



TREI

Burnoutul mămicilor

Cum să îți recâștigi viața și să crești copii
mai sănătoși

DR. SHERYL ZIEGLER

Traducere din engleză de Veronica Tomescu

Cuprins

Introducere	9
1 De ce mă simt atât de copleșită?	15
Cum se manifestă burnoutul mămicilor	15
2 Cândva aveam prietene...	46
Legătura dintre burnoutul mămicilor și izolare	46
3 Știu că mama încearcă să mă ajute	71
Dificultățile legate de crearea unei rețele de sprijin	71
4 Câte Like-uri am primit azi?	94
Capcana rețelelor de socializare	94
5 Vreau tot ce este mai bun pentru copiii mei	118
Cum se agravează burnoutul mămicilor din pricina dorinței de a fi un părinte perfect	118
6 Soțul meu pur și simplu nu înțelege	137
Cum pune burnoutul mămicilor în pericol căsnicia	137
7 Încotro se îndreaptă viața mea?	161
Dilema mamei care lucrează	161

8	Nu le pot face pe toate...	190
	Primul pas în lupta împotriva sindromului burnout — „ocupată până peste cap“ nu este o medalie de onoare	190
9	Sunt bolnavă de oboseală, tot timpul	215
	Cum duce la îmbolnăvire burnoutul mămicilor	215
10	Copiii mei suferă, și ei, de burnout?	234
	Concluzie	263
	#viațădemămănică pentru o nouă eră	263
	Mulțumiri	266
	Note	270

Introducere

De-a lungul întregii mele cariere am lucrat cu copiii, aşadar poate că vă întrebați cum se face de scriu o carte despre mame. Ei bine, se pare că atunci când lucrezi cu copiii este necesar să lucrezi și cu părinții lor, pentru a te putea implica întru totul. Unii psihoterapeuți consideră aceasta un *impediment* — dar pentru mine a ajuns să fie o pasiune. În primii ani ai carierei mele, am lucrat, în cadrul unui program din nordul statului New York, cu niște tineri defavorizați din orașul New York, care urmău să se întoarcă acasă după finalizarea programului. Mi-am dat seama încă de pe atunci că acești tineri nu aveau cum să beneficieze pe termen lung de rezultatele terapiei, având în vedere că se întorceau în același mediu de haos și sărăcie din care proveneau. Când am fost acceptată în cadrul programului de studii doctorale din Colorado, știam că vreau să lucrez în continuare cu copiii, dar și că vreau să înțeleg sistemul care îi afectează pe copiii respectiv — sistemul familial, sistemul comunității și sistemul locurilor de muncă. Înțelegând acest lucru, am ajuns să îmi largesc sfera de interes, de la copil la familie. și astfel, în ultimii paisprezece ani, prin ședințele de terapie, am reușit să înțeleg foarte bine dificultățile prin care trec mamele din lumea de azi. M-am bucurat, am plâns și am jelit alături de mii de mame. Am trăit mai profund propria mea condiție de mamă mulțumită acestei legături cu alte femei, datorită suferințelor îndurate de ele și grație profunzimii dragostei pe care o nutresc acestea.

Respectare. M-am născut în cartierul Harlem. Mama era o adolescentă imigrantă necăsătorită. Mi-am petrecut copilăria la New York, trăind din ajutoare sociale și bonuri de masă. Am cunoscut tot felul de lipsuri. Am cunoscut și traiul clasei de mijloc din nordul statului New York, precum și traiul clasei de mijloc înstărite. Am beneficiat de studii superioare printr-o bursă acordată de Fundația Bill și Melinda Gates. Experiențele pe care le-am trăit m-au făcut să pot comunica cu ușurință cu aproape oricine și nicio clipă nu am uitat promisiunea pe care mi-am făcut-o mie și celor care mi-au acordat bursa: că voi oferi la rândul meu mai departe darurile pe care le-am primit, în orice fel îmi va fi posibil.

