

В основу цієї книги лягли бесіди, записані в різний час на радіо ВВС. Тому я хочу висловити свою щирю вдячність продюсеру Ізі Бензі, а також подякувати лікарю Джанет Харденберг, яка багато допомогла мені в підготовці цього матеріалу.

Дональд Вудс Віннікот

Передмова

Я хочу сказати декілька слів про цю книгу. Вона про маму і дитину, батьків і дітей, а заключна її частина - про дітей в школі і тому світові, що оточує їх. В ході розповіді і мова моя стає більш зрілою, якщо можна так сказати, як і дитина, що підрастає. Тому я сподіваюся, що ми знову зможемо побачити ті зміни, які простежуються з самого раннього віку малюка в процесі догляду за дитиною до більш незалежних відносин, коли дитина стає дорослішою.

Хоча перші глави адресовані загалом тільки матерям, я не закликаю вас до того, що молода мама просто зобов'язана прочитати ці глави, в яких розглядаються основні моменти догляду за дитиною. Мама сама повинна розуміти, що їй справді необхідно. Безперечно, їй потрібна інформація і розуміння основ фізіології дитини. Дуже важливо, щоб вона могла довіряти своєму чоловікові, і сексуальні стосунки задовільняли їх обох. Але зовсім не обов'язково заздалегідь їй розповідати про те, що означає - бути мамою.

На мій погляд, найкраще материнство - це коли мати природно покладається на себе, і може чітко розмежувати ті речі, які вона робить цілком природно, від тих, про які їй ще належить дізнатися. Тому я постараюся якось диференціювати це, щоб не порушити процес, коли йдеться про речі, які відбуваються природно.

Мені здається, буде правильно говорити як про маму, так і про батька, розповідаючи про те, що відбувається з малюком в його ранньому дитинстві. Тому, на мій погляд, більш природно говорити про матерів і дітей абстрактно.

Людині важливо знати, як починалося її життя. І я вважаю, що вона повинна це знати. Можна навіть сказати, що це велика проблема суспільства, коли діти виростають і самі в свою чергу стають батьками, але при цьому їм помітно не вистачає певної інформації, і нічого не залишається, крім просто повірити в те, що робили їх власні матері.

Я зовсім не хочу сказати, що дитина повинна неодмінно дякувати своїм батькам за те, що вони дали їй колись життя, або створювали домашнє вогнище і зміцнювали сімейні узи. Для мене важливий той особливий зв'язок, який встановився у матері і дитини ще до народження малюка, а також в перші тижні і місяці після народження. Мені хотілося би звернути увагу на ті надзвичайно важливі речі, які можуть робити достатньо хороша матір і її чоловік, який достатньо підтримує її, та і взагалі все те, що може дати звичайна віддана матір своєму малюку.

Чи не тому ми не визнаємо вклад відданої матері, що він насправді величезний? Саме тому будь-яка здорова людина, і взагалі будь-яка людина, що відчуває себе особистістю в цьому світі, і для якої світ також щось значить, в неоплатному боргу перед жінкою. Адже в ранньому дитинстві, коли ми ще не усвідомлювали цієї залежності, насправді ми були повністю залежні.

І, знову ж таки, я хочу ще раз підкреслити те, що результатом такого визнання ролі матері має бути не якась особлива вдячність до неї або звеличення її, а те, що в нас залишиться якнайменше страхів. Якщо наше суспільство не спішить визнавати цю залежність, що загалом так і є на початкових етапах розвитку будь-якої людини, тоді очевидно будуть залишатися блоки, яких необхідно позбутися. І в основі цих блоків справді лежить страх. Якщо до кінця не визнавати ролі матері, так і буде залишатися неясний страх залежності. Іноді це боязнь перед жінками, або боязнь перед конкретною жінкою, а іноді це може виявлятися в таких формах, які не так легко розпізнати. І завжди тут присутній страх домінування.

На жаль, страх домінування не означає, що люди будуть його уникати. Навпаки, вони вибирають для себе якийсь особливий, властивий тільки їм тип домінування. І, справді, якби ми вивчили психологію диктатора, то швидше за все виявили би, що він намагається контролювати жінку, домінування якої як і раніше несвідомо боїться; він намагається контролювати її, надаючи їй якісь послуги, щось роблячи для неї, і, в свою чергу, вимагаючи натомість повного підпорядкування і “любові”.

