

TREI

Acasă nu te aude nimeni!

CUM SĂ DEPĂȘEȘTI DEPRESIA POSTNATALĂ

CARA AIKEN

Cuvânt-înainte de Ian Brockington și Denise Welch

Traducere din engleză de Adriana Trandafir

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Prof. dr. Ian Brockington</i>	7
<i>Cuvânt-înainte de Denise Welch</i>	10
<i>Prefață</i>	12
<i>Contractul</i>	16
<i>Introducere</i>	17
1. Cara	22
2. Rosemary	46
3. Jane	53
4. Julie	59
5. Pippa	66
6. Laura	73
7. Gail	80
8. Jenny	87
9. Sarah	91
10. Veritee	95
11. Rezumat	112
12. Cealaltă jumătate	119
13. Tulburarea postpartum: perspectiva specialistului	160
14. Sfaturi practice și concluzii	187

15. Mitul maternajului perfect	209
16. Lumina de la capătul tunelului	226
<i>Referințe</i>	237
<i>Mulțumiri</i>	238
<i>Adrese utile</i>	240

1 Cara

Eram într-o căsnicie fericită cu Roo de cinci ani. Aveam o viață socială bună, vacanțe minunate, stabilitate financiară, o casă frumoasă și amândoi aveam slujbe sigure. Relația noastră era plină de distracție și, dincolo de iubirea profundă pe care ne-o purtam, eram prieteni foarte buni.

Prietenii noștri comuni începuseră să aibă copii, iar eu voiam să-mi întemeiez o familie. Lui Roo îi era total indiferent și am decis că dacă era să rămân însărcinată ar fi fost bine, iar dacă nu, iarăși bine.

Înainte să am copii, eram complet iresponsabilă și extravagantă. Îmi cumpăram mașini sport vechi atunci când cardul de credit îmi permitea și mă plimbam cu ele ca un copil mare. Eram foarte mândră de aspectul meu fizic — mă dădeam în vânt după hainele drăguțe, produsele de machiaj și, în special, după unghiile mele lungi și roșii.

M-am distrat foarte tare în copilărie cu fratele și cu sora mea și sunt încă foarte apropiată de amândoi. Ne-am simțit foarte bine împreună și voiam *aceeași* experiență încă o dată, prin propriii mei copii. Nu-mi puteam imagina viața fără familie — întotdeauna am avut companie și am adorat-o; mi-am dat seama că odată ce am copii nu va mai trebui să fiu niciodată singură. Fiind binecuvântată cu o energie fără margini și putând să jonglez cu zece lucruri deodată, nu mi s-a părut că va fi greu să adaug un copil în programul meu încărcat.

ReGândindu-mă mai bine, îmi dau seama că priveam lumea prin niște lentile roz și-mi imaginam doar cum va fi să am un copil mic. Trecusem cu vederea faptul că voi avea de-a face mai întâi cu un bebeluș. Pentru mine, bebelușii erau ca niște mici extraterestri. Nu avusesem niciodată de-a face cu unul! Dar am luat decizia, am încetat contracepția și ne-am jucat *foarte* multă vreme de-a așteptatul.

S-a dus și teoria cu „e bine dacă se întâmplă, e bine și dacă nu se întâmplă“. Nu era bine, iar situația asta m-a făcut să-mi doresc cu disperare un copil. Fiecare lună era plină de stres și de epuizare. Începeam să plâng de fiecare dată când menstruația își ițea chipul urât. Dacă îmi întârzia o zi, îmi făceam un test de sarcină. Cele câteva minute în care așteptam rezultatul pozitiv păreau ore. Dezamăgirea era atât de mare de fiecare dată, încât simțeam că mi se dărâamă lumea.

Și aproape s-a dărâmat, un an mai târziu, când am avut dureri groaznice într-o seară și hemoragie în timpul nopții. Abandonasem speranța de a avea copii, dar câteva ore mai târziu rezultatul testului de sarcină era pozitiv. În ciuda durerii fizice și a fricii, aproape că săream în sus de bucurie. Dar n-a durat mult. Am pierdut sarcina după numai o săptămână.

Câteva luni mai târziu speranța a început să înflorească iar în mine. I-am propus lui Roo să încercăm din nou și am încercat. Din nou și din nou, și din nou...

Sexul nu mai era spontan. Termometrul care stătea lângă pat pe la a paisprezecea zi de ciclu ne spunea când să facem sex. Știința depășea pasiunea. După perioada așa-zis fertilă, refuzam sexul pe motiv că m-ar putea face să pierd sarcina.

În final, după doi ani lungi și stresanți, am rămas însărcinată.

