ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος του επιμελητή έκδοσης 6
Πρόλογος των συγγραφέων 10
Ευχαριστίες 11
Εισαγωγή 12

Κεφάλαιο 1 Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ
Γνωρίζοντας τον κόσμο πριν από τη γέννηση 14
Οι πρώτες κοινωνικές επαφές του νεογέννητου 18
Η έναρξη των ιδιαίτερων σχέσεων 38
Η επικοινωνία με τους ανθρώπους 46
Καλά εδραιωμένες συνήθειες παιχνιδιού 62

Κεφάλαιο 2 Ο ΦΥΣΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ
Η σχέση του βρέφους με το φυσικό κόσμο 78
Πώς όλα αυτά επηρεάζουν τους γονείς; 84

Κεφάλαιο 3 ΤΟ ΚΛΑΜΑ ΚΑΙ Η ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ
Αναπτυξιακές αλλαγές στο κλάμα 94
Γιατί μερικά βρέφη κλαίνε περισσότερο από κάποια άλλα 96
Η αντιμετώπιση του κλάματος 100
Βοηθώντας το βρέφος να ηρεμήσει από μόνο του 118
Η μακροπρόθεσμη ανάπτυξη και η υποστήριξη προς τους γονείς 132

Κεφάλαιο 4 Ο ΥΠΝΟΣ
Πόσο κοιμούνται τα βρέφη 136
Πού και πότε κοιμούνται τα βρέφη 140
Καθησυχάζοντας τα βρέφη για να κοιμηθούν 142

Κεφάλαιο 5 ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
Αναπτύσσοντας ένα αίσθημα ασφάλειας 166

Κεφάλαιο 6 ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
Υποστηρίζοντας τους γονείς 170

Κεφάλαιο 7 ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΖΩΗΣ
Επιλογές και τρόποι ζωής 174

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗ ΕΚΔΟΣΗΣ

Το παρόν βιβλίο είναι ανατρεπτικό, προκλητικό, χρήσιμο, προσιτό και πολύ τρυφερό. Τρυφερό, γιατί αναφέρεται στα βρέφη που μόλις τα συναντήσουμε, στην *πραγματικότητα ή στη φαντασία, αυθόρμητα μας προ*καλούν ένα πλήθος θετικών συναισθημάτων. Προσιτό, γιατί με απλό και *κατανοητό τρόπο* μάς οδηγεί σε μια βαθιά κατανόηση των ικανοτήτων και των ιδιαιτεροτήτων τους. Χρήσιμο, γιατί σε κάθε κεφάλαιο προτείνονται στους γονείς τρόποι δράσης· χρήσιμο, επίσης, γιατί παροτρύνει τους γονείς να παρατηρούν με ευαισθησία το βρέφος τους, να σκέφτονται με ψυχραιμία και να ενεργούν με τρόπους κατάλληλους, τρόπους που αρμόζουν στο δικό τους βρέφος και τους οποίους αυτό προσδοκά. Προκλητικό, γιατί στηριζόμενο σε *ερευνητικά δεδομένα* υπονομεύει άμεσα πολλές παλαιές και βαθιά ριζωμένες κοινωνικές, φιλοσοφικές, θρησκευτικές και επιστημονικές προκαταλήψεις, οι οποίες αστήρικτα υποτιμούσαν τις ικανότητες, τις ευαισθησίες και τα βιώματα των βρεφών του ανθρώπινου είδους. Ανατρεπτικό, γιατί χωρίς περιστροφές δείχνει *ότι τα βρέφη δεν είναι μωρά,* αλλά συνάνθρωποι με πρόσωπο και νου· συνάνθρωποι που χρειάζονται, όπως άλλωστε και οι γονείς τους, όλη τη δυνατή υποστήριξη από την πολιτεία. Οι αναγνώστες που θα σκύψουν χωρίς βιασύνη πάνω στο ερευνητικό φωτογραφικό υλικό του βιβλίου, χωρίς να το θέλουν, θα γελάσουν, κι ίσως νιώσουν, πάλι χωρίς να το θέλουν, μέλη της πρώτης ξε-λογιάστρας παρέας με την οποία αρχίζει, σε κανονικές συνθήκες, η κοινωνική ζωή του είδους μας.

