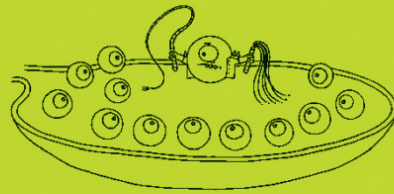
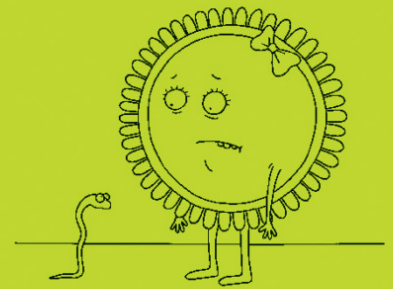




Самое рискованное решение в жизни



Замороженные деточки: будущее наступило



Вера в генетику и границы ее применимости



Чем беременный человек отличается от обычного



Не только запреты, но и привилегии



Что угодно может пойти не так. Но это маловероятно

Ася Казанцева Откуда берутся дети?

Краткий путеводитель по переходу из лагеря чайлдфри к тихим радостям семейственности

CORPUS



Как беременность отражается на будущей жизни



После родов уже поздно? Очень раннее умственное развитие



"Смотри на красивое": имеют ли значение эмоции?



Краткий курс биологии развития

Новая книга автора бестселлеров
"КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ!"
"В ИНТЕРНЕТЕ КТО-ТО НЕПРАВ!"
"МОЗГ МАТЕРИАЛЕН"

Ася Казанцева

**Откуда берутся дети? Краткий
путеводитель по переходу
из лагеря чайлдфри к тихим
радостям семейственности**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 618
ББК 57.16

Казанцева А.

Откуда берутся дети? Краткий путеводитель по переходу из лагеря чайлдфри к тихим радостям семейственности / А. Казанцева — «Издательство АСТ», 2023

ISBN 978-5-17-158406-1

Новорожденные котята умеют ползать, косатки – плавать, слонята – ходить. Человеческий детеныш появляется на свет неприспособленным и в первый год жизни требует огромных ресурсов. Вырастить здорового и счастливого человека – и при этом не лишиться карьеры, благополучия и душевного равновесия – колоссальная работа, несмотря на достижения медицины и рост уровня жизни. В результате многие решают не заводить детей вовсе: все сложно, а на планете нас и так почти 8 миллиардов. Научная журналистка, популяризатор науки и молодая мать Ася Казанцева очень удивилась бы, если бы пять лет назад ей сказали, что она так рано захочет ребенка. Эта ее книга, четвертая по счету, особенная: в ней автор, как всегда, профессионально и увлекательно, рассказывает о недавних исследованиях в области эмбриологии, неонатологии и экстракорпорального оплодотворения; о реальных и мифических рисках для матери и плода; о возможностях и ограничениях современной медицины. Но это не все. Это еще и личная история самого важного решения в жизни и начала большой любви. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 618
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-158406-1

© Казанцева А., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	8
Часть I	17
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ася Казанцева

Откуда берутся дети? Краткий путеводитель по переходу из лагеря чайлдфри к тихим радостям семейственности

© Ася Казанцева, 2023

© М. Стараканами, 2023

© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2023

© ООО «Издательство Аст», 2023

Издательство CORPUS ®

* * *



Ася Казанцева

Почему люди делают тот или иной репродуктивный выбор? Какие факторы на него влияют? Как он отражается на их дальнейшей жизни? Для меня, как врача, занимающегося пренатальной диагностикой в течение многих лет, эти вопросы не имеют однозначных ответов, но от этого они не становятся менее актуальными. Эта книга поможет вам сделать выбор, который не разочарует впоследствии, снабдив вас доказанными фактами и интересными гипотезами, дающими информацию к размышлению, а еще – увлекательными экскурсами в эмбриологию, репродуктологию и даже в пренатальную бихевиористику.

Ася Казанцева, браво!

Ольга Мальмберг, к.м.н., врач ультразвуковой диагностики, генетик

Эта увлекательная – как всегда у Аси – книга объясняет, почему с женщиной и ее развивающимся ребенком происходят те или иные изменения. Понимание причин не только помогает принимать более адекватные решения, но еще снимает страхи, которые отравляют процесс вынашивания плода и

повышают риски негативных последствий для здоровья как матери, так и ее детей.

Ирина Якутенко, биолог, научный журналист, блогер, автор научно-популярных книг

Социологи и математики, биологи и медики, любители тайн вселенной и сторонники теории заговора, отцы и матери, чайлдфри и чайлдлесс – каждому в книге найдется строка по уму и по душе. Я же, как акушер, посоветую женщинам, планирующим беременность, обратить внимание на главы 5 и 6, где с позиций доказательной медицины разобраны основные меры безопасности и благополучия беременности. Просто и полезно.

Иван Луговской, акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики

Предисловие

Новорожденные косатки никогда не спят.

Киты и дельфины вообще не то чтобы спят в привычном нам понимании. Им нужно регулярно подниматься к поверхности, чтобы дышать, так что они умеют спать двумя полушариями по очереди (при этом закрывают один глаз, чтобы спящая половина мозга меньше отвлекалась на внешний мир). И все-таки взрослые морские млекопитающие, как показывают наблюдения в океанариумах, каждую ночь проводят по несколько часов в малоподвижном состоянии, болтаясь в толще воды или валяжно раскинувшись на дне бассейна. Но не таков малыш! В первые недели жизни косатка поднимается подышать ежеминутно, почти всегда держит открытыми оба глаза, непрерывно удерживает свою мать в поле зрения и следует за ней. Спать, конечно, хорошо, но пока вы еще совсем крохотный дельфин в холодной воде, вам оказывается важнее постоянно двигаться, чтобы не замерзнуть, и держаться близко к матери, чтобы вас не уволокли хищники [1, 2].

Не намного проще быть новорожденным слоненком. Стадо, кочующее по саванне в поисках новых источников пищи, не станет останавливаться, чтобы дать матери и ребенку прийти в себя после родов. Через полчаса после появления на свет детеныш встает на ноги, а через пару часов уже худо-бедно умеет ходить. Группа слонов передвигается медленно и не успевает скрыться из виду, пока малыш рождается, – но догонять сородичей все равно надо, и слоненок ковыляет за матерью самостоятельно [3, 4]. Она не берет ребенка на ручки (на хобот?), не носит его на спине.

Конечно, не все дети рождаются настолько самостоятельными. Помните, в школьном учебнике зоологии были нарисованы два птенца одинакового возраста, один голый и уродливый, а второй глазастый, пушистый и миленький? Учебник сообщал, что птицы бывают выводковые и гнездовые. У первых птенец вылупляется из крупного яйца, которое пришлось долго высидывать, но зато сразу готов самостоятельно добывать себе еду, а у вторых появляется на свет относительно быстро, но потом еще долго сидит в гнезде, разинув клюв, и требует деятельной опеки от мамы с папой. Подобное разделение есть и у млекопитающих [5]. Как правило, если вы крупное животное и вынашиваете мало детенышей за раз, то они будут при рождении уже довольно самостоятельны (покрыты шерстью, хорошо видят, способны самостоятельно передвигаться, относительно быстро переходят от грудного вскармливания к питанию взрослой пищей). А вот если вы и сами – мелкое животное, и рождаете много мелкого потомства (обычно такое могут позволить себе те, кто никуда не мигрирует, а сидит в норе), то тогда детеныши будут голыми, слепыми и беспомощными.

“Объясни свою маленькость! – может потребовать *Homo sapiens*, ознакомившийся с этими данными, обращаясь к своему младенцу. – Мы крупный вид, беременность у нас чаще всего одноплодная, возможность сидеть в норе появилась по эволюционным меркам недавно, да и то не у всех. Зачем же ты рождаешься незрелым, как мышонок?”

“Ну знаете, – обиделся бы младенец, если бы мог вести аргументированные дискуссии, – не надо было торопиться меня рожать. Вот у косатки беременность продолжается, между прочим, 18 месяцев, а у слона – 22. Если бы вы оценивали мои навыки через полтора-два года после зачатия, я бы передвигался и удерживал родителей в поле зрения ничуть не хуже, чем этот ваш сын маминой подруги! А так я, по сути дела, недоношенный”.

