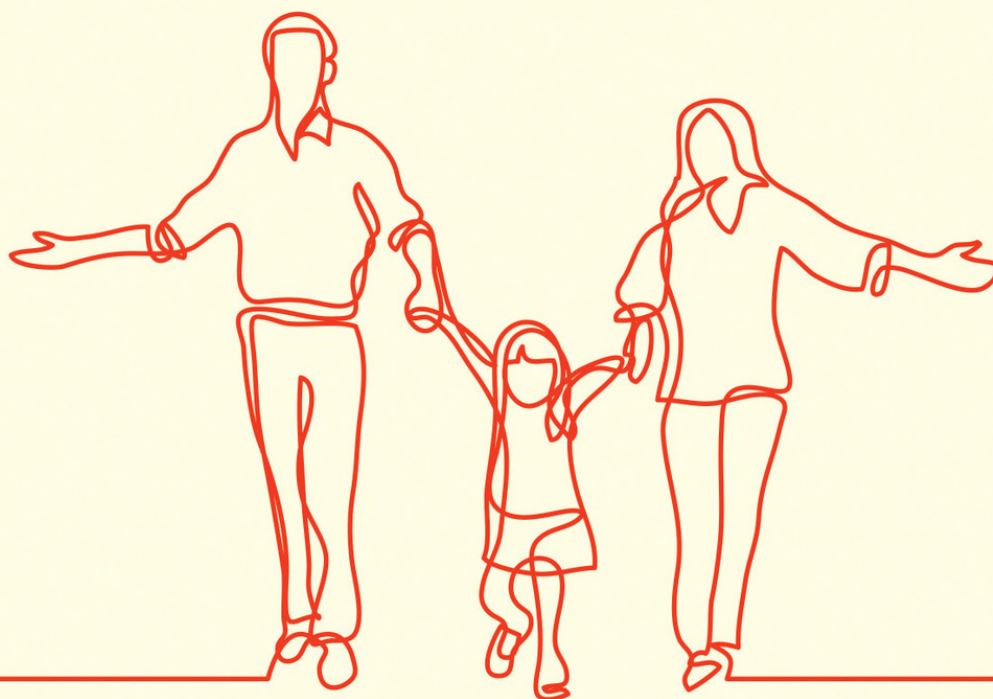


ДОНАЛЬД ВУДС
ВИННИКОТТ



РЕБЕНОК, СЕМЬЯ И ВНЕШНИЙ МИР



ДОНАЛЬД ВИННИКОТТ

РЕБЕНОК, СЕМЬЯ И ВНЕШНИЙ МИР



Дональд Винникотт

Ребенок, семья и внешний мир

«Питер»

1964

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Винникотт Д. В.

Ребенок, семья и внешний мир / Д. В. Винникотт — «Питер»,
1964

ISBN 978-5-4461-1234-0

Д. Винникотт, один из самых известных детских психоаналитиков, объединяет знания, почерпнутые из педиатрии, детской психиатрии и психоанализа.

Автор рассказывает о таких важных вопросах, волнующих родителей, как:

- правильное кормление;
- причины плача;
- важность игр;
- формирование независимости;
- причины застенчивости.

А также о таких серьезных проблемах, как воровство и ложь. Значительная часть книги посвящена роли агрессии в развитии ребенка и источникам страха зависимости. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-4461-1234-0

© Винникотт Д. В., 1964

© Питер, 1964

Содержание

Введение	6
Часть I	8
Глава 1	8
Глава 2	10
Глава 3	14
Глава 4	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дональд Вудс Винникотт

Ребенок, семья и внешний мир

Права на издание получены по соглашению с The Marsh Agency Ltd. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Authorized translation from the English language edition

© 1964 by The Winnicott Trust

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

* * *

Д. В. Винникотт родился в 1896 году в Плимуте в графстве Девон. Свое детство провел в Плимуте, где его отец работал торговцем. Позже мальчика отдали в частную Школу Лейс, а затем в Колледж Христа в Кембридже. Далее он продолжил обучение в лондонском госпитале Святого Варфоломея, где занимался клинической медициной и в особенности тем, что теперь называется педиатрией, и, за исключением проведенного в госпитале Святого Варфоломея года, вел прием во всех детских больницах Лондона. Сорок лет Д. Винникотт проработал врачом в своем собственном отделении детской больницы Паддингтон-Грин, пока не вышел на пенсию. В течение второй половины этого периода его отделение стало олицетворяться скорее с детской психиатрией, чем с педиатрией, причем это изменение было связано с тем, что он в то же время прошел специальную подготовку по психоанализу, став впоследствии президентом Британского психоаналитического общества. Доктора всегда интересовало, как донести почерпнутые из педиатрии, детской психиатрии и психоанализа мысли до родителей, учителей и социальных работников на понятном им языке. Специально для психоаналитиков он подготовил серию научных статей и собрал их воедино в целую книгу. В рамках своей педагогической деятельности Д. Винникотт постоянно занимался обучением психоаналитиков, детских психиатров, учителей и социальных работников. До самой смерти в 1971 году он практиковал психоанализ и детскую психиатрию.

Большая часть этой книги основана на материалах моих выступлений на BBC в разное время, и я хотел бы выразить свою признательность моему продюсеру мисс Изе Бензи. Также мне хотелось бы поблагодарить доктора Джанет Харденберг, которая помогла с подготовкой чтения книги перед аудиторией читателей (а не радиослушателей) перед ее первой публикацией.

Д. В. В.

Введение

Мне кажется, что данная книга нуждается в представлении. Она о матерях и младенцах, а также о родителях и детях, а ближе к концу мы поговорим о детях в школе и окружающем их мире. Используемый мною язык развивается, образно говоря, вместе с ребенком и изменится вместе с переходом от темы интимного ухода за младенцем к обсуждению более независимых отношений по мере его взросления.