Η **Lynne Murray** και η **Liz Andrews** *δημιούργησαν*, στην κυριολεξία, ένα πρωτότυπο έργο. Περιγράφουν με απλότητα και σαφήνεια τη σύγχρονη γνώση για τα βρέφη, ενώ κάθε λέξη τους συνοδεύεται και από ένα παράδειγμα. Το βιβλίο απευθύνεται αφενός στους γονείς, τους μέλλοντες γονείς, τις γιαγιάδες, τους παππούδες, τους συγγενείς και τους *πολιτικούς* (ναι, τους πολιτικούς), και αφετέρου σε επαγγελματίες πολλών επιστημονικών ειδικοτήτων. Κάθε επιστημονική ειδικότητα, από τη δική της οπτική, υπηρετεί μέσα από την έρευνα ή τις παρεμβάσεις την ομαλή ανάπτυξη του βρέφους: μια ανάπτυξη ή καλύτερα *μια συν-ανάπτυξη*, η οποία λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο των θεμελιακών σχέσεων του βρέφους με υπεύθυνους, τρυφερούς, αξιόπιστους και ευαίσθητους γονείς. Οι ψυχολόγοι, οι παιδίατροι, οι επισκέπτριες υγείας, οι νοσηλευτές, οι μαίες, οι μαιευτήρες, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι νηπιαγωγοί, οι ψυχίατροι, οι βιολόγοι, οι νευρο-επιστήμονες, οι παιδαγωγοί, οι κοινωνιολόγοι, οι νομικοί, ακόμη και οι φιλόσοφοι (ναι, οι φιλόσοφοι) μπορούν να μάθουν πολλά από το έργο αυτό και στη συνέχεια να υπερασπίσουν με κάθε θεμιτό τρόπο τα δικαιώματα των βρεφών ως *ατόμων*, καθώς και τα δικαιώματα των γονέων για περισσότερη, νομικά κατοχυρωμένη και έμμισθη, *ελευθερία* από το χώρο εργασίας, προκειμένου να βιώσουν τη χαρά της συν-ανάπτυξης με το βρέφος τους.

Το βιβλίο βασίζεται στις σύγχρονες θεωρίες και στα *προκλητικά* ερευνητικά ευρήματα της βρεφικής ψυχολογίας των τελευταίων είκοσι πέντε ετών. Οι συγγραφείς περιγράφουν με επιστημονική λιτότητα και ανθρωπιά τα τεκμηριωμένα στοιχεία που αναφέρονται στην ψυχολογική εμπειρία των εμβρύων και στις εκπληκτικές κοινωνικές, αντιληπτικές, νοητικές, συναισθηματικές και κινητικές ικανότητες των νεογνών και των νεαρών βρεφών του ανθρώπινου είδους. Η γνώση που μας προσφέρει είναι νέα και μας αναγκάζει να αναθεωρήσουμε πολλά επιστημονικά «θέσφατα», να αλλάξουμε νοοτροπίες και να δράσουμε, σε κάθε επίπεδο, ως γονείς και ως επιστήμονες, με σεβασμό, αμοιβαιότητα και υπευθυνότητα προς τα βρέφη, που μόνο μωρά δεν είναι: προς τα βρέφη, τα οποία με κάθε δυνατό τρόπο μάς δείχνουν γιατί, πώς, πότε, πού και τι προσδοκούν από εμάς, αλλά και τι τα ίδια συνεισφέρουν απροσποίητα *στη διαλογικού τύπου* επικοινωνία τους μαζί μας. Αυτή τη νέα επιστημονική γνώση προσπαθούν να μοιραστούν με όλους τους γονείς και τους ειδικούς η Lynne Murray και η Liz Andrews. Πιστεύω ότι το επιτυγχάνουν.

