

Эми Джиллилэнд

СЕРДЦЕ

ДОУЛЫ

Самое важное
для жизни и практики

doula  link
рекомендует

Эми Джиллилэнд

**Сердце доулы. Самое важное
для жизни и практики**

«Издательство Ресурс»

2018

УДК 612.63.02
ББК 57.161.2

Джиллилэнд Э.

Сердце доулы. Самое важное для жизни и практики /
Э. Джиллилэнд — «Издательство Ресурс», 2018

ISBN 978-5-6049444-7-9

Эми Джиллилэнд написала эту книгу, опираясь на личный опыт и практику сотен коллег, собранных для уникальной научной работы о сути доульства. В первую очередь эта книга предназначена для доул, но заслуживает внимания всех, кто так или иначе соприкасается с темой родов и рождения: беременных и женщин, планирующих ребенка, помогающих специалистов, медицинских работников. Доулы, особенно начинающие, найдут в книге ценные советы, подсказки и честный разговор о неочевидных сложностях профессии. Женщины лучше поймут, чем занимается доула, зачем ее приглашать и приглашать ли вообще. Всем, кто работает с людьми, пригодятся мысли автора о призвании, профессиональной конкуренции и конфликте между коммерцией и служением. Медики избавятся от ложных представлений о доуле как о досадной помехе в родах и смогут плодотворно сотрудничать с ними в интересах женщин. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612.63.02

ББК 57.161.2

ISBN 978-5-6049444-7-9

© Джиллилэнд Э., 2018
© Издательство Ресурс, 2018

Содержание

Предисловие	6
О моем исследовании	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Эми Джиллилэнд
Сердце доулы: Самое важное
для жизни и практики

© ООО «Издательство Ресурс», 2023, перевод, оформление

© Amy Gilliland, The Heart of the Doula: Essentials for Practice and Life, 2018

Предисловие

Быть доулой – одна из самых сложных задач на планете. Чтобы успешно реализоваться в этой профессии, вам понадобится высокий уровень эмоционального интеллекта, осознанности и самоконтроля плюс определенные физические умения, четкие психологические границы и верность профессиональной этике. Кроме того, вам нужно умение эффективно общаться, разрешать конфликты с клиентами и разного рода специалистами в области медицины. Все эти умения – не из тех, что можно досконально освоить на курсах. Доулам нужны рекомендации, как ориентироваться в медицинской системе и как принимать решения, затрагивающие этические вопросы, прямо в момент возникновения сложной проблемы.

На семинарах преподаватели в основном уделяют внимание информации о родах, отработке навыков физической поддержки и передаче своего опыта. Они хотят, чтобы новые доулы, приступая к работе, опирались на эти эмоциональные ориентиры. Одна из задач этой книги – еще раз подкрепить и упрочить те важные принципы, которые преподаватели стремятся за короткое время передать ученицам. И вторая ее задача, более сложная, – показать, как доула может изменить к лучшему жизнь конкретной женщины.

Доулы могущественны. Благодаря нашему чуткому руководству наши клиентки обретают силу и становятся более уверенными в себе, развивают в себе те качества, которыми всегда хотели обладать. Это часть того, что называется служением: мы помогаем и направляем, но сначала *люди сами выбирают*, куда двигаться. И я надеюсь, что с помощью этой книги вы тоже разовьете в себе те душевные качества, которые необходимы вам как доуле. И хотя книга написана от первого (моего) лица, на самом деле это совокупная мудрость шестидесяти с лишним доул, у которых я брала интервью для книги, и тысяч тех, с кем мне довелось общаться за тридцать лет доульской практики. Подробнее об этом я расскажу в главе «О моем исследовании».

Я искренне верю, что лучше всего мы можем помочь, когда наблюдаем и не вмешиваемся. Мы ведем, следуя за ними. Мы даем им то, что не может дать никто другой. Мы остаемся с ними. Мы не продвигаем никаких идей, у нас нет своих предпочтений. Наши мантры: «Это не мои роды» и «Это не мой ребенок». Всем своим поведением мы показываем, что не собираемся влиять на их выборы, но у этого есть своя цена.

