

ГЛАВА 2

«Просто она справляется с ЭТИМ лучше»

Эволюция. — Физиология. — Being by Doing

На сайте selana-shop.com, на котором продают детскую одежду высокого качества, на самом деле можно купить ощущение того, что вы хороший родитель. Экологичный бренд из Швеции шьет комбинезоны, спальные мешки и курточки натуральных, пастельных оттенков из органической мериносовой шерсти или шелка, с пуговицами из перламутра. Почти никаких узоров, никакой синтетики и никакого пластика. Малыши-модели на их сайте выглядят как отпрыски самого счастливого на свете племени охотников и собирателей, живущего в полной гармонии с природой, только с семейной педиатрией, электромобилями и фильтрами в соцсетях. Идеальное младенчество, которое ожидает нас где-то в будущем.

Я покупаю младшей дочке синие штаны 74-го размера, получаю свои 30 баллов программы лояльности — «бонусы любви» — на клиентский счет и чувствую себя превосходно. А когда вечером с гордостью хвастаюсь жене покупкой, она говорит: «Ой, у нас такие же остались от старшенькой. Только серые». Как я мог забыть? Ведь я постоянно смотрю снятое на телефон видео, где восьмимесячная малышка ползает

по полу в серых шерстяных штанишках и лепечет что-то трогательное на непонятном языке.

У моей жены удивительное чутье на детскую одежду. Еще до того, как я осознаю, что через пару недель колготки станут слишком малы, она уже решила эту проблему. Она обменивается вещами, из которых дочки уже выросли, с другими мамами или с помощью пылесоса пакует их в вакуумные пакеты, чтобы шелково-шерстяные наряды мечты не поела моль. Не могу найти этому никакого другого объяснения, кроме того, что она следит за одеждой с помощью таблички в «Экселе» в облачном хранилище, к которой имеют доступ все мамы в радиусе 10 километров. Это практически промышленный процесс, только наполненный материнской любовью. Как ей это удастся?

О физиологии и ценностях

Иногда воспитательный процесс заставляет меня чувствовать себя футболистом, который играет против команды Пепа Гвардиолы. Наголову разбит. Всегда на шаг позади. В какой бы хорошей физической форме я ни был, сколько бы усилий ни прилагал, моих возможностей не хватает. Ребенок только заплакал — я вскакиваю, а жена уже в коридоре. Исходя из такого опыта и всяких забавных историй на эту тему, многие делают вывод, что женщины рождены быть мамами или как минимум обладают какой-то биологической сверхспособностью.

Может показаться, что это устаревший стереотип, но он по сей день широко распространен в обществе. Согласно опросу среди родителей, который был проведен немецким ресурсом Statista, 71% респондентов считает, что «матери и отцы должны

заниматься воспитанием и заботой о детях на равных», однако 48% согласны с тем, что «женщины по своей природе лучше справляются с младенцами, чем мужчины». Любопытная деталь: среди опрошенных в возрасте от 18 до 25 лет «биологическое преимущество» матерей признают только 38%, тогда как в возрастной группе от 31 до 35 лет (той самой, в которой обычно рождается первый ребенок) с этим мнением согласны 52% [67]. Поэтому тех, кому за 30, можно назвать одной из самых консервативных родительских групп. Создается впечатление, что появление первенца не только приводит к ретрадиционализации в распределении семейных ролей, но и к самой настоящей смене мировоззрения. Какие у природы законы? На что способно наше тело? Кто мы вообще такие?

«Мы очень долго пытались завести детей и пережили множество неудач. В конце концов пришлось потратить немало денег и пойти на медицинское вмешательство. А потом наконец наступила беременность. И понятно, первое время все мы довольно сдержанны. Но потом в какой-то момент мы переходим рубеж и пускаемся во все тяжкие. Разговариваем с животом, поем ему песни, замечаем каждое движение. Если через стенки показываются очертания маленьких ножек или попы, даже мужчина начинает чувствовать ребенка и ощущает потребность давать что-то в ответ. Это сильное чувство».

Морис, 45 лет, госслужащий, отец двоих сыновей
(5 и 8 лет)

Физиологические изменения у беременных — утренняя тошнота или забывчивость, которую еще называют «мамнезией» (англ. baby brain), — практически превратились в клише.