Вивчаючи соціальну історію, багато студентів можуть подумати, що боязнь жінки - це загалом дуже яскраве втілення абсолютно нелогічної поведінки людських істот в групах. І це не зовсім зрозуміло. Але якщо простежити корені цього явища в кожному окремому випадку, то виявиться, що цей страх перед жінкою є страхом визнання людиною того факту, що вона залежна; тієї найбільш первинної залежності в ранньому дитинстві. В зв'язку з цим можна говорити про те, що у нас є достатньо очевидних соціальних причин для того, щоб спробувати проаналізувати саме початкову стадію стосунків малюк-мама.

В наш час зазвичай заперечується та важлива роль, яку відіграє мати. Зате багато говориться про всілякі способи догляду за дитиною. Звідси і поширена думка, що хороша медсестра може впоратися з цим завданням не гірше матері. І ми навіть можемо побачити таких матерів (мені би хотілося сподіватися, що таких у нас все-таки мало), яким розказують про те, що вони повинні ставитися по-материнськи до своїх дітей. І це, мені здається, одна з тих крайностей, коли заперечується, що “материнство” природно пов'язане з тим, що жінка відчуває себе матір'ю.

Різнманітні адміністративні правила, гігієнічні приписи, вказівки про те, як треба доглядати за тілом - всі ці та інші речі стають на шляху між матір'ю і немовлям. Тому навряд чи самим матерям вистачить сил протистояти цьому втручання. І я написав цю книгу саме тому, що хтось повинен це зробити для матерів, у яких це перша або друга дитина, і які самі загалом знаходяться в залежному становищі. Тому я сподіваюся, що мені вдасться забезпечити їм цю підтримку, щоб вони могли покладатися на власні природні ресурси, водночас звертали увагу на ті навички, які необхідні, а також приймали допомогу тих, хто знаходиться поруч з ними.

Частина перша

Мама і дитина

Розділ 1

Декілька слів про материнство

З самого початку мені би хотілося відмітити, що я зовсім не збираюся вам розказувати, що потрібно робити, і ви можете видихнути з полегшенням. Я чоловік, тому навряд чи колись зможу повністю зрозуміти, як це - бачити маленьку частинку себе, що безтурботно сопе в ліжечку; ту невеличку частинку мене, яка живе своїм життям і водночас повністю залежить від мене, лиш поступово набуваючи якусь самостійність. Тільки жінка може це знати, і, напевно, тільки вона здатна подумки все це уявити, коли в силу тих чи інших причин весь цей досвід виявляється їй недоступний.

Так що ж тоді я повинен зробити, якщо я не збираюся тут давати ніяких інструкцій? Я звик до того, що коли матері приводять до мене своїх дітей, відразу стає ясно, про що буде йти мова. Дитина не може спокійно всидіти в мамі на колінах. Спочатку вона намагається щось взяти в мене зі столу, а через п'ять хвилин ми вже бачимо її на підлозі. Потім вона старається залізти на стілець або дістати книгу з шафи. Або ж малюк може сильно притулятися до матері через страх перед цим лікарем в білому халаті, не інакше як монстром, що поїдає дітей, якщо вони ведуть себе добре, і робить ще страшніші речі, якщо вони неслухняні. Більш доросла дитина може сидіти за окремим столом і щось малювати, поки ми з мамою намагаємося відтворити історію його життя, і зрозуміти, коли відбувся збій. Краєм вуха дитина слухає нашу бесіду, щоб бути впевненою, що ми не замишляємо нічого лихого, водночас він комунікує зі мною, нічого не говорячи, завдяки своїм малюнкам, які я можу бачити в нього, іноді підходячи до столу.

Наскільки просте, і, разом з тим, неймовірно складне моє завдання тепер, коли я повинен подумки уявити, виходячи і із власного досвіду, цю дитину немовлям і малюком, що робить свої перші кроки!

І у вас також, вочевидь, виникнуть ті ж труднощі. Якщо мені важко встановити контакт з вами, то що говорити про немовля, якому всього декілька тижнів, коли не зовсім зрозуміло, про що з ним взагалі можна говорити? Подумайте про це, і спробуйте згадати, в якому віці ваша дитина

або ваші діти почали сприймати вас як окрему особистість, і що дозволило вам відчутти цю впевненість в той хвилюючий момент, що ви - це дві людини, які справді спілкуються між собою. Навряд чи тоді ви знаходилися в різних кінцях кімнати. Якою мовою ви говорили? Ну звичайно, вам тоді важливо було правильно тримати немовля, і ви намагалися все зробити правильно. Ви знали, як треба взяти дитину і покласти її; коли потрібно було залишити його в ліжечку, і який одяг був найбільш комфортний для неї. Насправді ви це все знали, ще коли були маленькою дівчинкою, що грається ляльками. А іноді ви робили і якісь конкретні речі, наприклад, погодувати, покупати, поміняти підгузник і притулити ляльку до себе. Насправді саме завдяки цьому ви змогли дізнатися, що значить бути жінкою і звичайною відданою матір'ю.

