščine, ki lahko variirajo na nešteto načinov že od samega začetka, pač glede na to, ali je bila nosečnost načrtovana ali ne, ali je bila novica o nosečnosti prijetna ali strašna, ali je bila nosečnost lepa ali mučna, ali je imela nosečnica ob sebi partnerja ali ne, ali se je pot začela z darovalcem, s tujo pomočjo ali z lahkoto. Toda na splošno gledamo na starševstvo, še zlasti na materinstvo, kot na nekaj izjemno osebnega. Mama je sveta, utelešenje ljubezni. Materinstvo je preveč dragoceno, da bi se zapičili vanj in ga secirali. Gledamo ga od strani. Slavimo preobrazbeno moč otroka – »Rojstvo otroka spremeni vse,« kot pravi Johnson & Johnson –, ne da bi zares povedali, kaj se je spremenilo.

Mnogim ženskam se zdi tako vprašanje nevarno. Če bi hotele odgovoriti nanj konkretno, bi morale ozavestiti in si priznati, natanko *kako* jih je spremenilo materinstvo – kako se zdaj razlikujejo od osebe, kakršna so bile prej, in kako se razlikujejo od tistih, ki nimajo otrok. Kako se razlikujejo od moških? Pri slednji primerjavi pogosto potegnemo kratko. Smo pozabljive. Izčrpane. Prežete. Ovira nas lastna biologija, nenehno smo na

robu moralne pregrešnosti in zagotovo manj zanimive. Bolje, da človek sploh ne razmišlja o tem.

V približno štiridesetih tednih nosečnosti – ali še veliko več, če štejemo tudi mesece, ko se je oseba trudila zanositi ali je preživljala mučna obdobja zaradi spontanega splava – roditelje* bombardirajo z informacijami o tem, kaj nosečnost pomeni za naše telo, naše prsi, boke, pas, medenično dno, delovanje srca in spolno slo. Z vseh strani letijo napotki, kako bo naše vedenje vplivalo na naše otroke, kako bomo s svojimi odločitvami vplivale na otrokovo razvijajoče se telo ter za vse življenje zaznamovale njegovo fizično in duševno zdravje. Zelo malo pa izvemo o tem, kaj se bo dogajalo z nami. Še manj z našim partnerjem. Ali med vsemi informacijami, ki jih vsrkamo med uvodom v materinstvo, dobimo kakšno znanje o tem, kako materinstvo spremeni nas, naše notranje življenje? Kaj pomeni *postati* mama?

Nebinarnim** staršem, očetom ali istospolnim partnerjem se morda zdi, da vprašanje – Kaj pomeni postati starš? – pri njih ostaja odrinjeno nekam na rob in da njihove zgodbe vtikamo v opombe k »bolj pravemu« preходу v starševstvo, ki je izrazito materinsko. Znanost je ponudila čisto nov način odgovarjanja na taka vprašanja.

Sama sem to prvič poskusila štiri mesece po porodu. Sedela sem v sobici brez oken v časopisnem podjetju, kamor sem se malo pred tem vrnila z materinskega dopusta, in nadaljevala

* V tej knjigi izraz *roditelj* pomeni vsako osebo, ki rodi otroka, saj zajema tudi nebinarne in transspolne osebe; angl. birthing parent. Op. prev.

** Nebinarnost oz. nebinarna spolna identiteta je krovni termin, ki zajema spolne identitete, ki se ne umeščajo znotraj binarnega (žensko-moškega) spolnega sistema. Op. prev.

svojo uredniško službo. Ravno mi je uspelo, da sem načrpala borih šestdeset mililitrov mleka, s tem da sem se že dvakrat prej sprehodila od svoje mize do tega kabineta – v njem sta bila miza in stol, na vratih pa je bilo načekano »ne vstopaj« in nobene ključavnice. Toliko mleka je zadostovalo za le eno od dveh stekleničk, ki sem ju potrebovala, da nahranim svojega dojenčka v jaslih naslednji dan. Čakali so me sestanki z novinarji in delovni roki, urni kazalci pa so se brez usmiljenja bližali minuti, ko bom morala zapustiti pisarno in iti po dojenčka v jasli. Obupno sem si želela, da bi imela več časa in krajši delovni seznam, toda obenem sem si obupno želela tudi več informacij.

Hotela sem razumeti, kaj doživljam kot prizadevna novopečena mamica. Prepričana sem bila, da se v mojih možganih in telesu dogaja veliko več, kot sem izvedela, ko sem brala knjige in hodila na tečaje, za katere sem mislila, da me bodo pripravili na ta čas. In tako sem izklopila ropotajočo prsno črpalko, postavila mleko v hladilnik, odprla prenosnik in poklicala Petra Schmidta.

