

مغز مادرانه

راهبردهایی اثبات شده برای مقابله با اضطراب،
احساس گناه و هیجان‌های طاقت‌فرسای مادری
و رسیدن به آرامش در هویت جدیدتان به عنوان یک مادر

فهرست مطالب

نظرات دیگران درباره مغز مادرانه	۷
یادداشت نویسنده	۹
سپاسگزاری	۱۰
مقدمه	۱۲
۱ «چه بر سر مغز من آمده است؟» رفتاردرمانی شناختی چگونه می‌تواند به «مغز مادرانه» کمک کند	۱۷
۲ «چه بر سر قلب من آمده است؟» درک تغییرات ناگهانی هیجان در مادری	۳۱
۳ «حالا که مادر شده‌ام چه کسی هستم؟» بازتعریف هویت و نحوه عملکردتان به عنوان یک مادر	۵۴
۴ «چرا نمی‌توانم نگرانی را متوقف کنم؟» چگونه با نگرانی برای چیزهای کوچک (و چیزهای بزرگ) مقابله کنم	۷۸
۵ «چرا احساس ایمنی نمی‌کنم؟» مدیریت ترس از آسیب، بیماری و تهدیدهای دیگر	۱۰۰
۶ «چگونه می‌توانم زمانی برای دوش گرفتن پیدا کنم وقتی باید نوپایم را به کلاس زبان فرانسوی ببرم؟» مراقبت از خودتان در حالی که از فرزندان‌تان مراقبت می‌کنید	۱۲۴
۷ چرا زندگی من شبیه اینستاگرام نیست؟ مقابله با مقایسه و رسانه‌های اجتماعی	۱۴۵
۸ «چرا نمی‌توانم مادر کاملی باشم؟» وقتی از خودتان انتظار زیادی دارید چه کاری انجام بدهید	۱۶۳
درباره نویسنده	۱۸۳



مقدمه

صحنه‌ای از زندگی من در ۹ سال پیش: پسر تازه متولد شده‌ام متیو در حال شیر خوردن است و من نمی‌دانم چگونه او را متوقف کنم. در حال بررسی سه کتاب مختلف شیردهی (بله، من می‌توانم در حین شیردهی کتاب بخوانم؛ همچنین می‌توانم قهوه بنوشم و برنامه‌های تلویزیونی گفتگو محور را با تلفن همراهم تماشا کنم) به دنبال مشاوره در مورد نحوه برخورد با متی هستم. اما به توصیه‌هایی هم نیاز دارم که چگونه با خودم کنار بیایم. به مدت یک ساعت گریه کرده بودم و از اینکه نمی‌توانم چیزی بخورم استرس داشتم. کتابی که بتواند در این مسئله به من کمک کند کجاست؟

این صحنه خودش را به شیوه‌های متنوعی در طول سال‌های اولیه زندگی متی تکرار کرد (گریه می‌کنم زیرا نمی‌توانم متی را بخوابانم، گریه می‌کنم زیرا متی قطعه لوگو را به سمت کودکی دیگر پرتاب می‌کند، گریه می‌کنم چون ناخواسته به متی نیمرویی داده بودم که در آن مورچه‌ای سرخ شده بود). همیشه به همین صورت پیش می‌رفت: من در چالش فرزندپروری دیگری غرق می‌شدم و دیوانه‌وار شروع به جستجوی کتاب و اینترنت برای یافتن پاسخ می‌کردم (مرا تصور کنید که در گوگل در حال جستجوی این عبارت هستم: «وقتی نوزادان مورچه می‌خورند چه اتفاقی می‌افتد؟»).

