

LBRIS

We know
books

CHELSEA
CONABOY

CREIERUL MATERN

*CUM RESCRIV NEUROȘTIINȚELE
POVESTEA PARENTALITĂȚII*

Traducere din limba engleză de
ADRIANA IONESCU



EDITURA OMNIUM
BUCUREȘTI • 2023

mai puternică în elaborarea politicilor care afectează familiile tinere și comunitățile.

Deoarece aceasta este prima mea carte, doresc să le mulțumesc editorilor și mentorilor care m-au ajutat să ajung aici și care continuă să mă sprijine, fie direct, fie prin vocile lor încă vii în mintea mea, în special lui Meredith Hall, Jane Harrigan, Hans Schulz și Larry Tye. Îi sunt recunoscătoare Veronicăi Chao, pentru că mi-a oferit încurajarea și spațiul pentru a scrie în premieră despre acest subiect.

Prietenilor fără de care nu mi-aș fi putut găsi drumul în viața de părinte sau în acest proiect, inclusiv lui Marie și David Boneparth, Alli Grappone, Liz Szeliga, Annie Moskov, Lori Duff, Anna Stoessinger, Cecilia De Giorgi, Holly Tavano, Ashley Keiser, Liz Yarrington, Anna Berke, Lauren Tarantino, Mira Ptacin, Erin Masterson și Jodi Ferry – sunt recunoscătoare peste măsură. Le mulțumesc socrilor mei pentru încurajare. Părinților și fraților mei, precum și familiilor lor, pentru sprijinul lor, acum și întotdeauna – vă mulțumesc. Vă iubesc. Le mulțumesc în mod special lui Marie și surorii mele, Kristin Edwards, care au hrănit și îngrijit copiii, au întreținut atmosfera de care aveam atâta nevoie și care au citit fiecare cuvânt pe care l-am scris.

Lui Yoon al meu: nu aș fi putut avea un partener mai bun în creșterea băieților noștri. Sunt atât de mândră de tatăl care ai ajuns să fii și atât de recunoscătoare că vom continua să progresăm împreună. Această carte nu ar fi fost în niciun chip posibilă fără răbdarea și dragostea ta.

Într-o seară de vineri, spre finalul scrierii acestei cărți, când plecam de acasă spre birou urmând să pierd seara de film în familie, Hartley m-a rugat să mă gândesc la el și la fratele său, Ashley, de fiecare dată când apăs tasta H sau A. Așa că, iată-i aici. Toate H-urile și toate A-urile pentru cei doi băieți care mi-au schimbat creierul – și inima – pentru totdeauna. Și toate celelalte litere, de asemenea.

CUPRINS

Prefață / 7

CAPITOLUL 1: La o simplă apăsare de buton / 13

CAPITOLUL 2: Cum se formează instinctul unei mame / 42

CAPITOLUL 3: Atenție, vă rog / 76

CAPITOLUL 4: Copiii noștri, noi înșine / 119

CAPITOLUL 5: Arborele genealogic străvechi / 160

CAPITOLUL 6: Predispoziție spre grija / 196

CAPITOLUL 7: Începe de unde te afli / 233

CAPITOLUL 8: Cea din oglindă / 285

CAPITOLUL 9: Între noi / 314

Note / 349

Mulțumiri / 444

Iar această carte este o explorare a mecanismelor neurobiologice și a experienței care o fac posibilă.

Pentru cei care sunt deja părinți sau pentru cei care așteaptă un copil: dacă vă luptați cu orice fel de probleme, vă rugăm să cereți ajutor. Creierul trece printr-o schimbare masivă în sarcină și în noul statut de părinte. Lupta este comună și este normal să ai nevoie de sprijin. Contactează-l pe medicul tău.

În cele din urmă, această carte nu va oferi sfaturi despre cum să ai grijă de copilul tău sau despre ce fel de părinte să fii. Este posibil să nu răspundă la niciuna dintre întrebările care revin în istoricul căutărilor tale pe Google despre somn, sau despre creșă, sau cum să-l faci pe preșcolar să-și pună cizmele de zăpadă fără ca nimeni din cameră să nu-și piardă cumpătul. Sper că știința te va ajuta – așa cum m-a ajutat pe mine – să înțelegi ce fel de părinte ești deja și ce fel de părinte devii. Nu suntem programați pentru această muncă, ci trebuie să ne dezvoltăm pentru ea. Cum se întâmplă acest lucru și de ce, ce înseamnă pentru viața noastră de astăzi și pe termen lung?