Нередко они становятся объектом шуток в ситкоммах или интернет-мемах, которыми делятся миллионы пользователей: «Когда-то у меня были рабочие клетки мозга. Потом я променяла их на детей». Материнство вошло в поп-культуру. Эндокринологи и неврологи с давних пор проводят многочисленные исследования, чтобы рассмотреть эти процессы с научной точки зрения. Например, исследовательская группа из Автономного университета Барселоны в сотрудничестве с Лейденским университетом в часто цитируемой статье, опубликованной в 2016 году на страницах журнала *Nature Neuroscience*, делится таким открытием: «Беременность приводит к долгосрочным изменениям в структуре человеческого мозга» [68].

Ученые во главе с нейробиологом Элселин Хекземой исследовали мозг недавно забеременевших женщин с помощью МРТ. Спустя несколько месяцев после рождения ребенка им снова провели сканирование, чтобы отследить разницу. По данным Лейденского университета, результаты эксперимента показали, что «во время беременности происходят значительные и последовательные изменения в анатомии головного мозга», — например, уменьшение так называемого серого вещества, особенно в тех областях, которые отвечают за социальное восприятие. Снимки сравнили с МРТ мужчин и небеременных женщин, а также новоиспеченных отцов — во всех этих контрольных группах изменений не было. Последующие работы показали, что эти деформации сохраняются и остаются неизменными как минимум в течение двух лет после родов. По одним только этим отличиям компьютерному алгоритму по силам определить, беременна женщина или нет [69].

Уменьшение массы головного мозга — вне зависимости от того, о каком веществе идет речь, — поначалу пугает. Но, по мнению исследователей, этот процесс

не обязательно приводит к ухудшению когнитивных функций. Даже наоборот, он может улучшать способность понимать чувства и потребности окружающих и отвечать на них, — например, на потребности новорожденных милых малышей, которые не способны выразить все это вербально. Такие изменения, по-видимому, вызваны не недостатком чего-либо или стрессом, а просто «процессом ремоделирования, созревания и специализации» мозга, который готовится к будущим задачам, как написала Хекзема в научной колонке, опубликованной в издании *The New York Times Magazine*.

Через шесть месяцев после родов испытуемые заполняли анкету, чтобы оценить отношения с новорожденным по так называемой шкале материнской постнатальной привязанности. Их спрашивали о том, насколько сильно ощущается эмоциональная привязанность к малышу, возникают ли у матерей чувства радости или враждебности. По данным доктора Хекземы, изменения в объеме серого вещества у матерей предопределяли формирование этих отношений [70]. В другой работе на эту тему приведены слова Синди Бархи из Университета Британской Колумбии: «Несмотря на то что многие женщины стремятся вернуть свое “старое тело” при помощи диет, пилатеса и физических упражнений, сделать это невозможно, — по крайней мере в том, что касается мозга. И в этом нет ничего плохого — “он эволюционировал”. Среди новых преимуществ — повышенная стрессоустойчивость, способность интерпретировать различные крики новорожденных и особая бдительность в отношении любой потенциальной опасности» [71].

При этом без ответа остается вопрос: восприятие и поведение будущих матерей меняется в результате перестройки мозга или же мозг трансформируется, потому что должен

приспособиться к новому миру, в котором оказывается женщина, и к его ценностям? Вероятно, исследователи так же далеки от доказательств того, что именно от матерей дети могут получить наилучшую защиту, потому что объяснять распределение ролей в отношениях семейных пар только биологическими причинами — это, по сути, то же самое, что сказать: «Тут ничего не поделаешь!»

«Период беременности выглядел для меня сюрреалистично. Если вы женщина, у вас, наверное, могут быть такие моменты, когда что-то внутри срывается и вы начинаете понимать, что происходит. А мужчина, который сидит рядом, видит живот, который с каждым днем становится все круглее и круглее. Но особой связи с ребенком пока не возникает. А еще мужчина может вырваться иногда, чтобы выпить с друзьями, — будь вы беременны, это было бы невозможно. Так что в нашей жизни еще остается что-то привычное».