В значительной степени это правда. Если бы мы пытались дорастить человеческого детеныша внутри матки до той же степени зрелости мозга, которая свойственна новорожденному шимпанзе, то беременность пришлось бы продлить еще на семь месяцев [6]. Размер мозга при рождении составляет у человека менее 30 % от взрослого, в то время как у шимпанзе 40 %, а у капуцина и вовсе 50 %. Как правило, скорость роста тела и мозга у приматов резко замедляется

после рождения, а у человека еще несколько месяцев сохраняет практически те же темпы, что и во время пребывания в матке [7]. Новорожденный плохо фокусирует взгляд, плохо координирует свои движения, мышцы у него слабые. Кишечник и легкие, иммунная система и способность регулировать температуру тела – все это к моменту рождения только-только достигает достаточного уровня готовности, чтобы новорожденный в принципе мог справляться с жизнью (а если он родился раньше срока, то возникает множество проблем). В целом чем дольше продолжалась беременность и чем выше вес ребенка при рождении, тем благоприятнее перспективы для его выживания, здоровья и даже интеллектуального развития [8, 9]. Эта закономерность, впрочем, соблюдается только до 40–41-й недели беременности. Рожать на более поздних сроках опасно, особенно в дикой природе, потому что у крупного ребенка намного больше шансов застрять в родовых путях и в лучшем случае получить травмы или длительную гипоксию, а в худшем – погибнуть вместе с матерью. Так что естественный отбор отсеивает склонность рожать слишком поздно еще эффективнее, чем склонность рожать слишком рано. Даже если роды никак не стимулировать, все равно до 42 полных недель донашивают детей только 7 % беременных женщин, а до 43 недель – 1,4 % [10]. Дальше уже все-таки стимулируют, потому что эволюция нас к таким долгим беременностям не готовила и начинает увеличиваться риск внутриутробной гибели плода; причины ее не всегда ясны, но принято считать, что плацента перестает справляться с обеспечением потребностей такого крупного ребенка. К тому же у него могут отрасти слишком длинные ногти!

А можно размножаться как-то попроще?

Почему все-таки слониха физиологически способна вынашивать ребенка 22 месяца, а человеческая женщина нет и приходится ему рождаться таким незрелым и беспомощным? И наоборот, если он все равно не умеет сразу играть в шахматы, то нельзя ли уж тогда рожать его пораньше, пока его голова не достигла еще размера маленькой дыни, чтобы по крайней мере это не было так больно и опасно для обоих участников процесса? Ученые мужи много десятилетий задавались этими вопросами, и основное объяснение, к которому они пришли, называется “акушерская дилемма” – поиск компромисса между двумя главными человеческими особенностями. С одной стороны, у нас очень крупный мозг (в три раза больше, чем у других человекообразных обезьян!), и неплохо бы ему подольше созреть в безопасных и комфортных условиях внутри матки. С другой стороны, мы двуногие и не можем бесконечно расширять таз, поскольку это мешает женщинам полноценно ходить и бегать. В точке баланса между этими двумя противоречивыми требованиями, собственно, и происходят роды. Ключевое отличие человеческого младенца от ребенка гориллы или шимпанзе – тотальная неспособность самостоятельно удерживаться на спине у матери (и не только ввиду отсутствия шерсти; в конце концов, за волосы бы держался, да и вообще шерсть тогда сохранилась бы в нужных местах). Мать вынуждена постоянно держать ребенка на руках, особенно если племя древних людей куда-то перемещается, а слинг они еще не изобрели. Ее возможности по добыванию пищи и использованию инструментов резко ограничены, что ставит ее в зависимость от сородичей и, в частности, от отца ребенка. Это, в свою очередь, стимулирует сложную организацию социума, кооперацию и сотрудничество (а также и гендерное неравенство, отметим в скобках).

Акушерская дилемма – идея настолько элегантная в своей простоте, что с момента своего появления в 1960 году (когда она была высказана вскользь в научно-популярной статье [11], посвященной вообще-то влиянию орудий на разные аспекты эволюции человека) и примерно до последнего десятилетия практически не подвергалась критическому анализу. Никто не пытался всерьез обсуждать, действительно ли у человека слишком короткая беременность для примата такого размера, справедливо ли считать детенышей совсем уж незрелыми, в какой степени дальнейшее расширение таза мешало бы эффективному передвижению и главное –

есть ли другие хорошие объяснения того, почему человек рождается именно на таком сроке и такой стадии созревания головного мозга.

Современные антропологи не то чтобы полностью отказались от концепции акушерской дилеммы, но дополнили ее большим количеством оговорок, комментариев и альтернативных объяснений.

Прежде всего, беременность у человека на два месяца длиннее, чем у шимпанзе, и на пару недель длиннее, чем у гориллы [12]. Продолжительность беременности у млекопитающих коррелирует с массой тела (так что я с самого начала злонамеренно сбивала вас с толку, обсуждая слонят), и хотя шимпанзе действительно легче нас, но гориллы-то заметно тяжелее. Можно с чистой совестью говорить, что вынашиваем ребенка мы даже чуть подольше, чем положено примату нашего размера.

Наши новорожденные отстают от младенцев-шимпанзе в способности фокусировать взгляд на движущихся объектах, у шимпанзе лучше мышечный тонус, но зато человеческие дети с первых дней жизни высокочувствительны к социальным стимулам: предпочитают изображения лиц любым другим нарисованным фигурам, узнают свою мать в лицо и по голосу, стремятся поддерживать зрительный контакт с собеседником и даже имитировать его выражение лица. Тестировать такие способности у новорожденного шимпанзе, конечно, труднее (проблематично объяснить его маме процедуру эксперимента, и существенная часть данных получена на шимпанзе-сиротах, которых с рождения воспитывала человеческая няня), но все же исследователи аккуратно предполагают, что здесь у нашего вида есть некоторое превосходство [13, 14].

Действительно ли женщины перемещаются менее эффективно, чем мужчины, из-за более широкого таза, и увеличивать его дополнительно нет больше никакой возможности? Чтобы ответить на этот вопрос, антропологи из Гарварда и Университета Вашингтона привлекли группу добровольцев обоюбого пола, тщательно измерили им в томографе все кости, мышцы и суставы, а потом обвесили датчиками и заставили подолгу ходить и бегать, измеряя потребление кислорода (то есть затраты энергии: дышим-то мы для того, чтобы вырабатывать АТФ, универсальную молекулу-батарею) и выстраивая сложные биомеханические модели сложенного движения таза, бедренных костей, всех мышц, которые ими управляют [15]. И, как обычно, оказалось, что реальность не брала на себя обязательств соответствовать нашим представлениям о ней. Даже анатомические отличия между тазовыми костями мужчин и женщин оказались переоценены. У них разные пропорции, и таз женщин, конечно, отличается в том, что касается организации родового канала. Но вот если сфокусироваться на головках бедренных костей, расстояние между которыми как раз и важно для локомоции, то обнаруживается намного больше гендерного равенства. Таз у мужчин все равно более узкий, но сами головки бедренных костей у них крупнее. И если измерять расстояние между их центрами, то внезапно достоверных отличий между мужчинами и женщинами не обнаруживается вообще, по крайней мере на выборке в несколько десятков человек¹. Были, впрочем, другие анатомические отличия: у женщин длиннее шейка бедра, короче сами бедренные кости и ноги в целом и отличаются сайты прикрепления отводящих мышц бедра. Это действительно приводит к тому, что на использование отводящей мышцы бедра при каждом шаге у женщины уходит больше энер-

¹ Чем сильнее выражен какой-нибудь эффект, тем меньше испытуемых требуется, чтобы доказать его реальность. Достаточно ограниченного числа наблюдений, чтобы сделать правомерный вывод о том, что молочные железы обычно лучше развиты у женщин, чем у мужчин (хотя даже и в этом случае вам могут случайно подвернуться нетипичные испытуемые, так что чем меньше их у вас будет, тем сильнее вы рискуете ошибиться). Если же вас интересует вопрос о межполовых отличиях в пространственном мышлении, то вам потребуется набрать тысячу человек и усреднить их результаты. Тогда вы, наверное, получите какое-то отличие между средними значениями, но оно все равно не позволит предсказывать уровень пространственного мышления у каждого конкретного гражданина или гражданки, поскольку эти две гауссианы в любом случае сильно перекрываются. Так вот, расстояние между центрами головок бедренных костей, ко всеобщему удивлению, оказалось ближе ко второй ситуации.