Ne datorăm nouă înșine să luăm în considerare aceste întrebări cu toate informațiile pe care le avem la dispoziție. Ne-o datorăm unii altora.

CAPITOLUL 1

La o simplă apăsare de buton

An după an, un cuib apărea la începutul primăverii, ascuns într-o coroană de flori prinsă pe ușa din față a casei copilăriei mele. Mama măcăleandru nu părea să se supere că o priveam din spatele geamurilor, de la câțiva centimetri distanță. Cel puțin asta credeam. La urma urmei, ea continua să se întoarcă. Și am fost bucurată. Era o minune de privit, neobosită în timp ce puneă crenguță cu crenguță, întinzând noroi și, după aceea, așezând iarbă fină pentru a pregăti un spațiu sigur pentru acele frumoase și fragile ouă albastre. Apoi, devotamentul față de puii ei pricâjiți și cu ciocurile căscate părea total. Era alertă și vigilentă, răbdătoare și altruistă. Știa ce să facă pentru a avea grijă de ei, pentru a-i proteja așa cum ar trebui să facă mamele.

Asta am crezut și eu. Pentru că așa merge povestea, cea spusă de-a lungul timpului și de-a lungul generațiilor, dusă mai departe în fabulă și în mit până când devine o parte a modului în care măsurăm lumea din jurul nostru și a felului în care ne vedem pe noi înșine. Suntem pasărea mamă devotată – ne spune povestea –, ghidată de un instinct matern perfecționat de-a lungul veacurilor în ceva solid și sigur, ca o marmură roșie netedă ascunsă sub un sân cu pene. Cuibărim. Hrănim. Apărăm. Natural.

Apoi, se întâmplă ceva. Avem un copil al nostru. Și ne dăm seama că povestea dulce care părea plină de adevăr și frumusețe – este o porcărie. Praf. Ori povestea e stâlcită, ori noi.

* * *

Pentru multe dintre noi, instinctul matern nu apare, cel puțin nu în modul în care ne-am așteptat. Îngrijirea unui sugăr nu pare să fie o deprindere înăscută. Nu există niciun comutator pe care să îl rotim când suntem însărcinate sau când copilul nostru se naște, dar nici nu punem la îndoială povestea care spune că ar trebui să știm ce să facem și cum să simțim. Cea care reduce parentingul la un set întreg de abilități practice pe care putem să le avem deja sau nu. Cea care omite faptele și circumstanțele vieții noastre individuale înainte de sarcină și după aceea, care spune că vom trece fără probleme (doar cu un pic de privare de somn) de la o persoană angajată, înainte de toate, în a-și susține propria supra-viețuire, la una care acum este, de asemenea, în întregime responsabilă de o creatură minusculă, nonverbală, care depinde de noi pentru fiecare nevoie. În schimb, ne punem întrebări.

Asta a făcut Emily Vincent.

Emily era sigură, pe măsură ce prima ei sarcină se apropia de termen, că nu va dori să aibă un concediu de maternitate complet, de douăsprezece săptămâni. Își iubea meseria de asistentă medicală pediatrică. Până la opt săptămâni, și-a dat seama că îi va fi dor de colegii și de pacienții ei, că va fi singură acasă prea mult timp. Apoi, a venit pe lume bebelușul Will și nu și-a putut imagina că poate sta separată de el. Trecuseră opt săptămâni și ea nu voia să se întoarcă la job cu normă întreagă. Nu încă! Și nici chiar după ce trecuseră douăsprezece săptămâni. Era îngrijorată, necunoscând felul în care bebelușul ar fi îngrijit la creșă. Ar fi în siguranță acolo? Hrănit corect? Îngrijitoarele îl vor lăsa să plângă prea mult? Va fi bine în afara coconului de protecție și grijă pe care ea și soțul ei l-au țesut pentru el, cu dragoste, da, dar și cu temere? Acestea sunt preocupări

obișnuite pentru un proaspăt părinte. Dar, pentru Emily Vincent, ele au fost un fel de simptom a ceva mai serios. Munca ei fusese identitatea ei. Acum, această identitate era în criză.