Ян, 30 лет, видеопродюсер, отец годовалого сына

О жизни за пределами увеличительного стекла

Ток-ток-ток-дам-дам-дам-дам-дам-ток-ток-ток-дам-дам-дам... И вдруг — тишина. Что такое? Что случилось? В ту же секунду мое собственное сердце начинает биться чаще. Но почти сразу кардиотокограф, он же КТГ, продолжает работу, и его игла со свистом скользит вверх и вниз, показывая, что сердце нашей дочки бьется со скоростью 120–150 ударов в минуту. Все идет как надо.

Вот уже полчаса мы сидим в крохотном закутке женской консультации, дожидаясь, когда моя жена избавится от резинового шланга, который прижимает к ее едва заметному животу два датчика. Это мог быть сакральный момент, когда мы, как пара, можем понаблюдать за развитием нашего малыша и подумать о том, каким хотим видеть свое будущее. Но реальность то и дело врывается к нам телефонными звонками и назойливыми разговорами о предстоящих встречах, и от обычной жизни поликлиники нас отделяет лишь прозрачная завеса. Наш небольшой пузырь может лопнуть в любую секунду. Поэтому мы слушаем токограф молча и смотрим на фотографии новорожденных, которые появились на свет в последние пару месяцев благодаря команде врачей. Как и в любом гинекологическом отделении, по правилам медицинского страхования они висят рядом со счетчиком схваток. Так что можно начинать искать подходящее имя — Миа, Леон, Элиас, Карла. Главное — не забывать: теперь все изменится!

Если бы кому-то захотелось подобрать драматичную метафору, стоило бы сравнить КТГ с дрожащей стрелкой сейсмографа, предупреждающей о землетрясении. И отметка на шкале — «Ужасно сильное». Современная наука создала множество приборов, позволяющих заглянуть внутрь организма беременной женщины и постичь чудо новой жизни: от КТГ и анализов крови до УЗИ с картинкой поразительного качества и МРТ головного мозга, о которой мы уже упоминали.

Как только беременность подтверждается, в движение приходит сложный механизм, возникают графики, проверки и списки дел. Будущей маме даже вручают отдельный документ. Как будто она становится новым человеком. А вот специального отцовского документа не существует. Несмотря на то что многие так называемые прогрессивные

и вовлеченные отцы в большинстве случаев присутствуют на КТГ и первых приемах до УЗИ, а потом и на самих родах, их место все еще не так значимо, как место женщин. Они всматриваются в экраны приборов и в результаты обследований, но как наблюдатели, а не как участники. В действительности многим мужчинам кажется, будто их «не существует». И у меня было так же. Не только потому, что мама моих детей, медик по образованию, разговаривала с коллегами на равных и мне не всегда удавалось уследить за ходом диалога. «О, бедренная кость?» — «Именно, уже отлично развита. А вот седалищная и подвздошная сзади». — «Ну разве не красота?!»

«Моя жена ходила на курсы подготовки к родам из чистого интереса. Я там ни разу не был. Еще она читала больше, чем я. Не потому, что мне подсознательно хотелось взвалить все на нее, — просто я всегда был уверен в том, что смогу отлично справиться с родами и всем остальным. Так что на самом деле я был полон радости и уверен в себе.»

Стефан, 44 года, музыкант, отец двоих сыновей
(6 и 11 лет) и дочери (9 лет)

Рождение отца

Примерно 500 тысяч лет назад гейдельбергский человек столкнулся с большой проблемой. Прямохождение и связанный с ним узкий таз делали его достаточно проворным, чтобы преодолевать огромные расстояния, а вместительный череп с большим мозгом позволил создавать инструменты и осваивать новые места обитания, о чем пишет

антрополог-эволюционист Анна Мачин. Но для того чтобы большие головы младенцев могли пройти через узкие родовые пути матери, гейдельбергские малыши рождались рано и были очень уязвимы.

По словам Мачин, на протяжении сотен тысяч лет матерям биологического рода *Homo* помогали другие женские особи из клана. «Но 500 тысяч лет назад размер мозга стал расти как на дрожжах, и женщины оказались недостаточно сильными», — пишет она. Грубо говоря, чем больше становился мозг, тем менее развитым ребенок появлялся на свет. Кто в этой ситуации заполнил пробелы в воспитании и уходе? Исследовательница торжественно отвечает: «Отец!» «Он использовал свои новоприобретенные навыки, чтобы разводить костер и готовить еду из растений, которые трудно переварить, что позволило детям есть твердую пищу. Пока женщина была сосредоточена на уходе за новорожденным, мужчина охотился на дичь... Отец взял на себя роль учителя и <...> развивал сложные социальные связи, которые позволяли ему сотрудничать с товарищами-охотниками» [72]. Похоже, эти отцы были неплохими ребятами.

