

Эми Джиллилэнд

СЕРДЦЕ ДОУЛЫ



Самое важное
для жизни и практики

doula  link
рекомендует

Эми Джиллилэнд

Сердце доулы. Самое важное для жизни и практики

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70266184
Сердце доулы: Самое важное для жизни и практики:
ISBN 978-5-6049444-7-9*

Аннотация

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 А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	5
О моем исследовании	12
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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 руко-

водству 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 по-

стоянной 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.

ния или криворукий 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 неосязаемым. Мы полагаемся на свои силы и поз-

воляем событиям идти своим чередом, не пытаясь 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 окситоциона 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* («Замыкая 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

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

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 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 родовому программному доулу, двадцать шесть занимались част-

ной 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 кесаревы 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.