Я кажу це для того, щоб ви знали, що цей мужчина, що так добре влаштувався, відгородився від реального життя, коли його ніяким чином не хвилюють всі ті турботи, що пов'язані з дитиною - розуміє, як ніхто інший, що саме матері дитини доводиться мати справу з реальними речами, і вона ні за що в світі не відмовиться від цього. Якщо ми з вами усвідомлюємо, про що йде мова, тоді я, з вашого дозволу, розповім вам про те, що означає бути звичайною відданою матір'ю, здатною робити все необхідне в житті дитини, яка тільки прийшла в цей світ і робить свої перші кроки. Навряд чи я зможу дати вам якісь точні рекомендації, але я спробую розказати, що все це означає.

В звичайному житті ви природно здійснюєте якісь дуже важливі речі, і справді чудово те, що вам не потрібно для цього бути розумним, і навіть не потрібно думати про це, якщо ви цього не хочете. В школі ви могли мати не дуже добрі успіхи з математики, або, можливо, всі ваші друзі отримали гуманітарну освіту, але вам ніколи не подобалася історія, і тому ви не здали екзамен і не змогли закінчити школу. Очевидно, ви вважаєте, що все могло бути інакше, якби ви не захворіли на кір прямо перед іспитом. Або ви були і справді дуже розумні. Але все це стає зовсім не важливим і не має ніякого відношення до того, хороша ви мама чи ні. Дівчинка, що грається ляльками, здатна стати хорошою відданою мамою. І я вірю в те, що більшість часу ви нею і є. Та чи не здається вам дивним, що така важлива річ так мало залежить від розумових здібностей?

Якщо ми хочемо, щоб з дитини виріс здоровий, незалежний і орієнтований на соціум дорослий, для цього йому необхідний хороший старт. І цей хороший початок вона отримує завдяки зв'язку між мамою немовляти і немовлям; те, що ми називаємо любов'ю. Таким чином, якщо ви любите свою дитину, отже, її забезпечений цей хороший старт.

Але я хотів би відзначити, що це ніяк не пов'язано з чимось піднесеним. Всі ми знаємо тих людей, які кричать направо і наліво про свою неймовірну любов до дітей. І ви тут же задумуєтесь: а чи правда це? Материнська любов - досить тонка річ. Тут мова йде про контроль і емоції, бувають і такі моменти, коли хочеться "послати все до чорта". Говорячи про материнську любов, ми маємо на увазі такі речі, як благородство і сила, і водночас - смирення. Але тут немає нічого піднесеного, що так неприємно самим матерям.

Можливо, ви є звичайною відданою матір'ю, вам подобається ця роль, і ви навіть не замислюєтесь про це. Так як і художник, якому ненависні всякі роздуми про мистецтво і цілі мистецтва, ви як мама намагаєтесь не думати про це, але я хочу відзначити, що в цій книзі ми все-таки будемо говорити про речі, які віддана матір робить, просто будучи сама собою. Але деяким матерям все-таки необхідне розуміння того, що вони роблять. Можливо, хтось із вас вже виконав свою роль, і ваші діти виростили і пішли до школи. Тоді ви, можливо, захочете

повернутися назад і побачити все те хороше, що ви могли зробити, а також подумати про те, як вам вдалося закласти всі ці основи для майбутнього розвитку вашої дитини. Якщо ви це робили інтуїтивно, можливо, це рішення було найбільш правильним для вас.

Дуже важливо, щоб ми розуміли ту роль, яку виконують люди, що дбають про дитину, щоб захистити молоду маму від всіх тих неприємностей, які можуть постати на шляху між нею і її дитиною. Якщо у мами немає розуміння того, з чим вона справляється добре, тоді вона не зможе захистити і власну позицію, і тоді буде легко зіпсувати всю її роботу, коли вона буде намагатися робити те, що їй кажуть, або чинити так, як чинила її власна матір, або використовувати рекомендації із книг.

Батьки також беруть в цьому участь не тільки тому, що деякий час і вони можуть виконувати роль хорошої мами, але також і завдяки їх здатності захистити маму і малюка від будь-якого втручання, що може розірвати їх зв'язок. Адже саме це і є найважливішим для дитини, що закладено самою природою.