Schmidt raziskuje vpliv hormonov in reproduktivnega stanja na človekovo razpoloženje in duševno zdravje že od leta 1986 – ko so mizogini zdravniki mislili, da so poporodne razpoloženjske motnje zgolj še en dokaz, da se ženskam lahko poslabša zaradi lastnega reproduktivnega sistema; ko je feministke skrbelo (ne brez razloga), da moški raziskovalci patologizirajo njihove povsem normalne biološke procese; in ko so Schmidtovi znanstveni kolegi jemali ta vprašanja kot »mehkužno razglabljanje«, namesto da bi jih obravnavali kot resnično težavo na področju javnega zdravja. S Schmidtom sem se pogovarjala julija 2015, ko so prepreke pri proučevanju

starševskih možganov začele padati, on pa je postal vodja oddelka za vedenjsko endokrinologijo na Mednarodnem inštitutu za duševno zdravje.

Schmidt je bil prvi, ki sem ga slišala opisati novo materinstvo kot posebno razvojno fazo z dolgotrajnimi učinki, v kateri se spremenijo vsi telesni sistemi, ki naj bi urejali socialno vedenje, čustva in imunске odzive – »vse te stvari se drastično spremenijo«. Schmidt mi je potrdil občutek, da je naše govorjenje o poporodnih izkušnjah resnično omejeno. Veliko truda je bilo potrebnega, da smo poporodno depresijo uvrstili med pomembna zdravstvena vprašanja. Povedal mi je, da je naš naslednji izziv poglobiti razumevanje tega, kolikšne spremembe doživi oseba, ko postane starš, in kakšne so nevarnosti pri tem.

Zame je bilo to pravo razodetje, čeprav sem, iskreno povedano, komaj razumela, kaj je mislil s tem. Ta knjiga je rezultat mojega truda, da sem si vse skupaj razjasnila. Pomagala sem si z intervjuji, ki sem jih opravila z ducati raziskovalcev in skoraj toliko starši, ter se podrobno seznanila z raziskovalnim delom o starševskih možganih pri človeku in temeljno literaturo o živalih. S kritičnim očesom sem pogledala zgodbe o starševstvu, s katerimi živimo, in kako so nastale.

Mislila sem, da bom napisala esej o lastni izkušnji materinstva kot razvojni fazi in o tem, da si bodoče mamice zaslužijo izčrpnjše razumevanje, kako se poporodno obdobje lahko odvije pri njih. To sem tudi storila, vendar me je reč zasvojila. Kolikor več sem izvedela, toliko širše sem videla znanost, ki zmore spremeniti ne le naše individualne izkušnje, temveč tudi naš splošni pogled na starševstvo in kako govorimo o njem. Sem spada veliko stvari, ki se jih starševstvo dotika – biološki in

družbeni spol, služba, enakost pri znanstveni obravnavi, socialne zadeve, politika, čas, ki ga preživimo z našimi otroki, in čas, ki ga preživimo proč od njih.

To je knjiga o starševskih možganih, vedeti pa morate, da nisem niti »strokovnjakinja za starševstvo« (karkoli že to pomeni) niti nevroznanstvenica. Znanje, ki vam ga predajam v knjigi, je dvoplastno. Prvič, sem novinarka s skoraj dvajsetletnimi izkušnjami obravnave zapletenih tem v poljudni obliki za bralce, zlasti na področju zdravja. Sem pa tudi strokovnjakinja za vzgojo mojih dveh otrok z njunimi individualnimi potrebami ob boku z možem v danem času in kraju. Poskušala sem razumeti to znanost v kontekstu lastne starševske vloge ter upala, da bo vse, kar sem se naučila, v pomoč tudi drugim.

V letih, ki so minila od mojega telefonskega intervjuja s Petrom Schmidtom, ki sem ga opravila iz tistega laktacijskega kabineta, je število študij, v katerih z nevroslikanjem proučujejo starševske možgane, bistveno naraslo, okrepilo pa se je tudi proučevanje tehnologij in različnih analiznih metod, uporabljenih v študijah, zlasti v povezavi s funkcionalnim slikanjem z magnetno resonanco (fMRI). Ob upoštevanju tega dogajanja sem hotela osvetliti spoznanja, ki so jih pozitivno preverili na različnih področjih ali so bila replicirana, hkrati pa sem želela transparentno pokazati, kje so raziskave nezadostne ali v navzkrižju.

Znanost ni statična. Starševski možgani so bili dolgo zapostavljen predmet raziskav. Zgodbo, ki jo pripovedujejo danes, je prav gotovo vredno proučiti. Toda v resnici se raziskovalna pot šele začinja. Ugotovitve, ki jih opisujem, se bodo spreminile – se že spreminjajo – in načele nova vprašanja. Poskušala sem namigniti na smer, v katero bi vprašanja lahko vodila.