Само собой, изучить повседневную жизнь и социальное поведение матерей и отцов раннего палеолита — задача почти невыполнимая. Нет ни культурных артефактов, ни наскальных рисунков, ни изображений, которые могли бы рассказать нам хоть что-то о взаимоотношениях полов среди особей *Homo heidelbergensis* (самой старой из обнаруженных картин — 40 тысяч лет, и на ней изображена женщина с огромной грудью и вульвой [73]). Поскольку в то время не писали ни блогов для мам, ни книжек для будущих пап, такие ученые-антропологи, как Анна Мачин, могут опираться только на ранние археологические свидетельства вроде следов

от охотничьих копий и увеличения количества кострищ в этот период [74]. Вместе с тем с помощью математических формул можно, например, рассчитывать биологические издержки размножения для женщин и мужчин — представителей *Homo heidelbergensis*. Сколько энергии потребуется существу, чтобы передать свои гены следующему поколению? В какой момент ему станет выгодно перераспределить задачи и роли в группе? [75] Кроме того, стоит учесть, что только у 5% видов млекопитающих самцы могут заниматься кормлением и защитой своего потомства, уходом за ним (тогда как среди птиц этот показатель — 90%). Среди всех известных видов обезьян *Homo sapiens* — единственные «суперпапы». Убедительный аргумент за: если бы это изменение в поведении вида не принесло пользы, оно бы не закрепилось эволюционно.

Лекции и статьи Анны Мачин порой кажутся мотивирующим посланием для всех тревожных и сомневающихся отцов XXI века. Свою гипотезу она усиливает красивой фразой: «Мало кто знает, но отцы спасли человечество» [76]. Конечно, на первый взгляд очень приятно знать, что наука доказала: в каждом из нас есть немного от Брюса Уиллиса. Вместе с тем остается неясно, какое отношение имеют костровые ямы и создание охотничьих копий к сегодняшней жизни, в которой от нас требуется не убивать мамонтов, а проводить созвонны в «зуме» и вовремя забирать детей из садика. История становления человека, согласно идеям Мачин, показывает: «Отцовство — врожденная особенность... Их [отцов] анатомия, их мозг, гены и гормоны эволюция сформировала как родительские. У мужчин есть инстинкты и способности быть родителем, надо просто относиться к ним с вниманием» [77].

Выводы эволюционной антропологии нередко используют, чтобы доказать «естественный» характер традиционных

моделей поведения. Раз охота и собирательство были по большей части мужским занятием, современные женщины плохо ориентируются в пространстве и не умеют парковаться. Эту теорию давно опровергли. Так что стоит сразу отметить, что этот эволюционный экскурс не следует воспринимать как попытку убедить вас, что обязанности в семье должны распределяться так же, как в обществе каменного века. Его цель — показать, что отцовство — часть нашей жизни, часть нашей ДНК. Это не значит, что каждый мужчина по умолчанию отлично метает копьё (уж простите). Каждого из нас роднит с *Homo heidelbergensis*, жившим на территории современной юго-западной Германии, вовсе не набор навыков и умений, а стремление заботиться о своих детях и своей семье, быть рядом, присматривать за ними.

Работа всей жизни

Осень 2016 года. Я захожу в одноэтажный домик 1970-х годов постройки в безликом пригороде родного города и расставляю стулья по кругу. В комнате вместе со мной около двадцати мужчин в возрасте от 25 до 50 лет. Бородатые и лысые, в очках и бейсболках, в деловых брюках и татуировках. Единственное, что нас объединяет, — судьба. Не говоря ни слова, мы садимся на пластиковые стулья, украдкой отодвигаемся сантиметров на десять и достаём смартфоны, чтобы проверить, нет ли там чего-то срочного. К вечеру мы станем друг другу даже ближе, чем хотелось бы.

Уже несколько лет больница Амалии Зивекинг в Гамбурге проводит семинар для будущих отцов [78]. В ходе этого мероприятия главврач Вольф Лютье стремится, «как

мужчина — мужчин», подготовить их к рождению ребенка, которое всегда бывает «небольшим кризисным моментом».