Ο τίτλος του βιβλίου στην αγγλική γλώσσα είναι «*The social baby*». Με την άδεια των συγγραφέων τον κρατήσαμε στην ελληνική έκδοση ως υπότιτλο, αποδίδοντάς τον ως «*Ο κοινωνικός κόσμος του βρέφους*», και επιλέξαμε ως τίτλο «*Τα βρέφη δεν είναι μωρά*». Αν και οι λέξεις «μωρό» ή «μωρά» στο θωπευτικό λόγο των γονέων, και καμιά φορά στο λόγο των επιστημόνων, δηλώνουν μεγάλη τρυφερότητα, δεν παύουν να παραπέμπουν στη μωρία, την ανοησία, την απουσία βασικών ψυχολογικών ικανοτήτων. Γνωρίζουμε ότι η καθιερωμένη

λέξη «μωρό» θα συνεχίσει να χρησιμοποιείται σε μεγάλο βαθμό, σε πολλές περιπτώσεις, από πολλούς και για πολύ ακόμη στη γλώσσα μας. Με τον τίτλο της ελληνικής έκδοσης θέλουμε αφενός να τονίσουμε ότι, για όσους το επιθυμούν, υπάρχει εναλλακτικά και η λέξη «βρέφος», όταν αναφερόμαστε σε ανθρώπους μέχρι τα δύο τους χρόνια, και αφετέρου να συμπυκνώσουμε σε ένα γλωσσικό παιχνίδι αυτό που σημαίνει ο τίτλος: αυτά που αποκαλούνται μωρά μόνο μωρά δεν είναι. Το γιατί δεν είναι μωρά περιγράφεται στα επτά κεφάλαια του βιβλίου.

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

Από τα βρέφη στους πολιτικούς – έτσι πορεύεται ο λόγος των συγγραφέων στα επτά κεφάλαια του βιβλίου. Τα πέντε πρώτα κεφάλαια αναφέρονται στα βρέφη και τους γονείς και τα άλλα δύο στους επιστήμονες και τους πολιτικούς. Η δομή των τεσσάρων πρώτων κεφαλαίων είναι απλή, ευρηματική και δημιουργική. Με κατανοητό λόγο παρατίθενται συνοπτικά οι σύγχρονες θεωρίες και παρουσιάζονται αναλυτικά τα ερευνητικά δεδομένα· επίσης προτείνονται τρόποι δράσης των γονέων. Οι θεωρίες, τα δεδομένα των ερευνών και η δράση των γονέων συνοδεύονται από πλήθος σχολιασμένων εικονογραφημένων παραδειγμάτων. Αυτά προέρχονται από μελέτες παρατήρησης και πειραματικές μελέτες σε 17 βρέφη, οι οποίες διενεργήθηκαν από τις συγγραφείς για να καλύψουν τις ανάγκες του παρόντος βιβλίου. Οι συγκεκριμένες μελέτες αποτελούν εν μέρει επαναλήψεις σχετικών μελετών που πραγματοποιήθηκαν σε διάφορες ερευνητικές πανεπιστημιακές μονάδες του κόσμου τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια και εν μέρει νέες προσπάθειες των συγγραφέων, προκειμένου να προσφέρουν στους αναγνώστες μια πλήρη εικόνα της υπεύθυνης δράσης των γονέων.

Στην *εισαγωγή* τονίζεται το γεγονός της σύνθετης *ψυχολογικής ζωής των βρεφών*, οι *εκπληκτικές ικανότητές* τους, οι κρίσιμες ατομικές διαφορές, η αναπτυξιακή αξία της προσεκτικής παρατήρησης και κατανόησης της βρεφικής συμπεριφοράς από τους γονείς και το ερώτημα αν υπάρχει ή όχι το περίφημο «μέσο-φυσιολογικό» βρέφος.