Za zdaj se pri tovrstnem raziskovanju še vedno močno osredotočajo na cisspolne,* heteroseksualne ženske, ki so mame in so otroka rodile same. Tudi to se spreminja, vendar počasi. Pri pisanju o nekaterih študijah sem se uklonila opisu sodelujočih v študiji, kot so ga navedli avtorji, drugače pa sem po lastni presoji opis staršev razširila, ker je tako najbolj natančno. Otroke rodijo tudi transspolni moški in nebinarni starši, ki se ne opredeljujejo kot mame, in tudi njihovi možgani se spremenijo med nosečnostjo in v poporodnem obdobju. Pomembno je poudariti, da močnih nevroloških sprememb ne doživijo samo starši, ki so otroka rodili, pač pa vsak, ki z vso predanostjo – s svojim časom in energijo – skrbi za otroka.

Izraz »materinski možgani« ni sinonim za ženske možgane niti za roditeljske možgane. Take možgane »pridobiš, ko skrbiš za otroka«,¹ bi nemara rekla feministična filozofinja Sara Ruddick. Taki možgani so zaposleni z uresničevanjem materinske nege in vzgoje, ki podpirata življenje,² kar je »starejše od feminizma«, kakor je v knjigi *Revolutionary Mothering: Love on the Front Lines* (Revolucionarno materinstvo: ljubezen v prvih bojnih linijah) zapisala avtorica Alexis Pauline Gumbs. »To je starejše in bolj futuristično od kategorije 'ženska'.« *Sposobnost* takšne povezanosti je temeljna značilnost naše vrste – pa tudi drugih – in imamo jo vsi. Razvoj te povezanosti je tisto, kar opredeljuje starševstvo v praksi. Ta knjiga je raziskovanje nevrobioloških mehanizmov in izkušenj, ki te mehanizme ustvarijo.

Vsem novopečenim in bodočim staršem sporočam: če imate kakršnekoli težave, si, prosim, poiščite pomoč.

* Cisspolnost je spolna identiteta, pri kateri se spolna identiteta osebe ujema s spolno identiteto, ki je bila osebi določena na podlagi spola, pripisanega ob rojstvu. Op. prev.

Možgani doživljajo silne spremembe med nosečnostjo in po porodu. Težave so precej pogoste in povsem normalno je, če potrebujete pomoč. Poiščite jo pri svojem zdravniku, na spletu ali v svoji lokalni skupnosti.

Nazadnje naj povem, da v tej knjigi ne boste našli nasvetov, kako skrbeti za otroka ali kakšen starš bi bilo dobro biti. Najbrž vam ne bo dala odgovorov na vprašanja, ki ste jih vnesli v Googlov brskalnik, namreč tista o spanju ali jasliah ali kako pripraviti predšolskega otroka, da si bo nataknil škornje za sneg tako, da pri tem nihče od prisotnih ne bo izgubil živcev. Upam, da vam bodo znanstvena spoznanja pomagala tako kot meni, da boste razumeli, kakšen starš ste že in kakšen še boste postali. Nismo se rodili z vsem tem znanjem in veščinami, tega se moramo naučiti. Kako se to zgodi in zakaj? Kaj to pomeni za naše življenje danes in na dolgi rok?

Sebi dolgujemo razmislek o teh vprašanjih, pri tem pa si pomagajmo z vsemi informacijami, ki so na voljo. To dolgujemo tudi drug drugemu.

MATERINSKI MOŽGANI

Samodejni preklOp

VSAKO LETO OB ZAČETKU SPOMLADI smo v venčku, ki je visel na vhodnih vratih moje domače hiše, zagledali skrito gnezdece. Mame taščice očitno ni nič motilo, ko sem jo opazovala z notranje strani šipe, le nekaj centimetrov proč. No, vsaj zdelo se mi je tako. Saj se je vendar vsako leto vračala. In to me je veselilo. Opazovala sem jo kot čudo, ko je neutrudno nosila vejice, jih prepletala in utrjevala z blatnim vezivom, na koncu pa je gnezdece postlala še z nežno travico, da je ustvarila varen domek za čudovita in krhka modra jajčka. Njena predanost drobnim mladičkom, ki so ves čas na stežaj odpirali svoje kljunčke, se je zdela neizmerna. Bila je čuječa in oprezna, potrpežljiva in nesebična. Natanko je vedela, kako mora poskrbeti za svoj zarod in ga varovati – kot materam pritiče.

Tako sem vsaj mislila. Kajti tako prigovarja zgodba, tista, ki potuje skozi rodove na krilih bajk in mitov, dokler se ne zaleze v nas in nam narekuje, kako naj merimo svet okoli sebe in kako naj vidimo sebe. Zgodba nam govori, da smo kot predana mama ptičica, ki jo vodi materinski nagon, prav tisti, ki se je

skozi veke izbrusil v nekaj trdnega in gotovega, v gladko rdečo frnikolo, skrito pod njenimi operjenimi prsmi. Me gnezdimo. Me negujemo in vzgajamo. Me branimo. Kot je naravno.³

Potem pa se nekaj zgodi. Povijemo svoje detece. In spoznamo, da je sladka zgodba, ki se je zdela tako polna resnice in čudovita – navadno sranje. Defektna. Ker če ni defektna zgodba, potem smo me.