Доула живет особой жизнью. Наша главная цель – не руководить! Мы существуем одно мгновение, наша забота быстротечна и заканчивается, не успеешь глазом моргнуть. Это трудно. В современном обществе превозносится совсем иное – многозадачность, властность, желание брать на себя ответственность. Работа доулы – противоположность постоянной спешке и жажде власти. Поэтому и не ценятся наши навыки бережной поддержки, которые мы дерзаем развивать.

Умение заботиться о другом не считается чем-то особенным, ведь каждый человек вроде как наделен им от природы. Большинство в состоянии позаботиться о ком-то, если нужно. Но это не значит, что все, кто может это делать, специально развивают свой мозг, чтобы практиковать искусство заботы и преуспевать в этом. Мы знаем, что постоянная практика активизирует рост зоны мозга, отвечающей за конкретное действие. На этом основании я предполагаю, что мозг опытных доул, которые непрерывно оттачивают навык заботы, отличается от мозга людей, которые этого не делают. Постоянная поддержка женщин в родах усиливает чувствительность нашей миндалины к их биоповеденческим сигналам. Плюс на нее целыми днями воздействует окситоцин, которым в родах пропитано все. Могу спорить на немалую сумму, что если сделать МРТ доулам, принимавшим участие по крайней мере в тысяче родов, обнаружится, что у них лучше развиты отделы мозга, отвечающие за распознавание межличностных сигналов, интерпретацию эмоционального содержания поступков других людей и создание гармонии в обществе. (Больше об этом читайте у Картер, 2017.)

Эта книга затрагивает широкий круг вопросов, с которыми доуле приходится иметь дело. Порой ей нужно принимать очень трудные решения, и тогда мы спрашиваем себя: «Как же поступить правильно? Какие факторы я должна учесть? Что я упустила? Каких ценностей я буду придерживаться в случае конфликта?» Иногда правильного ответа не существует, есть только необходимость сделать выбор с учетом разных мнений. В этой книге вы найдете эти мнения, которые помогут вам иначе взглянуть на личные дилеммы и понять, что именно вы должны принять во внимание.

Поступки доул и их выборы часто основаны на определенных ценностях. «Что важнее – *всегда* учитывать потребности клиентов или иногда оценивать, как наши действия отразятся на других доулах? Придерживаться заранее оговоренного плана родов или уважать выбор, сделанный в моменте? Когда подопечная интересуется вашими родами, что именно она хочет узнать? Как вы собираетесь договариваться с акушерками, врачами, медсестрами и прочими, с кем столкнетесь? Как быть частью команды, чья задача поддерживать роженицу, если члены этой команды никогда прежде не встречались?»

«Если доула исчезнет, никто этого...» – глава про нашу невидимость. Мы вносим огромный вклад в роды наших клиенток, но это редко бывает заметно. Главы «А что, если клиентов не хватит на всех?», «Почему это призвание» и «Еще одна причина бояться родов» описывают основные убеждения, которых, по их собственным словам, придерживаются многие доулы, принявшие участие в исследовании. Я обнаружила, что эти убеждения позволяют им успешно практиковать и ладить с коллегами.

Очерки из практики, «Дилемма эфирных масел» и «Что значит быть профессиональной доулой», затрагивают такие вопросы, как представление людей о нашей работе и наши задачи. Наше участие – «вмешательство» или важная составляющая любых родов, необходимость которой наконец признали? В основном я излагаю там свое мнение, но ответы на эти вопросы вам в любом случае придется искать самостоятельно.

Участницы моего исследования четко сообщали, чьи потребности приоритетны в отношениях клиентки и доулы и как реализовать эти приоритеты на практике. В главе «Почему мать выбирает конкретную доулу» объясняется, что клиентка редко принимает решение на основе факторов, которые доула в силах проконтролировать. Это расстраивает, но также освобождает.