Опоздав на 10 минут, в помещение входит мужчина ростом под метр восемьдесят, плюхается в кресло и спрашивает: «Чему бы вы хотели здесь научиться?» Оказывается, мои товарищи по несчастью готовятся к худшему: «Я боюсь больницы, потому что у меня брат умер во время операции. Не хочу, чтобы мой страх передался жене», «Я боюсь, что наступит момент, когда мне придется выбирать между жизнью моей жены и будущего ребенка».

Вольф Лютье, отец семерых детей и автор хрестоматийного труда «Доверяйте естественным родам» (нем. *Vertrauen in die natürliche Geburt*), молча слушает, поглаживая свой мужественный подбородок. Затем он стремительно наклоняется вперед и говорит: «Роды — это не про мужчину, его главная задача — не путаться под ногами». Во многих практических пособиях и традиционных курсах по подготовке к родам мужчине отводится роль «распорядителя», который управляет вдохами и выдохами, приносит ароматические свечи на разных этапах процесса и всегда готов сделать расслабляющий массаж. Лютье продолжает: «Оставьте дома свой набор инструментов и просто наблюдайте, как взаимодействуют друг с другом ваша жена и акушерка». Большинство мужчин, по его словам, чувствуют себя беспомощными и лишними во время родов. «Но, пожалуйста, не начинайте суетиться только потому, что вам захотелось быть полезным, — предупреждает медик. — Действуйте только по просьбе жены или с ее согласия». Мужчины не привыкли стоять в сторонке и постоянно стремятся броситься в бой. «Я часто выгоняю мужей из родильного отделения, — говорит Лютье. — Рожаящей женщине и так есть чем заняться, она не может еще и о муже заботиться».

«Курс проходил в школьном спортзале, участвовали 12 пар, имена которых я тут же забыл. Я сильно волновался. Вроде и забавно, и страшно. Ужены особой тяги к дыхательным упражнениям не было, но я шел туда с радостью. Это была отличная возможность обсудить то, что нас ждет».

Хайко, 28 лет, техник-мехатроник,
отец шестилетней Мики

Семинар для отцов — современное изобретение. Вольф Лютье предлагал свой курс еще в начале 2000-х, но тогда он почти никого не заинтересовал. Почти 20 лет спустя места на ежемесячные курсы раскупаются практически полностью. Кажется, куда больше мужчин хотят активно подготовиться к своей новой роли. И если среди женщин на подготовительные курсы ходят почти все, то, по статистике страхового фонда Siemens (SBK), только 59% мужчин в возрасте от 35 до 44 лет, планируя детей, готовы рассмотреть возможность участия в таких мероприятиях. Среди будущих отцов в возрасте от 25 до 34 лет — 70% желающих [79]. Если, конечно, все это не совпадет с матчем Бундеслиги или рабочими часами пункта утилизации мусора.

«К сожалению, я пропустил партнерский семинар на курсах из-за заранее запланированной поездки. Надеюсь, у нас будет еще один ребенок, и я смогу все сделать иначе. Сама мысль, что Б. на том занятии была единственной мамой без пары, до сих пор меня гложет».

Маркус, 39 лет, учитель,
отец четырехлетнего Анналу

С одной стороны, это позитивная тенденция. С другой — в нашем «мейнстримном» обществе существует всего пара

доступных вариантов, предназначенных именно для отцов. Ну и конечно, не стоит забывать о важной работе, которой занимаются преданные своему делу авторы блогов (например, vaeter-netzwerk.de). «Беременность и роды становятся радикальными и экзистенциальными переменами и для мужчин тоже, — считает Харальд Вернек, клинический психолог из Венского университета, занимающийся исследованиями в этой области. — Сами мужчины, однако, стараются казаться “твердыми как скала”. Если они чувствуют неуверенность или усталость, то говорят себе: “Возьми себя в руки, иначе какой тебе ребенок?”»