Dar entuziasmul sarcinii a fost întunecat de teama constantă de a pierde copilul. Nu voiam să dau cu aspiratorul, să calc, să fac dragoste, nimic care să mă facă să pierd copilul. Hormonii mei o luaseră razna. Emoțiile mele erau haotice. Plângeam aproape încontinuu. Familia mea începuse să mă trateze ca pe o celebritate și trebuie să recunosc că-mi plăcea atenția pe care o primeam. După ce am

Supraviețuit primelor patru luni de sarcină, a început să-mi placă. Totuși, în ultimele două luni începusem să fiu foarte, foarte obosită, tot timpul. Atunci a început să-mi fie frică. Stăteam trează noaptea și mă gândeam la responsabilitatea pe care urma s-o am. Mă apuca brusc panica — oare făcuserăm ceea ce trebuia? Mă trezeam cu frica asta în fiecare dimineață și mă culcam cu ea în fiecare seară.

Georgina s-a născut pe 9 februarie 1990, după un travaliu și o naștere scurte. Moașa mi-a dat-o imediat s-o țin în brațe. Nu voiam să-mi țin copilul. N-o simțeam „a mea” — nu era frumoasă — era ridată și urâtă. Nu puteam să relaționez cu ea. M-au dus în salon, plângând, după ce Roo a plecat acasă în noaptea aceea. Voiam și eu să plec acasă cu Roo, fără copil — străinul ăsta mic.

În salon, m-a devastat lipsa de susținere din partea asistenteilor. Decisesem să nu alăptez și nu voiam s-o fac, dar tot personalul m-a presat s-o fac. Nu voiam să am de-a face cu copilul, cu atât mai puțin să-l pun la sân. Mi-am privit copilul dormind și m-am întrebat cum putea să-mi aparțină. Acum era responsabilitatea mea pe viață. Gândul ăsta mă paraliza.

Roo a venit în dimineața următoare plin de entuziasm față de nașterea frumoasei lui fiice. Abia aștepta să ne ia acasă. M-au externat fără să fi știut cum să-mi spăl copilul, cum să-i schimb scutecul ca lumea sau ce să fac când plânge. Și când plângea ea, plângeam și eu; și multă vreme după aceea am plâns aproape fără oprire.

Mi s-a repartizat o moașă în primele zece zile din viața Georginei, iar din a unsprezecea zi aceasta a fost înlocuită de o asistentă medicală la domiciliu. Am avut noroc — soțul meu își luase o săptămână liberă de la lucru, iar în a doua săptămână mama mea a venit în fiecare zi să mă ajute.

Nimeni nu mi-a spus să mă relaxez. Când am ajuns acasă, Georgina a fost așezată în pătuț, imediat ce cățeaua noastră, Yanni, o adulmecase bine, apoi am scos aspiratorul și mătura. Am pregătit munți de mâncare pentru puhoiul de vizitatori, iar din acel moment am avut casa plină de membri ai familiei și de prieteni timp de câteva zile.

Re Am început să simt că m-au trimis acasă mult prea devreme. Eram epuizată. Mi-am dat seama că încă nu știam să schimb un scutec, să curăț un buric, să pregătesc laptele, să mă descurc cu sterilizatorul sau să spăl copilul. Ce trebuia să fac când plângea, când vomita, când nu voia să-și bea laptele? Ieri eram o viitoare mamă grasă, azi eram deja o mamă. „Ia-ți copilul, du-te acasă, crește-l — baftă!“ Trebuia s-o așez pe spate, pe o parte, pe burtă, s-o atârn de tavan? Ce era să fac atunci când urla din cauza colicilor? Nu puteam să dorm. Mă panicam atunci când copilul se trezea să mănânce. Am devenit labilă emoțional, aveam stări de spirit fluctuante. Roo nu înțelegea cum mă simt sau de ce. Nu puteam să mănânc fiindcă aveam constant un nod în gât. Mă simțeam de parcă aș legăna încontinuu un bebeluș pe care nici măcar nu voiam să-l ating.

Nu suportam s-o aud plângând. Mă zgâria pe creier. Nu o plăceam. Ea mă făcuse să mă simt așa. Roo nu era în stare să se descurce nici cu ea, nici cu mine. Și el era îngrozit de creatura asta minusculă care trăgea din toate părțile de viețile noastre cândva perfecte. Apoi am început să urăsc fiecare bătaie la ușă. Nu mai voiam musafiri. Nu voiam ca oamenii să vadă că nu mă descurc, că nu pot să-i arăt iubire copilului ăstuia. N-ar fi trebuit să mă atașez de copil și să fiu complet captivată de ea?

Era foarte important pentru mine să-i stabilesc Georginei un program, ca să pot face loc unei fărâme de normalitate în haosul din casă. Dar vizitatorii voiau s-o țină în brațe, s-o treacă de la unul la altul, s-o hrănească — stricau orice urmă de rutină pe care reușeam s-o stabilesc. Apoi, ea voia să fie ținută în brațe — se obișnuise. Și eu rămâneam cu copilul plângăcios și iritabil atunci când oaspeții plecau acasă. Îi uram pentru că mă părăseau. Uram faptul că pleacă din casa mea către o viață normală.

