

Була шоста вечора. Мій погляд наштовхнувся на афішу моєї лекції: «Наповнені діти: чому їжа та стосунки мають бути одним цілим», прикріплену до дошки оголошень, що стояла на тротуарі. Стрілка вказувала на вхід до шкільного залу, де гомоніли слухачі, які збиралися на лекцію. Побачивши жирний червоний напис через усю афішу «Ваша дитина вибаглива в їжі? Ви прагнете привчити її до здорового харчування?», я ошелешено зупинилася. Це не моя лекція. Ці слова мені не належать. Це не моя мета: мої поради справді можуть допомогти у цьому, але це не головне. Я підходила до школи з розумінням, що збираюся виступати не на ту тему, яка була заявлена.

У залі мене зустрів аромат свіжої кави, вкриті білими обрусами столи, на яких стояли букети квітів і щедрі блюда з ласощами. На фоні грала приємна музика, лунала жвава балаканина батьків, що стояли з напоями у руках. Схожий на печеру зал із гамірного спортивного простору, де учні грали у баскетбол, волейбол та тренувалися на стенді для скелелазіння, перетворився на затишне місце вечірньої зустрічі для дорослих. Турботливі зусилля організаторки, здавалося, геть не відповідали моему сум'яттю стосовно того, що в центр уваги події поміщений меседж про вибагливість у їжі.

Андреа, організаторка зустрічі, підійшла до мене і привіталася, коли я саме налаштувала ноутбук та підключала його до системи. «Ми дуже чекали на вашу лекцію, докторко Макнамаро, зібралось так багато людей». Її усмішка та радість були заразливі. Я зовсім не хотіла бентежити її або сперечатися з нею, і вирішила, що найкращим буде дотримуватися

того, про що я мала намір говорити, і про що оголосила у своєму описі. Я не збиралася інструктувати, як належить їсти разом, або пропонувати свої 10 порад для вирішення проблем з вибагливістю та харчуванням. Я хотіла виявити дещо глибше: їжа та стосунки тісно пов'язані, але були роз'єднані. Я хотіла поговорити про те, чому треба розібратись із цим питанням, перш ніж вирішувати проблему вибагливості в їжі. Я хотіла зауважити, що ми надто переймаємося тим, що подавати на стіл, і втратили розуміння ролі, яку відіграє їжа у людських стосунках.

Після того, як Андреа представила мене спільноті, я протягом години говорила, сплітаючи воедино історії їжі, прив'язаності, емоцій та розвитку людини. Потім я зупинилася і поцікавилася, чи є у когось запитання. Всі мовчали. Я ковтнула трохи води і теж помовчала, думаючи, що слухачам потрібно зібратись із думками. Я сказала, що також можна коментувати, але ніхто нічого не сказав. Що відбувається? На інших моїх презентаціях на схожі теми в аудиторії зазвичай було багато запитань. Я почала панікувати. Може, вони чекають, коли я почну розповідати про вибагливих їдців і здорове харчування? А потім мені стало цікаво. Може, я неправильно поставила запитання? І тоді, подумавши, я попросила розповісти, що викликала в них моя презентація. Я попросила їх допомогти мені зрозуміти їхнє мовчання.

Відповідь була миттєвою. Жінка років тридцяти, що сиділа поруч зі мною, підняла руку і почала говорити.

— Дотепер я ніколи не могла зрозуміти, чому одного ранку, коли я була підліткою, мої батьки, традиційні китаїці, були так засмучені, коли я не спустилася на сніданок. Коли я жила вдома, ми завжди снідали разом, але напередодні я зачиталася вночі і проспала. Батьки чекали, поки спущуся, а зрештою піднялися і постукали у двері моєї кімнати, наказавши мені прокидатись. Я сказала, що не прийду, але вони засмутилися і продовжували наполягати, кажучи: «Ти маєш спуститися, ми

не можемо їсти без тебе». Я подумала, що це дурість. Якщо вони зголодніли, їм просто варто почати їсти. Тепер розумію, що йшлося не про їжу, а про мене. Вони хотіли бути зі мною.

В задній частині залу піднялася інша рука, і з місця просто підскочила жінка.

— Багато років тому я разом із чоловіком та дітьми емігрувала з Мексики. Мої діти підлітки, і старший добре вчиться у школі, але молодший почав гуляти з поганою компанією. Він нас не слухав, став грубим вдома і взагалі не хотів бути з нами. Нічого не допомагало. Ми його втратили.

Після цього слова вона на мить змовкла, щоб опанувати себе. Коли вона знову заговорила, нова хвиля емоцій виникла і пронеслася по залу.

— Ми не знали, що робити, але я сказала чоловікові, що готуватиму всі мексиканські страви, які знаю, і ми будемо їсти разом. Ми так і зробили, і я повернула свого сина.