Στο *πρώτο κεφάλαιο*, με τίτλο «Ο κοινωνικός κόσμος του βρέφους», εξετάζονται οι κοινωνικές ικανότητες των βρεφών πριν και μετά τη γέννηση. Μεταξύ άλλων, οι συγγραφείς απαντούν σε προκλητικά ερωτήματα του τύπου: Τι μαθαίνουν τα έμβρυα πριν γεννηθούν; Τι θυμούνται και επιλέγουν να ακούν αφού γεννηθούν; Τι προτιμούν να βλέπουν μόλις γεννηθούν; Είναι σε θέση και τι μπορούν να μιμηθούν τα νεογνά λίγα λεπτά μετά τον τοκετό; Έχουν τα βρέφη συναισθήματα; Γιατί προτιμούν επιλεκτικά την παρουσία και τη μυρωδιά της μητέρας τους; Υπάρχουν βρέφη που δεν προτιμούν το τρυφερό αγκάλιασμα; Γιατί προτιμούν το διάλογο από το μονόλογο; Ποια είναι η βέλτιστη απόσταση οπτικής εστίασης του νεαρού βρέφους; Γιατί η επικοινωνιακή συμπεριφορά των νεαρών βρεφών ονομάζεται «προομιλιακή»; Ποιο ρόλο παίζει στην ανάπτυξη του βρέφους η γονεϊκή μίμηση των συμπεριφορών και των συναισθημάτων του; Γιατί ο συγχρονισμός των αντιδράσεων των βρεφών και των γονέων είναι τόσο κρίσιμος στη μεταξύ τους επικοινωνία; Γιατί τα βρέφη απεχθάνονται τις κοινωνικές επαφές που χαρακτηρίζονται από αδιακρισία; Ποια είναι τα σημάδια κούρασης του βρέφους στις κοινωνικές του επαφές; Πώς επιτυγχάνεται το μοίρασμα των συναισθημάτων; Πώς ξεκινά και πώς αναπτύσσεται το παιχνίδι των βρεφών; Πώς οι συνήθειες προάγουν την ικανότητα πρόβλεψης του βρέφους; Αληθεύει ότι τα βρέφη είναι ευθύς εξαρχής λύτες προβλημάτων που προσπαθούν να βρουν και στη συνέχεια να παραβιάσουν (!) τους κανόνες του παιχνιδιού;

Στο *δεύτερο κεφάλαιο*, με τίτλο «Ο φυσικός κόσμος του βρέφους», τίθενται και απαντώνται, μεταξύ άλλων, ερωτήματα του τύπου: Έχουν τα νεογνά αίσθηση του σώματος στο φυσικό χώρο; Τα πράγματα για τα βρέφη έχουν τρισδιάστατη ή δισδιάστατη υπόσταση; Οι διάφορες αισθήσεις του βρέφους συντονίζονται και «μιλούν εξαρχής την ίδια γλώσσα» ή μήπως είναι ασυντόνιστες; Μπορούν τα βρέφη να ανακαλύψουν τη σχέση αιτίας και αποτελέσματος; Ποια σχέδια τους αρέσει να παρατηρούν; Τι τα ενοχλεί από το φυσικό κόσμο;

Στο *τρίτο κεφάλαιο*, με τίτλο «Το κλάμα και η παρηγοριά», οι συγγραφείς απαντούν, μεταξύ άλλων, στα *ακόλουθα ερωτήματα*: Γιατί κλαίνε τα βρέφη και πόσο διαρκεί το κλάμα τους στην αρχή και αργότερα; Ποιες ώρες του εικοσιτετραώρου κλαίνε περισσότερο; Υπάρχουν ατομικές διαφορές στο κλάμα τους; Γιατί μερικά βρέφη κλαίνε περισσότερο από κάποια άλλα; Με ποιους συγκεκριμένους τρόπους μπορούν οι γονείς να τα βοηθήσουν να ηρεμήσουν όταν κλαίνε; Πώς καταλαβαίνουμε ότι ένα βρέφος κουράστηκε και θέλει να μείνει μόνο του; Πώς θα δράσουμε για να μάθει να ηρεμεί μόνο του; Πότε τα βρέφη χρειάζονται το οριζόντιο και πότε το κάθετο κούνημα; Πότε μπορούν να ανέχονται την καθυστέρηση;