гии, но авторы отмечают, что это только 6,3 % от всех энергетических затрат на ходьбу, и в суммарном расходе энергии в их выборке различия между мужчинами и женщинами не были статистически значимыми. Более того, широкий таз может в какой-то степени даже повышать эффективность ходьбы, поскольку его вращение увеличивает длину шага. В общем, с точки зрения локомоции еще есть пространство для маневра, эволюция могла бы продолжать расширять женский таз, но этого не происходит. И вот несколько альтернативных объяснений.

Во-первых, возможны другие, менее исследованные, трудности с передвижением – допустим, увеличение вероятности травмы коленей, если при расширении таза начинает по-другому распределяться нагрузка на ноги. Во-вторых, есть антропологические данные о том, что жители жарких стран оказываются в среднем более миниатюрными и узкобедрыми, что может давать им преимущества в терморегуляции (такое тело производит меньше тепла). В-третьих, проблемы и узких бедер, и крупных новорожденных, вероятно, усугубились у человечества в результате перехода к сельскому хозяйству: несбалансированное питание, состоящее в основном из углеводов, неблагоприятно для формирования скелета женщины, но зато отлично способствует набору веса плода. Наконец, сложная форма тазовых костей нужна не только для того, чтобы страдали студенты на занятиях по анатомии, а родовой канал был бы узким и извилистым, но и для того, чтобы к выступам и изгибам костей крепились разнообразные мышцы. Когда-то вся эта красота развивалась для управления хвостом, но с его утратой и последующим переходом к прямохождению пригодилась еще больше, поскольку мышцы тазового дна необходимы для поддержки внутренних органов, в частности матки. Здесь надо отметить, что некоторые отростки костей нашего таза, как нарочно, вдаются внутрь родового канала в намного большей степени, чем у наших ископаемых предков или человекообразных родственников [16]. Это очень неудобно в родах – но одновременно хорошо для беременности. Если мышцам тазового дна не за что зацепиться, то и поддерживать тяжелую матку с плодом они не смогут, а возможны и далекоидущие последствия вроде опущения органов малого таза. Получается выбор между сильным страданием во время родов и страданием поменьше, но зато всю беременность и после нее тоже. И опять виновато прямохождение, хотя и несколько иначе, чем подразумевали авторы акушерской дилеммы.

Есть и гипотезы, которые вообще не связывают продолжительность беременности с прямохождением. Самая известная среди них – метаболическая [6, 7, 12]. Она отмечает, что потребность плода в калориях растет экспоненциально и на поздних сроках беременности женщина расходует на себя и своего стремительно растущего ребенка в два раза больше энергии, чем она тратила в небеременном состоянии. Это уже слишком большая нагрузка на организм в целом, да и плаценте сложно пропускать через себя столько питательных веществ, так что лучше родить; впоследствии ребенка все равно предстоит кормить грудью с примерно такими же затратами энергии, но там уже возможны альтернативы вроде поиска кормилицы или раннего введения прикорма и снижается вероятность, что мать и ребенок доведут друг друга до опасного истощения.

Мне, как человеку с нейробиологическим образованием, больше всего нравится идея о том, что наш незрелый (по сравнению как с шимпанзе, так и с человеческими ископаемыми предками) к моменту рождения мозг – это не баг, а фишка. Важно, чтобы интенсивный рост и развитие мозга продолжались еще долго после рождения, потому что за пределами матки ребенок получает намного больше ярких впечатлений, чем внутри нее. И именно эти впечатления должны в буквальном смысле формировать наш мозг. Изображения, звуки, запахи, тактильные ощущения и прежде всего опыт взаимодействия с окружающими, постоянная социальная коммуникация – вот та среда, в которой незрелый плод должен превращаться в человека. Незрелость выгодна сама по себе, так как она принуждает родителей и ребенка проводить много лет в тесном взаимодействии и в процессе передавать множество полезных навыков, делая возможным само существование сложного общества со всеми его технологическими и культурными

достижениями [14, 17]. Нельзя сказать, чтобы эта идея очень широко обсуждалась в научной литературе, поскольку не вполне понятно, какими именно экспериментами и ископаемыми черепами ее можно исчерпывающе подтвердить или решительно опровергнуть. Но косвенные аргументы есть. Например, ее сторонники отмечают, что у детей с расстройствами аутистического спектра мозг в первые годы после рождения растет и созревает как раз быстрее, чем у обычных детей, и возможно, что проблемы с социальной коммуникацией проистекают именно отсюда: мозг не успевает получить и обработать достаточное количество социальных стимулов, пока он к ним особенно восприимчив.

На что только не идут люди ради ярких впечатлений

По данным Росстата, в 2018 году в автокатастрофах погибли 10 человек на 100 тысяч. Столько же женщин фертильного возраста умерли от осложнений беременности и родов, но в пересчете не на всю популяцию, а на 100 тысяч родившихся живыми младенцев. Сравнить эти показатели неудобно (надо еще выяснить, сколько тут осталось за скобками младенцев, не родившихся живыми; по сколько младенцев в среднем приходится на каждую беременную женщину, учитывая существование близнецов; сколько раз в своей жизни люди рожают; насколько меньше времени занимают роды, чем поездки в автомобиле, и так далее), но все же видно, что способствовать увеличению численности населения – относительно безопасное занятие.

Так было не всегда. В племенах охотников и собирателей материнская смертность может достигать 3500 женщин на 100 тысяч живорождений, то есть одни роды из 28,5 заканчиваются гибелью матери. По оценкам ВОЗ, и сегодня в некоторых беднейших странах, таких как Чад, риск женщины умереть в родах в течение всей ее жизни (с учетом того, что родов обычно бывает несколько) составляет 1 к 15. Даже в цивилизованной Великобритании в 1930 году, меньше ста лет назад, смертью матери заканчивались каждые двухсотые роды [7, 18]. Основных причин было три: неспособность ребенка пройти через родовые пути, инфекции и кровотечения. Все это не представляет непреодолимой угрозы, если в вашем распоряжении есть современные лекарства и оборудование и вы можете провести экстренное кесарево в стерильной операционной, перелить пациентке донорскую кровь или назначить курс антибиотиков. К сожалению, по историческим меркам эти возможности появились буквально вчера и до сих пор доступны далеко не всем женщинам на планете. Но даже при развитой системе здравоохранения роженицы все равно иногда умирают и регулярно страдают от множества осложнений беременности и родов, и почти все терпят сильную боль. Это не говоря еще ни слова о трудностях, связанных с последующим выращиванием младенца.

Возникает закономерный вопрос: как вообще так получилось, что род человеческий до сих пор не вымер? Почему люди продолжают рожать детей и даже до появления современной медицины многие ввязывались в это целенаправленно, осознанно и добровольно, часто не по одному разу?

Может быть, древние люди были просто не в курсе? Занимались сексом, потому что это приятно, а наступление беременности с этим процессом никак не ассоциировали? В конце концов, далеко не каждый половой акт приводит к зачатию. Даже если это произошло, до первых симптомов беременности проходят недели, живот начинает увеличиваться только месяца через три, до родов и вовсе невообразимо далеко. Как тут установить причинно-следственную связь?