Această carte reprezintă una dintre căile prin care îmi plătesc această datorie. Am urmărit mii de mame care se zbăteau să își crească bine copiii. Am ascultat nenumărate femei care se plângneau că au impresia că numai ele trec prin anumite dificultăți în viața de mamă sau de soție. După ce am ascultat atâtia ani aceste povești, am început să mă simt de parcă mi s-ar fi încredințat un secret uriaș. Și, deși în profesia mea ești de multe ori nevoit să ții secrete, am considerat că acesta este un secret care merită destăinuit. În 1963, referindu-se la nefericirea femeilor casnice din America anilor 50-60, Betty Friedan a scris despre „problema fără nume“ în cartea ei de referință *The Feminine Mystique* (Mistică feminității). În 2010, am considerat că am suficientă experiență profesională pentru a-mi putea permite să elaborez un set de adevaruri universale despre mamele din ziua de astăzi. Și m-am întrebat și dacă, prin cercetarea și acceptarea acestor adevăruri, nu s-ar putea modifica soarta mamelor. Dacă aş da un nume „problemei“ fără nume a lui Friedan, nu aş putea oare contribui la fericirea și sănătatea femeilor? Și, implicit, la îmbunătățirea vieții copiilor? Așadar, pentru mine, problema a devenit „burnoutul mămicilor“.

Haideți să privim puțin în urmă. Între timp, devenisem director medical într-un centru de tratament de tip rezidențial pentru copii, îmi deschisesem propriul cabinet și încercam să rămân

însărcinată. Și am început să trec și eu prin ceea ce vedeam la alte femei. Nu reușeam să rămân gravidă. Făceam naveta, o oră pe zi, pe o șosea aglomerată, ca să ajung la lucru, unde trebuia să fac față unui nivel de stres ridicat, îmi era dor de prietenii și rudele de la New York, eram proaspăt căsătorită aici, în Colorado. Numai când mă gândesc la perioada respectivă, resimt din nou stresul, grijile și singurătatea care mă copleșeau.

Când a trecut un an fără să rămân însărcinată, am încercat să fac tratament de fertilitate, mi-am depus demisia, m-am dus într-o tabără de yoga și am plecat în vacanță în Hawaii cu soțul meu. Și, ce să vedeti, în vacanța respectivă am rămas însărcinată cu fiica mea. La vremea respectivă, când mi se zicea „Vezi, nu trebuie decât să te relaxezi puțin!“, abia mă puteam abține să nu mă burzuluiesc. Cum își permiteau să îmi spună una ca asta? Îmi doream atât de mult un copil, încât aş fi făcut aproape orice, iar ei sugerau că era vina mea că nu pot rămâne însărcinată? Nu, refuzam să accept această explicație. Nu voiam să mă împovărez cu gândul respectiv.

Să ne întoarcem în prezent: am trei copii. Mijlociul, un băiat, a fost conceput în Costa Rica, iar pentru al treilea, tot băiat, nici nu a mai trebuit să plec din țară! Al treilea copil a fost singurul pentru care nu a trebuit „să mă străduiesc“. Cunoștințele pe care le-am acumulat din interacțiunea cu pacientele, din cercetarea neobosită a impactului pe care îl are stresul și din tratamentul și sprijinul de care am beneficiat eu însămi m-au ajutat să mă împac cu ideea că stresul mi-a influențat într-adevăr capacitatea de a aduce pe lume copii. Nu mi-a fost ușor să accept acest lucru, deoarece dintotdeauna mi-am dorit să fiu mamă. Dar acum înțeleg că eram asediată de stres din toate părțile și credeam că tenacitatea este singura armă de care am nevoie ca să izbândesc. Acum însă știu că mă înșelam.

Am simțit nevoia să scriu această carte în perioada în care am născut al doilea copil, când totul s-a întors cu susul în jos. Dintr-o dată, mi se părea că totul prinde viteza în jurul meu. Dacă înainte

Resduceam o viață minunată, lipsită de griji, locuiam într-o mansardă și cu soțul meu Steve, cu un copil și cu un câine, acum brusc a trebuit să mă mut într-o casă „adevărată” și să jonglez cu o sumedenie de treburi. Între cei doi copii era o diferență de doi ani și trei luni, adică practic aveam doi bebeluși în grijă. Pe unul îl alăptam în același timp în care pe celălalt îl învățam să folosească olița. și senzația că nu mai fac față acasă se combina cu un nivel de vizibilitate din ce în ce mai mare pe plan profesional. Am început să primesc invitații pentru apariții în mass-media locale și am devenit un fel de autoritate la care se apela de fiecare dată când se difuzau știri al căror subiect erau copiii. Era incitant, dar și epuizant. Când apară la televizor, vrei să arăți căt mai bine. Eu încă mai aveam de slăbit după naștere. Trebuia să îmi aranjez coafura. Trebuia să arăt relaxată și odihnitoare. și în niciun caz nu mă simțeam aşa!