Вона знову зупинилася, і потім, піднявши палець угору, сказала:

— Ви повинні написати про це книжку.

Коли вона сіла на місце, піднялася інша рука. Цього разу вона належала чоловікові, який сказав, що протягом презентації думав про свою матір-українку. Вона була щедрою людиною у багатьох аспектах — їжа була лише одним із них. Він, професійний терапевт, своїми очима бачив труднощі, з якими стикалися сім'ї внаслідок роз'єднання їжі та сімейного зв'язку. Він сказав, що я маю донести мою думку до медичної спільноти.

Коли наш час закінчився, Андреа взяла мікрофон і подякувала всім за участь. Люди почали потихеньку виходити; багато хто підходив до мене подякувати і щось додати. Одна жінка підійшла і тихо сказала: «Дякую вам за цей вечір. Я почувуюся так, ніби мені повернули щось святе». І усміхнулася, виходячи. Коли я складала ноутбук, до мене підійшов чоловік і запитав: «Вибачте, я спізнився і не чув частину вашої презентації. Можна одне запитання?». Я сказала, що з радістю

відповідь на його запитання — перше за цей вечір. І він промовив: «У мене діти п'яти і трьох років, і молодша дуже вередує за столом. Ми просто не знаємо, що робити. Чи можете ви щось порадити?».

Мій «вибагливий їдець»

За дванадцять років до цього вечора я сиділа на одній із моїх докторських супервізій з доктором Гордоном Ньюфелдом. Я хотіла запитати його про мого вибагливого їдця, але нервувала. Гордон відомий у світі спеціаліст із психології розвитку та теорії прив'язаності, вчений-теоретик, засновник Інституту Ньюфелда і, разом із Габором Мате, співавтор книжки «Тримайтеся за своїх дітей». А я, замість звичайних теоретичних та практичних питань, обговорень історій пацієнтів та підготовки презентації, поставила на перше місце власні сімейні проблеми, тому що відчувала, що зайшла у глухий кут. Ми з моєю трирічною дитиною воювали через їжу, і просувалися не вперед, а назад. Я завзято допомагала іншим сім'ям вирішити їхні проблеми прив'язаності, і водночас не знала, що робити з власною.

Я так відчайдушно бажала почути відповіді, що ризикуючи постати некомпетентною матір'ю, вирішила розповісти про свої труднощі Гордону. Я вважала, що можу йому довіритись, пам'ятаючи про одну з наших зустрічей. Тоді я, збентежена, із запізненням влетіла на супервізію, залишивши свою півторарічну доньку з нянею. Я сказала, що поки йшла від дому до машини, чула її крики і плач, і вони розривали моє серце. Я була молодою матір'ю і не знала, як поєднати в собі маму і докторку Макнамару — почувалася, що розриваюся, намагаючись бути водночас у двох різних місцях. Погляд його блакитних очей пом'якшився, і він лагідно усміхнувся. З теплом і ноткою суму він сказав мені: «Деборо, дітям призначено сумувати за батьками, коли вони розлучаються з ними. Вона сумує, тому що прив'язана до вас». І ось тепер, сидячи перед

ним і думаючи про свою вибагливу молодшу дитину, я відчувала себе в добрих руках.

Я вирішила, що найлегший спосіб прояснити проблеми з годуванням молодшої дитини — це розповісти про те, що спрацьовувало зі старшою. Годувати її було просто щастям. Вона все їла з апетитом, радо пробувала нові страви і любила те саме, що їли ми з чоловіком. Молодша ж, пояснювала я Гордону, була вибаглива в їжі, перебірлива з новими стравами, й окрім того, вона почала уникати мене, коли я її годувала. Вона їла два-три шматочки, а потім відвертала голову, розуміючи, що я підсунула їй на тарілку щось нове і прикрила це знайомою їжею. Іноді, коли мені вдавалося всунути їй ложку, вона, дивлячись мені в очі, кривилася і випльовувала все на стіл. Я все більше впадала у відчай, і вона все більше опиралася, що підживлювало мою впертість. Вона втрачала довіру до мене, а я почала панікувати.

Гордон уважно вислухав, що моя молодша донька їсть усе, що є солодким, і любить хліб та сир. Не просто любить, а пристрасно обожнює. Я сказала: «Якщо дозволю, вона решту життя не їстиме нічого крім хліба та сиру». У відповідь Гордон розсміявся. Ще більше збентежена, я наполягала: «Але я боюсь, що вона все життя матиме забори. Як зробити, щоб вона їла здорову їжу, а не лише хліб і сир, і водночас мати з нею хороші стосунки?». Я відклала свої папери і дивилася на нього, очікуючи відповіді.