* * *

MATERINSKI NAGON SE PRI MNOGIH med nami ne pokaže, vsaj ne tako, kot bi pričakovali. Ne čutimo, da bi imele prirojeno sposobnost za negovanje novorojenca. Ni stikala, ki bi se vklopilo, ko zanosimo ali ko pride dojenček na svet. Prepogostoniti ne podvomimo o zgodbi, ki pravi, da bi morale naravno vedeti, kaj je treba storiti in čutiti; ki ne upošteva dejstva, da starševstvo zahteva kup praktičnih spretnosti, ki jih morda že imamo, morda pa tudi ne; ki se ne meni za dejstva in okoliščine našega življenja pred nosečnostjo in po njej; ki pravi, da se bomo spontano in zlahka (morda le z nekoliko okrnjenim spancem) preobrazile iz osebe, ki je poglavitno skrbela za lastno preživetje, v osebo, ki je zdaj tudi v celoti odgovorna za drobno bitje, ki ne zna govoriti in je čisto v vsem odvisno od nas. Namesto tega podvomimo o sebi.

To je storila Emily Vincent.

Ko se je bližal konec njene prve nosečnosti, je bila Emily prepričana, da ne bo hotela izkoristiti vseh dvanajstih tednov materinskega dopusta. Bila je pediatrična medicinska sestra in rada je hodila v službo. Mislila je, da bo po dveh mesecih pogrešala svoje sodelavce in paciente in da se bo počutila osamljeno,

ker bo toliko časa doma. Potem pa se je rodil dojenček Will in ni si mogla predstavljati, da bi se morala ločiti od njega. Osem tednov je minilo, kot bi mignil, in ni se hotela vrniti v službo s polnim delovnim časom, vsaj ne še in morda niti ne takrat, ko bo minil dvanajsti teden materinskega dopusta. Skrbelo jo je, kako bo z varstvom otroka. Bo varno zanj? Ga bodo negovalke nahranile ob pravem času? Ga bodo pustile predolgo jokati? Se bo dobro počutil, ko ne bo več v varnem kokonu, ki sta ga z možem ustvarila zanj, seveda iz ljubezni, a tudi iz skrbi in občutka nujnosti? To so pogoste bojazni, ki mučijo novopečenega starša. Toda Emily je imela občutek, da gre za simptome nečesa večjega. Njena služba je bila njena identiteta. Identiteta je bila v krizi.

In ni šlo samo za službo. Mučila jo je tudi dojenčica Dawn iz filma *Trainspotting*, katere podoba – določena podoba – se ji je nenehno vsiljevala v misli, čeprav filma ni gledala že vsaj deset let. Če ste videli film, boste vedeli, o kateri podobi govorim, čeprav me je Emily prosila, naj je ne gledam. Ni hotela, da bi živel v moji glavi tako kot v njeni. (Rekla mi je, naj si raje pogledam *Bao*, »z robčki«. To je Pixarjev animirani kratki film, nagrajen z oskarjem, ki ga je ponudila kot protistrup. V njem nastopata deček, ki je kot cmoček, in njegova silno zaščitniška, vendar ljubeča mama.)

Dawn in Will nimata čisto nič skupnega, razen tega da sta oba dojenčka, ranljiva za okoliščine. Izmišljena dojenčica Dawn, ki so ji starši padli v brezno heroinske odvisnosti, je umrla zaradi zanemarjanja v Edinburghu. Dojenček Will živi v ljubečem domu v Cincinnatiju, saj zanj skrbita starša, ki imata vse možnosti, da sta predana njegovi negi in vzgoji. Kljub temu je podoba dojenčice, ki negibno leži v svoji zibki, brlela v

Emilyjini glavi, kadar je njen sin podnevi spančkal ali ko je v ranih jutranjih urah, potem ko je nahranila dete, ležala v postelji in si vedno znova ponavljala: »Z njim je vse v redu. Leži v zibki. V redu je.« To je bila mantra o resničnosti, ki je odganjala njen največji strah. Tega ni znala pojasniti.

»Počutila sem se tako trapasto, ker me je prizor iz filma tako vznemirjal,« mi je povedala, ko je bil Will star skoraj šest mesecev. »Počutila sem se tako trapasto, ker se nenadoma nisem hotela vrniti v službo za polni delovni čas.« Povedala mi je, da se je bala svojih občutkov in tega, kaj ti občutki povedo o njeni sposobnosti biti dobra mama in o tem, kako dojema sebe.

Tudi Alice Owolabi Mitchell je podvomila o sebi.