В наступних главах я спробую детально розповісти про те, що робить матір, коли вона просто віддана своїй дитині, і це її природний стан.

Нам належить ще багато дізнатися про немовлят, і, можливо, тільки самі матері зможуть розповісти те, що ми справді хотіли дізнатися.

Розділ 2

Знайомство з немовлям

Коли жінка дізнається, що чекає на дитину, її життя сильно змінюється. До цього її інтереси могли бути дуже різноманітними: вона могла займатися бізнесом або політикою, захоплюватися тенісом або бути готовою в будь-який момент зірватися на танці або присвячувати себе іншим своїм захопленням. Вона могла дозволяти собі різні зневажливі висловлювання щодо подруг, у яких є діти, відзначаючи, що все це не дуже відрізняється від тваринного світу. А такі деталі, як прання та сушіння пелюшок могли бути взагалі для неї нестерпні. І навіть якщо вона і цікавилася дітьми, то для неї був важливий саме романтичний ореол, а не практичний бік питання. Але що ж відбувається, коли в жінці зароджується нове життя?

Можливо, спочатку цей факт викликає в неї деяку неприязнь, тому що вона занадто чітко усвідомлює, яке жахливе втручання в її "власне" життя означає ця вагітність. І це справді так, і було б нерозумно це заперечувати. Дитина справді може спричинити купу незручностей і стати справжнім тягарем, якщо їй не раді. Якщо дитина, яку виношує жінка, небажана, вона нічого не може зробити з тим відчуттям, наскільки їй не пощастило.

Однак, як показує практика, зміни поступово відбуваються не тільки в організмі вагітної, але і в її відчуттях. Чи можна сказати, що її інтереси поступово звужуються? Мабуть, правильніше буде сформулювати так: її інтереси зміщуються всередину. Повільно, але впевнено вона приходить до усвідомлення того, що центр світу - її власне тіло.

Можливо, хтось із читачок знаходиться тепер якраз на цьому етапі, коли вони починають трохи гордитися собою і відчувати, що заслужили на повагу. Так що цілком природно, коли такій жінці уступають дорогу на вулиці.

Все більше і більше усвідомлюючи факт того, що ви скоро станете мамою, ви, як то кажуть, ставите все на одну карту. Ви дозволяєте собі зосередитися на тому єдиному об'єкті - маленькому хлопчику чи дівчинці - який тільки повинен прийти в цей світ. І ця дитина - маленький хлопчик чи дівчинка - буде справді тільки ваша, і ви будете належати тільки йому чи їй.

Щоби стати мамою, вам доведеться пройти через багато випробувань. Саме тому, як мені здається, ви повинні дуже чітко і ясно усвідомлювати основні принципи догляду за дітьми. І коли людям, далеким від дітей, на це може знадобитися дуже багато часу, ви здатні впоратися з цим абсолютно природно. Але іноді вам може знадобитися і допомога спеціаліста в цій сфері, бо забобони і всілякі упередження - деякі з них виникли вже в наш час - не дають вам спокою і примушують сумніватися в правдивості власних почуттів.

А тепер давайте подумаємо про те, які саме життєво необхідні речі може знати про свого малюка мати - все те, що недоступне сторонньому спостерігачу. Мені здається, найважливіше тут те, що ви повинні побачити в власній дитині особистість, і чим раніше це відбудеться, тим краще. Ніхто із тих чисельних доброзичливців, що вас оточують, не може це знати так добре, як ви.

Ще в утробі ваш малюк вже є людською істотою, а до моменту народження він володіє великим досвідом, як позитивним, так і негативним. Звичайно, не важко побачити на обличчі новонародженого те, чого там зовсім немає. Хоча, безсумнівно, іноді діти можуть виглядати мудримися не по роках і навіть схожими на філософів. Але на вашому місці я би не став чекати, поки психологи винесуть свій вердикт, а зразу почав пізнавати це маленьке створіння, даючи йому можливість, в свою чергу, пізнавати і вас.