Він мовчав, але я бачила, що він обдумує моє запитання, поглядаючи то в один бік, то в інший. Зазвичай він не робив таких пауз, отже, я мовчала, чекаючи глибшої відповіді. Нарешті з лукавою усмішкою він відповів. «Що ж, якщо додати до хліба та сиру трохи вина, вийде ідеальна повноцінна трапеза». Я була ошелешена. Зніяковіло я думала про себе: «Невже він це сказав? І це його висновок після цілої хвилини роздумів? Що ж він за спеціаліст з розвитку та прив'язаності? Та він гадки не має — не знаю, навіщо я взагалі його питала». Тоді, щоб порушити тишу, я зробила єдине можливе — почала говорити про проблеми інших.

Того дня я поверталася з супервізії кружним шляхом. Я була розлючена. Що це за бісова відповідь? Але поряд із моїми гнівом та розчаруванням поставало дещо інше — допитливість. Гордон не дурень, він блискучий спеціаліст. Він не вірить у прості відповіді на запитання типу «що мені робити», оскільки така тактика ставить батьків у пасивну позицію і не допомагає їм взяти на себе лідерську роль у вихованні своїх дітей. Праця його життя полягає не в тому, щоб бути «експертом», а у тому, щоб допомагати дорослим ставати експертами з виховання своїх дітей, оскільки він вважає це найбільшим подарунком, який може отримати дитина. Може, Гордон намагався дещо повідомити мені, не говорячи прямо? Це на нього дуже схоже. Я почала роздумувати, що він міг намагатися до мене донести.

Народження книжки «Наповнені діти»

Книжка «Наповнені діти» — це результат запитань без відповідей, які залишили в мені діру. Це відповідь, яку Гордон бажав мені віднайти, ба навіть більше. Я змінила своє піклування про доньку, що краще сприяло її розвитку, і не лише в їжі. Тоді я ще не розуміла, що відповідь, якої потребувала, набагато більша за моє запитання. Шукаючи відповідей, я знайшла багато що — зокрема, ресурси з харчування, годування дітей, інформацію про вибагливих та перебірливих їдців. Я знайшла багато корисного, але чогось не вистачало, і це мене бентежило. Я почала дивитися на проблему інакше. Моє запитання було не лише про їжу, а про те, як пов'язані годування і людські стосунки. Я не могла відокремити годування своєї доньки від своєї прив'язаності до неї — а також її прив'язаності до мене.

Я почала помічати, чого не вистачало у наших розмовах про годування дітей. Увага батьків та спеціалістів зосереджувалася на поведінці, способах заохотити дітей до їжі, поведенню за столом та ставленню до нових страв. Було ба-

гато інструкцій та правил — наприклад, їсти з радістю, — але вони були поверхневі і не давали відповіді на запитання, звідки взагалі з'являється ця радість. Їжа зазвичай сприймалася як забезпечення організму корисними речовинами без урахування ширшої картини здоров'я та добробуту. У мене було враження, ніби ми потрапили у якісь Темні часи, де їжа відокремлена від турботливих стосунків. Коли я трохи відступила назад, щоб охопити поглядом цілісну картину, до мене дійшло, що ми настільки зациклені на поведінці та корисних стравах, що не звертаємо уваги на те, чи сприймає дитина взагалі нашу турботу. Годування дитини — це не тільки про їжу.

Гордон бачив, що моя проблема полягає не лише у тому, що донька втрачала довіру до мене, а й у тому, що я сама втрачала віру в себе як у матір. А процес годування почав відокремлюватись від моїх материнських інстинктів та емоцій, що давали мені силу. Яка іронія була у тому, що я так старалася побудувати з нею міцні стосунки лише для того, щоби втратити усе у битвах за здорове харчування. Я побачила, що кожний аспект нашої турботи про дітей показує їм, якими батьками ми є і чого від нас можна очікувати. Те, що ми робимо, формує їхню харчову поведінку і впливає на їхні стосунки з їжею. Ставки високі — не дивно, що ми панікуємо.

У чому ж тоді корінь проблеми? Здається, ми не знаємо, ким ми є для наших дітей. Ми є чимось набагато більшим, ніж кухарі, водії, чистильники зубів, помічники з виконання домашніх завдань, читці казок на ніч та вчителі добрих манер. Виховання дитини — це не список справ, які ми виконуємо, а те, ким ми є для наших дітей і ким ми стаємо для них завдяки нашій любові до них. Наше завдання — звільнити наших дітей від голоду, задовольнивши їхні потреби у їжі, близькості, відчутті приналежності і любові. Якщо їжа стає перешкодою і розділяє нас, як ми можемо бути тими, кого шукають і потребують наші діти? Як ми можемо бути разом, коли проблеми харчування розривають наші стосунки? Як ми можемо кохати й плекати нашого малюка або підлітка, якщо нас поглинають розчарування, страх, і ми втрачаємо свою щедрість давальника?