Хотя первые главы адресованы непосредственно матерям, я, конечно же, не настаиваю на важности чтения книг по уходу за детьми для молодой матери. Женщине необходимы защита, информация и лучшее, что может предложить медицина в отношении физического ухода. Ей нужны врач и медсестра, которых она знает и которым доверяет, ей важна преданность мужа и сексуальное удовлетворение. Но ей не обязательно заранее рассказывать, каково это – быть матерью.

Одна из основных моих мыслей заключается в следующем: лучшая материнская забота происходит от естественной уверенности в себе, и необходимо проводить различие между естественно происходящими вещами и теми, знать которые необходимо. Поэтому я постараюсь различать их, чтобы не навредить естественному.

Полагаю, что данная книга дает возможность обратиться к матерям и отцам напрямую, потому что им интересно узнать происходящее на ранних этапах младенчества.

Людам хочется знать о начале своей жизни, и я считаю это правильным. В человеческом обществе наверняка будет недоставать чего-то важного, если дети будут вырастать, становиться родителями, но не будут знать и признавать сделанного для них матерями в самом начале их жизненного пути.

Я не имею в виду, что дети должны благодарить родителей за свое зачатие или даже за помощь в создании домашнего очага и улаживании семейных дел. Меня интересует отношение матери к своему малышу непосредственно перед родами и в первые недели и месяцы после его рождения. Я пытаюсь привлечь внимание к огромному вкладу в личность и общество, который вносит достаточно хорошая мать при поддержке супруга с самого начала жизни ребенка *просто благодаря ее любви и преданности*.

Не остается ли этот вклад преданной матери незамеченным именно потому, что он настолько огромен? А если его замечают, то, следовательно, каждый человек в здравом уме, каждый, считающий себя личностью в этом мире и для кого мир что-то значит, каждый счастливый человек находится в неоплатном долгу перед женщиной. В период младенчества, когда нам была еще неведома зависимость, мы уже были абсолютно зависимы.

Еще раз позвольте мне подчеркнуть, что итогом такого признания материнской роли, в случае если оно произойдет, будет не благодарность и даже не похвала. Результатом будет уменьшение собственного страха. Если наше общество не готово полностью признать такую зависимость, которая, несомненно, присутствует на раннем этапе развития каждого человека, это станет преградой для душевного покоя и абсолютного здоровья ребенка. Без истинного признания роли матери смутный страх зависимости неизбежно сохранится. Иногда он принимает форму боязни женщин в целом или какой-то отдельно взятой женщины, а в других случаях – более труднораспознаваемые формы, всегда включающие страх господства.

К сожалению, страх господства не помогает людям не попасть под него, а, напротив, влечет их к специфическому, избирательному господству. Если изучить психологию диктатора, то можно обнаружить, что в собственной личной борьбе он пытается контролировать женщину, господства которой неосознанно все еще боится, действуя от ее лица и в свою очередь требуя полного подчинения и «любви».

Многие исследователи социального анамнеза пришли к выводу, что страх перед женщиной является мощной причиной, казалось бы, нелогичного поведения людей в группах, однако он редко прослеживается до самых истоков. Страх каждого человека перед женщиной с первых дней жизни является причиной боязни признать факт зависимости – изначальной зависимости периода младенчества. Таким образом, существуют веские социальные причины, чтобы исследовать самые ранние этапы отношений между младенцем и матерью.

В настоящий момент важность матери в начале жизни ребенка зачастую отрицается, вместо этого принято считать, что в первые месяцы младенцу необходим лишь физический уход, и потому хорошая медсестра справится со всем не хуже матери. Некоторым матерям (надеюсь, не в нашей стране) говорят, что они *должны относиться* к своим младенцам *по-матерински*, и это – крайняя степень отрицания того, что материнская забота естественным образом явствует из самого факта материнства.

Навязанная аккуратность, правила гигиены, похвальное стремление к укреплению физического здоровья – эти и множество всяких разных вещей встают между матерью и ее малышом, и маловероятно, что сами матери в едином порыве восстанут против такого вмешательства. Я пишу эту книгу, потому что кто-то должен действовать от имени молодых матерей, которые имеют одного или двух детей и, безусловно, сами находятся в зависимом положении. Я надеюсь оказать им поддержку в их естественных стремлениях, в то же время отдавая должное умениям и заботе людей, которые оказывают необходимую помощь матери, отцу и тем, кто их заменяет.

Часть I

Мать и дитя

Глава 1

Материнство глазами мужчины

Для начала вам будет приятно узнать, что я не собираюсь диктовать вам, что делать. Я – мужчина и потому никогда по-настоящему не узнаю, каково это – видеть завернутую в пеленки, лежащую в колыбели часть самого себя, живущую собственной жизнью, но в то же время остающуюся зависимой и постепенно становящуюся личностью. Только женщина способна испытать такое, и лишь она может пережить этот процесс в своем воображении, если по какому-то несчастливому стечению обстоятельств такой опыт у нее отсутствует.

Чем же я собираюсь заняться, если не раздавать указания? Обычно матери приводят ко мне своих детей, и тогда мы имеем возможность наблюдать предмет нашей беседы. Малыш прыгает на маминых коленях, тянется к вещам на моем столе, сползает на пол и ползает вокруг, карабкается на стулья или вытаскивает книги из шкафов, а иногда цепляется за мать в ужасе перед доктором в белом халате, который наверняка окажется чудовищем, поедающим симпатичных детей и вытворяющим страшные вещи с капризулями. Или же ребенок постарше сидит за столиком и рисует, пока мы с матерью пытаемся воссоздать по кусочкам историю его развития и попытаться понять, где именно что-то пошло не так. Он прислушивается к разговору одним ухом, чтобы удостовериться, что мы не затеваем против него ничего дурного, и в то же время общается со мной, не говоря ни слова, при помощи рисунков, на которые я периодически поглядываю.