Следующая подборка, состоящая из четырех очерков – «Почему не нужно рассказывать о своих родах», «Проявление», «Искусство просто сидеть на родах» и «Почему надо держать руки при себе», – фокусируется на том, как всесторонне поддерживать другого и ставить его интересы превыше всего, включая и собственные нужды. Обычно мы философствуем на эти темы, но в этих очерках я говорю о воплощении этих мыслей на практике.

«Быть той, кто нужен» – звучит прекрасно, но только до тех пор, пока вашей клиентке не потребуется козел отпущения или криворукый работник – даже при условии, что вы не будете ничего ей указывать. Случается такое довольно редко, но если уж случается, это весьма неприятно, страшно, а порой и унижительно. И это происходит достаточно часто, чтобы признать – это часть реальности, с которой доулам приходится иметь дело. Второй из этих очерков поможет вам понять, почему клиентки так себя ведут и чем поможет обсуждение этой проблемы с другими доулами.

Следующие пять очерков посвящены взаимодействию с врачами и другими медицинскими работниками, с которыми требуется выстроить максимально хорошие отношения. Это самая сложная часть работы доул, в которой им больше всего нужны советы и указания. Этот раздел поможет вам понять, почему врачи придерживаются таких взглядов и как это влияет на их поведение. Нравится вам это или нет, но больничные роды необходимы для дальнейшего успешного существования доул – каждой из нас и движения в целом.

И наконец, в главе «Мощь пренатальных отношений» все это сводится воедино. Здесь я делюсь одиннадцатью основными принципами моей «Философии доульства». Соединив внутреннюю работу над собой и свой подход к практике, вы действительно сможете формировать мощные трансформирующие отношения, благодаря которым в жизни клиентов произойдут долгосрочные позитивные изменения.

Доула – уникальная профессия. Мы имеем дело с необъяснимым и неосознанным. Мы полагаемся на свои силы и позволяем событиям идти своим чередом, не пытаюсь исправить или приукрасить их. Мы формируем глубокую близость с людьми в момент их наибольшей уязвимости, а затем мы уходим – после того, как помогли им стать сильнее и обрести навыки, о которых они доселе не подозревали. Наши услуги нужны и ценны. Осознав эту истину, мы понимаем, кто мы есть. И это меняет все.

Список использованной литературы

Carter S. S. (2017) The Role of Oxytocin and Vasopressin In Attachment («Роль окситоцина и вазопрессина в формировании привязанности»). *Psycho-dynamic Psychiatry*, 45(4), 499–518.

Roth L., Henley M., Seacrist M., & Morton C. (2016) North American Nurses and Doulas Views of Each Other («Отношение друг к другу медсестер и доул в Северной Америке»). *JOGNN – Journal of Obstetric Gynecologic and Neonatal Nursing*, 45, 790–800.

О моем исследовании

Поступая в аспирантуру, я совершенно не собиралась изучать работу доул. Я занималась этим, была доулой, но теперь мне хотелось большего. Хотелось вернуться к той жизни, которая у меня была до рождения детей, до того, как материнство и поддержка беременных и рожениц стали делом моей жизни. Я не хотела полностью бросать работу в этой области, но была готова к чему-то Другому.

Переключив свое мышление в соответствующий режим, я принялась за качественное исследование – анализ слов и подробностей жизни людей для обнаружения общего в их переживаниях и опыте. Одна из моих учителей, покойная Бетти Блэк, посоветовала мне заняться тем, что я хорошо знаю, а именно – темой доул, тем более что исследований, посвященных их работе, образу мыслей и способу взаимодействия с миром, было очень мало. С тех пор, то есть с 2002 года, я изучаю доул. Чтобы получить степень магистра естественных наук и докторскую степень на одном из самых уважаемых факультетов социальных наук в стране, мне потребовалось десять лет. Моя дипломная работа и диссертация в сумме составили 900 страниц при обычном объеме в моей области от 80 до 200. Но в словах доул было столько мудрости, что я просто не могла остановиться.