درحالی‌که کاملاً روی نیازهای متی متمرکز بودم، هرگز از در نظر گرفتن نیازهای خودم کوتاهی نکردم. البته نیازهای من مانند نیازهای همه نومادران قابل توجه بودند. مادر شدن باعث تغییری اساسی در اولویت‌ها، هویت و روابط شما می‌شود. شما وظیفه دارید یک شخص کوچک را زنده نگه دارید و تمام کارهایی را که باید انجام دهید تا این اتفاق بیفتد، کشف کنید. از آنجایی که قبلاً هرگز پدر و مادر نبوده‌اید، واقعاً نمی‌دانید دارید چه کار می‌کنید و دائماً می‌پرسید آیا کارهایتان را درست انجام می‌دهید یا خیر. هویت‌های قبلی شما، مثلاً به عنوان یک متخصص، یا یک علاقه‌مند به ورزش یا عاشق موسیقی، ناگهان توسط هویت مادری‌تان بلعیده می‌شود. درک شما از جهان و خطرات آن به طور چشمگیری تغییر می‌کند زیرا به یک‌باره باید از یک شخص کوچک مراقبت کنید. اکنون پاسخ‌های شما به پست‌های رسانه‌های اجتماعی از طریق لنز مادری‌تان فیلتر می‌شود، زیرا در حال ارزیابی این هستید که زندگی شما در مقایسه با مادران دیگر چگونه است. روابطتان با همسران، اعضای خانواده گسترده

و دوستان در معرض آزمایش قرار می‌گیرد و مجبور می‌شوید خودتان را با فرد کوچک جدیدی که اکنون در محور همه چیز است، منطبق کنید.

و به لطف فرهنگ بسیار قضاوت‌کننده ما، همه این تغییرات چشمگیر در پس‌زمینه‌ای از شرمساری بی‌امان مادر رخ می‌دهد. مادران تقریباً برای همه چیز ارزیابی می‌شوند: به دلیل دلبستگی بیش‌ازحد به فرزندان خود یا عدم دلبستگی کافی. برای تلاش بیش‌ازحد، یا به اندازه کافی تلاش نکردن؛ برای فرزندپروری هلیکوپتری^۱ یا فرزندپروری سهل‌گیرانه یا چیزهای دیگری که خدا می‌داند. بنابراین هم‌زمان که سعی می‌کنید بفهمید به‌عنوان یک مادر چه کاری انجام می‌دهید و برای از دست دادن شخصی که در گذشته بوده‌اید و روابطی که قبلاً داشته‌اید، سوگواری می‌کنید با انتقادات و نظرات چندین منبع هم‌مقابله می‌کنید: رسانه‌های اجتماعی، مادران دیگر و حتی اعضای نزدیک خانواده و دوستان. به نظر می‌رسد که همه به آنچه شما برای کمک به فرزندان انجام می‌دهید بسیار اهمیت می‌دهند و به آنچه برای کمک به خودتان انجام می‌دهید بسیار کم اهمیت می‌دهند.

بنابراین تعجبی ندارد که به‌عنوان مادر کاملاً احساس آشفتگی می‌کردم. مغز مادران‌هم در مواقعی دچار اضطراب، احساس گناه، خودانتقادی، تنهایی، شرم و خود قضاوتی و همچنین عشق، شادی و قدردانی و صف‌ناپذیر می‌شد.

در این وضعیت بودم که پس از مرخصی زایمانم به سر کار برگشتم. به‌عنوان یک روان‌شناس بالینی مستقر در حومه شهر نیویورک، زنان زیادی را مانند خودم یافتم: مادرانی با بچه‌های کوچک که تغییرات شدید و هیجانانگیز شدیدی را تجربه می‌کردند. اغلب آنان نیز حمایت ناچیز و مهارت‌های مقابله‌ای اندکی داشتند.