Ви уже дещо знаєте про свого малюка, тому що відчували, як він ворухився всередині вас. Якщо малюк багато рухався, у вас могли виникнути думки, чи правду кажуть, що хлопчики штовхаються більше, ніж дівчатка. В будь-якому випадку вам подобалися ці помітні ознаки життя, про які свідчили ці всі рухи. Думаю, що за цей час і дитина багато дізналася про вас. Наприклад, від вас до неї надходила їжа. Якщо ви випивали чашечку чаю або кави зранку, або вам потрібно було кудись швидко встигнути, її кров бігла швидше. Яюсь вона здогадувалася про те, стривожені ви, збуджені або розсерджені. Якщо ви багато рухалися, малюк звик до цих рухів, і буде радіти, якщо ви будете підкидати його або гойдати в колисці. З іншого боку, якщо ви вели малорухомий спосіб життя, то він звик до такого неквапливого існування і може спокійно лежати у вас на руках або в колясці. Можна навіть сказати, що він знає вас краще, ніж ви його ще до того, як він народився, коли ви почули його перший крик і доклали до своїх грудей.

Після родів стан матері і немовляти може бути дуже різним. Але, можливо, ви особисто, уже буквально через два чи три дні зможете насолоджуватися товариством один одного. Насправді, якщо вас нічого не турбує, то ви можете почати це знайомство прямо зараз. Я знаю одну молоду маму, яка дуже рано почала спілкуватися з своїм хлопчиком, її першою дитиною. Після кожного його годування, з самого народження, медсестра в пологовому будинку, яка справді знала свою справу, уклала його в ліжечко поруч з матір'ю. Якийсь час він спокійно лежав в тишині, а мати лиш простягала йому руку. Але уже буквально за тиждень він почав дивитися в її бік і намагався схопити її за пальці. Ці близькі стосунки між ними зароджувалися цілком природно, і саме це, на мій погляд, сприяло формуванню особистості малюка, - все те, що ми називаємо

емоційним розвитком; тобто здатність дитини протистояти фрустраціям і різноманітним труднощам, з якими їй доведеться рано чи пізно зіткнутися.

Найбільш хвилюючі моменти, якщо говорити про перший контакт з малюком, - це годування, тобто коли дитя збуджене. Ви також можете бути трохи збуджені, а ті відчуття, що виникають у ваших грудях, підказують вам, що скоро у вас з'явиться молоко. Можна сказати, що дитині з самого початку пощастило, якщо вона може сприймати вас і ваше збудження як щось природне, що дає їй можливість займатися власними потребами і бажаннями. Взагалі, як мені здається, найважче для дитини - впоратися з тими почуттями, які у неї виникають, коли вона збуджена. Ви так не думаєте?

Очевидно, ви маєте добре знати свого малюка в двох станах: коли він задоволений і більш-менш спокійний, і в стані збудження. Спочатку, коли його нічого не турбує, він буде багато часу спати, але, звичайно, не весь час. А ось моменти, коли він не спить, але при цьому спокійний, справді безцінні. Деякі діти рідко бувають задоволені. Навіть після годування вони можуть довго плакати і виявляти незадоволення, їм важко заснути, і матері в такому випадку важко контактувати з ними так, щоб задоволені були обидва. Але з часом ситуація, можливо, зміниться, і з'явиться це відчуття задоволеності. Наприклад, купання може стати початком такого роду стосунків між двома людськими істотами.

Ви повинні знати свою дитину як в спокійному стані, так і коли вона збуджена, тому що вона потребує вашої допомоги. Але ви не зможете її допомогти, якщо не знаєте, що вона відчуває зараз. Вона потребує вашої допомоги, щоб впоратися з цим непростим для неї переходом від сну до активного життя, або в ті моменти, коли вона, абсолютно задоволена, раптом відчуває неймовірно сильний голод. Можна сказати, що крім інших щоденних обов'язків, саме в цьому і полягає ваше головне завдання, і виконання цього завдання потребує певної майстерності, якою може володіти тільки мама або інша віддана жінка, яка стане для дитини прийомною мамою.

Так, наприклад, немовлята не народжуються з будильником на шиї з інструкцією "годувати кожні три години". Регулярне годування зручне для матері, медсестри, і для дитини це також загалом непогано. Адже регулярне годування виявляється наступним дуже важливим моментом, коли дитину необхідно відразу ж прикласти до грудей, як тільки у неї з'явиться перше відчуття голоду. Але зовсім не обов'язково в немовляти з самого початку буде потреба в такому регулярному годуванні. Швидше, мені здається, дитина очікує, що груди з'являться тоді, коли вони потрібні, і зникнуть, коли в них вже немає потреби. Якийсь час мати може годувати дитину "на вимогу" до того часу, поки не вибудується зручна для неї схема. В будь-якому випадку, якщо ви знаєте свою дитину, то ви розумієте, що вона хоче, навіть якщо вирішуйте, що їй це не потрібно. І якщо ви усвідомлюєте потреби своєї дитини, то скоро ви зрозумієте, що тільки в ті періоди, коли вона збуджена, проявляється схожа вимогливість з її боку. У весь інший час вона радіє тому, що крім грудей або пляшечки з молоком є мама, поряд з мамою - кімната, а за межами цієї кімнати - зовнішній світ. Вам належить дуже багато дізнатися про малюка, коли він смочче груди, але не менше ви дізнаєтеся про нього під час купання або коли він лежить в колісці, або міняючи йому підгузники.