Насколько легко быть там и насколько отличается моя задача сейчас, когда я должен создать младенца, а затем ребенка из своего воображения и опыта!

У вас были те же трудности. Что вы чувствовали с новорожденным малышом на руках, не зная, с кем можно о нем поговорить? Постарайтесь вспомнить, в каком возрасте ваши дети стали воспринимать вас как человека и что вселило в вас уверенность, что вы – две личности, которые общаются друг с другом. Какой язык вы использовали? Никакой. Вы обнаружили, что были заняты уходом за телом малыша и вам нравилось это занятие. Вы знали, как правильно его взять, уложить и оставить одного так, чтобы кровать выполняла ваши обязанности, вы научились подбирать удобную одежду для сохранения естественного тепла ребенка. Безусловно, вы знали все это, будучи еще маленькой девочкой и играя в куклы. А потом наступило забываемое время, когда вы делали необходимые вещи: кормили, купали, меняли пеленки и сжимали ребенка в своих объятиях. Иногда его моча стекала по вашей одежде, мочила ее насквозь и впитывалась в вас, как будто нечаянно обмочились вы сами, но вы не возражали. Собственно говоря, по таким вещам и можно заключить, что вы – женщина и достаточно преданная мать.

Я упоминаю все это, потому что хочу, чтобы вы знали: мне как мужчине, оторванному от реальной жизни, освобожденному от шума, запахов и ответственности по уходу за ребенком, известно, что мать занимается серьезными вещами и ни за что не пропустит такой опыт. Таким образом, надеюсь, вы позволите мне поговорить о том, что значит быть достаточно преданной матерью и руководить самыми ранними этапами жизни нового человека. Я не могу точно указать вам, что делать, но могу рассказать о том, какое значение все это имеет.

Выполняя обычную работу, вы совершенно естественным образом занимаетесь очень важным трудом, и самое замечательное в том, что для него не обязательно быть умной и даже

не нужно думать, если вы этого не хотите. Возможно, в школе вы получали двойки по математике, или все ваши друзья были отличниками, а вы не выносили даже вида учебника, поэтому провалили экзамены и рано покинули стены школы; или, вероятно, сдали бы все на отлично, не заболели вы корью прямо перед экзаменом; или же вы можете оказаться действительно успешной ученицей. Все это не имеет никакого значения и никак не влияет на то, хорошая вы мать или нет, – вы можете оказаться достаточно преданной матерью, и я верю, что вы и являетесь таковой большую часть времени. Не странно ли, что эта невероятно важная вещь так мало зависит от исключительных умственных способностей!

Если уж младенцам в конечном итоге суждено превратиться в здоровых, независимых и социально ориентированных взрослых людей, получают ли они хороший старт, зависит от тесных уз между матерью и ребенком, а именно от любви. Поэтому если вы любите своего малыша, он получит хороший жизненный старт.

Позвольте мне тут же добавить, что речь идет не о сентиментальности. Все мы встречали людей, заявляющих: «Я просто *обожаю* детей». Но вы задавались вопросом, любят ли они их? Материнская любовь – довольно нехитрое дело. В ней присутствует собственничество, инстинктивная потребность, даже элемент «проклятия»; в ней есть щедрость, сила и смирение. Но слащавая сентиментальность лежит за ее пределами и противна матерям.

Возможно, вы достаточно преданная мать, и вам нравится быть ею, не задумываясь об этом. Художники зачастую как раз и являются теми самыми людьми, которые ненавидят думать об искусстве и его цели. Будучи матерью, вы можете предпочесть забыть об этом, поэтому я хочу предупредить вас, что в этой книге мы собираемся поговорить о тех вещах, которые преданная мама делает просто так. Но некоторым захочется о них поразмыслить. Вероятно, многие из вас уже прошли стадию активной материнской заботы, дети выросли и пошли в школу, так что вы можете оглянуться назад, на все хорошее, сделанное вами, и поразмыслить о том, каким образом вы заложили основу для развития своих детей. Если вы делали все интуитивно, наверняка это и был лучший способ.

Чтобы оградить молодую мать от всего лишнего, что может встать между ней и ее ребенком, жизненно необходимо понять роль, которую играют посторонние люди, заботящиеся о младенце. Без этого понимания у женщины не получится защитить себя, она может запросто все испортить, пытаясь делать то, что ей говорят, или то, что делала ее собственная мать, или то, о чем пишется в книгах.

Сюда же стоит отнести и отцов – не только потому, что они способны быть хорошими «матерями» в течение какого-то ограниченного периода времени, но и потому, что они в силах помочь защитить жену и ребенка от всего, что может помешать их природным узам.

В следующих главах я попытаюсь рассказать о том, как поступает обычная мать, преданная своему ребенку. Нам предстоит еще многое узнать о детях в самом раннем возрасте, и зачастую только мамы могут поведать об этом.

Глава 2

Знакомство с ребенком

После зачатия жизнь женщины во многих отношениях меняется. Возможно, что до этого момента она была человеком с широким кругом интересов, например, бизнес-леди, или активным политиком, или полным энтузиазма игроком в теннис, или той, кто всегда не прочь потанцевать и «потусоваться». Она вполне могла демонстрировать презрение к относительно замкнутой жизни друзей, имеющих детей, и отпускала грубые шуточки по поводу сходства их жизни с овощами. Вероятно, что ее по-настоящему отталкивали такие технические подробности, как стирка и сушка пеленок. Если она и интересовалась детьми, то ее интерес носил скорее сентиментальный, чем практический характер. Но рано или поздно она сама оказывается в интересном положении.

Поначалу ее легко может возмутить этот факт, ведь она будет видеть только то, какое ужасное вмешательство в ее «собственную» жизнь означает беременность. Все это вполне соответствует истине, и было бы глупо это отрицать. Младенцы доставляют немало хлопот, а также неприятностей, если они нежеланны. Молодой женщине, морально не готовой стать матерью ребенку, которого она носит под сердцем, не избежать ощущения, что ей крупно не повезло.