من برای کار با مادران آموزش ویژه‌ای ندیده بودم، اما سابقه‌ای طولانی در درمان اضطراب و استرس داشتم، زیرا متخصص رفتاردرمانی شناختی (CBT) برای اضطراب بودم. نتایج مطالعات تحقیقاتی بی‌شمار و همچنین تجربه بالینی خودم نشان داد که CBT و راهبردهای مبتنی بر شواهد مرتبط با آن در درمان اضطراب، مشکلات خلقی، کمال‌گرایی و سایر مشکلات تنظیم هیجان بسیار خوب عمل می‌کنند. فکر کردم چرا این راهبردها را برای نومادران سازگار نمی‌کنم، مادرانی که به دلیل تمام عوامل استرس‌زایی که در بالا ذکر کردم، با تمام مسائلی که CBT برای درمان آنها طراحی شده دست‌وپنجه نرم می‌کنند؟ متوجه شدم که مهارت‌های CBT می‌تواند به مادران کمک کند تا امواج جزرومدی افکار و احساساتی را که هر دقیقه از روز در مغز مادران‌شان حرکت می‌کنند، مدیریت کنند. به من چند دقیقه فرصت بدهید تا به شما توضیح دهم که CBT چیست. CBT نوعی روان‌درمانی کوتاه‌مدت و عمل‌محور است که از تکنیک‌های خاصی تشکیل شده است که یافته‌های تحقیقاتی از آن

۱ در این روش فرزندپروری والدین بیش از حد کودک حمایت می‌کنند و بیش از حد در کارهای کودک مداخله می‌کنند (م).

حمایت می‌کنند. هدف کار CBT این است که با ایجاد تغییراتی در طرز فکر شما دربارهٔ یک موقعیت، نحوه رفتار و نحوه تفسیر و پاسخ به هیجان‌هایتان، عملکردتان را بهبود ببخشد. مهارت‌های CBT اغلب همراه با مهارت‌های دو درمان مبتنی بر شواهد دیگر، رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) و درمان پذیرش و تعهد (ACT) استفاده می‌شوند. DBT و ACT هم مانند CBT راهبردهای مقابله‌ای خاصی را با تأکید بر تنظیم هیجان‌ها، تمرین ذهن‌آگاهی و اقدام مبتنی بر ارزش ارائه می‌دهند. مشخص شده است که راهبردهای CBT و روش‌های مرتبط با آن از رویکردهای DBT و ACT، برای من و دیگر نومادران آشفته به دلایل زیر سازگاری کامل دارد:

۱. یادگیری آنها آسان است. مادران می‌توانند مهارت‌های CBT، DBT و ACT را به سرعت و به راحتی بیاموزند، بدون اینکه مجبور باشند سال‌های زیادی را صرف درمان و صحبت کردن دربارهٔ مادرشان کنند. علاوه بر آن این ابزارها واضح و روشن هستند، به طوری که حتی خسته‌ترین و آشفته‌ترین مادران نیز می‌توانند آنها را یاد بگیرند.

۲. استفاده از آنها آسان است. هنگامی که مادران مهارت‌های CBT/DBT/ACT را درک کردند، می‌توانند بلافاصله، در لحظه و هر زمان که به مهارت‌ها نیاز داشته باشند، از آنها استفاده کنند. برای مثال، مادری که پست اینستاگرامی دوستش را در مورد دختر ۴ سالهٔ تنیس‌باز خود می‌خواند، می‌تواند بلافاصله راهبردهای شناختی و ذهن‌آگاهی را انجام دهد تا به خودش کمک کند مقایسه و اضطراب ناشی از آن پست را مدیریت کند.

۳. آنها پایدار هستند. مادران می‌توانند با افزایش سن فرزندان خود از ابزارهای CBT/DBT/ACT استفاده کنند. منی اکنون ۹ ساله است و پسر کوچک‌تر من، سام، اکنون ۶ ساله است و من همچنان از مهارت‌هایم به صورت روزانه برای مدیریت احساسات توان‌فرسایم استفاده می‌کنم. همین دیروز، زمانی که پسرانم در مورد اینکه کدام‌یک از وردهای هری پاتر در زندگی واقعی مفیدتر است، دعوایشان شد، خودم را مجبور کردم که یک «وقفهٔ بزرگسالانه» ذهن‌آگاهانه را انجام دهم. (برای اینکه در اینجا ثبت شود، باید بگویم من طرفدار ورد Accio^۱ هستم. کدام مادری طمع این قدرت را ندارد که هر چیزی را که نیاز دارد بلافاصله احضار کند؟ می‌توانید تصور کنید اگر مجبور نباشید دائماً به دنبال وسایلی باشید که فرزندان‌تان جابه‌جا گذاشته‌اند، چند ساعت صرفه‌جویی کرده‌اید؟)