Якщо в пологовому будинку цей процес контролюється медичною сестрою, я надіюся, вона буде солідарна з моєю думкою, не вважатиме, що я втручаюся в її епархію, коли кажу про шкідливість практики, коли дитину приносять матері тільки для годування. Ви справді потребуєте допомоги медсестри, тому що недостатньо ще відновилися після родів, щоб самостійно доглядати за немовлям. Але якщо ви не бачите своє дитя, яке спить або спокійно

лежить в колисці, у вас повинне виникнути дуже дивне відчуття, коли вам його приносять тільки для того, щоб погодувати. В ці миті картина, що постає перед нашими очима - це повна незадоволеність. Звичайно, перед нами людина, але це людина, всередині якої лютують леви і тигри. Швидше за все власні почуття лякають і її саму. А якщо вам ніхто цього не пояснив, то ви також можете налякатися.

З іншого боку, якщо ви вже знаєте свого малюка, мали можливість спостерігати за ним, коли він лежав з вами поруч, дозволяли йому гратися з вашими руками і грудьми, - ви зрозумієте, що і його збудження не що інше, як один з виявів любові. Ви також повинні розуміти, що відбувається, коли він відвертається і відмовляється їсти - як той кінь, що опинився біля джерела - або коли він настільки збуджений, що не може нормально смоктати. Він просто лякається власних почуттів, і в цей момент ви можете допомогти йому, як ніхто інший, проявляючи терпіння і дозволивши йому погратися деякий час: взяти в рот сосок, можливо, помацати його рукою, поки він не наважиться смоктати. Для вас це не просто, тому що доводиться думати і про себе. Адже груди переповнені молоком і ви з нетерпінням чекаєте, коли він вже почне смоктати. Але якщо у вас є розуміння того, що відбувається, ви зможете пережити цей важкий час і встановити з дитиною гарні стосунки під час годування.

Окрім цього, малюк зовсім не дурний. І коли ви зрозумієте, що збудження для нього приблизно те саме, що для нас потрапити в пащу лева, стане очевидним і те, що він прагне до того надійного джерела, де точно отримає молоко, перш ніж дасть волю власним почуттям. Якщо ж ви не виправдаєте його очікувань, він буде це сприймати, ніби якісь дикі істоти повністю поглинули його. Дайте йому час, і він навчиться все це розпізнавати, і для вас будуть цінними навіть ті миті, коли він з жадністю смокче ваші груди.

Мені здається, що цей досвід *найпершого* контакту молодої матері з немовлям дуже важливий саме тому, що її потрібно переконатися в тому, що вона народила здорову дитину (вона може вкладати в це і якийсь особливий зміст). Як я вже відзначав, ви можете бути ще надто слабкі, щоб з найперших днів подружитися зі своїм малюком, але ви повинні знати, що для мами абсолютно природно бути зі своєю дитиною відразу ж після її народження. І не тільки тому, що вона хоче його пізнати, але також і з огляду на те, що у неї є купа побоювань, - саме тому це так важливо, - що вона народила щось жакливе, щось не настільки досконале, яким повинен бути її малюк. Складається таке враження, що люди взагалі ставлять під сумнів здатність створювати щось важливе. Сумніваюся, що мати може з самого початку знати напевно, що в неї народилася нормальна, здорова дитина. І батько дитини, так само, як і мати, не може позбутися всіх цих сумнівів, чи він здатний дати життя нормальній дитині. Саме тому, - задля відчуття полегшеності, яке відчувають обоє батьків, дізнавшись, що все в порядку, - так важливо якнайшвидше познайомитися з дитиною.

Звичайно ж, ви захочете якнайкраще пізнати свою дитину, бо ви любите її і гордитесь нею. Ви постараетесь максимально дізнатись про всі її потреби, щоб надати її допомогу у випадку потреби; саме ту допомогу, яку вона зможе отримати тільки від того, хто знає її краще за всіх, - від власної матері, тобто від вас.