Στο *τέταρτο κεφάλαιο* περιγράφεται ο ύπνος των

βρεφών. Οι συγγραφείς προσεγγίζουν το θέμα προσεκτικά και επιχειρούν να απαντήσουν, μεταξύ άλλων, στα εξής κρίσιμα ερωτήματα: Πόσο και πού κοιμούνται τα βρέφη; Υπάρχουν ατομικές διαφορές στον ύπνο τους; Πώς και πότε αναπτύσσεται ο αδιάσπαστος βρεφικός ύπνος κατά τη διάρκεια της νύχτας; Γιατί ορισμένα βρέφη κοιμούνται εύκολα και κάποια άλλα όχι; Πρέπει οι γονείς να κοιμούνται μαζί με τα βρέφη τους; Με ποιους τρόπους μπορούμε να τα ηρεμήσουμε ώστε να κοιμηθούν; Πότε, πώς και ποια βρέφη χρειάζονται φάσκιωμα; Γιατί τα βρέφη πρέπει να κοιμούνται ανάσκελα ή στο πλάι, *αλλά όχι μπρούμυτα;* Πότε το βρέφος πράγματι πεινά και πότε χρειάζεται το θηλασμό απλώς για να παρηγορηθεί, να ηρεμήσει και να αποκοιμηθεί; Ποια είναι η σχέση θηλασμού και ύπνου; Ξυπνούν τα πρωτότοκα βρέφη πιο συχνά κατά τη διάρκεια της νύχτας;

Στο *πέμπτο κεφάλαιο* οι συγγραφείς αναφέρονται με συντομία στο είδος των εμπειριών που θεμελιώνουν το αίσθημα ασφάλειας, την αυτοπεποίθηση και τη σιγουριά του βρέφους. Στο *έκτο κεφάλαιο* γίνεται αναφορά στον κίνδυνο της κατάθλιψης μετά τον τοκετό, στην πρόληψη και τη θεραπεία της. Στο *έβδομο κεφάλαιο* εξετάζεται το θέμα της φροντίδας του βρέφους όταν οι γονείς του εργάζονται. Τι πρέπει να κάνει η πολιτεία για να μην πληρώνουν τα βρέφη και οι γονείς το αναπτυξιακό και συναισθηματικό τίμημα από τη γρήγορη επιστροφή, μετά τον τοκετό, της μητέρας και του πατέρα στην εργασία; Πώς οι πολιτικοί μπορούν και πρέπει να προστατεύσουν τα βρέφη και τους γονείς κατά τα πρώτα κρίσιμα χρόνια της ανθρώπινης ανάπτυξης;