Однако опыт показывает, что постепенно как в чувствах, так и в теле беременной женщины наступают перемены. Нужно ли говорить, что круг ее интересов постепенно сужается? Возможно, лучше сказать, что направление ее интересов разворачивается извне вовнутрь. Она медленно, но верно приходит к выводу, что центр мироздания находится в ее собственном теле.

Возможно, кто-то из моих читательниц только что оказался на этом этапе и начинает испытывать некоторую гордость собой, понимая, что заслуживает уважения и является той, при виде которой люди должны тут же расступаться и освобождать дорогу.

Становясь все более уверенной в близящемся материнстве, вы начинаете, образно выражаясь, складывать все яйца в одну корзину. Вы позволяете себе заниматься единственным предметом – маленьким мальчиком или девочкой – человеком, который вскоре появится на свет. Этот маленький ребенок будет вашим в самом глубоком смысле этого смысла, а вы будете его.

Чтобы стать матерью, предстоит проделать большую работу. Думаю, именно благодаря тому, что мамы проходят через многое, они способны с особой ясностью осознавать некоторые основополагающие принципы ухода за детьми, в то время как остальным потребуются годы обучения для получения того же уровня понимания, которого мать достигает естественным путем благодаря своему опыту. Но вам вполне может понадобиться поддержка специалистов, потому что женщин преследуют суеверия и бабушкины сказки – некоторые из них весьма современные, заставляющие сомневаться в истинности собственных чувств.

Давайте рассмотрим только то, что обычная здравомыслящая мать знает о своем ребенке, что является таким жизненно важным и что при этом имеет свойство забываться сторонним наблюдателем. Думаю, самым важным и понятным для вас является то, что ребенка стоит узнать как личность, причем с самых первых минут вашего знакомства. Никто из тех, кто будет давать вам советы, никогда не узнает малыша так же хорошо, как вы.

Даже находясь в утробе, ваш ребенок – уже человек, единственный и неповторимый, и к тому моменту, когда он родится, у него будет достаточно опыта, приятного и не очень. Конечно, легко прочитать по лицу новорожденного то, чего там нет; хотя верно и то, что ребенок иногда может выглядеть очень мудрым, иногда даже чересчур. Будучи на вашем месте, я не стал бы дожидаться, пока психологи решат, в какой мере новорожденный ребенок является личностью.

Я бы просто отправился дальше, познакомился бы с этим человечком и позволил ему узнать себя поближе.

Вам уже кое-что известно о характере вашего малыша по шевелениям, которые вы привыкли ощущать внутри своего живота. Если такое происходило часто, вы задавались вопросом, в какой мере является правдой забавное утверждение о том, что мальчики пинаются чаще девочек, но в любом случае вам были приятны эти ощущения. Полагаю, что за это время и ребенок узнал о вас достаточно много. Он делил с вами еду. Его кровь текла быстрее, когда по утрам вы выпивали большую чашку чая или бежали в надежде успеть на автобус. До известной степени он должен был знать, когда вы тревожились, волновались или сердились. Если вы были неуютимы, он привык двигаться и вполне может ожидать от вас после рождения энергичного подбрасывания на коленях или укачивания в колыбели. С другой стороны, если вы – спокойный человек, то ему известен покой и он вполне может ожидать нежных объятий и уютную детскую коляску. В некотором смысле до тех пор, пока он не родится, пока вы не услышите его крик и не будете достаточно полны сил, чтобы взглянуть на него и взять на руки, ваш ребенок знает вас лучше, чем вы его.

Младенцы и матери сильно разнятся по своему состоянию с момента рождения, и, возможно, в вашем случае пройдет два или три дня, прежде чем вы и ваш ребенок будете готовы насладиться компанией друг друга. Но не существует никакой веской причины, по которой вы не должны сразу же познакомиться друг с другом, если чувствуете себя достаточно хорошо. Я знаю молодую маму, очень рано вступившую в контакт со своим малышом, ее первенцем. Со дня рождения благоразумная медсестра частной лечебницы после каждого кормления клала его в колыбель и оставляла у кровати матери. Какое-то время он без сна лежал в тишине комнаты, а мать протягивала ему свою руку, и еще до достижения недельного возраста он уже начал хвататься за ее пальцы и смотреть в ее сторону. Такие близкие отношения беспрепятственно продолжались и развивались, и полагаю, именно они помогли заложить основу для формирования личности ребенка и того, что называется эмоциональным развитием и способностью противостоять рано или поздно наступающим в его жизни фрустрациям и потрясениям.

Самой волнующей частью вашего раннего контакта с малышом будет время его кормления, то есть тогда, когда он возбужден. Вы также можете быть возбуждены, и в вашей груди вполне могут появиться ощущения, указывающие на то, что вы «полезно возбуждены» и готовы дать молоко. Ребенку повезет, если он с самого начала сможет принять вас и ваше возбуждение как должное, чтобы кормление прошло успешно.

Отсюда можно заключить, что необходимо узнать свое дитя в двух состояниях: удовлетворенном, когда он более или менее возбужден, и возбужденном. В начале жизни, находясь в невозбужденном состоянии, он проводит большую часть времени во сне, и моменты пробуждения и спокойного бодрствования драгоценны. Я знаю, что некоторым младенцам вряд ли когда-нибудь удастся достичь удовлетворения: они подолгу плачут, испытывают сильный стресс даже после кормления и плохо засыпают, и в этом случае матери очень сложно наладить нормальный контакт. Но наверняка со временем все уляжется, наступит некоторое удовлетворение, и хотя бы во время купания появится шанс для завязывания крепких отношений.

