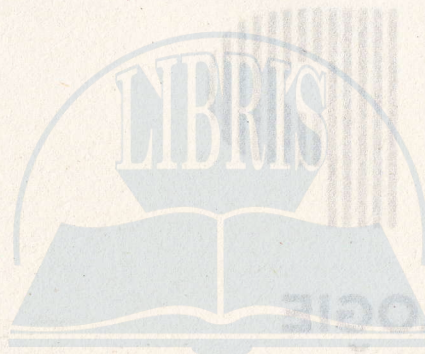




PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDINATĂ DE

Vasile Dum. Zamfirescu

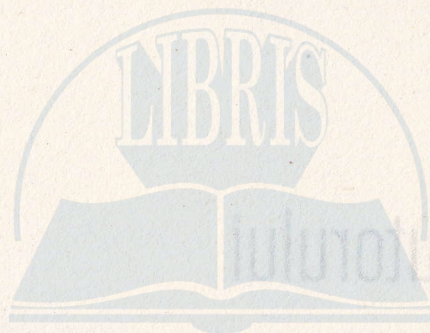
TREI

Fiice perfecte

FIICELE ADULTE ALE ALCOOLICILOR

ROBERT J. ACKERMAN

Traducere din engleză de Oana Badea



Cuprins

<i>Nota autorului</i>	7
<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Prefață</i>	13
<i>Introducere</i>	17

Partea întâi. Copilăria reexaminată

Capitolul 1. Sunt singura care se simte așa? Scrișori de la fiice perfecte	23
Capitolul 2. Fată de casă: Fiice în familii de alcoolici	52
Capitolul 3. Ce ai învățat astăzi acasă?	74
Capitolul 4. Acestea sunt lucrurile pe care le-am învățat	88

Partea a doua. Adunarea bagajelor emoționale

Capitolul 5. Mame alcoolice: Iubire dureroasă	105
Capitolul 6. Tați alcoolici: Draga mea fiică	118
Capitolul 7. Doi părinți alcoolici: Nu aduna, înmulțește	136
Capitolul 8. Secrete și iarăși secrete	145

Partea a treia. A ta, codependentă

Capitolul 9. Eu, eu însămi și cu mine: Cât de bine îi cunoști pe acești oameni?	169
Capitolul 10. Ce fel de fiică adultă ești?	182
Capitolul 11. Eu nu sunt codependentă, sau suntem?	208

Partea a patra. Preocupările zilei

Capitolul 12. Relațiile sau „Te-ai măritat cu ce?” 225

Capitolul 13. Modalitatea perfectă de a crește un copil 253

Partea a cincea. Descoperirea și redescoperirea

Capitolul 14. Cred că pot, cred că pot 269

Capitolul 15. Pentru sine, cu dragoste, de la fiică 285

Post-scriptum 299Anexă. Cercetările care stau la baza cărții *Fiice perfecte* 301*Bibliografie* 306

Mulțumiri

Multe persoane au contribuit la scrierea ambelor ediții ale cărții *Fiice perfecte*. Le sunt recunoscător tuturor. Pentru prima ediție, aş dori să le mulțumesc (din nou) lui Judith A. Michaels, Edward Gondolf și Charles Bertness pentru sprijinul și abilitățile lor de cercetare dovedite în elaborarea chestionarului pentru fiicele adulte și în analiza datelor. Linda Sanford și Diane Glynn m-au încurajat, m-au sprijinit și mi-au dat imboldul necesar pentru a începe să scriu cartea. Îi mulțumesc lui Marie Stilkind pentru ajutorul editorial.

Pentru ediția revizuită a acestei cărți, aş dori să le mulțumesc lui Christine Belleris, Susan Tobias și Lisa Drucker pentru ajutorul editorial. Aş vrea să le mulțumesc asistentei mele universitare Jacquelyn B. Griffin și lui Crystal Deemer pentru sprijinul său în chestiuni administrative.

Pentru ambele ediții ale acestei cărți, aş dori să îi mulțumesc lui Peter Vegso de la Health Communications, pentru că a preluat acest proiect și pentru numeroasele succese pe care le-am obținut împreună. Persoanei care a ascultat de multe ori gândurile și conceptele din aceste pagini, Kimberly Roth Ackerman, îi mulțumesc pentru tot.

În cele din urmă, aş dori să le mulțumesc tuturor fiicelor adulte care și-au adus contribuția în această carte și în viețile multora.



Capitolul 1

Sunt singura care se simte așa?