Животные, скорее всего, о связи между сексом и размножением ничего не знают, даже человекообразные обезьяны. Антрополог Холли Дансворт – именно она разработала метаболическую гипотезу, о которой мы говорили выше, – несколько лет назад опубликовала научно-популярное эссе, в котором задавалась этим вопросом [19]. Она считает, что у человекообраз-

ных обезьян нет достаточно развитого абстрактного мышления, чтобы вывести универсальную закономерность, даже если бы они зафиксировали связь между сексом и беременностью в каких-то конкретных случаях; что обезьяна, пришедшая к этому открытию, все равно не смогла бы поделиться им с сородичами, так как для выражения столь сложных концепций нет языковых средств; и что горизонт планирования у обезьян едва ли может превышать несколько дней, никак не месяцы и годы, нужные для сознательной и целенаправленной репродукции. Дансворт также отмечает, что для того, чтобы практиковать то или иное поведение, совершенно не обязательно понимать его смысл; ревнивые самцы горилл, оберегающие своих партнеров от сексуальных контактов с другими, действительно лучше передают свои гены в следующее поколение, и такая склонность закрепляется. Но требуется ли для проявлений ревности интеллект, хотя бы на уровне гориллы? Возможно, как раз наоборот!

Люди, напротив, в общих чертах осведомлены о том, откуда берутся дети, с давних времен. По крайней мере, с тех пор как начали жить оседлой жизнью, вести сельское хозяйство и накапливать жизненный опыт, связанный с репродукцией людей, животных и растений. Среди фигурок, найденных в неолитическом поселении Чатал-Хюк в Турции (изготовленных более 7,5 тысяч лет назад), есть каменный барельеф, левая часть которого изображает женщину в объятиях мужчины, а правая – женщину с маленьким ребенком. Считается, что это одно из древнейших материальных свидетельств иерогамии – присутствия в культуре сексуальных ритуалов, призванных способствовать плодородию [20]. Многочисленные мифы, повествующие о том, что для создания новых существ требуется мужское семя, были и у шумеров, и у греков, и у египтян. История отцовства египетского бога Атума, например, претерпевает изменения: в тексте времен Древнего царства он извергает двойняшек – влагу и воздух (Тэфнут и Шу) – из своего пениса во время мастурбации, в тексте же времен Нового царства занимается аутофелляцией, а затем рождает их из своего рта [21]. Роль отца в создании ребенка вообще может считаться более важной, чем роль матери. В Южной Азии распространен взгляд на вещи, согласно которому отец и мать соответствуют семени и почве; кровь отца нужна для того, чтобы породить семя и стать через него кровью ребенка, а кровь матери просто питает зародыш [22]. Доходит до того, что все дети женщины, как бы ни сложилась ее биография, считаются имеющими отношение к ее первому мужу. Такой точки зрения, в частности, придерживаются бабушки и дедушки в индийском племени Колам, благодаря чему у них оказывается больше внуков, и от всех они правомерно ожидают внимания и заботы.

Современные охотники и собиратели в большинстве своем тоже в курсе. Из 84 подростков и взрослых из танзанийского племени хадза только один человек в интервью с исследователем сообщил, что не знал о связи между сексом и зачатием. Большинство предполагало, что какое-то отношение к зачатию имеет сперма. Если говорить о женском цикле, то 57,4 % респондентов полагали, что зачатие обычно происходит сразу после менструации. Это может быть связано с тем, что во время менструации у представителей племени хадза, как и во многих культурах, заниматься сексом не принято. Соответственно, сразу после нее люди испытывают всплеск страсти, связанный с пережитым воздержанием [23].

От культуры зависит, впрочем, будут ли люди придавать биологическому отцовству какое-то значение. В австралийском племени питьянтятьяра, к примеру, само понятие отцовства есть (и играет довольно большую социальную роль, когда дети уже выросли, поскольку именно своих дочерей или племянниц по отцовской линии можно пообещать в жены человеку, чью инициацию ты проводишь), но при этом за пределами брака тоже процветает вполне интенсивная сексуальная жизнь, и не то чтобы это кого-то беспокоило (кроме исследователей, изучающих передачу заболеваний), потому что душу ребенок все равно получает от предков, причем не конкретно по материнской или отцовской линии, а предков вообще: они населяют красивые камни около источников, а увидев подходящую женщину с большой грудью и добрым лицом, тайно для нее проникают в ее тело и приводят к зарождению новой жизни [24, 25].

От прощания водой до счастья новой жизни

Сложно остановиться, описывая причудливые концепции, которые может породить человеческий разум (я, например, только что пришла к выводу, что красивые камни около воды, предоставившие душу предков лично моему ребенку, – это бетонные блоки возле Шелепихинского моста, так как именно по нему я ходила в свое время делать стимуляцию и замораживать эмбрионы, и лицо у меня в те времена было еще довольно доброе), но я, собственно, к чему: рожать опасно, причины этого события людям более или менее известны, но люди рожать продолжают. Мне интересно разобраться почему. И как это делать с наименьшими рисками, если уж ввязались.

Первая часть этой книжки посвящена поиску разумных и неразумных причин, по которым даже лучшие из нас, подававшие надежды и демонстрировавшие когда-то логичность и рациональность (и уж точно умеющие предохраняться!), внезапно обнаруживают себя пристально присматривающимися к полоске бумаги, которую они пять минут назад собственноручно опустили в мочу (что? зачем?). Я брошу все силы на то, чтобы отговорить вас заводить детей, демонстрируя, насколько это бессмысленно с экономической точки зрения, сомнительно с точки зрения общественного блага и рискованно в свете максимизации личного счастья. Если у меня получится – отлично, но если кого-то из читателей отговорить не удастся и книжку он не бросит, то дальше я уйду со скользкой почвы социологии и экономики и буду писать нормальный биологический научпоп. У нас, образованных молодых горожан, беременность окружает примерно столько же мифов, сколько у племени питьянтьятьяра. Но в отличие от них у нас есть *Google Scholar* и возможность приобщиться к современным научным данным. Их много, они позволяют разобраться во всем, хотя и не дают, разумеется, никаких гарантий применительно к каждому частному случаю.

В подготовке к беременности, понятное дело, самое важное – это довести ваш платеж по ипотеке до комфортного размера. Но на этом я подробно останавливаться не буду, потому что я не финансовый консультант, а зато расскажу, кому, когда и зачем имеет смысл замораживать яйцеклетки, чтобы на ипотеку появилось больше времени. Затрону и другие аспекты планирования семьи, в частности, то, каким образом вы можете повлиять на гены вашего будущего ребенка (на целых 50 % из них!) и насколько это имеет смысл.

Вторая часть посвящена тому, что делать, если вдруг вы беременная женщина. Что за ерунда творится с вашим иммунитетом и обменом веществ и какой в этом смысл, происходят ли какие-то объективные изменения в мозге и психике или это только кажется, до какого срока вам можно бегать и кататься на велике, точно ли совсем нельзя курить и пить, что за зверь преэклампсия и что влияет на ее вероятность, и так далее. Об этом, разумеется, написано невероятно много литературы, но в основном медицинской, а не научно-популярной. Отличие заключается в приоритетах, которыми руководствуется автор при создании текста. Врача интересуют прежде всего здоровье женщины и ребенка, и у него есть собственный клинический опыт, здравый смысл, принадлежность к какой-либо медицинской традиции. На основании всего этого врач может позволить себе давать советы и рекомендации, обычно приближенные к золотой середине, главное в них – чтобы они точно были безопасными, проверенными практикой, а также и оставались в рамках медицинской этики. Популяризатора науки беременная женщина и ее ребенок интересуют в первую очередь как объекты научного познания (точно так же, как если бы популяризатор писал о механизмах действия транскраниальной стимуляции или об особенностях передачи нервного импульса у червяка *Caenorhabditis elegans*), а мотивируют его польза и интерес для читателя. Так что в основном популяризатор опирается на большие систематические обзоры, опубликованные недавно в хороших журналах (что в них написано, то и мейнстрим, а если для отдельной беременной это неверно – ну, никто и не обе-

щал, что это будет верно для всех), но также и не отказывает себе в удовольствии упомянуть какой-нибудь экзотический факт, чтобы читатель изумился и мог поделиться этим знанием на вечеринке.