Одна из причин, по которой вам необходимо познакомиться как с состоянием удовлетворения, так и возбуждения ребенка, заключается в том, что он нуждается в вашей помощи. И вы не сможете ему помочь, не зная, что с ним. Ему нужно, чтобы вы помогли справиться с ужасными переходами из нормального состояния сна или пробуждения к желанию немедленного «нападения». Можно сказать, что, помимо остальной рутины, это – ваша первая материнская задача, для выполнения которой потребуется много умений, которыми может обладать только мать или же какая-то добрая женщина, усыновившая ребенка в первые дни после его рождения.

Например, младенцы не рождаются с будильником на шее и приложенной инструкцией: кормить каждые три часа. Кормление по часам удобно матери или медсестре, но с точки зрения ребенка вполне может оказаться, что кормление по часам – прекрасный повод орать всякий раз, когда пищевой инстинкт берет над ним верх. Но малыш не обязательно начинает *хотеть* регулярного кормления: собственно говоря, я думаю, что младенец ожидает найти грудь, появляющуюся по его желанию и пропадающую в противном случае. Возможно, что иногда матери придется давать свою грудь «по-цыгански» – на короткий период времени, прежде чем она сможет освоиться со строгим режимом, считающимся с ее удобством. В любом случае, собираясь узнать своего ребенка, хорошо будет знать, чего он ожидает, даже если вы решите, что он этого не получит. И зная о нем все, вы обнаружите, что властная натура просыпается в нем только при возбуждении. В промежутки времени между кормлениями он очень рад обнаружить мать позади груди или бутылочки с соской, а также комнату за плечами матери и мир за пределами комнаты. Несмотря на огромный объем необходимой для усвоения информации о вашем ребенке во время кормлений, вы увидите, что я предполагаю существование еще большего количества и других вещей, которые можно узнать о нем, пока он лежит в ванночке или в своей кроватке или пока вы меняете пеленки.

Если за вами присматривает медсестра, то, надеюсь, она меня поймет и не почувствует, что я вмешиваюсь не в свое дело, говоря, что вы находитесь в невыгодном положении, если младенца приносят вам только на время кормления. Вы нуждаетесь в ее помощи и еще недостаточно сильны, чтобы ухаживать за ним самостоятельно. Но, не зная своего малыша, у вас должно создаться весьма комичное представление о нем, если его вручают вам только для того, чтобы покормить. В этот момент ребенок – недовольный сверток, безусловно он человек, но в этот момент он борется внутри себя со свирепыми «львами» и «тиграми». И почти наверняка напуган собственными чувствами. Если бы никто не объяснил вам всего этого, вы бы тоже вполне могли испугаться.

С другой стороны, уже зная свое дитя, наблюдая за тем, как оно лежит рядом с вами, и позволяя ему играть на ваших руках и с вашей грудью, вы увидите его возбуждение в правильных пропорциях и познакомитесь с ним как с проявлением любви ребенка. Вы также будете в состоянии понять, что происходит, когда он отворачивает голову и отказывается сосать молоко, сопротивляясь, словно затаскиваемая в воду лошадь, или когда он засыпает на ваших руках вместо того, чтобы добывать себе пропитание, или когда он взволнован тем, что плохо справляется со своей работой. Он просто напуган своими чувствами, и тут вы можете помочь ему как никто другой большим терпением, позволяя взять в рот или потрогать сосок – все то, чем ребенок может позволить себе насладиться, пока, наконец, не наберется достаточной уверенности для того, чтобы рискнуть и начать сосать. Это нелегко для вас, потому что вам придется также думать о том, что ваша грудь либо переполнена, либо ждет окончания кормления, прежде чем начать наполняться снова. Но зная, что происходит, вы сможете преодолеть трудные времена и позволить своему малышу установить хорошие отношения с вами, пока он ест.

К тому же он не такой уж и глупый. Если вы задумаетесь о том, что возбуждение для малыша практически равносильно нахождению в клетке со львами, то станет понятно его желание убедиться в том, что вы являетесь надежным источником молока, прежде чем позволить доверить себя вам. Если вы его подведете, для ребенка это будет равносильно тому, что дикие звери вот-вот на него набросятся. Дайте ему время, и он откроет вас для себя, и вы оба в конечном итоге оцените даже его жадную любовь к вашей груди.

Я думаю, что важной вещью для молодой матери при *первых* контактах с ее малышом является полученное ею подтверждение того, что ее ребенок нормальный (что бы это ни значило). В вашем случае, как я уже упоминал, вы можете быть слишком вымотаны, чтобы завязывать дружбу со своим ребенком в первый же день, но для вас будет полезно знать, что желание познакомиться со своим малышом сразу же после его рождения совершенно естественно

для матери. Так происходит не только потому, что она жаждет узнать его, но и – именно это делает знакомство неотложным делом – потому, что в ней бродили всевозможные мысли о рождении чего-то ужасного, далеко не столь совершенного, как ребенок. Словно людям очень трудно поверить, что они достаточно хороши для того, чтобы создать внутри себя нечто приличное. Я сомневаюсь в том, действительно ли какая-то мать целиком и полностью верит в своего малыша в самый первый момент. Отец тоже участвует в происходящем, поскольку в той же мере страдает от сомнения в своей способности создать здорового, нормального ребенка. Поэтому знакомство с ним – первоочередная, неотложная задача из-за облегчения, которое испытывают оба родителя.

После этого вы захотите узнать ребенка из чувства любви и гордости. И тогда вы будете изучать его во всех подробностях, чтобы иметь возможность оказать ему помощь, в которой он нуждается и которую может получить только от той, кто знает его лучше всех, то есть от своей матери.

Все это означает, что забота о новорожденном – круглосуточная работа, и справиться с ней хорошо способен лишь один человек.