Nu era vorba doar de munca lui Emily Vincent. Mai era și Dawn, fetița din filmul *Trainspotting*, a cărei imagine – una anume – îi apărea mereu în fața ochilor, deși văzuse filmul cu cel puțin un deceniu în urmă. Dacă ați văzut filmul, știți despre ce vorbesc, deși Vincent m-a îndemnat să nu-l văd. Nu voia să-mi rămână în minte așa cum i se întâmplase ei. („Uitați-vă, în schimb, la *Bao*”, mi-a spus ea – „cu batiste” – referindu-se, ca și cum ar fi fost un antidot, la un scurt film animat al lui Pixar, premiat cu Oscar, care își imaginează un băiat ca pe o gălușcă plinuță, cu o mamă prea protectoare, dar iubitoare.)

Dawn și Will nu aveau nimic în comun, cu excepția faptului că erau amândoi copii și, prin natura lor, vulnerabili. Copilul fictiv Dawn murise neglijat, în Edinburgh, adulții din viața sa pierzându-se în abisul dependenței de heroină. Will este îngrijit cu dragoste acasă, în Cincinnati, de părinți care au mijloacele necesare pentru a-și asuma responsabilitatea creșterii lui. În continuare însă, imaginea fetei zăcând nemișcată în pătuț era acolo, în mintea lui Emily. Iar când fiul ei dormea în timpul zilei sau cât ea stătea în pat, dimineața, după ce îl hrănise, își spunea fără încetare: „E bine. E în pătuțul lui. E bine” – o mantră a adevărului împotriva celei mai mari frici a ei. Nu putea să explice asta.

„Mă simțeam foarte prost, pentru că eram atât de înfricoșată din cauza acelei scene din film”, mi-a spus ea când Will avea aproape șase luni. „Mă simțeam foarte prost, pentru că, brusc, nu voiam să mă întorc la muncă având normă întreagă.” Îi era teamă de ceea ce simțea, de ceea ce spunea asta despre capacitatea ei de a fi o mamă bună și despre conștiința sa de sine.

Alice Owolabi Mitchell își punea și ea întrebări.

Se pregătise pentru multe posibile consecințe ale nașterii fiicei sale. Era conștientă de faptul că, fiind o femeie de culoare care trăia în Statele Unite, avea un risc considerabil mai mare decât o viitoare

mamă albă de a suferi complicații, inclusiv fatale, în timpul sarcinii și în perioada post-partum. Mama ei murise în urma unui stop cardiac la două săptămâni după ce dăduse naștere unui fiu, pe când Owolabi Mitchell era adolescentă. Acel boț de om devenise un băiat de paisprezece ani pe care îl creșteau ea și soțul ei. Povestea mamei ei și a ei erau poveri greu de dus. În timp ce era însărcinată, Owolabi Mitchell începuse să consulte un terapeut și a apelat la ajutorul unui grup de doule¹. Ea își făcuse planul de a se alătura unui grup de mame din apropiere de Boston, precum și unuia care se afla mai aproape de casa ei din Quincy.

Apoi, fetița ei, Everly, s-a născut prematur, cu aproximativ o lună înainte de termen. Owolabi Mitchell nu avusese ocazia să facă ultimele pregătiri pentru plecarea de la locul de muncă, ea fiind profesor la clasa a cincea, și nici nu-și luase rămas bun de la elevi. Simțea că nu a fost în stare să-și schimbe complet starea de spirit pentru a se concentra asupra nașterii. La câteva zile după venirea pe lume a lui Everly, protocoalele de carantinare la domiciliu au început să se deruleze în Statele Unite ca răspuns la pandemia de coronavirus. Laptele matern venea greu, iar Alice se străduia să obțină o alăptare corectă. Era îngrijorată pentru Everly, nu știa dacă mânca suficient, dacă propriul stres o împiedica să dea lapte, iar la toate acestea se adăugau nenumăratele amenințări pe care pandemia le reprezenta pentru familie. Grupurile de sprijin fuseseră anulate. Trecuseră deja șase săptămâni și cabinetele medicilor încă erau în mare parte închise, apoi, șapte, opt, iar Alice Owolabi