Третья часть сфокусирована на ребенке, который сидит у беременной женщины внутри. Как он там внутри растет и какие действия родителей могут отразиться на его будущем. Чего и сколько надо есть сейчас, чтобы дитя потом хорошо набирало вес. Или, наоборот, плохо набирало и было стройным. Насколько вообще продвинулась наука эпигенетика, изучающая экспрессию генов и возможности повлиять на нее за счет средовых воздействий, что известно об этих воздействиях. Что мы знаем про развитие интеллекта, отражаются ли условия беременности каким-то образом на будущих способностях ребенка или это все только мифология и лженаука. Насколько губителен стресс и почему. Имеет ли смысл с разговаривать со своим животом или, прости господи, включать ему Моцарта.

Я уже только что об этом говорила, но подчеркну еще раз: Я НЕ ВРАЧ! Я не даю никаких медицинских рекомендаций. Если вам покажется, что я даю медицинские рекомендации, то вырвите из книжки соответствующую страницу и сверните из нее кораблик. Если я говорю одно, а ваш врач другое, то верьте врачу, потому что он, во-первых, наблюдает вас лично, во-вторых, имеет релевантное образование и опыт, в-третьих, заинтересован в вашем благополучии. А я заинтересована только в том, чтобы не перевернуть источники и чтобы вам было интересно.

Есть еще один тонкий момент. За последние десять лет я выпустила три книжки, все они очень хорошо продавались, и поэтому поверх функциональной роли популяризатора у меня прочно налипла еще и функциональная роль селебрити. И журналисты во время интервью, и посетители моих лекций регулярно задают мне вопросы, далеко выходящие за пределы моей профессиональной компетенции либо вовсе не имеющие к ней никакого отношения, что-нибудь вроде “что надо знать в двадцать лет” или “как прошел ваш развод”. Я сначала удивлялась, но потом привыкла и стала воспринимать это как должное. Тем более что весь этот треп хорошо подходит и для того, чтобы давать читателю передышку в промежутке между хардкорными научными фактами, таким образом улучшая их восприятие. Поэтому у меня и в текстах книжек пересказ научных исследований перемежается трепом о личной жизни и субъективной авторской позицией. Пожалуйста, не забывайте о необходимости отличать одно от другого и не относиться серьезно ко всему, что я говорю (если к чему и хотите относиться серьезно, то по крайней мере только к тому, что сопровождается ссылкой на источник!).

Я писала эту книжку параллельно со своей беременностью и младенчеством своей дочери. Дело не в том, что я хотела как-то опираться на личный опыт, это как раз довольно вредоносная идея для научпопа. Просто, с одной стороны, наличие хотя бы одного ребенка как будто бы легитимизирует написание текста на тему беременности, как вот в компьютерных играх, когда какая-то новая возможность разблокирована. С другой стороны, это дает устойчивую мотивацию, потому что ко многим вопросам появляется у тебя и шкурный интерес.

Вообще написание книжки в норме занимает полгода, а беременность в норме занимает девять месяцев, так что план был такой, чтобы закончить текст, пока девочка еще сидит внутри. Но я забеременела 4 февраля 2022 года. К началу двадцатых чисел февраля у меня был готов развернутый план книжки. Дальше с февраля до мая я иногда натыкалась на него в недрах компьютера, смотрела непонимающе и закрывала обратно. Потом он все равно куда-то потерялся. К концу июля психотерапевт убедил меня, что, наверное, гражданам Украины не становится легче и война не закончится быстрее от того, что я больше не могу работать (какой смысл писать стихи после Освенцима), а вот в наращивании финансовых и медийных ресурсов, напротив, есть долгосрочный смысл, поскольку именно моему поколению предстоит всю жизнь расплачиваться за причиненный ущерб и лучше бы было чем. Я до сих пор не знаю, верно ли это было, но вот книжку писать все-таки начала, закончила и опубликовала. Многим

животным свойственно в ситуации сильного стресса делать не то, что нужно, а то немного, что они умеют. Называется “смещенная активность”.

Часть I

Можно не приходиться!

Идет лев по лесу, встречает волка.

– Ты кто?

– Волк.

– *Записываю: волк. Завтра придешь ко мне утром, я тебя съем на завтрак.*

Волк заплакал, пошел прощаться с семьей. Лев пошел дальше, встретил лису.

– Ты кто?

– Лиса.

– *Записываю: лиса. Завтра придешь ко мне днем, съем тебя на обед.*

Лиса заплакала, ушла улаживать дела. Лев идет по лесу, встретил зайца.

– Ты кто?

– Заяц.

– *Записываю: заяц. Завтра придешь ко мне вечером, съем тебя на ужин.*

– А можно не приходиться?

– *Можно. Вычеркиваю!*

Анекдот

Глава 1

Самое рискованное решение в жизни

Рано или поздно война заканчивается, Киеву больше ничего не угрожает, оставшиеся в живых злодеи предстают перед судом, а человечество смущено и растеряно, стремится извлечь уроки из пережитого и сделать мир гуманнее и лучше (благо на контрасте с произошедшим это несложно). На востоке ойкумены борются с культом личности и легализуют аборт, на западе бурно расцветает социальная психология, стремящаяся понять, почему мы такие нелепые и можно ли надеяться, что мы больше так не будем. Среди прочего в 1957 году Леон Фестингер выпускает книгу о когнитивном диссонансе, где отмечает, что любой сделанный выбор сопровождается сожалениями об альтернативной упущенной возможности и ее отчетливых плюсах. Однако, поскольку испытывать такие терзания некомфортно, человек быстро и эффективно убеждает себя в колоссальных преимуществах того варианта, который он предпочел, отмечает Фестингер в последующих работах. Многочисленные проверки в лабораторных экспериментах и в реальной жизни подтвердили справедливость этого принципа. Посетители скачек уверены в победе лошади, на которую они уже только что поставили два доллара, намного тверже, чем если расспросить их об этом, пока они еще стоят в очереди к букмекеру [1]. Люди, выбравшие для себя в воображаемой ситуации заболевание корью вместо перелома руки, начинают впоследствии считать корь менее опасной, чем когда оценивали ее предварительно, причем наблюдать это можно не только по опросам, но и по активности участков мозга, связанных с оценкой альтернатив, по данным функциональной магнитно-резонансной томографии [2]. На любое решение влияет масса ситуативных факторов, но впоследствии воспоминания о ранее сделанных выборах, становясь частью индивидуального нарратива, формируют собственное представление человека о том, кто он такой, что для него важно, что его

пугает, что нравится. То есть в схеме “наши предпочтения” => “наши выборы” часто оказывается, что стрелочка развернута в противоположном направлении [3]. В отличие от многих других находок экспериментальной психологии, у эффекта изменения предпочтений в результате выбора нет серьезных проблем с воспроизводимостью. В метаанализах он выглядит настолько же солидным, насколько в отдельных экспериментальных работах и научно-популярной литературе [4].



Логично было бы предположить, что сходным образом люди будут воспринимать и свои репродуктивные выборы – даже в том случае, если у них оказалось больше или меньше детей, чем они бы сами запланировали исходно. Это может оказаться правдой, но такие эффекты очень трудно объективно оценить в исследованиях. Чем чувствительнее тема, чем больше на нее накручено и личных надежд, и социальных ожиданий, и непредсказуемых будущих последствий, как хороших, так и плохих, – тем выше вероятность, что респонденты не будут вполне искренни даже в анонимных опросах, и тем сложнее набрать репрезентативную выборку. Допустим, если у женщины была незапланированная беременность и она пришла в клинику на аборт, то исследователи могут с ней связаться через несколько лет, чтобы спросить, довольна ли она своим решением. Но если женщина решила сохранить свою случайную беременность и в клинику на аборт не пошла, то как вообще ее отличить от женщины, чья беременность была запланированной? И если обе женщины в дальнейшем разочаруются в своих решениях, то какова вероятность, что они признаются в этом интервьюеру? А еще могут быть респондентки, у которых беременность была запланированной, но они никогда об этом не скажут, потому что выдали ее за сбой контрацепции для своего партнера или для своего работодателя. И женщины, которые хотели сделать аборт, но пропустили все сроки. И те, кто забеременел целенаправленно, но потом пожалел об этом, потому что изменились обстоятельства или само новообретенное родительство радикально разошлось с ожиданиями по поводу него. Не меньше сложностей присутствует и у исследователей, желающих оценить не исход конкретной беременности, а репродуктивные результаты респондентов в течение жизни в целом. Признаться, что ты никогда не хотел детей, если они уже есть, маленькие и трогательные, и искренне тебя любят, – это разговор не для слаонервных. Но и сообщить интервьюеру, что ты хотел детей, просто не смог

в течение своей жизни ни встретить подходящего партнера, ни заработать достаточно денег, – тоже так себе удовольствие. Все врут, как учил нас доктор Грегори Хаус, и тем не менее давайте посмотрим хотя бы на тот ограниченный набор данных, который нам доступен, отдавая себе отчет во всех трудностях, с которыми сталкиваются исследователи.