În acel moment, eram complet confuză. Aveam sentimente și gânduri contradictorii și mă simțeam ca într-un montagne russe constant. Uram acum casa pe care cândva o iubisem și o admirasem. Nu voiam să fiu acolo, printre toate scutecele și obiectele

pentru copii. Slăbisem îngrozitor și am încăput din nou în hainele vechi. Dar nu mai arătau la fel, acum erau acoperite cu vomă, bale și cremă de copii. Și a trebuit să-mi tai frumoasele unghii lungi și roșii. Nu puteam risca să zgârii copilul. Ce mi se întâmplase? Imaginea mea de sine suferea groaznic.

Eram deprimată — cu adevărat deprimată — și mă simțeam cu desăvârșire singură. Și dacă întreaga lume ar fi stat în sufrageria mea, tot m-aș fi simțit teribil de izolată.

Singurătatea era și mai evidentă noaptea. Făceam față cu greu hrănilor nocturne singură. Din fericire, o aveam pe bătrâna mea cățea credincioasă, Yanni, care stătea cu mine când Roo dormea dus. Ea mi-a dat curajul să merg mai departe. Mă consola faptul că Yanni era alături de mine și că relația mea cu ea rămăsese puternică și întreagă. Ea era singura ființă din viața mea care nu mă enerva niciodată.

După câteva episoade în care am hrănit-o singură pe Georgina noaptea, n-am mai rezistat. Într-o noapte, Georgina s-a trezit la ora două plângând. Mi-am băgat capul sub pătură ca să n-o mai aud și peste zece minute mi-am dat seama că se oprișe. Am fost incredibil de ușurată și m-am culcat la loc. La șapte dimineața încă nu auzisem niciun zgomot dinspre camera ei. M-am gândit la ce era mai rău, dar, în același timp, am sperat că nu va mai trebui s-o aud niciodată. Nu mă voi putea ierta niciodată pentru asta, dar simt că trebuie s-o menționez, fiindcă sunt sigură că multe mame au gândit același lucru într-un moment de disperare.

Până la urmă, Georgina s-a trezit și am hrănit-o, dar niciodată nu m-a mai trezit noaptea să-i dau de mâncare. Depășisem un obstacol imens — nu mai trebuia să suport momentele acelea de singurătate în miez de noapte.

După câteva săptămâni, noutatea pe care o aducea nou-născutul s-a estompat... la fel și ajutorul și susținerea celor din jur. Fusesem lăsată singură cu copilul — și încă plângea, și încă cerea.

În acea etapă, depresia se instalase deja confortabil, dar n-am recunoscut-o. Viața de zi cu zi era o luptă constantă. Am început

să urăsc faptul că Roo pleca la muncă în fiecare dimineață. Ce n-aș fi dat să ies pe ușă și să-mi închid viața în urma mea. Eram disperată să fac schimb de locuri cu Roo — doar pentru o zi. Emoțional, eram la pământ, iar mintea mea era complet vraiste. Începusem să mă ciondănesc cu Roo din cele mai banale motive. Căsnicia noastră, cândva de basm, părea să se dărâme. Îmi era frică. Roo, nefiind prea interesat de bebeluși, nu manifesta cine știe ce interes față de Georgina, nici măcar nu observa că e de față până când plângea, iar atunci când plângea ne afecta extrem de tare relația. Amândoi eram încordați și încercam să ne protejăm unul pe celălalt de acest mic extraterestru din casa noastră. Conversațiile mele erau doar despre copil. Dar ce era de zis despre ea? Dormise, plânse și făcuse treaba mare ca de obicei. Nu erau știri prea interesante. Roo nu vorbea despre ziua lui fiindcă a mea devenise atât de plictisitoare prin comparație. Știa că-mi era ciudă pe viața lui.

Într-o după-amiază, mama mea a venit pe la mine și a dat de un bebeluș țipând și de o Cara isterică. Eram într-o stare de panică pură. Ce făcusem cu viața mea? Îmi dădeam seama din ce era formată viața mea acum. Mă simțeam ca în închisoare — vedeam lunile pe care le mai am de suportat. Privarea totală de libertate. De ce nu puteam să mă atașez de copil? Maică-mea a fost șocată de sinceritatea mea.

Nu mai voiam copilul ăsta. Nu știam ce să fac. Doar fă-o să tacă și ia-o de aici. Mama s-a oferit s-o ia pe Georgina și s-o crească până când m-aș fi simțit destul de bine încât s-o iau înapoi. Nu înțelegem cum putea s-o vrea. Își crescuse propriii trei copii și acum era gata să-l ia și pe al meu.

Asistenta medicală a venit în vizită în timpul acestui episod și și-a dat seama imediat în ce stare disperată eram. Mi-a spus să merg cât mai curând la medicul de familie să-mi dea niște sfaturi și mi-a sugerat că aș putea suferi de depresie postpartum — ceva despre care nu știam nimic. Maică-mea nu a luat copilul cu ea. M-am dus la medicul de familie, care mi-a spus: „Te felicit pentru