¹ O doula nu este un specialist medical, nu aduce pe lume copii și nici nu oferă îngrijire de natură medicală (nu substituie rolul unui medic sau al unei moașe). O doula certificată/acreditată a urmat un program de instruire și un examen în urma căruia a aflat cum trebuie să ajute o gravidă, dar și familia acesteia în timpul emoționantei experiențe pe care o implică nașterea (oferă sprijin emoțional, fizic și educațional); scopul său este acela de a oferi mamicilor o experiență în siguranță fie că este o naștere fără medicație, fie o naștere prin cezariană. De cele mai multe ori, o doula este, la rândul ei, mamă. (n. red.)

Mitchell nu a putut să-și vadă medicul pentru vizita standard post-partum.

În primele săptămâni, o îngrijorare părea să le depășească pe toate celelalte: de ce nu se simțea conectată cu bebelușul ei? Ea anticipase un val de emoții calde când o născușe pe Everly. Se așteptase să se îndrăgostească la prima vedere cu o asemenea forță, încât acest sentiment să o susțină în primele zile, când era dezorientată, și să o facă să uite de durerea recuperării după naștere, chiar să o treacă și prin tumultul unei pandemii. „Mă așteptam la o schimbare automată, și asta nu s-a întâmplat”, mi-a spus ea. Se întreba: „Sunt o mamă rea, pentru că nu am simțit așa ceva?”

Experiența mea de proaspătă mamă a fost diferită în detalii, dar îmi sunt familiare povești ca ale lui Owolabi Mitchell sau Vincent și atât de multe povești pe care le-am auzit de la alți părinți. Așteptările pe care le-am avut de la noi înșine nu s-au potrivit cu realitatea. În zilele și săptămânile de după nașterea fiului meu cel mare, Hartley, am simțit bucurie și venerație. Dar niciun fel de calm natural, niciun sentiment de certitudine sau claritate în gândurile sau acțiunile mele. În schimb, am simțit un fel de tulburare, o agitație constantă, necunoscută. Fiecare dintre noi pășise prin portalul nașterii și am fost surprinsă să realizeze că topografia hărții care ne-a fost dată pentru a ne ghida pe un teritoriu necunoscut abia seamănă cu ceea ce am găsit, de fapt. Acolo unde ne așteptam să găsim pământ, era apă și nici vorbă de vreo ancoră.

* * *

În primele săptămâni și luni ca mamă, îngrijorarea a devenit un fel de bruij neîntrerupt în mintea mea. Odată cu îngrijorarea a venit vina. Și, odată cu vina, singurătatea. Nu m-am simțit părintele pe care fiul meu îl merita sau mama grijulie în mod natural, care mi s-a spus mereu că voi fi. Orbita vieții mele s-a îngustat până la a cuprinde doar ceva mai mult decât scaunul în care mi-am alăptat fiul și camera

în care coșulețul lui era așezat lângă patul nostru. Sentimentul de coplesire, chiar și în această situație, a fost ca un eșec.

Nimic din toate acestea – esența mistuitoare, devastarea care a însoțit bucuria – nu era cum mi-am imaginat că va fi. Prietenii apropiați care aveau copii mici m-au asigurat că primele luni sunt grele, că lucrurile se vor îmbunătăți când copilul va începe să doarmă mai mult noaptea, dar nu au vorbit niciodată despre acest ceva pe care simțeam că nu-l pot numi, un fel de decuplare. Nici eu nu am făcut-o.