Главное в выборе – это сама возможность выбирать

Подавляющее большинство женщин, сделавших аборт, через два-три года довольны своим решением. Этот вывод хорошо воспроизводится в разных исследованиях, формулировка вопросов и особенности выборки влияют только на конкретные цифры. Несмотря на то, что более половины женщин, сделавших аборт, соглашались, что выбор был для них трудным, до 95 % все же считают принятое решение правильным для себя, причем степень уверенности повышается по мере того, как проходит больше времени после операции [5, 6].

Один из важных источников данных об абортах или их отсутствии – американское исследование *Turnaway Study*, сопоставляющее долгосрочные последствия для женщин, которые благополучно сделали аборт, и тех, кому в аборте отказали (как правило, потому что они пропустили разрешенный законом срок). В исследовании сравниваются три группы женщин: те, кто обратился за абортом своевременно; кто обратился в последний момент, но успел; кто обратился в последний момент и не успел. Основные причины для того, чтобы стремиться прервать беременность, между ними принципиально не отличаются: отсутствие финансовой возможности вырастить ребенка; неподходящий момент в жизни и предстоящие из-за беременности проблемы с учебой и работой; беременность от человека, которого не хотелось бы видеть в роли отца; необходимость учесть интересы уже существующих детей; эмоциональная неготовность, незрелость женщины (по ее собственной оценке). При этом, конечно, те, кто обращается за абортом на сравнительно поздних сроках, менее благополучны, чем те, кто делает его с большим временным запасом. Эти женщины, как правило, моложе (в принципе в исследование включают девушек от 15 лет), у них ниже уровень образования и доход. Основные причины, по которым они обратились за медицинской помощью только в последний момент, – это отсутствие денег на саму процедуру² или даже на дорогу до клиники, а также позднее обнаружение беременности (например, из-за нерегулярного цикла). Женщины, которые были вынуждены оставить ребенка, впоследствии демонстрируют многочисленные отличия от тех, кто все-таки успел сделать аборт. Сразу после родов они чаще живут с родителями, а в пятилетней перспективе чаще живут одни (не с партнером), активнее обращаются за всевозможными пособиями и благотворительной помощью, обладают меньшим доходом в пересчете на члена семьи и чаще оказываются за чертой бедности, в течение первых четырех лет реже работают полный день, с большей вероятностью бросают учебу, более закредитованы. Если женщина в отношениях, то риск физического насилия выше в случае сохранения беременности. И так далее, какую проблему ни возьми – все они усугубляются, если добавить в уравнение незапланированного ребенка [7, 8]. Это, в общем, довольно очевидно (с младенцем сложнее учиться, работать и сохранять независимость от родителей и партнеров, особенно если вы родили его рано и на фоне уже существующей бедности – кто бы мог подумать), но очевидность проблемы не снижает ее актуальности.

Можно отметить, что *Turnaway Study* подвергается обширной и горячей критике, в том числе в академической литературе [9]. Основное справедливое замечание сводится к тому, что

² Даже до волны новых ограничений в 2022 году сделать аборт в большинстве штатов Америки было непросто. Если у вас нет страховки, аборт стоил порядка \$ 700 (иногда и больше, в зависимости от клиники, метода и срока). Страховка могла покрывать эти расходы, но не каждая и не обязательно полностью. Есть благотворительные фонды, которые помогают женщинам в оплате аборт, но их надо сначала еще найти и решиться попросить о помощи.

сама методика отбора испытуемых порождает перекося в сторону наименее социально защищенных слоев населения. Весьма вероятно, что последствия появления незапланированного ребенка оказываются катастрофическими именно для группы женщин, которые не обладают финансовыми и логистическими ресурсами даже для аборта; и в то же время ребенок бы в меньшей степени разрушил жизнь женщины более благополучной. Правда, если почитать подробнее про научную деятельность наиболее активного автора критики, то выясняется, что ее в свое время уличали в некорректной обработке данных и злонамеренном преувеличении опасности аборт для ментального здоровья женщин [10]. Будьте бдительны!

Если не фокусироваться на людях социально незащищенных, а посмотреть на глубинные интервью с обычными европейскими женщинами, рассматривавшими для себя возможность аборта [11], то можно заметить интересную вещь: в каком-то смысле те, кто сделал аборт без колебаний, очень похожи на тех, кто сохраняет беременность без колебаний (или с самого начала заводит ее целенаправленно). Они обладают агентностью, то есть уверены, что сами управляют своей жизнью. Если они в стабильных отношениях, то партнер, как правило, согласен с их решением; если качество отношений их не устраивает, они могут и вовсе не ставить партнера в известность. Принимая решение, они не особенно интересуются мнением родственников и друзей, и им в голову не приходит советоваться с социальными службами или с врачами. В ожидании аборта, как и после него, они занимаются своими делами. Они самостоятельно собирают сведения о предстоящей процедуре и избегают лишней информации, которая может причинить дискомфорт. Если они видят эмбрион при ультразвуковом исследовании, то он соответствует их ожиданиям (“это еще просто сгусток клеток”) и не вызывает моральных терзаний. Кроме того, они считают свое решение правильным и для гипотетического ребенка, потому что для полноценного развития дети должны прежде всего быть желанными.

Столь же похожи и колеблющиеся женщины – независимо от того, оставили ли они в итоге ребенка или сделали аборт. Обнаружив беременность, они испытывают смешанные чувства – одновременно и панику, и радость. В принципе, они хотели бы ребенка, но в других обстоятельствах. Они сильно зависят в принятии решения от того, что говорит о ситуации их партнер, и пытаются понять, смогут ли рассчитывать на его поддержку. Они успевают несколько раз поменять свое мнение. Они воспринимают эмбрион как ребенка и прислушиваются к физиологическим ощущениям, которыми сопровождается беременность. Они советуются с родственниками, друзьями, врачами и социальными работниками. Они ставят себе дедлайны для принятия решения, а потом все равно не соблюдают их. Они хотели бы, чтобы вопрос решился как-нибудь сам собой (например, произошел выкидыш). Происходящее часто воспринимается как “конфликт между головой и сердцем”. Как правило, усиливается напряжение в отношениях с партнером. Какое бы решение ни приняла в итоге женщина, она все равно жалеет, что ей в принципе пришлось сталкиваться с этим выбором. Но существенно, что при любом исходе уверенность в своей правоте со временем укрепляется, и к началу третьего триместра (или через эквивалентное время в случае аборта) женщины уже достаточно твердо уверены в том, что поступили наилучшим для себя образом.

Эти интервью проводились в Нидерландах, где аборт по желанию женщины легален до 24 недель беременности (на практике большинство клиник не принимает пациенток со сроком более 22 недель). В любом случае исследователи отмечают, что все проинтервьюированные женщины принимали финальное решение гораздо раньше и если они оставляли ребенка, то к этому сроку уже успевали и оповестить своих родственников и друзей и начать активно готовиться к предстоящим жизненным переменам. Несмотря на сохраняющееся беспокойство о будущем, те, кто дотянул до первых шевелений плода и округлившегося живота, уже не думают об аборте, даже если техническая возможность его сделать все еще доступна.