Când am revenit din concediul de maternitate, după unsprezece săptămâni, am găsit că îmi e mult mai ușor să lucrez decât să stau acasă. Acum eram mamă a doi copii și firește mult mai evoluată și mai înțeleaptă — puteam să le ajut mai bine pe pacientele mele. Priveam dintr-o nouă perspectivă ceea ce îmi povestea. Am început să recunosc la mamele cu care stăteam de vorbă tipare de vinovăție, rușine, regret și îndoială. Vedeam condiția de mamă dintr-o perspectivă nouă, mai profundă și înțelegeam mai bine, prin prisma propriilor experiențe, intensitatea zbuciumului sufletesc al pacientelor mele. Știam prin ce trec, pentru că treceam și eu prin aceleași încercări. Prin urmare, am devenit un psihoterapeut mai bun.

Cred că schimbările din viața mea au conferit o încarcătură emoțională deosebită și relațiilor cu tinerii mei pacienți. Resimțeam o profundă empatie față de copiii cu care lucram. Îmi era foarte greu să ascult relatările lor despre agresiunile și persecuțiile suferite din partea altor copii, despre cum îi afectează divorțul părinților, despre traumă sau abuz. Trebuia să îmi regăsesc echilibrul pentru a-i putea trata căt mai bine în continuare.

Și, până la urmă, cel mai mult m-a ajutat sprijinul acordat mamelor lor. Denumirea pe care am găsit-o pentru o întreagă simfonie de probleme din pricina cărora mamele se simt stresate, izolate, deprimate și incapabile — „burnoutul mămicilor” — și planul de tratament la care am lucrat pentru a ajuta mamele să depășească acest cerc vicios m-au ajutat și să îmbunătățesc, pe toate planurile, viețile copiilor. Am trecut de la faza în care eram psihoterapeut, dar nu eram mamă, la a fi și psihoterapeut, și mamă; și această tranziție m-a făcut să înțeleg căt de grav poate fi sindromul burnout la mame.

De șapte ani lucrez la această carte. Mi se pare uluitor că a durat atât de mult, dar în acești ani am vorbit cu nenumărate femei și bărbați. și de fiecare dată reacția interlocutorului a fost aceeași: „Trebuie să te grăbești să scrii cartea.“ Sper că am redat cu acuratețe poveștile tuturor și că, citind întâmplări adevărate povestite de femei adevărate, la care se alătură propriile mele experiențe și munca multă pe care am depus-o, veți învăța și veți evolua — și veți înfrângă burnoutul.

Am învățat și am câștigat mai mult decât vă pot spune din acest proiect. Am aflat ce impact profund poate avea stresul asupra creierului și corpului și poate cea mai importantă concluzie a fost că, indiferent cine sunteți, căți bani aveți în cont, unde locuți și indiferent dacă aveți sau nu un loc de muncă, avem mult mai multe în comun decât ne imaginăm.

Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 1

De ce mă simt atât de copleșită?

CUM SE MANIFESTĂ BURNOUTUL MĂMICILOR

VĂ SUNĂ CUNOSCUT?

- Vă este greu să adormiți sau nu dormiți bine.
- Sunteți lipsită de energie pe timpul zilei.
- Vă reproşați deciziile pe care le luați și alegerile pe care le faceți ca părinte.
- Vă cumpărați prea des mâncăruri nesănătoase sau lăsați să treacă zile întregi fără să mâncăți o masă în adevăratul sens al cuvântului, pentru că pur și simplu nu aveți timp.
- Vă întrebați dacă nu cumva așteptați cu prea mare nerăbdare seara ca să puteți bea un pahar-două de vin.
- Luați pastile în fiecare zi pentru că aveți o durere insuportabilă de cap, vă doare spatele sau aveți mușchii de la ceafă încordați mereu.
- Luați toate bolile de la copii, dar faceți o formă mai severă, care durează mai mult timp.
- Nu mai aveți aproape deloc chef de sex.
- Evitați să răspundeți prietenelor la telefon și preferați să le trimiteți mesaje, pentru că nu aveți energie să stați de vorbă cu nimeni.

- Nici nu vă mai aduceți aminte când ați făcut ceva special pentru dumneavoastră.
- Aveți impresia că sunteți prost dispușă și vă răstiți mereu la copii.
- Faceți mai multe programări în același timp sau uitați complet de ele, vă supraîncărcați programul, al dumneavoastră și al copiilor.
- Uneori vă apucă plânsul pentru că vă simțiți copleșită.
- Sunteți obosită ABSOLUT TOT TIMPUL.