Chiar dacă au trecut luni de zile și grijile mele au început să se estompeze, a rămas senzația că am pășit într-o nouă realitate derutantă, în care totul era descentrat cu câteva grade. Într-un fel, a fost palpitant. Am recunoscut o nouă putere în mine. Stăteam în fața oglinzii, ținându-mi fiul în brațe, în venerație față de cele două corpuri ale noastre, față de ceea ce reușisem să fac. Alteori, când așteptam la coadă, la magazinul alimentar, în spatele unei mame cu un copil mic în cărucior, sau când am văzut pe altcineva mergând la lucru cu o pungă urâtă cu pompa de sân, cum aveam și eu, mă întrebam: „Oare au simțit și ele? Se familiarizaseră oare cu același «dacă», a cărui intensitate creștea până la absurditate?”. (Ce se întâmplă „dacă” acest miros este începutul pneumoniei? Ce se întâmplă „dacă” am să cad pe scări în timp ce cobor cu el în brațe? Ce se întâmplă „dacă” micuțul meu se îneacă, într-o zi, cu una dintre acele îngrozitoare pernuțe pentru spălat rufe?) S-au trezit și ele că plâng incontrolabil în timp ce citesc despre naufragiul unei bărci pline de refugiați în Marea Mediterană – sau despre cele mai recente împușcături în școli și crime motivate de ură – știri nu numai tragice, dar cumva mai răscolitoare acum, pentru că te aruncau în agonie, întrebându-te ce s-a întâmplat cu copiii altcuiva? Au cunoscut oare și ele ciudatul paradox dintre nevoia de a fugi de la duș pentru a-ți alina copilul care plânge în camera de alături și dorința de a ieși pe fereastra din baie, tânjind cu disperare după o clipă doar a ta, cu vechiul tău sine?

Mă temeam că ar fi răspuns nu. Că eram anormală, că instinctul matern care trebuia să asigure echilibrul în tumultul noii maternități la mine nu funcționa. Sau, mai rău, că ceva din adâncul meu se schimbase și se dezlănțuise.

Cărțile despre sarcină și parenting păreau să treacă peste întrebările pe care le aveam acum despre mine ca mamă. Am găsit o idee vagă despre ceva diferit mai întâi într-o copie zdrențuită a cărții *Infants and Mothers: Differences in Development* („Sugari și mame: diferențe în dezvoltare”) scrisă de renumitul pediatru T. Berry Brazelton, publicată, inițial, în 1969. Brazelton a scris că multe dintre proaspetele mame se confruntă cu provocări emoționale și psihologice, că aceste lupte sunt normale și „pot fi chiar o parte importantă a capacității mamei de a deveni un alt tip de persoană”. La scurt timp după aceea, am citit scrierile altor oameni despre creierul matern și, pentru că prin natura mea sunt o curioasă și prin formare jurnalistă pe teme de sănătate, m-am adâncit în cercetarea acestor lucruri.

Mă gândeam adesea la cuvintele lui Brazelton în timp ce citeam cu atenție studii care documentau schimbarea volumului de materie cenușie din creierul unei mame sau despre ceea ce o lucrare descrie ca fiind „remodelarea integrală a sinapselor și a activității neuronale”. Cu o jumătate de secol în urmă, Brazelton a intuit ceea ce cercetătorii de astăzi dovedesc folosind scanări ale creierului uman și modele animale: parentalitatea (faptul de a fi părinte) creează „un alt tip de persoană”.

Nașterea unui copil nu pornește, pur și simplu, un lung circuit, inactiv, marcat de instinctul matern și specific creierului femelelor. Cercetătorii care studiază neurobiologia părinților au început să documenteze numeroasele moduri în care un copil își reorganizează creierul, modificând bucele neurale de feedback care dictează modul în care reacționăm la lumea din jurul nostru, cum citim și răspundem altor persoane și cum ne reglăm propriile emoții. A deveni părinte ne schimbă creierul, funcțional și structural, în moduri

care ne modelează sănătatea fizică și mintală pentru tot restul vieții. Oamenii de știință au descoperit o schimbare semnificativă la mamele însărcinate, de departe cel mai studiat grup, încât acum recunosc maternitatea ca fiind o etapă majoră de dezvoltare în timpul vieții. Și au început să observe felul în care, *la toți* părinții care se implică în îngrijirea copiilor lor, indiferent de calea aleasă pentru a deveni părinți, creierul este modificat de intensitatea acelei experiențe și de schimbările hormonale care o însoțesc. Suntem, într-un sens foarte real, remodelați de parentalitate.