Alice se je pripravila na različne izide, ki jih lahko prinese rojstvo njene hčerke. Akutno se je zavedala dejstva, da ima kot temnopolta ženska, ki živi v Združenih državah Amerike, bistveno večje tveganje za zaplete med nosečnostjo in v poporodnem obdobju v primerjavi z belopoltimi nosečnicami. Zapleti so lahko tudi usodni. Njena mama je zaradi zastoja srca umrla dva tedna po tem, ko je povila sina, Alice pa je bila takrat najstnica. Dojenček je odrasel v štirinajstletnika, ki sta ga vzgajala Alice in njen mož. Zgodba njene mame in njena osebna zgodba sta jo hudo bremenili. Med nosečnostjo je začela hoditi k terapevtu in si poiskala pomoč pri dulah. Načrtovala je, da bo obiskala skupino raznolikih mamic v bližnjem Bostonu, pa še eno, ki je bliže njenemu domu v Quincyju.

Toda zgodilo se je, da je njena hčerka Everly privekala na svet prezgodaj, približno mesec dni pred rokom. Alice ni utegnila končati še zadnjih priprav na materinsko odsotnost z dela. Bila je učiteljica petega razreda. Tudi od svojih učencev se ni poslovila. Čutila je, da se ni umirila in se osredotočila na

prihod otroka. Nekaj dni po rojstvu male Everly so po Združenih državah Amerike začeli izvajati varnostne protokole kot odziv na pandemijo kovida. Alice ni imela veliko mleka in s hčerko sta imeli težave pri dojenju. Skrbelo jo je, ali Everyl dobi dovolj hrane, ali sama s svojim stresom zavira nastajanje mleka, skrbele so jo vse možne nevarnosti, ki jih je pandemija predstavljala za njeno družino. Skupine za osebno pomoč in podporo so bile odpovedane. Minilo je šest tednov, nato sedem in osem, Alice pa še vedno ni mogla na prvi poporodni pregled pri ginekologu, ker so zaprli večino ambulant.

V prvih tednih je med njenimi bojznimi kraljevala najmogočnejša med njimi: Zakaj ne čutim povezanosti s svojim otrokom? Ko je rodila, je pričakovala poplavo toplih čustev. Pričakovala je ljubezen na prvi pogled, ki bo tako silna, da jo bo ponesla čez prve neokretne dneve in ji pomagala, da bo pozabila na lastno bolečino ob okrevanju telesa. Pomagala ji bo prebresti celo vse hudo, kar bo prinesla pandemija. »Pričakovala sem samodejni preklop in to se ni zgodilo,« mi je povedala. Spraševala se je: »Sem že zdaj slaba mama, ker nimam tega?«

Moja lastna izkušnja prvega materinstva se razlikuje v nekaterih podrobnostih, vendar je v Aliceini in Emilyjini zgodbi pa tudi v zgodbah drugih novopečenih staršev veliko stvari, ki jih sama dobro poznam. Naša pričakovanja o sebi niso bila skladna z resničnostjo. V dnevih in tednih po rojstvu mojega starejšega sina Hartleyja sta bila v meni veselje in čudenje, nisem pa čutila nikakršne notranje spokojnosti, ki naj bi prišla po naravi, in tudi v mojih mislih in dejanjih ni bilo prav nobene jasnosti ali gotovosti. Namesto tega sem čutila napeto vznemirjenje ob nenehnem gibanju brez kompasa. Vse smo stopile

skozi portal, ki se odpre ob porodu, in prestrašeno spoznale, da je topografija zemljevida, ki smo ga dobile kot vodiča po neznanem teritoriju, komaj podobna temu, kar smo našle. Kjer smo pričakovale kopno, je bila voda, priveza pa nikjer.

* * *

KO SEM POSTALA MAMA, je v prvih tednih in mesecih zaskrbljenost zaradi tega ali onega postala kar statično, vselej prisotno stanje v moji glavi. S skrbmi je prišla tudi krivda. In s krivdo osamljenost. Nisem se počutila kot starš, ki si ga zasluži moj sin, niti kot mama, ki že po naravi zna dobro in prav poskrbeti za otroka, kakor so mi nenehno dopovedovali, da se bo zgodilo. Polje mojega življenja se je skrčilo na mehurček, ki je vključeval komaj kaj več kot stol, na katerem sem dojila, in sobo, v kateri je zraven zakonske postelje stal otroški košek. Ob lastnem občutku, da ne bom zmogla niti tega, sem se sama sebi zdela bedna in nesposobna.

Nič od tega si prej nisem predstavljala. Dobri prijatelji, ki so imeli majhne otroke, so mi zagotavljali, da so prvi meseci najtežji in da bo postalo lažje, ko bo otrok ponoči več spal, nikoli pa niso govorili o tem, kar sem čutila in nisem znala poimenoovati. Tudi jaz nisem.