Глава 3

Ребенок как постоянный повод для беспокойства

Я писал в основном о матерях и их собственных младенцах. Я не собирался специально рассказывать им, что делать, потому что довольно просто получить детальный совет в женских консультациях. Собственно говоря, подробные советы даются матерям без всякого труда, иногда вызывая ощущение путаницы. Я решил вместо того, чтобы писать что-то о физическом уходе для матерей, и без того обычно хорошо ухаживающих за своими детьми, помочь им узнать, что такое дети, и проиллюстрировать кое-что из происходящих с ними процессов. Идея состоит в следующем: чем больше мамы знают, тем больше смогут доверять собственным суждениям. А это позволит женщине продемонстрировать свои самые лучшие стороны.

Безусловно, для матери чрезвычайно важно раскрывать в себе новые стороны материнства, ибо как писатель удивлен множеством мыслей, возникающих при прикосновении его ручки к бумаге, так и мать постоянно удивляется открытиям, совершаемым ею во время ежеминутного контакта с собственным ребенком.

Можно задаться вопросом: может ли мать научиться быть такой каким-то иным способом, кроме как взвалить на себя полную ответственность? Просто выполняя чужие рекомендации, ей придется продолжать этим заниматься – она может выбрать кого-то, кто лучше объяснит ей, что следует делать. Но, не стесняясь действовать естественным образом, мать «профессионально» растет.

Как раз здесь в силах помочь отец. Он может обеспечить место, где у матери будет свобода. Будучи должным образом защищенной своим мужем, она избавится от необходимости отвлекаться на внешний мир для общения со своим окружением, в то время как ей ужасно хочется погрузиться вовнутрь, когда она жаждет изучать внутреннюю часть созданного ею круга, в центре которого находится ребенок. Недолго длится период, в течение которого мать естественным образом озабочена лишь младенцем. В самом начале связь матери с ребенком очень сильна, и мы должны сделать все возможное, чтобы позволить ей раствориться в нем в это определенное самой природой время.

Так уж случилось, что такой опыт полезен не только матери – младенцу, вне всякого сомнения, тоже нужно именно это. Мы только-только начинаем понимать, насколько безусловно новорожденному необходима любовь матери. Здоровье подрастающего малыша закладывается на протяжении всего детства, но его основа обеспечивается вами в первые недели и месяцы его жизни. Возможно, эта мысль немного вас подбодрит, если вдруг вы почувствуете себя непривычно из-за временной потери интереса к мировым событиям. Вы закладываете основу здоровья будущего члена нашего общества – это стоит того. Странно, но обычно считается, что заботиться о детях тем сложнее, чем больше их количество. На самом деле, я уверен, что чем меньше детей, тем сильнее эмоциональное напряжение. Посвятить себя единственному ребенку – величайшее из всех имеющихся бремя, и это отличная работа, продолжающаяся, впрочем, весьма недолго.

Вот к чему вы пришли со всеми яйцами в одной корзине. Что вы собираетесь с ними делать? Так вот, наслаждайтесь! Наслаждайтесь мыслью о своей важности. Наслаждайтесь тем, что, пока другие заботятся о мире, вы создаете его нового обитателя. Наслаждайтесь практически полным погружением в любовь к себе, ведь ребенок – плоть от вашей плоти. Наслаждайтесь тем, что ваш мужчина чувствует себя ответственным за благополучие вас и вашего малыша. Наслаждайтесь, обнаруживая в себе новое. Наслаждайтесь тем, что у вас стало больше прав делать то, что вы считаете нужным. Наслаждайтесь своей досадой на ребенка, когда его крики и вопли мешают ему сосать молоко, которым вы стремитесь с ним щедро поделиться. Наслаждайтесь всевозможными женскими чувствами, которые вы не можете объяснить мужчине. В

частности, я знаю, что вы получите удовольствие, наблюдая за постепенно проявляющимися признаками того, что ребенок – это личность, и он в свою очередь признает вас как таковую.

Наслаждайтесь всем этим ради себя, но удовольствие, которое вы можете получить от ухода за ребенком, оказывается жизненно важным и с его точки зрения. Он хочет не того, чтобы его правильно кормили в нужное время, а того, чтобы его кормила та, кто любит его кормить. Младенец воспринимает как должное такие вещи, как мягкость одежды и правильно выбранная температура воды в ванне. Но нельзя воспринимать как должное удовольствие матери, связанное с одеванием и купанием собственного ребенка. Если вы наслаждаетесь всеми этими вещами, они будут для него подобны солнцу, выходящему из-за туч. Мать должна получать удовольствие, иначе весь процесс становится обезличенным, бесполезным и механическим.

Этому наслаждению, естественно наступающему обычным путем, может мешать беспокойство, а оно во многих отношениях связано с неосведомленностью. Наслаждение скорее напоминает технику расслабления при родах, о которой вы наверняка читали. Авторы таких книг делают все возможное, чтобы простыми словами объяснить происходящее во время беременности и родов, чтобы матери могли расслабиться, а значит, перестать волноваться о неизвестном и, если можно так выразиться, положиться на естественный ход событий. Большая часть боли при родах связана не с самим деторождением, а с напряжением, вызванным, главным образом, страхом перед неизвестным. Это все, что нужно знать, и, имея хорошего врача и медсестру, вы сможете перенести боль, избежать которую невозможно.

После родов получаемое вами точно таким же образом удовольствие от заботы о младенце зависит от отсутствия напряжения и беспокойства из-за неосведомленности и страха.

В этой книге я хочу поделиться с матерями информацией о том, что происходит с ребенком, чтобы они видели, что ему нужно именно то, что так хорошо выполняет спокойная, естественная и увлеченная своим занятием мать.

Я буду говорить о теле малыша и о происходящем у него внутри, о развитии его личности и о том, как вы постепенно открываете ему мир, чтобы он в нем не запутался.