Cele mai multe din cărțile care abordează acest subiect și furnizorii de servicii medicale recunosc, de formă măcar, că nivelul hormonilor crește brusc în timpul sarcinii și al nașterii și scade imediat după aceea. Noii părinți sunt externati din spital cu broșuri care îi avertizează cu blândețe despre „baby blues”, o perioadă de toane și depresie ușoară, pe care majoritatea lor o experimentează în primele săptămâni după naștere. Dar rareori aflăm ce anume pune în mișcare acel șoc hormonal.

Această bruscă creștere hormonală în preajma nașterii acționează ca o comandă rapidă asupra remodelării creierului, sensibilizându-l pentru crearea de noi căi neurale, care vizează, mai întâi, motivarea părinților – în ciuda îndoielii de sine sau a lipsei de experiență – pentru a satisface nevoile de bază ale sugarului în acele prime zile delicate și, apoi, pentru a-i configura pentru o perioadă mai lungă de deprindere a abilităților necesare îngrijirii copilului lor. Bebelușii se schimbă la fel ca vremea și apoi cresc, înainte de a ne da seama, și se transformă în ființe care merg, vorbesc, au nevoi fizice și emoționale complexe. Părinții trebuie să fie capabili să se schimbe odată cu ei. Creierul se adaptează, devenind mai modelabil, mai adaptabil decât este de obicei, poate chiar mai mult decât în orice alt moment al maturității.

Schimbările fiziologice sunt drastice. Folosind tehnologia de imagistică a creierului și alte instrumente, oamenii de știință pot detecta și măsura în mod clar schimbările în structura fizică a creierului

proaspetelor mame. Ei au descoperit că regiunile cheie ale activității de parenting, inclusiv cele care ne modelează motivația, atenția și răspunsurile sociale, se schimbă semnificativ în volum. Aceste modificări structurale sunt complexe. Unele regiuni par să-și schimbe dimensiunile, în creștere sau în scădere, pe măsură ce creierul răspunde naturii în schimbare rapidă a noilor părinți, în special în timpul sarcinii și în primele luni cu un nou-născut, într-un proces considerat a reprezenta o ajustare fină a creierului la cerințele parentale.

Cercetătorii au identificat în creierul părinților care aduc copii pe lume un model general de activitate, care se construiește în timp, un circuit de îngrijire care este activat în timp ce ascultă înregistrări cu plânsetul copilului lor, de exemplu, sau răspund la imagini sau videoclipuri cu copilul lor zâmbind sau având o suferință. Amprenta acestui circuit este prezentă chiar și atunci când o mamă nu face nimic special, ci stă într-un scanner fMRI, lăsându-și mintea să rătăcească. Îngrijirea unui copil schimbă ceea ce cercetătorii numesc arhitectura funcțională a creierului, cadrul în care se desfășoară activitatea creierului. Și, în mod remarcabil, aceste schimbări durează nu numai săptămâni sau luni după nașterea unui copil, dar, poate, chiar decenii mai târziu, pe toată durata vieții unei persoane, mult peste ceea ce credem că sunt anii de creștere a copilului.

Una peste alta, știința sugerează că remodelarea creierului parental implică mult mai mult decât rearanjarea mobilierului pentru a face loc pentru încă un rol într-o viață încărcată. Să devii părinte înseamnă să muți pereți de rezistență. Să modifici planul etajului. Să schimbi modul în care lumina pătrunde în spațiu.

Pe măsură ce aflăm mai multe, grijile mele păreau să se liniștească. Un copil schimbă creierul părinților. E valabil nu numai pentru unul din cinci părinți biologici și care dezvoltă o tulburare a stării de spirit perinatale sau o tulburare de anxietate, ci pentru *toți*. Pentru *toți* părinții. Plutisem în derivă în noua mea calitate de mamă, dar asta m-a ancorat. Tulburările pe care le-am simțit ar putea fi normale, o parte intrinsecă a reorientării creierului pentru

a deveni părinte. Acest lucru a provocat o mulțime de întrebări noi: „Ce altceva am mai ratat?”; „Cum mi s-a schimbat creierul și ce ar putea însemna aceste schimbări pentru viața mea?”; „De ce nu am știut despre asta mai devreme?”.