Dacă aşa arată viața dumneavoastră, această carte vă este dedicată. Cel mai probabil suferiți de burnout.

Stacy avea patruzeci și patru de ani, era căsătorită și avea fete gemene de trei ani când am început să lucrăm împreună. Se străduise mult să rămână însărcinată și a născut abia la patruzeci și unu de ani. La momentul când ne-am cunoscut, Stacy era căsătorită de șapte ani. Absolvise facultatea și avea o carieră de succes în design grafic, dar a demisionat ca să se poată dedica cu totul copiilor. Soțul lucra în vânzări de softuri și călătorea des.

Stacy m-a contactat la început pentru a afla niște „sugestii și strategii pentru o mamă de gemeni”. Nu mi-a luat mult să îmi dau seama că mai există o problemă. Stacy a fost una dintre primele mame care a venit să se trateze de burnout, deși la vremea respectivă încă nu îmi dădusem seama de existența acestui sindrom. Pe măsură ce am aflat din ce în ce mai mult despre chinurile de zi cu zi prin care trecea Stacy — în special sentimentul permanent că nu face față, o oboseală fără leac, indiferent cât de mult dormea, o proastă dispoziție care o făcea să își iasă din fire și să se simtă vi-novată, resentimente față de copiii și soțul ei — mi-am dat seama că Stacy nu era deloc singura mamă care se confrunta cu aceste probleme. Auzeam povești similare și din partea altor paciente.

Din povestea lui Stacy și de la nenumăratele mame cu care am stat de vorbă între timp — paciente, mame care au urmărit

prezentările de parentaj pe care le-am ținut, chiar unele dintre prietenele mele —, am ajuns să înțeleg cât de grav este burnoutul mămicilor. La fel ca Stacy, majoritatea mamelor care vin la prima consultăție nici nu au habar că ar fi ceva în neregulă. Pur și simplu se simt copleșite. Sau consideră că o să se descurce mai ușor cu câteva noi strategii de parentaj în buzunar. Mamele cad pradă burnoutului treptat, pe nesimțite. Povestea lui Stacy, pe lângă faptul că a fost prima pacientă pe care am tratat-o de burnout, este semnificativă și pentru gravitatea situației. Până când a ajuns să ceară ajutor, burnoutul îi afectase toate aspectele vieții.

Acum treisprezece ani, Stacy a dat buzna în cabinetul meu în adidași uzi de zăpadă și cu ochii înroșiți de plâns. Eram în decembrie și în Denver era un ger de crăpau pietrele. Întârziase la prima consultăție, astfel că bănuiam că, odată sosită, avea să fie prost dispușă. Nu aflasem decât câteva detalii din conversația noastră telefonică: și anume că era căsătorită, avea două fete gemene și nu se simtea în apele ei. Eram pregătită să îi pun mai multe întrebări ca să îi înțeleg mai bine situația, așa cum fac cu toții pacienții, dar Stacy nu avea nevoie de încurajare. Și-a dat drumul imediat.

— Am nevoie de ajutor, răbufni de îndată ce intră pe ușă, traversă iute încăperea fleșcând din adidașii uzi leoarcă și se trânti pe scaun. Deja avea lacrimi în ochi.

— Ce s-a întâmplat? am întrebat-o în timp ce m-am așezat la birou.

— Am plecat în grabă de acasă și nu mi-am găsit cizmele, mă lămuri ea.

Își descheie fermoarul și își lăsă haina să cadă pe spătarul scaunului.

— Sunt întotdeauna grăbită. Ca și cum aş fi alergică la punctualitate. Nu ştiu ce-i cu mine.

Își lăsă privirea în jos.

— Îmi cer scuze că am întârziat la prima ședință.

Auzisem același lucru din partea mai multor femei venite la consultăție. Să își facă o programare numai pentru ele este un

„lux“, deoarece deja au programul extrem de încărcat. Își îmbrăcă copiii, le dău de mâncare, îi trimit la școală dimineața, după care se duc la cumpărături sau la lucru. După-masa abia își văd capul de treburii: îi ajută pe copii la teme, îi transportă la diverse activități, pregătesc cina, le fac baie copiilor și îi culcă, după care își termină treburile și se prăbușesc în pat. Cele care sunt căsătorite abia dacă mai au timp și energie să aibă o conversație normală cu soțul lor (în loc să se răstească la el). Sunt conștientă că, în momentul în care ajung să își facă o programare, mămicile respective sunt deja desperate. Simt că au încercat de toate și nu le-a mers nimic, că li se distrugе familia sau că au probleme serioase cu copiii.