هنگامی که متوجه شدم CBT برای من و مادرانی که به من مراجعه می‌کنند مؤثر است تصمیم گرفتم CBT را تا آنجا که می‌توانم برای همهٔ مادران قابل‌دستیابی و دسترسی‌کنم. در این باره مطالب کوتاهی در پایگاه‌های اینترنتی والدگری نوشتم اما خیلی زود متوجه شدم که باید چیزهای بیشتری بگویم؛ به طور کلی CBT راهبردهایی برای مدیریت گستردهٔ وسیعی از مسائل مادرانه ارائه می‌کند.

۱ یکی از وردهای هری پاتر که در آن اشیا فراخوانده می‌شوند.

تصمیم گرفتم همه این راهبردها را در یک کتاب جامع ارائه کنم. نتیجه آن مغز مادرانه شد. مغز مادرانه برای مادران دارای فرزند کم سن و سال (از تولد تا ۵ سالگی) نوشته شده است که با چالش‌های منحصر به فرد نومادری دست و پنجه نرم می‌کنند (می‌توان گفت همه مادران کودکان کم سن و سال این گونه هستند!) عنوان مغز مادرانه را به این علت انتخاب کردم که نشان‌دهنده تغییرات شدید شناختی و هیجانی پس از فرزنددار شدن و بسیاری از جنبه‌های زندگی (هویت، روابط، زندگی شغلی و خودمراقبتی) است که تحت تأثیر این تغییرات قرار می‌گیرند. چنانچه در فصل ۱ خواهیم گفت، مغز مادرانه چیزی بسیار بیشتر از فراموش کردن این موضوع است که کجا تلفن‌تان را گذاشته‌اید.

مغز مادرانه بر خود مادران تمرکز دارد نه بر کودکان یا فرزندپروری و راهبردهای مقابله‌ای عینی را برای گستره وسیعی از استرسورهای مادرانه ارائه می‌کند. از طریق این کتاب بسیاری از داستان‌های شخصی خودم را هم در میان می‌گذارم، همین‌طور داستان‌های الهام‌گرفته از بیمارانی را هم که با آنها کار کردم (به دلایل حفظ محرمانه بودن اطلاعات، اطلاعات شخصی‌ای را که موجب شناسایی آنان می‌شود ارائه نمی‌کنم) به اشتراک می‌گذارم.

مغز مادرانه کتابی سازمان‌یافته است بنابراین در ابتدا مسائل بنیادین مطرح می‌شوند، پس از آن به بررسی تعدادی از عوامل استرس‌زای رایج مادری می‌پردازیم. فصل ۱ به بسیاری از جنبه‌های مغز مادرانه می‌پردازد و با جزئیات بیشتری CBT، DBT و ACT را معرفی می‌کند. فصل ۲ به زندگی هیجانی پیچیده نو مادران می‌پردازد. فصل ۳ مسائل مربوط به هویت مادری، از جمله هویت شغلی را بررسی می‌کند و به صورت جزئی بیان می‌کند که چگونه ارزش‌ها می‌توانند به مادران کمک کنند تا با هویت جدید خود کنار بیایند. فصل‌های ۴ و ۵ راهبردهایی را برای مقابله مؤثر با اضطراب ارائه می‌کنند. فصل ۶ بر خودمراقبتی مادرانه متمرکز است. فصل ۷ و ۸ به مقابله با مقایسه در رسانه‌های اجتماعی و کمال‌گرایی می‌پردازد. فصل‌های ۹-۱۱ درباره مدیریت روابط بعد از فرزنددار شدن است و فصل ۱۲ به تعطیلات و رویدادهای مهم می‌پردازد.