Povestea pe care am găsit-o în știință nu a fost cea a unei femei aprinse de magia iubirii materne, care răspunde din reflex la fiecare nevoie a copilului ei, acceptă sacrificiul de sine cerut de la ea, fără îndoială, și se folosește de un izvor de înțelepciune – „mamaștie-cel mai bine”. Devenise clar pentru mine că această poveste era la fel de reprezentativă pentru maternitate ca și poveștile lui Disney despre întâlniri și căsătorie cu „prințul care va veni într-o bună zi”.

În schimb, știința ne spune că a deveni părinte înseamnă să fi invadat din toate părțile. Suntem copleșite de stimulii din corpul nostru și de schimbarea rutinei zilnice. De fluxurile hormonale ale sarcinii, nașterii și alăptării. De bebelușii noștri, desigur, cu mirosul lor de nou-născut, cu degetele lor minuscule, gângurelile și nevoile lor nesfârșite. Într-un fel, e teribil cât de complet cotropiți suntem de asta și din cât de multe direcții, ca o stâncă pe țărmul oceanului, bătută de valuri și marea, de soare și vânt. Unii cercetători numesc asta complexitatea stării de parentalitate. Cu noile informații pe care trebuie să le primească, multe și dintr-o dată, creierul nostru se poate simți dezorientat și supărat. Dar toate au un rost.

Valul de stimuli ne obligă să avem grijă de copiii aflați în cea mai vulnerabilă stare, pentru că iubirea unui părinte nu este nici automată, nici absolută. Într-un fel, creierul lucrează pentru a menține copiii în viață până când vine inima din urmă. Ne transformă în îngrijitori protectori, chiar obsesivi, când atât de mulți dintre noi nu au nicio abilitate reală în creșterea copiilor. Dacă asta ar fi tot, creierul părinților ar fi demn de admirație. Însă este doar începutul.

Oamenii de știință au început să urmărească modul în care reorganizarea neurală cauzată de paternitate afectează comportamentul unor persoane, felul lor de a fi, viața lor în general. Întrebați orice cercetător ce știe până acum și vă va spune, probabil, „mult

prea puțin”. Această muncă este abia la început. Dar descoperirile de până acum și întrebările spre care indică sunt profund semnificative în sine. Pentru mine, studiarea lor a fost ca și cum mi-aș fi văzut reflexia în vitrina unui magazin de pe un trotuar plin de viață – o șansă de a mă recunoaște.

Cercetătorii care studiază femeile au descoperit că maternitatea pare să modifice modul în care ele citesc și răspund semnalelor sociale și emoționale primite nu numai de la copiii lor, ci și de la parteneri și de la alți adulți. Le poate schimba capacitatea de a-și regla propriile emoții, ajutându-le să rămână calme – într-un sens relativ – în fața unui copil care țipă (a unui preșcolar încăpățânat sau a unui adolescent capricios) și să planifice un răspuns. În timp ce multe persoane se confruntă cu pierderi reale – dar, în general, temporare, de memorie – în timpul sarcinii și în perioada post-partum, s-a constatat de asemenea că, în anumite contexte, maternitatea îmbunătățește capacitatea executivă, perfecționând abilitatea unei persoane de a elabora strategii și de a-și muta atenția între sarcini. Deși rezultatele sunt oarecum complicate până în prezent, un număr mic de studii sugerează că maternitatea poate chiar proteja cogniția mai târziu, în viață.

Întrebările din prim-planul acestui domeniu sunt urgente și – într-un sens frustrant – de bază. Parentalitatea a fost neglijată de știință, văzută mai mult ca un subiect ce ține de moralitate și legi blânde ale naturii decât ca unul demn de o investigație riguroasă. Pentru o lungă perioadă de timp, dincolo de sarcină și de actul alăptării, comportamentul matern uman se considera a fi determinat în întregime de factori sociali și individuali, cu o bază fiziologică redusă. Dar a fi părinte înseamnă toate aceste lucruri, psihosociale și neurobiologice, o schimbare în stilul de viață și o schimbare de sine.

