

ЗМІСТ

Передмова	9
Перш ніж почати цю книжку	13
1 Повернення до наповнення	27
2 У чому помилявся Маслоу?	53
3 Домашня тарілка	77
4 Добрий годувальник	99
5 Становлення їдця	125
6 Коли стосунки та їжа розділені	155
7 Найкращий вибір наших дітей	183
8 Що ми відчуваємо нутром	213
9 Місце, де ми збираємось	239
10 Наш спільний стіл	267
З пошаною і вдячністю	291
Додаток А. Запитання для дослідницького інтерв'ю	295
Додаток Б. Запитання для книжкового клубу	299
Примітки	303
Вказівник	319
Відгуки	329

Про авторку 331

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ПЕРЕДМОВА

ЧАС ВІД ЧАСУ з'являється книжка, в якій йдеться про велику помилку, і починається розмова, яка давно назріла. «Наповнені діти» — одна з таких книжок. Можливо, на перший погляд читача не очевидно, що це книжка про виховання. Насправді вона значно більше стосується виховання, ніж значна кількість інших книжок, явно присвячених цій темі. Причина цього і проста, і елегантна: найочевидніша основа виховання — надати дітям необхідної їм їжі і любові. Проблема полягає у тому, що ми розглядали ці завдання окремо одне від одного, необачно готуючи підґрунтя для поразки в обох. Лише тоді, коли їжа надається в контексті любові, і годування наповнене любов'ю, потенційна живильна сила, що міститься і в їжі, і в любові, може бути повністю розкрита в дитині.

У часи зародження людства годування було беззаперечним актом любові — одне було нероздільним вираженням другого. Чого наші пращури не знали — та й не потребували знати — це того факту, що споживання їжі і відчуття, що про тебе турбуються, емоційно та фізіологічно глибоко поєднані в людській природі. Десь на шляху розвитку людства піклування та годування розділилися, і ми та наші нащадки мимовільно стали жертвами цього трагічного роз'єднання.

На жаль, наука теж долучилася до цього, оскільки науковий аналіз зазвичай супроводжується розподілом досліджуваних сфер. Наука не завжди згадує про потребу знову їх поєднати. В результаті можуть статися, і стаються, жахливі помилки. Секс був відділений від близькості, навчання від середовища стосунків, які допомагають вчитися, залежність від

травми стосунків, що її викликала, догляд від прив'язаності, щастя від любові, увага від того, що її викликає, тощо. І звичайно, щонайважливіше для читача, виховання дитини було відділено від умови, яка має уможливлувати і посилювати наше батьківство — від прив'язаності дитини до своїх дорослих. Простими словами — виховання природне лише тоді, коли діти перебувають у правильних стосунках із нами.

Однак, напевно, жодне розділення не мало таких наслідків, як роз'єднання прив'язаності та їжі. Те, що природа так дбайливо поєднала, ні за що не можна було так безжально розривати. У культурах минулого ця єдність чудово зберігалася, в деяких особливих куточках Землі зберігається й дотепер. Ті ж із нас, хто втратив свою культуру, втратили разом із нею і приховану мудрість годування та єдності. Зараз ми більш ніж будь-коли потребуємо усвідомленого підходу, який може відновити цей життєдайний союз і повернути батьків до гармонії з природою.

Це не лише книжка з виховання, а можливо, базова книжка про те, як стати тим, хто забезпечує, давачем у найглибшому сенсі цього поняття, і в глибині душі, і ззовні, для усіх потреб дитини, в усі періоди життя. Я не знаю кращого порталу до виховання, ніж їжа, і кращого способу опанувати основні па танцю батьківства, ніж через процес годування.

Отже, я переконався, що принципи підходу до батьківства, заснованого на прив'язаності та розвитку, найкраще висвітлюються через харчування та стосунки прив'язаності. Я також переконаний, що більшість проблем виховання найкраще вирішуються за допомогою повертання на арену годування, де ці танцювальні па легше виправити. Коли ми виправляємо фундаментальні стосунки між прив'язаністю та їжею, зміни проявляються майже усюди. У цьому розумінні книжка «Наповнені діти» — це і специфічна, і загальна книжка з виховання у широкому сенсі. Іншими словами, можна стверджувати, що якби у світі існувала лише одна книжка з виховання, нею могла б бути книга саме ця книга.

І хоча ця коригувальна праця сильно запізнилася, не думаю, що її можна було б написати раніше. Ми потребували ліній,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

через які могли б побачити чітку і ясну модель прив'язаності, обґрунтованого розуміння емоцій і сучасного погляду на природу і мету гри. Майстерне використання усіх трьох наборів ліній дозволило Деборі побачити детальну і повну тримірну картину.

Ця книжка мала бути написана не лише з позиції перетинання кількох різних сучасних наук, а й інтегрованою в самій авторці. Що робить цю книжку настільки читабельною — це те, що вона народилася з такої особливої точки в душі Дебори, де вона одночасно і студентка-науковиця, і матір, і дружина, і особистість у процесі становлення, і дослідниця, і вчителька, і лікарка, і гурманка. Щоб знайти цю відправну точку, а особливо — щоб жити в ній, а потім знайти спосіб написати з неї книжку, потрібні неабиякі впевненість і сміливість. Вона зробила це з великим терпінням, чутливістю та природною плавністю. Результат відчувається міцним, ніби ми натрапили на абсолютні основи самого життя.

Вважаю це фундаментальною працею у кількох смислах. Вона є не лише цілющою, але я очікую, що багатьох з нас, хто несе відповідальність за годування, у тому чи іншому сенсі, своїх близьких і коханих, вона надихне на величезну креативність у харчуванні. Розуміння, що потрібно від нас, щоб їжа слугувала своїй меті, неодмінно пробудить у нас ті турботливі інстинкти, які завжди повинні жити наше батьківство.

Я також передбачаю, що праця Дебори щодо цього синтезу буде однією з багатьох подібних текстів інших авторів. Їжа стала одним із основних центрів уваги у нашому суспільстві. Вона може бути перешкодою, небезпекою, джерелом тривоги, одержимістю або нав'язливою ідеєю, розладом, втечею, і навіть джерелом нескінченних розваг. Але для того, щоб їжа виконувала свою живильну роль, вона потребує дечого особливого, що можемо дати лише ми. Щоб бути по-справжньому нагодованими, діти потребують від нас більше, ніж просто страви з меню. Після прочитання цієї новаторської праці ви

більше [Купити книгу на сайті knig.biz.ua >>>](http://knig.biz.ua)

Наслідки возз'єднання їжі та стосунків дуже глибокі і можуть бути трансформативними. Дебора блискуче розкриває

цю ідею, подаючи її з теплом, гумором та практичністю. Ви майже чуєте її приязний сміх та бачите іскорки в очах, коли вона розповідає історії з життя, що показують, як можна перетворити щоденний сімейний сніданок або вечерю у найбільш повноцінній та живильний танець прив'язаності.

Любов Дебори до доброї їжі відчутна на дотик, а її здатність наповнювати їжу любов'ю є прикладом для всіх нас. Коли я гортав ці сторінки, авторка зворушувала, надихала, вчила і випробовувала мене. Її думки знов і знову глибоко хвилювали мене — гадаю, тому що вони резонують із певним інтуїтивним знанням, яке давно сиділо в мені, і проливають світло на міради переживань мого життя. Я очікую, що те саме станеться і з багатьма читачами цієї книжки.

Доктор ГОРДОН НЬЮФЕЛД

Засновник Інституту Ньюфелда

Співавтор книжки «Тримайтеся за своїх дітей»