Мою работу опубликовали в рецензируемых журналах – *JOGNN – Journal of Obstetrical, Gynecological* («Акушерство, гинекология и неонатальный уход»), *Midwifery* («Акушерство»), *Sexuality & Culture* («Сексуальность и культура»), *Wisconsin Medical Journal* («Медицинский журнал Висконсина») и *Journal of Perinatal Education* («Перинатальное образование»). Также мое исследование включили в первый научный труд о доульской поддержке, *Intimate Labour: Birth, Bodies, and Boundaries* и в книгу советов для начинающих доул *Round The Circle* («Замыкающая круг»). В 2013 году я стала вести свой блог «Доула для доул», чтобы делиться с практикующими доулами своими исследованиями, к чьей работе они имели прямое отношение. В эту книгу вошли очерки на темы, которые не вписывались в формат рецензируемого журнала.

Какие научные методы вы использовали для сбора и анализа данных? Как вы получили выборку доул?

Я опрашивала большое количество доул в течение долгого времени, что соответствует выбранному мной методу исследования под названием «обоснованная теория»¹. Работая по методу обоснованной теории, исследователь берет несколько интервью и анализирует, что в них общего, потом берет еще несколько интервью для дополнения уже собранной информации. Цель состоит в том, чтобы расширить границы выборки, включая участников с другими обстоятельствами, опытом или взглядами. Если взгляд или идея не соответствует сформулированной ранее концепции, исследователь вынужден сменить концепцию, чтобы включить в нее новую информацию («анализ негативных случаев»). Только обеспечив достаточное разнообразие, можно отыскать наилучшее объяснение или ответы на вопросы «почему» и «как», а это и есть задача качественного исследования. Когда исследователь, добавляя других участников и иные обстоятельства, перестает получать новые концепции, достигается стадия «насыщения». Наступает время прекратить сбор данных и более глубоко проанализировать уже имеющуюся информацию. На этой стадии ответы уже есть в собранном материале.

В 2002 и 2003 годах я взяла интервью у 28 доул из десяти разных штатов США и двух канадских провинций. Для участия в исследовании нужно было свободно говорить по-английски, присутствовать по крайней мере на 25 родах в качестве доулы или в любой другой роли и не использовать никаких медицинских навыков (к таковым относятся прослушивание сердца

¹ Методология, включающая построение гипотез и теорий путем сбора и анализа данных. [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Grounded_theory

плода, измерение кровяного давления, вагинальное исследование для определения раскрытия шейки матки и т. п.).

Эти доулы практиковали и в больших, и в маленьких городах, а также в сельской местности. Две работали по роддомовской программе доул, двадцать шесть занимались частной практикой. Каждая присутствовала на 25–500 родах. Участницы были из разных социальных слоев, принадлежали разным религиям, им было от 28 до 60 лет. Около 80 % были белыми, что для доул того времени было типично (Lantz & Low, 2005). Они учились в разных доульских организациях, примерно у половины были сертификаты.

Потом я опросила родителей, которые приглашали на роды доул (других, не участниц исследования), и несколько раз проанализировала данные. К тому времени у меня уже появилось несколько теорий, но я не чувствовала полного удовлетворения. Мне требовалось больше доул, причем разных.

Я решила опросить также доул, которые работали в роддомах, и родителей, которые пользовались их услугами. Я очень обязана Синди Кербс, дипломированной медсестре и директору программы доул медицинского центра Лексингтона в Колумбии, Южная Каролина. Благодаря ей я смогла пообщаться с его доулами и пациентами. В 2005 году я трижды ездила в Колумбию и опросила шесть штатных доул, двенадцать пар, пять матерей и семь медсестер об их впечатлениях от доульской поддержки в родах.

Потом я взяла пятилетний перерыв в опросах на анализ данных, завершила свою диссертацию и в 2010 году получила докторскую степень. Окончив аспирантуру, я опросила еще десять доул, работавших в трех разных роддомах в Миннеаполисе. Мне нужны были дополнительные данные, чтобы закончить мое исследование о доулах в роддомах и о тех дилеммах, которые у них возникают.

Вы считаете, что эта выборка доул в популяции репрезентативна?