Stacy se lăsă pe spătarul scaunului, își scutură de zăpadă părul săten tuns scurt și începu să îmi povestească despre tragedia care avusese loc în dimineața respectivă. Gemenele ei în vîrstă de trei ani s-au trezit devreme și s-au gândit că ar fi grozav dacă le-ar face baie păpușilor. S-au dus în baie, au dat drumul la apă în cadă și au îmbăiat toate păpușile, inclusiv pe cele de lână. Stacy s-a trezit speriată la cinci și jumătate dimineața la auzul vaietelor fetelor care își plângau jucările distruse.

— Dar asta nu-i nimic, adăugă. Au mai și inundat baia! Am alunecat pe gresie și era să îmi rup piciorul.

Când am întrebat-o unde era soțul ei, mi-a explicat că era plecat. Stacy îl invidia că are ocazia să călătorească, chiar dacă lucrează. Poate să doarmă linistit toată noaptea, își comandă un mic dejun cald prin room service, vine o mașină să îl ducă la întâlnire în care „nu îi trosnesc Cheerios sub tălpi“. Stacy îl invidia și că stă de vorbă cu alți adulți în timpul zilei. Se întreba dacă nu ar fi bine să se întoarcă și ea la lucru ca să se simtă din nou „ca un om normal“.

La fel ca în cazul multor mame care stau acasă și au grija de copiii mici, zilele lui Stacy decurgeau toate la fel: strângă jucările de pe jos, citea la nesfârșit aceleași povești, strângă din dinți ca să reziste crizelor de plâns. De mult nu mai avea răbdare și

începuse să se răstească la copii de fiecare dată când o rugau să se joace cu ele. „Sunt sigură că vor ajunge în cabinetul dumneavoastră peste câțiva ani“, suspină ea.

Înainte să devină mamă, Stacy fusese designer grafic. Mi-a spus că nu putea să sufere să lucreze pentru altcineva și s-a bucurat să demisioneze înainte să nască, dar acum îi era dor de zilele în care ieșea în lume. Se gândeau cu jind la vremurile în care avea o ocupație în adevăratul sens al cuvântului, când crea ceva tangibil. Avea impresia că se prostește, fiindcă nu își folosește creierul. Dar apoi se simțea vinovată când își aducea aminte prin ce trecuseră ea și soțul ei ca să aibă copii.

Stacy se căsătorise după vîrsta de treizeci și cinci de ani și trebuie să treacă prin mai multe tratamente de fertilitate. La fel ca multe dintre mamele cu care lucrez, nu se așteptase să fie atât de dificil să rămână însărcinată. O doborâse calvarul emoțional și finanțiar cauzat de infertilitate. Si, la fel ca alte femei în situația ei, plecase de la premisa că, odată ce avea să rămână gravidă și apoi să nască, totul va fi ca în povești. Dar constat că femeile care se chinuiesc din greu să rămână însărcinate trec, pe plan emoțional, prin aceleași sușuri și coborâșuri după naștere ca mamele care rămân însărcinate fără niciun fel de probleme. Si ele suferă de depresie postpartum, sunt la fel de istovite și au nevoie la rândul lor să mai ia câte o pauză. Diferența pe care am remarcat-o însă este că mamele care s-au luptat cu infertilitatea au un sentiment de vinovăție mai pronunțat vizavi de aceste sentimente negative frecvent întâlnite după naștere, deoarece și-au dorit atât de mult să aibă un bebeluș încât acum au senzația că nu au dreptul să se plângă.

Și eu m-am confruntat cu o potențială infertilitate când am încercat să rămân însărcinată pentru prima dată. Știam că după o intervenție chirurgicală pentru rezecția fibromului uterin nu aveam să rămân însărcinată ușor și că exista un risc de 50% să pierd sarcina. Mi-a luat mai mult de un an să rămân însărcinată și am trecut fără succes prin două proceduri de inseminare

intrauterină. Am încercat medicamente naturiste, calendare de ovulație, acupunctură, meditație, imagerie dirijată, am încercat să lucrez mai puțin, să stau în cap... ce n-am încercat! Nu am să uit niciodată stresul și zbuciumul sufletesc prin care am trecut în anul respectiv. Când am rămas în sfârșit însărcinată, aveam senzația că nu am dreptul să mă plâng de nimic, că trebuie doar să fiu recunosătoare că sunt gravidă, deși mi-a fost greață în fiecare zi timp de nouăsprezece săptămâni.