Meseci so minevali in zaskrbljenost je nekoliko pojenjala, toda občutek, da sem stopila v novo, nepoznano resničnost, v kateri je vse malce poševno, je ostal. V nekaterih pogledih je bilo vznemirljivo. Prepoznala sem novo moč v sebi. Včasih sem stala pred ogledalom s sinkom v naročju in se čudila najinim telesom, temu, kar sem ustvarila. Spet drugič, ko sem v špeceriji čakala v vrsti za mamico, ki je imela dojenčka v vozičku,

ali ko sem videla žensko, ki je šla v službo in s sabo nosila tako grdo torbo s prsno črpalko, kot sem jo imela sama, sem se spraševala, ali tudi njih obhajajo taki občutki. So se tudi one poblizje spoznale z množico kajčejev, ki zmerom močneje odmevajo v absurdni nedogled? (Kaj če je tole smrkanje začetek pljučnice? Kaj če z njim v naročju padem po stopnicah? Kaj če se moj otrok nekega dne zadavi s tistimi kapsulami za pranje perila?) So se tudi one neutolažljivo razjokale, ko so v novicah prebrale, da se je v Sredozemskem morju prevrnil čoln, poln beguncev, ali da so spet streljali v šoli ali da je nekdo storil kriminalno dejanje iz sovraštva? Te novice zdaj niso samo tragične, saj jih začutiš v lastnem drobovju. Ugrabi te agonija zaradi nesreče tujih dojenčkov. So kdaj začutile nenavadno nujno, da je treba sredi prhanja steči v sosednjo sobo in potolažiti jokajoče dete? So kdaj začutile obupno željo, da bi splezale skozi kopalnično okno, samo da bi dobile trenutek zase, trenutek, da začutijo sebe, takšne, kot so bile prej?

Bala sem se, da bi odgovorile *ne*. Da sem osamelka, da je pri meni materinski čut, ki naj bi poskrbel za ravnovesje v kaosu novopečenega materinstva, pokvarjen. Ali še huje, da se je pri meni nekaj globoko zalomilo. Razmajalo.

Zdelo se mi je, da so knjige o nosečnosti in starševstvu samo ošvrknile vprašanja, ki sem jih zdaj imela o sebi kot materi. Prvi namig⁴ o drugačni razlagi sem našla v zdelanem izposojenem izvodu knjige *Infants and Mothers: Differences in Development* (Dojenčki in mame: razlike v razvoju), ki jo je napisal znani ameriški pediater T. Berry Brazelton, prvič pa je izšla leta 1969. V njej piše, da se številne novopečene mamice soočajo s čustvenimi in psihološkimi izzivi, da je to normalno in »morda celo pomemben del materine sposobnosti, da se

prelevi v drugačno osebo«. Kmalu potem sem začela prebirati še druge avtorje, ki so pisali o materinskih možganih, in ker sem po naravi zvedava, po izobrazbi pa zdravstvena novinarka, sem se raziskovanja lotila tudi sama.

Na Brazeltonove besede se pogosto spomnim, ko berem študije, v katerih so dokumentirali spremembe v količini sive možganovine pri materah. To so v eni od študij opisali kot »splošno preoblikovanje⁵ sinaps in živčne aktivnosti«. Pred pol stoletja je Brazelton slutil, kar danes raziskovalci ugotavljajo s slikanjem možganov in živalskimi modeli: starševstvo ustvari »drugačno osebo«.

Rojevanje otroka ne pomeni, da se preprosto vklopi dolgo speče možgansko vezje, ki omogoča materinski nagon, značilen za možgane samic. Raziskovalci, ki proučujejo nevrobiologijo staršev, so začeli beležiti številne načine, kako prihod otroka na novo organizira možgane, spremeni delovanje nevralnih povratnih zank, ki narekujejo, kako se bomo odzvali na okoliški svet, kako bomo »prebrali« druge ljudi in se odzvali nanje ter kako bomo uravnavali lastna čustva. Ko postaneš starš, to spremeni tvoje možgane v funkcionalnem in strukturnem oziru, kar do konca življenja vpliva na telesno in duševno zdravje človeka. Znanstveniki so pri nosečnicah, ki so daleč najboljše raziskana skupina, odkrili tako pomembne spremembe, da zdaj priznavajo novo materinstvo kot pomembno razvojno fazo v življenju. Začeli so kartirati spreminjanje možganov glede na intenziteto izkušnje in spremljajoče hormonske spremembe, in to pri *vseh* starših, ki aktivno skrbijo za svoje otroke, ne glede na to, kako so do starševstva prišli. Čisto zares lahko rečemo, da nas starševstvo preoblikuje.

Večina knjig o nosečnosti in večina zdravstvenih delavcev vsaj verbalno priznava dejstvo, da ravni hormonov močno narastejo med nosečnostjo in porodom, potem pa kmalu padejo. Nove starše odpustijo iz porodnišnice z brošurami, ki prijazno opozarjajo na možnost poporodne otožnosti (angl. baby blues),⁶ tj. poporodno obdobje z nihanji razpoloženja in blago depresijo, ki ga v prvih tednih po porodu doživi večina roditeljev. Redko pa izvemo, kaj vse sproži ta naval hormonov.