Отже, турбота про новонародженого - це серйозна робота, що займає весь наш час. І добре впоратися з цією роботою може тільки одна людина.

Розділ 3

Дитина як діюча система

Перш за все, я хочу відзначити, що говорю про матерів і дітей загалом. Я не збираюся давати матерям якісь вказівки, їх вони можуть отримати і в лікаря в клініці. По суті, такого плану поради занадто прості, тому вони іноді і викликають деяке здивування. Я хочу поговорити з тими матерями, які гарно дбають про дітей, щоб допомогти їм зрозуміти, яка їхня дитина і що з нею відбувається, щоб вони могли довіряти власному здоровому глузду. Адже якщо мама дослухається до власної інтуїції, вона краще справляється зі своїми обов'язками.

Для матері надзвичайно важливо чинити саме так, як вона вважає за потрібне. Тоді вона має можливість найбільш повно реалізувати свій материнський потенціал. Як той письменник-початківець, якого буквально переповнюють фантазії, так і матір дивується тому калейдоскопу думок і почуттів, які виникають у неї в процесі спілкування з немовлям.

Ви можете запитати, чи можна навчитися бути мамою, якщо єдиний спосіб цьому навчитися - взяти на себе всю відповідальність? Якщо вона робить тільки те, що її кажуть, вона завжди буде чинити так, і якщо вона захоче дізнатися ще щось, її знадобляться поради якихось більш досвідчених людей. Але якщо вона відчуває себе вільною, це надає їй певної впевненості у власних силах, і тоді вона може удосконалюватися в цьому процесі.

Батько також може надати тут велику підтримку. Саме завдяки йому матір відчуває цю свободу. Відчуваючи захист свого чоловіка, матір не має необхідності контролювати своє оточення. Вся її увага спрямована всередину, і вона займається тільки тим, що створює сама, в центрі всього цього - дитина.

Насправді цей час, коли мама зайнята тільки дитиною, триває недовго. Спочатку зв'язок мами з дитиною справді сильний, і ми - її оточення - повинні зробити все можливе, щоб вона в цей час могла присвятити себе цій природній потребі: займатися власною дитиною.

Це буде правильно не тільки для матері. Немовля потребує цього не менше. І нам ще тільки належить зрозуміти, наскільки новонароджений потребує материнської любові. Треба відзначити, що формування особистості починається в дитячі роки, але основи цього закладаються саме в перші тижні і місяці.

Ця інформація може стати корисною для вас, коли вас буде дивувати те, що ви раптом втратили цікавість до звичних для вас справ. Адже саме в цей час ви закладаєте фундамент здоров'я майбутнього члена нашого суспільства. І це дуже важлива справа. Як це не дивно, але прийнято вважати, що чим більше дітей, тим важче про них дбати. Насправді це не так. Я глибоко переконаний в тому, що чим менше дітей, тим сильніше емоційне напруження. Абсолютна відданість єдиній дитині - неймовірно напруження, і добре, що це продовжується недовго.

Отже, ви все поставили на одну карту. Що ж вам тепер робити? Отримувати задоволення. Насолоджуйтеся власною важливістю. Хай інші займаються всім, чим завгодно, а ви тільки що привели в світ нову людину. Насолоджуйтеся тим, що ви зосереджені на собі, майже закохані в себе: адже дитина - це практично частинка вас. Цінують те, що ваш чоловік відчуває себе відповідальним як за ваше власне благополуччя, так і за благополуччя дитини. Старайтеся відкривати в собі щось нове. Робіть зараз те, чого не могли робити раніше, - все те, що ви

вважаєте потрібним і правильним. Цінують ті миті, коли малюк, тільки захопивши сосок, тут же починає щасливо його смоктати. Насолоджуйтеся тими виключно жіночими почуттями, які ви навіть не можете пояснити чоловікові. І особливо важливим для вас, - оце я вже знаю напевно, - буде спостерігати за тим, як ваша дитина поступово стає особистістю.

Насолоджуйтеся цим процесом заради себе, але також і не забувайте про те, наскільки це важливо для малюка. Адже дитині не достатньо отримувати правильну їжу і в потрібний час, - вона потрібна отримувати її з любов'ю. Такі речі, як приємна на дотик тканина або комфортна температура води у ванній сприймаються немовлям як щось саме собою зрозуміле. Але те задоволення, яке відчуває мама, вдягаючи і купаючи своє дитя, - це взагалі особлива насолода. І якщо вам це приносить радість, то і для дитина це велика насолода. Матір, звичайно, повинна отримувати від цього задоволення, інакше всі її дії стануть позбавлені життя, сенсу і механічними.