Теперь я хочу прояснить только одну вещь: ребенок не зависит от вас в своем росте и развитии. Каждый ребенок – *постоянный повод для беспокойства*. В каждом младенце горит искра жизни, настойчивое стремление к росту и развитию является его частью – тем, с чем он рождается. Например, если вы только что посадили луковицу в цветочный горшок, вам прекрасно известно, что вам не придется превращать ее в нарцисс. Вы просто насыпаете в ящик правильную смесь земли или древесного волокна и регулярно поливаете луковицу – все остальное происходит естественным путем, потому что в луковице дремлет жизнь. Так вот, уход за младенцем намного сложнее, чем за луковицей, но она наглядно иллюстрирует мою цель, потому что как с луковицей, так и с младенцем происходит нечто, не входящее в вашу зону ответственности. Ребенок был зачат внутри вас и с того момента стал обитателем вашего тела. После своего рождения он превратился в обитателя ваших рук. Это временное явление. Так не будет длиться вечно, а, собственно говоря, лишь совсем недолго. Ребенок слишком скоро окажется в школе. В данный момент он – крошечное, слабое существо, нуждающееся в особой, исходящей от вас любви и заботе. Это не меняет того факта, что стремление к жизни и развитию является чем-то, присущим ему с рождения.

Интересно, чувствуете ли вы облегчение от этих слов? Я знавал матерей, чье наслаждение материнством было испорчено тем, что они чувствовали себя ответственными за жизнеспособность ребенка. Если младенец спал, они подходили к кровати в надежде, что он проснется и таким образом обнаружит признаки жизни. Если он был не в настроении, они всячески развлекали его и показывали «козу» прямо перед его лицом, пытаясь вызвать улыбку, которая, конечно же, ничего для младенца не значила – она была просто реакцией. Такие люди всегда

подбрасывают младенцев на коленях, пытаясь вызвать их смех или какую-то иную реакцию, успокаивающую их относительно того, что жизненный процесс у детей продолжается.

Некоторым детям даже в самом раннем детстве никогда не разрешают просто лежать на спине в воде в ванночке. Они многое теряют и могут вообще потерять ощущение того, что хотят жить. Мне кажется, если я смогу донести до вас информацию, что в ребенке действительно заложена искра жизни (которую на самом деле довольно трудно погасить), вы сможете больше наслаждаться заботой о нем. В конце концов, жизнь зависит не столько от желания жить, сколько от процесса дыхания.

Некоторые из вас создавали что-то своими руками. Вы рисовали, лепили из глины, вязали свитера или шили платья. Созданное вами оказывалось сделанным вами же. С детьми все по-другому: малыш растет, а вы являетесь его матерью, обеспечивая ему нужные условия.

Некоторые люди склонны считать ребенка глиной в руках гончара. Они начинают что-то лепить из него и чувствовать ответственность за конечный результат – это совершенно неправильный подход. Если это ваш случай, то на вас будет давить вообще не касающаяся вас ответственность. Согласившись с мыслью о том, что ребенок – постоянный повод для беспокойства, вы сможете пережить немало интересных моментов, наблюдая за его развитием и одновременно наслаждаясь удовлетворением его потребностей.

Глава 4

Кормление ребенка

С начала этого столетия¹ была проделана большая работа по изучению вскармливания детей грудного возраста, врачи и физиологи написали множество книг и бесчисленное количество научных статей, каждая из которых немного расширяет наши знания. Результатом такой работы стала возможность различать две группы явлений: физического, биохимического или субстанционального свойства, которые никто не может знать интуитивно или без глубокого изучения научных вопросов; и явлений психологического свойства, которые люди всегда могли понять благодаря своим чувствам и элементарному наблюдению.

Например, если сразу перейти к сути вопроса, грудное вскармливание – это вопрос связи матери и младенца, воплощение в жизнь любовных отношений между двумя людьми. Однако эту мысль было трудно принять (хотя матери ощущали ее истинность), пока многие трудности не исчезли благодаря изучению физической стороны проблемы. В любой момент мировой истории здоровая биологическая мать должна была думать о вскармливании просто как об отношениях между собой и своим ребенком; но в то же время существовала и женщина, чей малыш умер вследствие диареи и болезней. Она не знала, что его убил микроб, и потому наверняка была убеждена, что дело – в ее плохом молоке. Младенческие болезни и смерти заставляют матерей терять в себе уверенность и искать компетентных советов на стороне. Физические болезни бесчисленными способами усложнили проблему с точки зрения матери. Собственно говоря, только благодаря огромному прогрессу в знаниях о физическом здоровье и физических болезнях мы можем теперь вернуться к главному – эмоциональной ситуации, наполненной ощущением связи между матерью и ребенком. Именно она должна развиваться правильным образом, если вскармливание проходит как полагается.

В настоящее время врачи достаточно хорошо разбираются в рахите, чтобы предотвратить его появление; достаточно хорошо понимают опасность инфекции, чтобы исключить слепоту, сопровождающую заражение младенца гонококковым конъюнктивитом в родовых путях; обладают достаточной информацией об опасности молока зараженных туберкулезом коров, чтобы предотвратить большинство случаев туберкулезного менингита, бывшего раньше повсеместным и смертельным заболеванием; и имеют достаточно знаний о цинге, чтобы практически ее уничтожить. И теперь для тех из нас, кто главным образом занят изучением чувств, внезапно возникла срочная необходимость как можно точнее сформулировать психологическую проблему, с которой сталкивается каждая мать, насколько бы полным ни было отсутствие физических болезней и нарушений благодаря профессионализму врачей.

Без сомнения, мы пока не можем точно сформулировать данную психологическую проблему, с которой встречается каждая мама новорожденного, но можно попытаться это сделать, а матери могут принять посильное участие в исправлении ошибок в моих словах и по возможности добавить упущенное.