Как насчет тех, кто дотянул до первых шагов ребенка, до детского садика, школы или института? Рады ли они, что ввязались в родительство? В большинстве своем да. По данным

компании *Gallup*, среди американцев старше 45 лет, у которых есть дети, только 7 % говорят, что не стали бы их заводить, если бы им была предоставлена вторая возможность прожить жизнь [12]. В Германии такой точки зрения придерживаются 8 % опрошенных людей с детьми, и еще 11 % согласны с ней отчасти [13].

Если проанализировать анонимные сетевые высказывания тех, кто испытывает сожаления в связи со своим родительство, то существенно, что большинство все же ничего не имеет против своих детей как таковых, но переживает фрустрацию в связи с обстоятельствами, сопровождающими их появление. Люди в основном сокрушаются, что завели детей слишком рано (реже – что поздно, из-за чего упустили возможность разделить с ними яркие впечатления своей юности); не в том количестве; что пришлось пожертвовать какими-то другими интересами и возможностями; что лучше бы у детей был другой отец (или мать), но при этом чтобы это были те же самые дети; и что внешний мир оказался недостаточно хорош для того, чтобы в него кого-то рожать. Мрачнейшая ирония заключается в том, что статья [14], анализирующая эти сотни веток комментариев, опубликована в 2019 году. Это в девятнадцатом-то году мир был недостаточно хорош, Карл!

Среди тех, кто жалеет именно о самом существовании детей, большинство подчеркивает, что они не выбирали родительство, все получилось случайно или под давлением партнера, а была бы их воля – они бы навсегда остались чайлдфри. Другие часто встречающиеся мотивы – что сами дети недостаточно хороши (один из респондентов, например, упрекал свою дочь в том, что она стремится подавить всех вокруг своим интеллектом) или что сам автор высказывания недостаточно хорош как родитель и ничего не может дать своим отпрыскам.

А вот вам задачка для “Что? Где? Когда?”. Вероятность пожалеть о рождении ребенка (и попасть в замкнутый круг, в котором вы сокрушаетесь об упущенных возможностях для самореализации, у вас нарастают симптомы депрессии или тревожного расстройства, вы начинаете хуже относиться к ребенку, его поведение, в свою очередь, становится более проблемным, и ваши шансы на самореализацию становятся все более призрачными) повышается, если у вас низкий доход; если вы воспитываете ребенка в одиночку; а еще если вы гражданин определенной европейской страны. В западном мире в целом доля родителей, которые не стали бы заводить ребенка, если бы могли всё переиграть, составляет 7–8 %, а там почти 14 %. Что это за страна?

Пока вы думаете, расскажу вам про людей, которые были мудрее и не стали принимать необратимых решений³. Например, в Италии среди женщин, родившихся в 1960 году, к возрасту 48 лет бездетными остались около 15 %. Опрос, проведенный среди 859 бездетных итальянок старше сорока, показал следующее. Во-первых, 312 из них никогда не были замужем или вообще в стабильных отношениях. Этим женщинам не спрашивали напрямую о том, почему они не стали заводить детей: авторы поясняют, что в Италии принято заводить детей в браке, и, соответственно, вопрос о бездетности может быть воспринят одинокой женщиной как бестактный и неуместный, даже если его задают в рамках научного исследования. Тем не менее респонденток спрашивали о том, по каким причинам у них нет партнера, и каждая десятая ответила, что не видела смысла выходить замуж, поскольку все равно не хотела детей. Среди тех 547 бездетных женщин, у которых опыт серьезных отношений был или продолжается, чуть больше половины, 296 человек, никогда и не пробовали завести детей, а еще 251 женщина пыталась, но безуспешно (на момент опроса 64 респондентки все еще пробовали). По сравнению с теми, у кого с материнством не сложилось в силу обстоятельств (равно как и по сравнению с матерями), добровольно бездетные чаще были обладательницами университетского диплома или ученой степени, были менее религиозны, реже происходили из мно-

³ Пронаталистски настроенный читатель здесь справедливо заметит, что и само решение не принимать необратимых решений в какой-то момент становится необратимым!

годетных семей. Интересно, что авторы также проанализировали социоэкономические характеристики партнеров и обнаружили, что таковые обладают большей предсказательной силой применительно к женщинам, которые пытались завести детей безуспешно, чем к тем, которые не пытались никогда. То есть, например, если женщина исходно была чайлдфри, то тогда не принципиально, какое образование у ее партнера, из какой семьи он происходит и как относится к религии. А вот если высокообразованный атеист без братьев и сестер заводит роман с женщиной, которая в принципе предполагала когда-то завести детей, то эти отношения увеличивают вероятность того, что с детьми у нее не сложится (авторы связывают это с тем, что такая пара придает больше значения финансовой стабильности и перестает предохраняться в более позднем возрасте, когда беременность наступает уже с меньшей вероятностью) [15].

В России цифры близкие, хотя (как и в Италии, впрочем) варьируют в зависимости от метода статистического учета. Максимальная оценка, которая мне встретилась, – 17 % женщин, бездетных к 50 годам, минимальная – 7 %, то и другое рассчитано для первого десятилетия XXI века [16, 17]. Доля бездетных в Москве заметно выше, чем по стране в целом, а в каждом следующем поколении женщины начинают рожать в более позднем возрасте (и так же, как и в Италии, часть из откладывающих так и не захочет или уже не сможет завести детей). При этом среди россиян от 18 до 49 лет, которых опрашивали о желаемом количестве детей, только 7 % ответили, что не хотели бы их заводить вообще (среди москвичей – 18 %). Как и в Италии, вероятность захотеть своих детей оказывается выше для тех, у кого есть братья и сестры. Интересно, что высшее образование снижает вероятность захотеть детей, если вы живете в Москве, и одновременно увеличивает ее, если вы живете где-нибудь в другом месте; авторы предполагают, что само высшее образование в столице в среднем более качественное, чем в регионах, и поэтому заметнее проявлена его связь с высоким социоэкономическим статусом, а также с либеральными взглядами.

Исследователи могут оценить количество бездетных людей в популяции, описать причины отсутствия потомков и социоэкономические факторы, влияющие на вероятность того или иного исхода, – но они уклоняются от того, чтобы напрямую заявлять, что вынужденно бездетных в популяции столько-то, а добровольно бездетных столько-то. Границы между *childfree* и *childless* довольно зыбкие, есть большая буферная зона из тех, кто в принципе вроде бы и был не против, но как-то не выдалось подходящего момента в жизни. Дальше надо разбираться, насколько реалистичные критерии “подходящего момента” были у человека относительно общепринятых, практиковал ли он когда-то в своей жизни секс без предохранения, задумывался ли об усыновлении или экстракорпоральном оплодотворении (ЭКО), ну и кем он, собственно, считает сам себя: бездетным по выбору или из-за обстоятельств. Все это очень сложно оценивать в больших опросах со стандартными вариантами ответа. Тут важен личный контакт с испытуемыми, у которых вы берете развернутые интервью. Если действовать так, то ваша работа лучше отражает все возможное разнообразие вариантов, но включает лишь несколько десятков человек, и вы не можете быть уверены, что найденные для них закономерности справедливы для всего общества. Хотя, обобщая несколько таких исследований, обычно все равно можно наметить какие-то тенденции.