Poplava hormonov, ki spremlja čas okoli poroda, deluje kot naročilo za hitro preoblikovanje možganov in ustvarjanje novih nevroloških poti,⁷ ki motivirajo starše – kljub dvomom o lastni zmogljivosti ali pomanjkanju izkušenj –, da poskrbijo za otrokove osnovne potrebe v prvi dneh po rojstvu, nato pa jih pripravi na daljše obdobje, v katerem se učijo skrbeti za otroka. Dojenčki se spreminjajo kot vreme, potem pa nenadoma zrastejo v hodeča, govoreča bitja s kompleksnimi fizičnimi in čustvenimi potrebami. Za starše je pomembno, da se lahko spreminjajo skupaj z njimi. Možgani se preoblikujejo v skladu z novimi potrebami, postanejo bolj gnetljivi, bolj prilagodljivi, nemara bolj kot v kateremkoli drugem odraslem obdobju.

Fiziološke spremembe so zares velike. S slikanjem možganov in drugimi metodami lahko znanstveniki zaznajo in izmerijo spremembe v fizičnem ustroju možganov novih mam. Ugotovili so, da se področja, poglavitna za starševske sposobnosti, med njimi tudi tista, ki določajo našo motivacijo, pozornost in socialne odzive, bistveno spremenijo v svoji prostornini. Tovrstne strukturne spremembe so kompleksna reč. Videti je, da se spremeni velikost nekaterih področij v možganih,⁸ ki lahko zrastejo ali se skrčijo, ko se možgani odzivajo na hitro spreminjajočo se naravo novega starševstva, zlasti med

nosečnostjo in v prvih nekaj mesecih z novorojenčkom. Pri tem procesu naj bi šlo za fino uravnavanje možganov, da bodo kos zahtevam starševstva.

Raziskovalci so prepoznali splošni vzorec aktivnosti v možganih roditeljev, ki se sčasoma krepi. To skrbniško vezje se aktivira, ko na zvočnih posnetkih poslušajo jok svojega dojenčka ali ko se odzivajo na slike ali videoposnetke svojega otroka, ki se smeji ali je vznemirjen. Odtis tega nevrološkega vezja⁹ je prisoten tudi, kadar mamica ne počne nič posebnega, samo leži v napravi za funkcionalno slikanje z magnetno resonanco in spusti misli na pašo. Skrb za dojenčka spremeni nekaj, kar raziskovalci imenujejo funkcionalna arhitektura možganov, tj. okvir, v katerem se giblje možganska aktivnost. Neverjetno je, da se spremembe ohranijo,¹⁰ in ne le nekaj tednov ali mesecev po porodu, temveč morda še desetletja pozneje, tako rekoč vse življenje, kar je mnogo več, kot smatramo za obdobje, ko starš skrbi za svojega otroka.

Znanost torej namiguje, da je preoblikovanje starševskih možganov mnogo več kot zgolj prerazporejanje pohištva, da bi naredili prostor za še eno vlogo v našem zaposlenem življenju. Novopečeno starševstvo premakne nosilne stene. Predela tloris. Spremeni način, kako svetloba vstopa v prostor.

Ko sem se bolje podučila o tem, se je moja zaskrbljenost nekoliko umirila. Prihod otroka spremeni možgane. Ne samo pri enem od petih roditeljev, ki ga muči perinatalno nihanje razpoloženja ali tesnoba. Spremeni jih pri *vsakem staršu*.

Ko sem prvič postala mama, me je odnašalo na vse strani. Čutila sem, da sta vznemirjenost in razburjenost morda normalni, bistveni del preurejanja možganov, ki človeka pripravi na starševstvo. To je sprožilo kup novih vprašanj: Česa drugega

še ne vem? Kako natanko so se možgani spremenili in kaj utegnejo te spremembe pomeniti za moje življenje? In potem še, zakaj tega nisem izvedela že prej.

Zgodba, ki mi jo je ponudila znanost, nikakor ni bila zgodba ženske, obdane s čarobnostjo materinske ljubezni, ki se samodejno odzove na sleherno potrebo svojega dojenčka, brez vprašanj sprejme požrtvovalnost, ki jo nova vloga terja od nje, in spontano črpa vse potrebno znanje iz vodnjaka materinske modrosti. Postalo mi je jasno, da je ta zgodba ravno toliko realna predstava o materinstvu, kot so Disneyjeve zgodbe o princu na belem konju realna predstava o zmenkarijah in zakonskem življenju.

Znanost nam zdaj lahko potrdi, da te novo materinstvo preplavi. Komaj dohajamo vse novo – svoje spremenjeno telo, spremenjeno rutino in navade, hormonske navale med nosečnostjo, porodom in dojenjem. In potem imamo otročička, ki diši po novorojenčku, ima majcene prstke, ljubko gruli in te ves čas potrebuje. V nekem smislu je kar brutalno, kako nas materinstvo ugrabi in zaseže z vseh strani, da smo kot čer na robu ocena, ki jo bijejo valovi in plima, sonce in veter. Nekateri raziskovalci pravijo temu okoljska kompleksnost¹¹ novega materinstva. Ker morajo možgani nenadoma in nemudoma sprejeti ter obdelati toliko novega, lahko občutimo zmedo, vznemirjenje in nelagodje. Vendar ima vse to svoj namen.