Cercetătorii de azi, specializați în domeniu – printre care remarcabil de multe femei – recunosc acest lucru și caută răspunsuri care ar putea avea efecte de anvergură. De ce schimbările cerebrale care au ca scop transformarea părinților în îngrijitori motivați îi

fac vulnerabili în moduri care pot submina chiar acest scop? Ce înseamnă istoria reproductivă a unei persoane, chiar și cea în care nu are copii, pentru sănătatea pe termen lung? Cum interacționează dependența, ca boală ce aduce transformări creierului, cu parentalitatea, când, devenind părinte, au loc alte modificări în creier? Schimbările cerebrale asociate sarcinii modifică eficacitatea medicamentelor antidepressivă în perioada post-partum? Cum afectează, în timp, trauma, în toate formele sale, inclusiv experiențele extrem de întâlnite de pierdere a sarcinii și trauma nașterii, dezvoltarea post-partum a unei persoane și sănătatea ei mintală? Lăsând la o parte gluma cu „creierul de mămică”, ce se întâmplă cu adevărat cu funcția cognitivă a unei persoane după ce are copii? Dar cu creativitatea și starea sa emoțională? Cum afectează un copil viața unei persoane, dincolo de aptitudinea ei de a fi părinte?

A devenit clar pentru mine că un subiect esențial – nu numai pentru persoanele care urmează cursuri prenatale sau stau în primele săptămâni acasă cu un nou-născut – este creierul parental. Unul pe care bunicii, decidenții politici, specialiștii în sănătate și avocații, orice părinte care muncește și orice patron al unui părinte care muncește trebuie să îl priceapă la rândul lor, alături de orice persoană care ia în considerare să devină părinte și caută informații, dincolo de mitologie, care chiar să îi ajute să decidă.

Această știință poate juca un rol în schimbarea normelor de gen acasă și la locul de muncă, în construirea de politici publice care să sprijine efectiv părinții copiilor mici, prin protejarea drepturilor reproductivă și prin reșezarea relației dintre părinți și societate. Cel puțin, asta schimbă poveștile pe care le spunem despre experiențele noastre individuale de parentalitate și despre lumea din jurul nostru, povești care au nevoie disperată de rescriere. Povești despre viața interioară a acelei mame măcăleandru.

Neuroștiința a adus în atenție ceva esențial care, evident, lipsește din vechiul narativ despre instinctul matern: timpul. Să devii mamă, părinte, este un proces, cu excepția cazului în care, mai înainte,

am avut grijă de o altă persoană vulnerabilă, căci parentingul nu este o abilitate preexistentă. Se dezvoltă. Iar această dezvoltare poate fi dureroasă și intensă. Și de lungă durată. O mulțime de factori influențează modul în care acest lucru se va întâmpla. Cum s-ar schimba așteptările noastre – cele pe care le avem de la noi înșine, cele după care îi judecăm pe alții — dacă am putea vedea acest adevăr fundamental?

* * *

De fapt, știm acest lucru de mult timp. Mulți oameni care experimentează această tranziție au recunoscut-o. Oamenii de știință feminisți au constatat, de-a lungul timpului, că multe din cele ce ni se spun despre maternitate și, mai ales, că instinctul matern este înăscut, universal și esențial pentru identitatea feminină, sunt false. La începutul anilor '60, un spirit nobil, cercetător la Universitatea Rutgers, și colegii săi, bazându-se pe cercetarea pisoilor domestici, au adăugat dovezi la această afirmație.

Jay S. Rosenblatt era întrucâtva un cercetător neobișnuit, dat fiind faptul că își dedicase aproape întreaga carieră studiului psihobiologiei comportamentului matern al mamiferelor, în toată complexitatea sa, în același timp acordând consultații în calitate de psihanalist pacienților umani. El a fost și pictor, fiind înrolat în timpul celui de Al Doilea Război Mondial și realizând pictură de camuflaj, poate un indiciu al capacității sale de a vedea ceea ce e ascuns.

Timp de decenii, mulți dintre colegii săi și majoritatea predecesorilor au analizat modelele de comportament matern la diferite specii – tendința lor, chiar mame pentru prima dată fiind, de a construi cuiburi, de a-și hrăni și proteja puii – și le-au găsit atât de asemănătoare, atât de specifice femelelor, încât au considerat că trebuie să fie o caracteristică înăscută a sexului. Comportamentul matern este „indiscutabil înăscut”, scria, în 1937, Frank A. Beach Jr., fondator al domeniului endocrinologiei comportamentale. Această opinie a fost larg susținută. „Fără excepție, cercetătorii care