نکته‌ای درباره استفاده از این کتاب: به طور حتم می‌توانید این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید (و اگر بخواهم صریح بگویم، اگر برای انجام این کار فرصت دارید، بر شما درود می‌فرستم!). به عنوان جایگزین روش قبل، فصل‌های ۱ تا ۳ را بخوانید که مفاهیم اصلی را توضیح می‌دهند و تفکر شما را در مورد زندگی جدیدتان شما به عنوان یک مادر شکل می‌دهند. وقتی سه فصل اول را خواندید، می‌توانید با توجه به چالش‌های ویژه‌ای که در لحظه‌ای خاص با آن مواجه می‌شوید، بررسی و انتخاب کنید که تمایل دارید بر روی کدام فصل تمرکز کنید.

مغز مادرانه از بخش‌های قابل درک ساده‌ای تشکیل شده است، بنابراین حتی اگر ۱۰ دقیقه فرصت دارید، می‌توانید یک یا دو مهارت مقابله‌ای مناسب را انتخاب کنید. مغز مادرانه یکی از آن کتاب‌هایی

است که می‌توانید در طول سال‌های اولیه زندگی فرزندتان در صورت نیاز، دوباره آن را بخوانید، بدون اینکه هر بار از ابتدا شروع کنید.

در هر فصل راهبردهای مقابله‌ای متنوعی وجود دارد. مهم است که بدانید هر راهبرد مقابله‌ای که از آن صحبت می‌کنیم برای شما مفید نیست. این موضوع به این دلیل است که هر مادر منحصر به فرد است و هر کودکی هم منحصر به فرد است و هیچ دو خانواده‌ای شبیه به هم نیستند. متوجه خواهید شد که راهبردهای خاصی در موقعیت‌های خاصی (و با افراد خاصی) بهتر عمل می‌کنند. همان‌طور که کتاب را مطالعه می‌کنید از راهبردهایی که فکر می‌کنید برایتان مفید است یادداشت برداری کنید، آنها را امتحان کنید و مشخص کنید که آیا برای شما مناسب هستند یا نه و چگونه به بهترین شکل ممکن به شما کمک می‌کنند. CBT مبتنی بر آزمایش است؛ فرض CBT این است که شما راهبردهای مقابله‌ای متنوعی را بررسی می‌کنید تا به ابزارهایی برسید که بیشترین اثرگذاری را برای شما دارند. وقتی به آن ابزارها رسیدید، برای تمام عمر با شما خواهند بود.

همان‌طور که قبلاً گفتم، این کتاب برای مادرانی است که با استرسور و اضطراب‌های اوایل دوران مادری دست و پنجه نرم می‌کنند. این کتاب برای درمان مسائل مهم خلقی یا اضطرابی طراحی نشده است و نمی‌تواند جایگزین روان‌درمانی شود. در فصل‌های ۱ و ۵ مطرح کرده‌ام که چه موقع باید به دنبال کمک متخصص پروانه‌دار سلامت روان باشید. در منابع انتهای این کتاب، منابعی را ارائه کرده‌ام تا بتوانید با متخصصان مناسب ارتباط برقرار کنید.

اگر سال‌ها درمان مادران و مادر بودن نکته‌ای به من یاد داده باشد این است: مغز مادرانه وضعیتی پایدار است؛ وقتی فرزندی در مغزتان دارید، همیشه آن فرزند را در مغزتان خواهید داشت (با توجه به مادر ۷۶ ساله‌ام می‌توان گفت مغز مادرانه حتی وقتی فرزندان‌تان بزرگ هم می‌شوند وجود دارد). امیدوارم بتوانم روش‌هایی را به شما آموزش بدهم که به شما کمک کند همه تغییراتی (مثبت و منفی) را که در مغز مادرانه به جود می‌آید، در آغوش بگیرید.

بنابراین همه کتاب‌هایی را که درباره بهترین روش مراقبت از فرزندتان است کنار بگذارید و زمانی را به یادگیری بهترین روش مراقبت از خودتان اختصاص دهید. به شما قول می‌دهیم مادر بهتری خواهید شد.