Группа авторов из Честерского университета под руководством Мэри Стин, которая в настоящий момент работает профессором акушерства в Университете Южной Австралии, провела обширное метаисследование, в котором изучила опыт подготовки и отношение к родам у мужчин из разных стран. Отцам хотелось бы принимать участие в качестве равноправных партнеров и родителей, пишут Стин и ее соавторы в журнале *Midwifery*, но, приходя в больницу, они «не чувствуют себя ни пациентами, ни навещающими»: медицинская помощь им не требуется, однако при этом они и сами проходят через кардинальные изменения в жизни. «В результате отцы оказываются в неопределенном состоянии как с эмоциональной, так и с физической точки зрения, что заставляет многих ощущать отрешенность и тревогу» [80]. Мы живем в капиталистическом обществе, и если бы у будущих отцов был спрос на такие программы и курсы, то рынок давно бы предложил им широкий выбор подходящих вариантов — от коучинга для пап с фитнес-тренировками *Freeletics* до дегустаций крафтового пива. И то, что таких предложений нет, — повод упрекнуть разве что самих себя.

Кроме состояния отцов во время родов, существует и иная причина поменять подход. Многочисленные исследования показывают, что мужчины, у которых формируется связь с ребенком во время беременности, впоследствии принимают более активное участие в уходе. Это, в свою очередь, положительно сказывается на качестве отношений в семье, удовлетворенности, психическом и физическом здоровье (подробнее об этом см. в главе 5). Обучение для будущих пап — это своего рода профилактика.

По сути, идея проста: за наши нереализованные отцовские способности несет ответственность не мать-природа, не биология и не капризные Y-хромосомы, а лишь мы сами. Звучит грубовато и слишком прямолинейно, но никаких оправданий тут быть не может. Тем не менее именно в этом наш шанс: ничто и никто не мешает нам стать хорошими, «полноценными» отцами. Используем ли мы его?

Программы обучения

Все чаще в разных городах появляются родительские школы или организации с броскими названиями вроде «Дом семьи», где вас готовы научить жить по-новому. И если вы заглянете на их сайты, сразу заметите, что в основном они предлагают курсы подготовки к родам, обучение грудному вскармливанию и детскому массажу.

В своем предварительном исследовании социологи Марион Мюллер и Николь Цильен изучили роль таких курсов в «ретрадиционализации разделения труда в семье после рождения первого ребенка». Исследовательницы проанализировали различные образовательные предложения и их

программы и пришли к выводу: «Почти все они посвящены исключительно таким темам, как родовой процесс, послеродовое восстановление и грудное вскармливание... При таком биологическом подходе к подготовке женщина воспринимается как своего рода сосуд для созревания малыша, и, таким образом, почти во всех случаях без исключений ее роль сводится к репродуктивной функции». Будто этнографы, наблюдающие незнакомое общество, Мюллер и Цильен описывают, как группа женщин упражняется «втягивать стенками влагалища воображаемый орех» или подолгу рассуждает об изменении формы сосков. По мнению ученых, благодаря совместным перформативам, включающим обсуждение женских половых органов, женщины могут позиционировать себя как будущих мам: они закрепляют свою гендерную идентичность (англ. *doing gender*), перенимая соответствующий социальный конструкт [81].

«Иногда я испытываю угрызения совести. Например, когда я выспался, а моя жена — нет. У нас, мужчин, будто бы более крепкий сон, а мамы просыпаются от каждого пука малыша. В результате наутро отец просыпается отдохнувшим, а у матери темные круги под глазами и сердитое выражение лица, притом что это не его вина. “Если бы ты меня разбудила, — говорю, — я бы все сделал”».

Морис, 45 лет, госслужащий,
отец двоих сыновей (5 и 8 лет)

Мужчины в семьях часто играют незначительную роль или появляются изредка, как гости. Авторы пишут о «феминизации отцовства». Женщины, в большинстве своем

работающие, должны быть готовы к тому, что после родов им будет непросто сидеть одним с ребенком и что они могут просить у мужей помощи ради небольшой передышки. При этом по умолчанию предполагается, что всем хочется рожать естественным путем, без кесарева сечения и эпидуральной анестезии, и кормить грудью.

Стандартная программа курсов явно фокусируется на физическом благополучии матери и ребенка, как будто после грудного вскармливания молодых родителей не ждет больше никаких серьезных проблем. Эти предписания для будущих мам, «сводящиеся к физиологии», «ограничивают варианты действий и договоренностей касательно разделения обязанностей после рождения ребенка и повышают вероятность ретрадиционализации» [82].