Так вот. Степень удовлетворенности жизнью максимальна у тех женщин, которые остались бездетными добровольно. В 47 лет они заметно счастливее не только вынужденно бездетных, но и женщин с детьми. К 63 годам матери и чайлдфри счастливы примерно одинаково (что логично: деточки-то в любом случае уже взрослые), а разрыв с бездетными, менее всех довольными жизнью, увеличивается. Однако если задавать женщинам открытый вопрос о том, какие возможности они упустили в жизни, то далеко не все вынужденно бездетные женщины в принципе упоминают в этом перечне отсутствие у себя детей. Всем опрошенным сильнее свойственно жалеть о том образовании, которое они не получили, о тех творческих проектах, которые они не реализовали, о карьерных возможностях, оказавшихся упущенными, и о том,

что пошло не так в романтических отношениях. Сожаления, связанные с детьми, попадают в топ-3 по значимости только в группе матерей (не в том смысле, что они хотели бы детей не заводить, а в том, что они хотели бы что-нибудь делать по-другому в процессе их воспитания). Даже если прицельно расспрашивать женщин, жалеют ли они о том, что не попробовали стать матерями, соглашаются с этим только 50 % вынужденно бездетных (и 30 % добровольно бездетных). Есть заметная доля женщин, которые говорят: “Ну да, я хотела детей, но у меня не складывалось, так что я решила, что оно и к лучшему”. Авторы отмечают, что такой пересмотр взглядов – хороший способ вернуть себе контроль над ситуацией [18]. А уж если чувство добровольного выбора было с самого начала, сожаления в зрелом возрасте и вовсе редки (в одной из таких работ – в двух случаях из пятнадцати) и в своем описании сильнее всего напоминают сожаления об упущенных возможностях для инвестиций [19]. *Мне жаль, что я не начала откладывать 20 % от дохода в 2010 году, жертвуя кофейнями и путешествиями, сейчас бы у меня был внушительный счет в банке. Мне жаль, что я не захотела возиться с растяжками и пеленками в тридцать, сейчас бы у меня были взрослые дети и они бы меня навещали.* Ну... да. Мы всегда что-то выбираем и чем-то жертвуем. Потом, конечно, иногда жужжим, но кто же нам виноват.

Как видите, наука подтверждает то, что и так очевидно с позиций здравого смысла: хорошо, когда наши желания совпадают с нашими возможностями. Довольно грустно и рискованно быть человеком, который отчетливо хочет чего-то недостижимого (будь то ребенок при бесплодии или аборт там, где они запрещены). Безопаснее быть человеком, который колеблется и плывет по течению, потому что со временем такой человек убедит себя в правильности любого исхода, который с ним случился. А идеально быть человеком, для которого доступны те возможности, которые для него желанны. Или, может быть, человеком, для которого желанны те возможности, которые для него доступны. Не так-то просто отличить одно от другого!

Обещала вам еще рассказать, в какой европейской стране люди особенно часто жалеют о своем родительстве. Это Польша [13]. Легко догадаться почему: там очень жесткое антиабортное законодательство.

Батл по фактам

Примем за рабочую гипотезу, что люди – мыслящие существа и могут до какой-то степени влиять на то, чего они хотят или не хотят. И попробуем разобраться, есть ли какой-то смысл в том, чтобы хотеть ребенка, – с точки зрения счастья, здоровья, общественного блага или карьерных перспектив. Честно говоря, основной итоговый вывод почти во всех случаях сводится к очевидному “люди разные, ситуации разные, и при усреднении всех испытуемых эффекты оказываются слабо выраженными”. Но во всяком случае, мировое научное сообщество проделало большую работу, и теперь у нас есть много аргументов в поддержку любой точки зрения – смотря какая вам исходно больше нравится.

1. Дети – это счастье?

Чтобы ответить на этот вопрос в первом приближении, можно попытаться набрать много респондентов, расспросить их об уровне счастья и сопоставить его с количеством детей в семье. Такие работы существуют, в том числе выполненные на очень внушительных выборках. Например, есть ответы 201 988 человек из 86 стран, опрошенных в промежутке с 1981 по 2005 год [20]. Важно, что никто не задавал респондентам прямого вопроса о том, влияют ли дети на их счастье (иначе бы они отвечали в соответствии с социальными ожиданиями или сиюминутными впечатлениями от детей). Людей расспрашивали, счастливы ли они в принципе, а данные о детях брали из совершенно другой части анкеты.

Если просто взять и усреднить все накопленные данные, то ни к какому впечатляющему новому знанию это не приводит. Вроде бы дети делают чуть-чуть счастливее, и результат этот даже статистически значимый (еще бы, с таким-то количеством испытуемых), но сдвиг буквально на один процент. Мало того, если обработать те же самые ответы, применяя более сложную математическую модель, с поправкой не только на самые базовые характеристики испытуемых (вроде возраста), но и на их социоэкономический и matrimониальный статус, то тогда получается, что дети, напротив, уровень счастья понижают; но и в этом случае отклонение меньше процента. Это довольно характерная история для попыток исследовать такой зыбкий и субъективный параметр, как счастье: абсолютно любой фактор может одновременно уровень счастья увеличивать для одних людей, снижать для других, а вместе получается средняя температура по больнице, чуть-чуть отклоняющаяся в разные стороны в зависимости от способа обработки данных и не обладающая, конечно, никакой предсказательной силой применительно к любому отдельно взятому гражданину или гражданке.

Чуть более яркие закономерности можно обнаружить, если анализировать, как влияет наличие детей на уровень счастья в отдельных подгруппах испытуемых. Наиболее отчетливо проявлена такая тенденция: чем вы старше, тем сильнее вы рады тому, что у вас есть деточки. Для тех, кто не достиг 30 лет, появление каждого следующего ребенка снижает уровень счастья (на 1–2 %, и чем моложе родители, тем в большей степени). С тридцати до сорока “детные” и бездетные счастливы примерно одинаково. После сорока, напротив, каждый дополнительный ребенок (до третьего включительно) повышает уровень счастья, и тем сильнее, чем вы старше. К сожалению, в этом исследовании нет данных о возрасте самих детей, то есть не вполне понятно, как соотносятся группы участников “родил малыша в сорок и очень рад” и “мне сорок, и мой ребенок наконец-то поступил в колледж и уехал”. Но, скорее всего, примерно так же, как в среднем по популяции, то есть да, дети – это счастье, но в первую очередь тогда, когда они уже подросли.

Еще один параметр, заметно влияющий на возможность наслаждаться родительством, – степень развития социального обеспечения в вашей стране. Причем тут интересно: вот если вы младше 40 лет, то вам проще и радостнее быть многодетным в таком государстве, которое обладает развитыми системами поддержки материнства и детства (пособия, льготы, бесплатные садики и все такое). Если вы живете там, где каждый решает свои проблемы самостоятельно, то по мере увеличения количества детей вы становитесь, вполне предсказуемо, менее счастливым. Однако картина драматически меняется, когда дети ваши выросли, а вы начинаете стареть. Теперь, напротив, счастье от их наличия оказывается гораздо более выраженным, если никаких пособий в вашем государстве нет, льгот нет, пенсии символические. И чем больше детей, которые способны о вас позаботиться, тем лучше!

Все прочие влияния в этом исследовании были проявлены слабее, на грани статистической значимости. Чуть-чуть больше люди с детьми оказываются счастливы, если участвуют в социологических опросах ближе к 2005 году, а не в первой волне, начиная с 1981-го (предполагаю, потому, что с каждым годом растет доступность и надежность контрацепции и, соответственно, увеличивается шанс на то, что дети у респондентов желанные и запланированные). Рождение ребенка до 20 лет снижает уровень счастья у его отца сильнее, чем у матери; но при появлении в этом возрасте двоих детей больший провал в удовлетворенности жизнью испытывает мать. Для родителей от двадцати до сорока разницы между полами нет; в дальнейшем женщины с детьми становятся чуть счастливее, чем мужчины. Наличие партнера – само по себе вещь хорошая, но вот именно на соотношении “счастье и дети” отражается слабо и противоречиво, и клубок причин и следствий так сразу не распутаешь. Скажем, в возрасте от двадцати до сорока многодетные люди без партнера оказываются в среднем счастливее, чем многодетные, у которых партнер есть, – ненамного, но достоверно; такой любопытный факт сообщает

нам сухая статистика, не вдаваясь в объяснения. Тут можно придумать горы увлекательных человеческих историй⁴

⁴ Например: женщина жила с абьюзером, была жертвой репродуктивного насилия, нарожала по его настоянию много детей, но потом его выгнала, и началась у нее наконец-то нормальная жизнь. Или так: мужчина столь неотразим и восхитителен, что каждая из его партнерш стремится от него кого-нибудь родить на память, хотя и понимает, что к долгосрочным отношениям он не склонен. Или вот: у человека настолько много денег, что он(а) заводит себе детей сколько хочет без всякой оглядки на отношения, благо в любом случае есть у семьи дом, и сад, и две няни, и лабрадор. Разве плохо?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.