«چه بر سر مغز من آمده است؟»

رفتاردرمانی شناختی چگونه می‌تواند به «مغز مادرانه» کمک کند

وقتی عبارت «مغز مادرانه» را می‌شنوید به یاد چه چیزی می‌افتید؟

اگر شما هم مانند اغلب مادرانی که به من مراجعه می‌کنند (و مادرانی که در زندگی شخصی آنان را می‌شناسم) باشید، احتمالاً به این مفهوم رایج فرهنگی از مغز مادرانه اشاره می‌کنید که بیان می‌کند نومادران دچار نقص در حافظه، مشکلات تمرکز و به طور کلی تیرگی ذهنی هستند. بدون شک میم‌های #mombrain را دیده‌اید که مادری سردرگم و حیران را با دو لنگه کفش متفاوت و یک پمپ پستان که از نوک یکی از پستان‌هایش آویزان است، به تصویر کشیده است. مفهوم این تصاویر این است که وقتی کودکان کم‌سن‌وسال (و کمبود خواب ناشی از آنها) وارد زندگی می‌شوند، مغز ما به خوبی کار نمی‌کند.

بدون شک همه ما مادران دوره‌های تیرگی ذهنی و فراموشی را تجربه می‌کنیم (می‌توانم در اینجا به این اشاره کنم که فراموش می‌کردم پسرم متی را همراه با دستکش به تمرین بیس‌بال بفرستم و در این مورد ناتوانی مزمن داشتم)؛ اما برخلاف تصور رایج، هیچ مدرک قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که نشان دهد مادران وقتی بچه‌دار می‌شوند از کاهش قابل توجهی در عملکرد مغز رنج می‌برند. بر اساس تحقیقات نوظهوری که در این زمینه وجود دارد، مغز مادر به گونه‌ای سازگار می‌شود که مادر به شدت به نیازهای کودک خود توجه کند؛ در نتیجه اطمینان حاصل می‌شود که کودک به بالاترین اولویت ذهنی مادر تبدیل می‌شود. در اصل، نوزادان فضای زیادی از مغز را اشغال می‌کنند و افراد دیگر و وظایفی را که به توجه ما نیاز دارند از ذهن مان خارج می‌کنند. به همین دلیل است که ممکن است کمی فراموش کار باشیم یا در تمرکز بر مسائلی که به کودکان مربوط نیست کمی مشکل داشته باشیم.

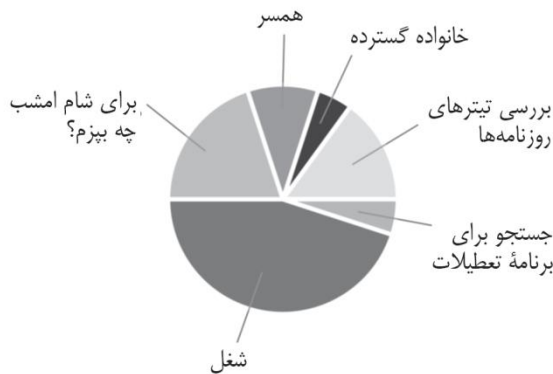
یافته‌های تحقیقاتی با تجربه من به عنوان والد کاملاً همسو هستند. وقتی متی به دنیا آمد، بلافاصله به بالاترین اولویت ذهنی من تبدیل شد (و تا به امروز به همراه برادرش بالاترین اولویت را حفظ کرده است). دیگر تصمیماتی که می‌گرفتم فقط درباره من نبودند. حالا و تا ابد، همواره فرزندانم را در تصمیم‌گیری لحاظ کرده‌ام و خواهم کرد.

این موضوع در عمل به چه صورت است؟ برای اینکه به شما نشان دهم اجازه دهید دریچه‌ای به

مغز مادرانه کنونی ام باز کنم. در ادامه دو تصویر گرافیکی از محتویات مغزم قبل از اینکه مادر شوم و محتویات مغزم در حال حاضر می‌بینید.

قبل از اینکه متی به دنیا بیاید، احتمالاً مدل موی شیکی داشتم، کمد لباسم به تازگی بزرگ‌تر شده بود و تعطیلات را در دریای کارائیب می‌گذراندم؛ جایی که افق از دور نمایان بود. در حال حاضر موهایم به صورت نامرتب بسته شده است، لباس‌های زیرم به دوران دولت اول اوباما برمی‌گردد و یک فصل گذشته را در سرزمین لگو گذراندم.