Scrisori de la fiice perfecte

„Suntem cu toții în situația aceasta împreună — dar singuri.”

Lily Tomlin

Multora le plac scrisorile. O scrisoare frumoasă îți comunică faptul că cineva se gândea la tine și și-a făcut timp să te salute. De la scrierea primei ediții a cărții *Fiice perfecte*, am primit numeroase scrisori de la fiice adulte ale alcoolicilor. Prin corespondența lor, împărtășeau propriile experiențe de viață, adresau întrebări referitoare la ele însele, se întrebau dacă le va afecta faptul că au crescut în familii alcoolice, își exprimau îngrijorarea legată de relațiile lor, doreau să afle cum să renunțe la trecut, ofereau speranță pentru alte fiice adulte și, în cele din urmă, pur și simplu spuneau „mulțumesc”.

Însă cel mai important este faptul că aceste scrisori provin de la femei care nu își mai neagă viețile, care preiau controlul asupra propriei vindecări și își dau seama că nu sunt singure. Trecând prin durere și traumă, vă puteți conecta mai bine cu ceilalți. Unele dintre scrisorile pe care le-am primit compun acest prim capitol. Deși fiecare scrisoare provine de la o altă sursă, este evident faptul că toate conțin teme comune. Împărtășesc aceste scrisori cu

dumneavoastră, în speranța că veți începe să vă simțiți conectată cu alții. Le mulțumesc corespondenților mei pentru că au scris aceste scrisori și pentru că v-au transmis că nu mai sunteți singure.

Dragă doctore Ackerman,

Am dorit să vă scriu după ce am citit *Fiice perfecte*. A fost prima carte despre copiii alcoolicii pe care am citit-o în întregime, deoarece majoritatea cărților de autoajutorare nu mi se par deloc utile... Mi-a plăcut în mod special faptul că scrierea nu a căzut în capcana mult prea des întâlnită de a considera că fiecare comportament este codependent.

Citind *Fiice perfecte*, mi-am dat seama că am făcut mari progrese. Am realizat, de asemenea, că mai am un drum lung de parcurs, deoarece încă resimt multă durere. Cel mai mult mă descurajează faptul că fac terapie — am aflat multe despre mine și de ce mă comport în anumite feluri — și totuși nu știu încotro să o apuc de aici înainte. Este ca și cum am înțeles, din punct de vedere intelectual, cât de defectuoasă a fost creșterea mea, dar nu am reușit să prelucrez acest lucru din punct de vedere emoțional. Încă simt multă furie. Încă sunt dominată de frică în relațiile mele. Îmi este greu să mă simt cu adevărat apropiată de oameni (bărbați și femei). Atunci când mă simt speriată sau vulnerabilă, tind să îi îndepărtiez pe cei din jur. Am prietenii strânse, dar îmi este greu să simt că acele persoane îmi sunt foarte apropiate. Uneori încep să mă tem, iar atunci tind să mă izolez, deoarece pare că este calea cea mai sigură. Uneori descopăr că îmi este mai ușor să fiu singură, dar apoi devin confuză, deoarece eu sunt, din fire, introvertită și rezervată — așa că nu știu cât anume din faptul că stau singură ține de personalitatea mea și cât ține de modul în care am crescut. Și mă întreb permanent dacă sunt „normală”.

Cred că autoacceptarea reprezintă o parte importantă a procesului de vindecare, dar, după cum ați indicat în cartea dumneavoastră, nu este destul ca eu să știu asta. Trebuie să o și simt. Dar cum să fac acest lucru? Încă nu îmi este clar. Ne sfătuieți, de asemenea,

să învățăm despre „renunțarea la control”. Îmi puteți spune cum să fac asta? Să-mi spun, pur și simplu, „Renunță la control!”? Sau ce anume trebuie să facă o persoană pentru a renunța la control? Încă nu am găsit niciun material în care să se explice cum se poate renunța la control. De asemenea, situația mea este diferită de cea a altor fiice prezentate în cartea dumneavoastră. Nu numai că am avut un tată alcoolic, dar am avut și o mamă cu o boală mentală cronică, o mamă care mă abuza emoțional extrem de tare. Există cărți despre copiii care cresc într-un astfel de mediu familial? Cred că este asemănător cu a avea doi părinți alcoolici, dar nu sunt sigură. Dacă aveți informații care mi-ar putea fi de ajutor, le-aș aprecia foarte mult. Am încercat să iau parte la câteva întruniri ACOA¹, dar, în general, nu îmi plac programele în Doisprezece Pași. Există alternative la programele în Doisprezece Pași, care ar putea oferi sprijin în cadrul unui grup? Din nou, aș aprecia orice informație pe care ați putea să mi-o oferiți. Mă bucur că am descoperit cartea dumneavoastră. Sunt convinsă că a ajutat multe fiice adulte. Vă mulțumesc pentru timpul acordat citirii acestui e-mail.