Воспользуюсь шансом. Если отдельно взятая женщина, как правило, здорова, живет в довольно сносном доме вместе с мужем, и если мы считаем, что ребенок родился здоровым и своевременно, то следует сказать удивительно простую истину: в таких обстоятельствах вскармливание является лишь частью – пусть даже одной из наиболее важных – отношений между двумя людьми. Эти двое – мать и новорожденный – готовы быть связанными друг с другом невероятно сильными узами любви, и им естественным образом придется изучить друг друга, прежде чем пойти на вызванные такими узами большие эмоциональные риски. После

¹ Книга написана в 1968 году. – Примеч. пер.

достижения взаимопонимания – что может произойти сразу же или только после борьбы – они доверяют друг другу, понимают друг друга, и вскармливание начинает происходить само по себе.

Другими словами, если отношения между матерью и ребенком завязались и развиваются естественным образом, то нет нужды в разнообразных способах кормления, взвешиваниях и всевозможных обследованиях: эти двое прекрасно знают, что для них лучше, причем лучше любого врача. В таких условиях младенец будет потреблять необходимое ему количество молока с нужной скоростью и знать, когда стоит остановиться. И в этом случае даже его пищеварительный процесс и выделения не должны никем исследоваться. Все физические процессы работают именно потому, что эмоциональная связь развивается естественным образом. Я бы даже пошел дальше и сказал, что в таких обстоятельствах мать может получать знания о детях в целом благодаря своему ребенку, точно так же, как он изучает маму благодаря ей самой.

Настоящая проблема в том, что столь сильное чувство удовольствия относится к настолько тесной физической и духовной связи, которая только может существовать между матерью и ребенком, что женщины с легкостью становятся жертвами советов людей, склонных утверждать, что таким чувствам предаваться запрещено. Конечно же, в этом рае младенцев просто обязан обнаружиться современный пуританин! Представьте себе, что после рождения малыша нужно держать подальше от матери, пока он не потеряет свою единственную (благодаря обонянию) возможность понять, что обрел ее снова после того, как расстался с ней в момент рождения! Вообразите, что нужно спеленать его по рукам и ногам так, чтобы во время кормления он не мог дотронуться до груди или бутылочки, чтобы в итоге он мог принимать участие в происходящем только однозначным одобрением (сосание) либо отвержением (отворачивание головы или засыпание)! Представьте, что ребенка нужно кормить по часам, пока он не способен понять, что это противоречит его природе и желаниям в принципе.

В естественном состоянии (под которым я подразумеваю, что оба участвующих в процессе человека здоровы) способы, количество и расписание кормлений можно предоставить природе. На практике это означает, что мать может позволить младенцу решать то, что в его власти, поскольку она без труда способна решить и обеспечить вещи, относящиеся к ее работе по части ухода, а также в форме имеющегося в наличии молока.

С моей стороны может показаться опрометчивым утверждать такое, потому что лишь немногие матери свободны от личных трудностей и склонности к беспокойству, заставляющих их нуждаться в поддержке; а еще, вне всякого сомнения, существуют и матери, пренебрегающие своими детьми или жестоко к ним относящиеся. Впрочем, я считаю, что даже матерям, которые нуждаются в советах по всем вопросам, не помешает иметь в виду такие важные факты. Если же такой матери придется воспитывать второго или третьего ребенка, ей нужно учесть ошибку, которую она допустила со своим первенцем, из-за чего ей требовалось так много помощи – быть независимой от советов в воспитании собственных детей. Я бы сказал, что естественное вскармливание осуществляется именно тогда, когда ребенок его хочет, и прекращается, когда перестает хотеть. Это основа основ. На ней и только благодаря ей младенец может начать идти на компромиссы с матерью, причем первым из них является согласие на регулярное, надежное кормление, скажем, с трехчасовым перерывом, что удобно для матери и при этом может восприниматься младенцем как исполнение его собственного страстного желания, если только он сможет регулярно выдерживать трехчасовое голодание. Если этот интервал слишком велик для отдельно взятого ребенка, возникает стресс, и самый быстрый способ восстановления доверия состоит в том, что мать должна кормить младенца по мере необходимости в течение следующего периода времени, вернувшись к подходящему ей регулярному расписанию тогда, когда малыш сможет его вытерпеть.

Повторюсь, что это может показаться довольно диким. Мать, которой внушили приучать своего младенца к порядку, начиная с регулярного приема пищи с интервалом в три часа, по-

настоящему разозлится, если ей велют кормить его как попало. Как я уже говорил, она просто страшится связанного с этим слишком большого удовольствия и предчувствует осуждение со стороны родственников и соседей, если вдруг с этого дня что-то изменится. Главная проблема заключается в том, что людей тяготит обязанность иметь детей в принципе и они слишком охотно приветствуют правила, нормы и инструкции, делающие жизнь менее рискованной, если не слегка скучной. Впрочем, в какой-то степени в этом стоит винить врачей и медсестер, и мы должны быстро избавиться от всего того, что нагородили между матерью и ее ребенком.

Что касается теории о как можно более раннем приучении малыша к порядку, истина состоит в том, что оно неуместно, пока он не примет окружающий мир и не смирится с ним. И основа такого принятия внешней реальности – первый короткий период, во время которого мать естественным образом следует желаниям своего младенца.

Как видите, я не имею в виду то, что мы можем отказаться от школ молодых матерей в женских консультациях и оставить родителей и детей наедине со всеми проблемами основного рациона питания, витаминов, прививок и правильной стирки пеленок. Я говорю именно о том, что врачи и медсестры должны стремиться руководить физической стороной вопроса таким образом, чтобы ничто не могло нарушить тонкий механизм развития отношений между младенцем и матерью.

Конечно, после разговоров с медсестрами, заботящимися о чужих детях, я должен был бы упомянуть многие из их трудностей и разочарований. В своей книге «Супружеская пара с младенцем»² моя старинная приятельница доктор Мерелл Мидлмор писала:

² The Nursing Couple, Merell P. Middlemore, M.D., Hamish Hamilton Medical Books.

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.