На семинарах для родителей свободно обсуждаются переработка плаценты и эпизиотомия. При этом вопросы партнерства и командной работы родителей, которые позволят им найти комфортный режим, удовлетворяющий все общие потребности, видимо, считаются слишком личными и интимными. Само собой, полезно знать, как собрать сумку в роддом и правильно дышать. Но, оглядываясь в прошлое, я думаю о том, как хотелось бы, чтобы кто-то научил меня справляться со стрессом, сомнениями и кризисами в отношениях с партнером.

Реформаторские меры

Прошло несколько недель с появления на свет нашей первой дочери, и я толкаю ее коляску по заснеженной дороге. В морозном воздухе разлит солнечный свет. Малышка крепко

спит в своем войлочном коконе. Все, что есть в этом мире, только свет, чистота и любовь. «Разве человеку на самом деле много надо? — с молчаливым высокомерием философствую я во время долгих прогулок. — Мы ведь неплохо справляемся».

Да, сна не хватает. За ночь дочка просыпается раза три, а то и все пять, чтобы ее покормили грудью. Я часто просыпаюсь около шести-семи утра вместе с ней, чтобы жена могла поспать еще несколько часов. Занимаюсь музыкальным воспитанием с ранних лет: Вагнер, немного Брамса, теплые насыщенные звуки... Частенько мы засыпаем еще ненадолго на диване в гостиной. Спустя четыре недели я снова работаю из дома и почти уверен в том, что сияющая медаль за отцовство не заставит себя ждать. Но когда я делюсь этими позитивными промежуточными итогами, жена смотрит на меня, широко раскрыв глаза от удивления: «Серьезно? Я все еще ужасно измотана после родов!» Не знаю, что и сказать. Она продолжает: «Как ты не замечаешь, ты ведь тоже здесь».

Да, вот таким я был. Как говорил доктор Лютье, ограничился ролью таксиста, подсобного рабочего, готового по первому зову примчаться с мочалкой или энергетическим батончиком для перекуса. Я помню туман за окном, тусклый свет и магическую невидимую завесу, не позволявшую мне приблизиться к безмолвному единению младенца, матери и акушерки. Шли часы, пока вдруг в комнату не ворвался старший врач, бормоча что-то о «неясном сердечном тоне». Жена исчезла за живой стеной медсестер и врачей. Через пять минут на свет появилась малышка со сломанным эльфийским ушком и прической в стиле брит-поп. Первый взгляд в ее голубые глаза стер и перезаписал в моем внутреннем

жестком диске все предыдущие минуты страха, паники и боли. Все было в порядке. Так ведь? «Я подумала, с тобой тоже что-то случилось, раз ты не смог мне помочь», — сказала моя жена.

Отрезвляющий момент. Месяцами вы планировали путешествие в мир новой жизни, обсуждали точный маршрут и разбирали худшие сценарии, готовили рюкзак со сменной одеждой и питьевой водой, а в итоге оказались на отдаленных вершинах по разные стороны глубокого ущелья. Плохая новость: как бы вы ни старались, разницу в физическом опыте преодолеть невозможно. Хорошая: именно после рождения ребенка человек как никогда в жизни готов сопереживать и преодолевать различия с другими людьми.

Любой эксперт по уходу за детьми может рассказать вам о гормонах в организме матери, которые готовят ее тело к родам, должны облегчить боль и усилить чувство привязанности. Гораздо меньше людей знают, что с будущими отцами тоже происходят нейробиологические перемены. Мужчины, тесно контактирующие с беременными женщинами, физиологически готовятся к уходу за малышом еще до его рождения. Так, было доказано, что у них тоже растет уровень гормонов, связанных с беременностью, — пролактин, кортизол и эстрогена. Вместе с тем снижается уровень тестостерона, который важен для развития мышц, формирования телосложения и сексуального влечения и который, как принято считать, делает мужчин мужчинами. Доказано, что отцы с более низким уровнем тестостерона в крови активнее реагируют на детский плач, чаще испытывают желание участвовать в воспитании, проявляют больше сочувствия и привязанности, нежели мужчины с высоким показателем тестостерона [83]. Группа

исследователей во главе с психологом Рут Фельдман из Университета имени Бар-Илана в окрестностях Тель-Авива обнаружила, что перед рождением ребенка уровни гормона привязанности — окситоцина — у мужчин и беременных женщин уравниваются, как будто эволюция заставляет их с равной степенью обходительности относиться к новорожденному [84].