Zaradi poplave dražljajev postanemo primorani, da skrbimo za svoje mladičke, ko so najbolj ranljivi, saj starševska ljubezen ni niti samodejna niti absolutna. Lahko bi rekli, da možgani poskrbijo za preživetje našega dojenčka, dokler dogajanja ne dohiti srce. Spremenijo nas v zaščitniške, celo obsedene skrbnice, čeprav mnoge ženske nimajo pojma, kako skrbeti

za otroka. Že če bi bilo to vse, bi starševske možgane lahko samo občudovali. Vendar je to šele začetek.

Znanstveniki so začeli opazovati, kako nevrološko preurejanje, ki ga sproži starševstvo, vpliva na človekovo vedenje, na njegovo gibanje v svetu in njegovo življenje nasploh. Če poljubnega raziskovalca vprašate, kaj natanko vedo do zdaj, vam bo zelo verjetno odgovoril »mnogo premalo«. Tovrstno raziskovalno delo se pravzaprav šele začinja. Toda dozdejšnje ugotovitve in nova vprašanja, na katera kažejo, so izjemno pomenljivi. Zame je bilo proučevanje tega področja, kot bi zagledala lasten odsev v izložbenem oknu ob prometnem pločniku – bila je priložnost, da prepoznam sebe.

Raziskovalci, ki proučujejo ženske, so prišli do spoznanja, da novo materinstvo očitno spremeni način, kako nove mamice prepoznajo socialne in čustvene namige in kako se odzovejo nanje, vendar ne le pri svojih dojenčkih,¹² morda tudi pri svojih partnerjih in drugih odraslih osebah. Spremeniti utegne tudi njihovo sposobnost uravnavanja lastnih čustev¹³ ter jim pomaga, da ostanejo mirne – v relativnem smislu – ob vreščecem dojenčku (ali trmastem predšolskem otroku ali muhastem najstniku) in načrtujejo svoj odziv. Čeprav veliko žensk doživi¹⁴ čisto pravo, a običajno zgolj začasno izgubo spomina med nosečnostjo in v poporodnem obdobju, so ugotovili, da materinstvo v določenih kontekstih lahko izboljša izvršilne funkcije, saj vpliva na človekovo sposobnost strateškega razmišljanja in sposobnost spreminjanja pozornosti med različnimi nalogami. Čeprav so za zdaj rezultati še vedno nekoliko zapleteni, nekaj študij namiguje na možnost, da materinstvo varuje kognitivne sposobnosti¹⁵ tudi pozneje v življenju.

Osrednja vprašanja s tega področja so pomembna in tudi zelo osnovna. V preteklosti se znanost ni dosti ukvarjala z materinstvom, saj je veljalo, da gre bolj za področje morale in mehkih zakonov narave kot za nekaj, kar bi bilo vredno temeljito raziskati. Dolgo smo mislili,¹⁶ da materinsko vedenje pri človeku v celoti (z izjemo nosečnosti in dojenja) določajo družbeni in individualni dejavniki, fiziološke podlage pa skoraj nismo imeli. Toda starševstvo vključuje vse te stvari, psihosocialne in nevrobiološke. Pomeni spremembo v življenjskem slogu in spremembo v človeku samem.

Vodilni raziskovalci s tega področja – med njimi je veliko žensk – spoznavajo to in iščejo odgovore, ki bi lahko imeli daljnosežne učinke. Zakaj možganske spremembe, namenjene preobrazbi staršev v motivirane skrbnike, hkrati naredijo starše tudi ranljive, in to na načine, ki lahko ogrozijo preobrazbo? Kaj naša reprodukтивna anamneza, tudi pri ženskah, ki niso rodile, pomeni za naše dolgoročno zdravje? Kako na primer med sabo delujeta bolezenska odvisnost, ki spremeni možgane, in obdobje novepečenega materinstva, ki tudi spremeni možgane? Ali z nosečnostjo povezane spremembe v možganih spremenijo učinkovitost antidepressivov v poporodnem obdobju? Kako travma v vseh svojih oblikah, vključno s travmami ob spontanem splavu ali rojstvu mrtvega otroka, vpliva na človekov poporodni razvoj in duševno zdravje pozneje? Če pustimo ob strani šale na račun »mamastih« možganov – kaj se v resnici zgodi z ženskimi kognitivnimi funkcijami, ko rodi otroka? Pa z njeno ustvarjalnostjo in čustvenim stanjem? Kako otrok spremeni življenje ženske, razen tega, da se nauči biti starš?

Postalo mi je jasno, da so starševski možgani zelo pomembna tema, in to ne le za tiste, ki pred porodom obiskujejo šolo