Однак всі ті задоволення і радощі, про які ми говорили вище, можуть бути затьмарені тривогами, корені яких в елементарному невігластві. Наприклад, існує ціла купа різних посібників, в яких говориться про певні способи релаксації при родах. В цих книгах пояснюється те, що відбувається з жінкою під час вагітності і родів, йдеться про те, наскільки важливо, щоб матір могла розслабитися і перестати тривожитися через невідомість, тобто розраховувати на природний процес. Біль, який відчуває жінка при родах, зумовлена не стільки самою фізіологією (безпосередньо процес родів), скільки напруженням, викликаним страхом, - головним чином, страхом перед невідомістю. І якщо у вас буде розуміння цього, а також при підтримці хорошого лікаря і медичної сестри, ви зможете впоратися з цим болем, який неминучий. Точно так і після народження дитини відчуття матері загалом, - здатність отримувати задоволення від всього процесу, - залежить від того, наскільки вона розслаблена і може не хвилюватися із-за різноманітних страхів і проблем.

А тепер я хочу пояснити ще одну важливу річ. Ріст і розвиток вашого малюка не залежить від вас. Кожна дитина - це своєрідна система, яка діє і розвивається. В кожній дитині є іскра Божа, а її прагнення до життя, росту і розвитку це те, з чим вона народжується і що рухає її вперед. Природа цього прагнення не до кінця зрозуміла. Наприклад, якщо в горщик з землею на підвіконнику ви посадите цибулинку нарциса, ви прекрасно знаєте, що не зможете змусити цю цибулину перетворитися на нарцис. Ви тільки можете знайти хороший ґрунт, поливати її, а все інше відбувається цілком природно, бо в самій цибулині закладене життя.

Звичайно, якщо говорити про догляд за дитиною, то це дещо набагато важче, ніж вирощувати нарцис. Тим не менше, ця ілюстрація повинна допомогти вам зрозуміти те, що і в цибулині, і в немовляті, відбувається дещо таке, що ніяк не пов'язане з нашою відповідальністю. Після зачаття хтось поселяється в вашому тілі. А після народження ви набуваєте нового мешканця. Але це лиш тимчасово. Насправді так буде не завжди, а лиш дуже недовго. Не встигнете ви навіть оглянутися, як ваша дитина піде до школи. Зараз цей новий мешканець малий, слабкий і потребує особливої турботи і вашої любові, але він вже прийшов в цей світ з величезним бажанням рости і розвиватися.

Цікаво, як вам така думка? Я знав матерів, які були позбавлені радості материнства тільки тому, що їх почуття власної відповідальності за життя дитини було неймовірно великим. Коли дитина спить, такі матері не можуть відійти від колиски, прислухаються до того, як вона дихає, і перевіряють, чи все з нею в порядку. Якщо дитина не посміхається, вони починають з нею гратися, намагаючись викликати в неї посмішку, хоча для самої дитини це не означає по

великому рахунку нічого. Такі матері можуть підкидати дитину, намагаючись викликати в неї найсильніші емоції, або придумують ще щось, щоб тільки переконатися, що з дитиною все нормально.

Деяким дітям, ще зовсім грудного віку, просто не дають спокійно полежати. Такі діти багато втрачають і можуть взагалі втратити цікавість до життя. Тому я дуже хочу якось донести до вас те, що у дитини відбувається дуже багато процесів життєдіяльності, ніяким чином не залежних від нас (на які, до речі, не так легко вплинути). І якщо ви це зрозумієте, ви зможете краще дбати про неї. В кінці кінців, життя в меншій мірі залежить від волі до життя, ніж від нашої здатності дихати.

Декому з вас доводилося щось робити своїми руками. Ви могли малювати, ліпити, шити чи в'язати. Тоді результат праці був саме ваш. Але дитина - це зовсім інше. Дитина росте сама, ви як мати лиш надаєте йому всі необхідні умови.

Деякі люди вважають, що дитина - це глина. І вони активно приступають до ліпки, відчуваючи себе відповідальними за результат. Але це неправильно в принципі. Якщо ви також дотримуетесь подібної точки зору, вас може придавити та відповідальність, яку ви зовсім не повинні брати на себе. Сприймаючи дитину як діючу систему, ви зможете побачити купу справді цікавого, спостерігаючи за тим, що відбувається в процесі її розвитку, поки ви задовільняєте її потреби.