«Через два часа после родов жена сказала: “Мне надо в душ, посиди с ней сам”. И вот у меня на животе полчаса лежал этот маленький червячок и издавал звуки, будто дельфин. Она не кричала, а как будто немного посмеивалась. Тогда она показалась мне ужасно очаровательной. Это и было началом нашей любви».

Кай, 50 лет, частный предприниматель,
отец десятилетней Мики

«Люди физически меняются, когда проводят время с младенцами», — пишет антрополог Сара Блаффер Хрди в своей великой книге «Матери и остальные» (англ. Mothers and Others) [85]. Акцент делается именно на слове «люди» — не только на женщинах. Помимо этого, ученые из Университета имени Бар-Илана, просканировав мозг матерей и отцов, обнаружили у женщин высокую активность тех областей, которые отвечают за обработку эмоциональных сигналов и тем самым обеспечивают эмпатию. У большинства мужчин эта часть мозга была менее активна. Однако, исследуя реакции одиноких мужчин, которые постоянно заботились о своих детях, ученые выявили такую же активность этих областей, как и у матерей [86]. Получается,

не только биологический пол обеспечивает те особенности, которые мы до сих пор считаем «материнскими», — важную роль играет повседневный опыт ухода за детьми.

Так что нет смысла рассуждать о материнских сверхспособностях, кошачьем слухе, боевом духе и особой «чуйке» на детские дни рождения. У моей жены они определенно есть, просто это не врожденные навыки, а приобретенные. Научившись этому, человек становится хорошим родителем.

А кто не хотел бы иметь суперспособность?

КАРТИНКА СКАЖЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ 4834 СЛОВА

Все меньше и меньше людей верят, что все женщины — прирожденные мамы. В то же время этот миф никуда не исчез. Всему виной — традиционные ролевые модели и недостаток мужества у отцов.

ПРИРОДА, ВОСПИТАНИЕ И ШУМ

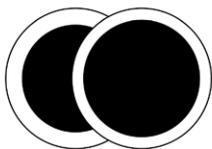
Папы и мамы по-разному описывают причины неравного распределения обязанностей. Каждому восьмому мужчине «не приходит в голову ничего конкретного». Неужели это так? [16]



МАЛЕНЬКИМИ ШАЖКАМИ

Доля мужчин, которые хотят стать отцами и готовы посещать курсы по подготовке к родам вместе с мамой ребенка [79]:

От 35 до 44 лет
59 %



От 25 до 34 лет
70 %

ЧЕМ МОЛОЖЕ, ТЕМ ПРОГРЕССИВНЕЕ?

Почти три четверти опрошенных матерей и отцов считают, что оба родителя должны поровну делить заботу о детях. При этом 48% полагают, что женщины «от природы лучше справляются с уходом за младенцами», чем мужчины. Любопытно, что самые консервативные взгляды демонстрирует возрастная группа от 31 до 35 лет — люди, которые, как правило, становятся родителями в первый раз [67]:



ГЛАВА 3

«Я ничего из этого не умею»

Ролевые модели. — Образование. — Прогресс

Самый большой мачо среди всех, кого я знаю, — коренастый тип, который обычно ходит в синей футболке, со взъерошенными волосами и без штанов. Его маленькие глазки-бусинки дружелюбно и безобидно смотрят на мир, будто он совершенно лишен злого умысла. Только вот, Лео Лауземаус, я тебя раскусил в первый же день!

Серия детских книжек «Лео Лауземаус» (итал. Торо Тир) издается в Германии с 2014 года. За это время она, как водится, наплодила бесконечное множество игрушек, книг, аудиоспектаклей и мультсериалов. Мои дети обожают этого зверька. Пожалуй, имя Лауземаус вошло в число первых пятидесяти слов обеих моих дочек. Это слегка пугает. И дело не в остросюжетных приключениях Лео или его стычках с противными кошками. Чаще всего сюжеты основаны на повседневных событиях: Лео учится плавать, идет в детский сад или впервые остается с дедушкой и бабушкой на ночь.

Главная проблема — идеальные будни тридцатисантиметрового домика на опушке леса. В серии аудиоспектакля под названием «Мама идет на работу», когда мама сказала четырехлетнему сынишке, что ищет работу, Лео заявил: «Ты что,



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