La fel ca pentru orice nouă mamă, tranziția a fost foarte dificilă pentru Stacy. *Nopți nedormite. Fetele sugeau încontinuu. Nu mai știa dacă se spălase sau nu pe dinți de dimineață.* Chinurile lui Stacy s-au transformat până la urmă în depresie postpartum ca la carte. A luat antidepresive timp de mai multe luni, dar s-a oprit când a considerat că își poate controla simptomele. A început să doarmă mai bine, să se simtă mai fericită și să socializeze – până acum.

Stacy a povestit că, în urmă cu o săptămână, s-a ascuns de fetele ei. Ele alergau prin casă și o strigau, în timp ce ea plângea sub duș. Stătea pur și simplu și lăsa apă să curgă pe ea, sperând că gemenele își vor găsi de lucru ca să poată și ea să aibă câteva minute de liniște. Stacy știa că nu e normal prin ce trece. Însă nu înțelegea exact care ar fi problema. Nu mai luase medicamentele de vreo doi ani, dar începuse să se întrebe dacă nu cumva are din nou nevoie de ele. Le certă mereu pe fete. Nu avea timp de nimic. Și începuse să îl trateze pe soțul ei de parcă ar fi un al treilea copil, ceea ce avea un efect negativ asupra relației dintre ei.

Stacy l-a descris pe soțul ei ca pe un bărbat iubitor, atent, care însă călătorea des, ceea ce ducea la oarecare tensiune. Nici nu reușea ea bine să își organizeze o rutină cât de cât, că se întorcea el și „dădea totul peste cap“. Stacy știa bine că încearcă și el să ajute și vrea să se joace cu fetele cât are ocazia, dar o înnebunea să îl vadă cum aleargă după ele prin casă, prefăcându-se că e un monstru, chiar la ora de culcare, ei fiindu-i astfel imposibil să le mai adoarmă. Multe femei ai căror soți sunt adesea plecați de acasă se plâng de același lucru. Le este greu singure și și-ar dori

un pic de ajutor, dar le deranjează și mai mult când soții lor sunt acasă, fiindcă au impresia că le încurcă în loc să le ajute. Pe multe dintre aceste femei le scoate din sărite să răspundă la întrebări despre programul lor, despre ce mănâncă sau nu mănâncă cei mici în săptămâna respectivă, sau despre locul unde se află diverse obiecte în casă. Și nici nu s-au lămurit bine soții lor în legătură cu toate acestea, că pleacă iarăși de acasă. E mai ușor când nici nu sunt acolo.

Stacy mi-a explicat că adesea se simte „nelalocul ei“ și a glumit că suferă de o formă întârziată de „mamnezie“. De când am și eu copii, înțeleg perfect ce voia să spună. Adesea m-am întrebat și eu dacă nu cumva e ceva în neregulă cu mine, fiindcă de multe ori mă scol obosită deși am dormit dusă toată noaptea, iar uneori cad din picioare de oboseală pe la trei după-amiază. Uneori am impresia că mi-a „deraiat“ efectiv creierul. S-a întâmplat să îi trimitem pe copii la școală fără gustare, deși am făcut eu însămi pachetele cu câteva minute înainte ca ei să iasă pe ușă. Apropo, astă înseamnă că mai trebuie să îmi găsesc timp să fac încă un drum, ceea ce mă dă cu totul peste cap și mă face să întârzii la serviciu. Dar nu are nicio legătură cu „mamnezia“. Și nici în cazul lui Stacy. Copiii lui Stacy aveau trei ani. Trecuse de vreo doi ani perioada în care am fi putut vorbi de aşa ceva.

După prima ședință, Stacy a început să vină săptămânal. Pentru mine era puțin neobișnuit, deoarece în general mă întâlnesc cu mamele când își aduc copiii la tratament. Mai ales în acea perioadă din cariera mea, majoritatea pacienților mei erau copii sau cel puțin copii care veneau împreună cu părinții. Aveam puține ședințe de terapie pentru adulți. Stacy a fost una dintre primele paciente care a venit să ceară ajutor în primul rând pentru ea. Știa că nu gemenele de trei ani au nevoie de psihoterapie, însă nu înțelegea nici ce se întâmplă cu ea. Stacy a decis să își facă programare la mine fiindcă sperase că o să îi dau niște sugestii care o să o ajute să facă față dificultăților legate de creșterea fetelor. La fel ca nenumăratele mămici pe care le-am întâlnit, nici