Да. Я считаю, что для своего времени эта выборка репрезентативна. Она соответствует единственному на тот момент исследованию доул, опубликованному в 2005 году (Lantz & Low). В основу этой книги, которая вышла в 2018 году, легли опросы сорока четырех доул, которые я проводила в течение восьми лет. Эти доулы были из разных регионов, оказывали услуги разным слоям населения, работали в разных медицинских учреждениях, они были разного достатка, расы, этнической принадлежности, вероисповедания и возраста, у них было разное семейное положение и разные обязанности при родах. Исследование достигло стадии «насыщения», после чего я протестировала его еще раз. Также в него вошел опрос родителей.

В вашу выборку включены и родители. Это необычно?

Доульство прочно связано с отношениями. Вы не можете быть доулой, сидя в одиночестве в своей комнате. Так что я решила, что исследовать заодно и отношения очень логично. Я хотела выяснить, как ведут себя доулы, взаимодействуя с родителями. Чтобы такое исследование было эффективным, мне нужно было опросить обе стороны – и тех, кто занимается доульством, и тех, кому они оказывают услуги. В этом смысле мое исследование уникально, другого подобного по теме мне видеть не доводилось. Возможно, именно поэтому оно получилось таким глубоким и сильным.

Первыми я опросила десять матерей из трех штатов на Среднем Западе США, из городов и из сельской местности, в возрасте от 25 до 38 лет. Девять были замужем, у двух было по две и более беременности, закончившихся благополучным родоразрешением. Отцы присутствовали на родах. Эти родители нанимали доул и общались с ними во время беременности и после родов. Большинство посещало курсы для родителей.

Родителей для исследования я отбирала по следующим критериям: матери старше 18 лет, хорошо говорящие по-английски, с неосложненной беременностью без опасных для жизни состояний во время родов, роды первые или вторые. Помимо доулы, на их родах постоянно присутствовал кто-то из близких, поддерживая мать. Во всех случаях доула присутствовала все

время родов, не использовала никаких медицинских навыков, новорожденный не нуждался в интенсивной терапии, а кесарево сечения были только плановыми.

Когда я приехала в Колумбию, Южная Калифорния, я была крайне заинтригована. Большинство родителей, которых я опрашивала, никогда не слышали о существовании доул до приезда на роды в медицинский центр Лексингтон. Медсестра предлагала им услуги доулы и заверяла, что они могут отказаться от них в любой момент, если им что-то не понравится. Некоторые родители выбирали этот медицинский центр именно потому, что хотели рожать с доулой, но не могли оплатить ее услуги. Все родители очень отличались по возрасту, расе, достатку, образованию, были городскими и сельскими жителями, у них было разное количество детей, они хотели разные роды (и получили их), их отношения были оформлены или нет. В этой группе были также одинокие женщины, на чьих родах присутствовал не партнер и не отец ребенка, а еще кто-то из близких.

Вы упомянули об отношениях между доулой и родителями. Можете побольше рассказать, что это значит и почему ваше исследование из-за этого уникально?

В большинстве случаев исследование касается поведения группы людей или личностей определенного типа. При таком подходе уловить все нюансы отношений довольно трудно. Во время учебы я в основном занималась такими темами, как развитие личности и семья, а семья – это всегда отношения. Люди не развиваются сами по себе, мы развиваемся в отношениях с другими членами семьи, в отношениях к самому себе и нашему окружению. Я училась исследовать взаимоотношения, но это не облегчило мне задачу (подобные исследования очень отличаются от психологических, где изучается внутренняя жизнь индивидуума, или социологических, которые в основном посвящены поведению групп).

После первых же интервью мне стало ясно, что я ввязалась в область, которая тесно связана с привязанностью и отношениями между родителями и новорожденным. Связь «мать – доула» и «мать – младенец» участники снова и снова описывали одними и теми же словами. Тогда я поняла, что нужно изучать отношения, а не особенности отдельных индивидуумов. Только так, возможно, я найду ответы, что же делают доулы, как они думают и как они взаимодействуют с родителями и специалистами, чтобы оказывать столь положительное влияние на отношения между всеми участниками родов. На момент написания этих строк я не знаю никого, кто занимался бы чем-то подобным. Эта книга – отражение мудрости всех доул и родителей, о которых они заботились.

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.