Αυτά και αρκετά άλλα είναι τα ερωτήματα στα οποία προσπαθούν να απαντήσουν η Lynne Murray και η Liz Andrews στο πρωτοποριακό αυτό βιβλίο. Η έρευνα στο χώρο της βρεφικής ψυχολογίας συνεχίζεται. Τα δεδομένα συσσωρεύονται και κάθε ημέρα η πρόκληση μεγαλώνει. Για παράδειγμα, μέχρι χθες μιλούσαμε για το κοινωνικό βρέφος, ενώ σήμερα μιλούμε για το «μουσικό» και το «μαθηματικό βρέφος» – γνώση που δεν προσφέρεται στο παρόν έργο, γιατί ήταν αδύνατον να προετοιμαστούν τα σχετικά κεφάλαια με την ταχύτητα που «ρέουν» τα νέα ευρήματα. Συχνά οι ερευνητές διαφωνούν στο επίπεδο της ερμηνείας. Ελάχιστοι ψυχολόγοι, όμως, βλέπουν πλέον το βρέφος όπως το έβλεπαν πριν από 25, 10 ή και 5 χρόνια. Το παρόν βιβλίο διαχέει σημαντικό μέρος της σύγχρονης γνώσης στο ευρύ κοινό και στους ειδικούς άλλων συναφών με την ψυχολογία κλάδων, με την ελπίδα ότι, άμεσα ή έμμεσα, θα συνδράμει στην ποιότητα της ζωής και της σχέσης βρέφους-γονέων, όχι μόνο στη Βρετανία αλλά και στη χώρα μας.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τις συναδέλφους Lynne Murray και Liz Andrews, που μου εμπιστεύθηκαν την επιστημονική επιμέλεια του έργου τους. Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς τις συναδέλφους Βάσω Βελιβασάκη και Μαρία Πατεράκη για την αρμονική συνεργασία μας στη μετάφραση του βιβλίου, καθώς επίσης τη φιλόλογο Γωγώ Ανδρουλάκη για την προσεγμένη φιλολογική επιμέλεια και για τα όσα μου έμαθε κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μας. Τέλος, ευχαριστώ θερμά τις εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, τον εκδότη κ. Παύλο Παπαχριστοφίλου, την κα Χρύσα Ξενάκη και την κα Γεωργία Μωραΐτου για τις πολύτιμες παρατηρήσεις τους και την παραγωγική συνεργασία μας στην έκδοση του παρόντος έργου στην ελληνική γλώσσα, καθώς και την κα Μαρίνα Μπίτσικα για την τεχνική επεξεργασία του κειμένου και την επιμέλεια του ελληνικού εξωφύλλου.

Τα τελευταία είκοσι πέντε περίπου χρόνια, πολλοί από τους ερευνητές της βρεφικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένων των συγγραφέων του παρόντος έργου, υποστηρίζουμε ότι η *συν-ανάπτυξη* γονέα-βρέφους βασίζεται κυρίως στην αμοιβαία σύμπραξη και κατανόηση, οι οποίες εξαρχής και αυθόρμητα αναδύονται στη *διυποκειμενική επικοινωνία* τους. Φαίνεται ότι η αναπτυξιακή αλλαγή βασίζεται, στην αρχή τουλάχιστον, στη συναλλαγή ανθρώπου με άνθρωπο. Αυτό το *συν* της συνεργασίας, της συν-ανάπτυξης, της συντροφικότητας, της συμφωνίας, του συνάδειν, της σύμπραξης, της σύσκεψης, της συνείδησης και της συναισθηματικής συνήχησης είναι ένα από τα πολυτιμότερα μαθήματα που μας έδωσαν τα *βρέφη* που δεν είναι μωρά. Μάθημα συχνά ξεχασμένο από τις ανιαρά ατομικιστικές, νοσηρά μονολογικές, άτεγκτα ορθολογικές σύγχρονες κοινωνίες της μοναξιάς, μάθημα τόσο παλιό όσο και ο μεγάλος δάσκαλος Όμηρος, ο οποίος «βάζει» τον Οδυσσέα να πει:

«Να ρθείτε το γι' αυτό μαζί να το καλοσκεφτούμε
κι ό,τι δε βρίχνω μοναχός, όλοι μπορεί να βρούμε»

ΟΜΗΡΟΣ, Οδύσσεια
Κ 191-192, μετ. Γ. Ψυχουντάκης

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΓΙΟΥΜΟΥΤΖΑΚΗΣ
Καθηγητής Αναπτυξιακής Ψυχολογίας
και Επιστημολογίας της Ψυχολογίας
Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών
Φιλοσοφική Σχολή Πανεπιστήμιο Κρήτης