استفاده از مغز در بعضی روزها قبل از فرزنددار شدن



استفاده از مغز در بعضی روزها بعد از فرزنددار شدن



به طور مشخص، اولویت‌بندی روانی بخشی از مغز مادرانه است، با مادر شدن کارهای زیادی برای فکر کردن و فهرست کاری گسترده‌ای دارید که تابه‌حال نداشته‌اید. اما به طور حتم فقط با اولویت‌بندی مشکلات حل نمی‌شود. در سال‌های اخیر، متخصصان و محققان سلامت روان و روزنامه‌نگاران کنجکاوی که مادر هستند تلاش کرده‌اند تا تعریف ما را از مغز مادرانه گسترش دهند و تأیید کنند که مغز مادرانه چیزی بیشتر از نقص گاه‌به‌گاه در حافظه و تغییر در اولویت‌های ذهنی است (برای خواندن نوشته‌های جالب در این موضوع به منابع رجوع کنید).

مغز مادرانه و هیجان‌هایتان

مغز مادرانه به طور مداوم در دریایی از هیجان‌های درهم‌آمیخته سرگردان است. ما بین عشق بی‌نهایت، اضطراب ناشی از دل‌شوره، خستگی روح‌خراش و خشم مهیب در نوسانیم (گاهی، همه این هیجان‌ها را در طول خوردن یک وعده غذایی احساس می‌کنیم). همان‌طور که در فصل ۲ صحبت خواهیم کرد، این نوسان هیجانی با چیزهای دیگری نیرومند می‌شود: تغییرات جسمانی، مواجهه ناگهانی‌مان با محیط‌های کاملاً جدید و ناآشنا، شکست در برآورده کردن انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای که برای خودمان تعیین می‌کنیم و تمایل‌مان به خودقضاوتگری منفی. اضطراب، هیجان مادرانه مهلک ویژه‌ای است. وقتی مادر می‌شویم، یک دفعه خودمان را مسئول انسان دیگری می‌بینیم (اگر درست شنیده باشم چشم‌اندازی اضطراب‌برانگیز داریم). اضطراب ما اغلب با رسانه‌های اجتماعی تحریک می‌شود، این رسانه‌ها ما را در معرض مقایسه نامربوط و چیزی که موجب شرم مادر می‌شود، قرار می‌دهند.

حتی آنهایی که در درمان اضطراب تخصص دارند در برابر اضطراب مادرانه مصونیت ندارند. قبل از اینکه فرزنددار شوم، به خودم افتخار می‌کردم که جزء افرادی هستم که به‌راحتی پست و استوری‌های هشداردهنده موجود در رسانه‌های اجتماعی را نادیده می‌گیرم؛ اما در طول شب‌هایی که هنگام شیر دادن به متی در رسانه‌های اجتماعی گشت می‌زدم، متوجه شدم که جذب همه پست‌های هشداردهنده‌ای می‌شوم که می‌خوانم. هر بحرانی را که می‌دیدم، بلافاصله فرض می‌کردم که متی در خطر آن است. آیا در اوایل شیردهی‌ام زیاد کافئین مصرف کردم؟ آیا متی بیش‌ازحد معمول اسباب‌بازی ساخته شده از بیروفنول‌ای^۱ را گاز زده است؟ اگر مانند دوست دوستم در فیس‌بوک سرطان بگیرم و متی بدون مادر بماند چطور؟ هر تهدیدی که در فضای مجازی به چشمم می‌خورد بسیار وحشتناک‌تر و محتمل‌تر از زمانی بود که از نوزادی مراقبت نمی‌کردم.

۱ بیروفنول‌ای ماده‌ای است که در ساخت پلاستیک از آن استفاده می‌شود که ممکن است اثرات سوئی بر سلامت جسمانی و رفتاری کودکان داشته باشد (م).