Cu stimă,
Elizabeth

Bună ziua, doctore Ackerman,

Am douăzeci și cinci de ani și un tată care s-a lăsat de băutură de optsprezece ani. Până să citesc *Fiice perfecte*, nu mi-am dat seama că încă eram prizonieră în iadul codependenților. Întotdeauna am spus despre mine, cu zâmbetul pe buze, că sunt „fetița lui tata”. Adevărul este că tata este și va fi mereu un alcoolic. Astăzi pot spune cu capul sus (încă mai lucrez asupra sentimentului de vină) că nu mai sunt codependenta lui.

Am descoperit cartea dumneavoastră din întâmplare... pur și simplu dintr-o coincidență (modul lui Dumnezeu de a rămâne

¹ Adult Children of Alcoholics (Copiii Adulți ai Alcoolicilor). (N. tr.)

anonim — acesta va fi singurul clișeu din mesajul meu, promit)... Tatăl meu, în vârstă de 53 de ani, va suferi o operație de triplu bypass mâine. Aceasta este prima „criză normală“ pentru familia mea, și să știți că suntem o adunătură de pomină! Pentru prima dată în viața mea pot să îmi văd familia prin ochii unei persoane semisănătoase, nu doar ca o fiică adultă. Am plâns săptămâna aceasta și m-am simțit extraordinar.

Încep să mă obișnuiesc cu ideea că nu îi pot vindeca pe ceilalți. Mama, tata și fratele meu sunt pe cont propriu. Mie îmi pasă de MINE.

Acestea au fost câteva informații ca să înțelegeți contextul. Vă scriu acest e-mail în primul rând pentru a vă spune „Mulțumesc!“.

În al doilea rând, aș vrea să menționez că, deși părinții se lasă de băutură, nu toți ceilalți membri ai familiei încep procesul de vindecare în același timp. Tata nu a mai băut de când aveam șapte ani. După cum spuneam, acum am douăzeci și cinci. Nu mă înțelegeți greșit; știu că datorită faptului că el nu mai bea și abilităților soțului MEU putem menține o căsnicie sănătoasă. Prietena mea cea mai bună are un tată alcoolic activ, iar ea nu poate. (Nu vă îngrijați, i-am trimis cartea dumneavoastră.) Acum am căsnicia pe care părinții mei nu au avut-o niciodată. Slavă Domnului!

În orice caz, acum sunt mai puternică. Învăț să fiu independentă. Nu îmi vine să cred că singura relație din viața mea pe care am crezut-o a fi cea mai bună este, de fapt, cea mai rea.

Mulțumesc din nou — sunteți o persoană specială!

Jen

Doctore Ackerman,

Vă mulțumesc foarte mult pentru invitația de a împărtăși unele dintre experiențele mele din cadrul ACOA. Sunt de acord că ne ajută să citim despre experiențele altora. Știu că mie mi-a insuflat speranță să citesc despre alte femei, ale căror experiențe erau chiar mai groaznice decât ale mele, și depre felul cum au reușit, în cele din urmă, să își gestioneze viețile, fără a permite comportamentului

persoanei alcoolice sau dependente de anumite substanțe chimice să le scoată din minți.

Am treizeci și șapte de ani și am devenit văduvă la vârsta de douăzeci și trei. Sunt în relația actuală de paisprezece ani. Sunt cea mai mare dintre patru frați și singura fată. La nouăsprezece ani, m-am măritat cu iubitul meu din liceu James, care provenea tot dintr-o familie de alcoolici. Locuiam în străinătate, iar el își desfășura stagiul în armată, când a murit într-un accident auto. Căsnicia noastră era pe punctul de a se destrăma la momentul morții lui, pentru că mă înșela constant.

L-am cunoscut pe Brian la câteva luni după aceea. Mi-a dăruit atenția de care aveam atâta nevoie în acea etapă din viața mea. O parte din mine era tristă pentru că îmi murise soțul, dar o altă parte era ușurată, pentru că acum nu mă mai putea răni. Cred că mă voi simți întotdeauna puțin vinovată pentru că gândeam acest lucru, dar chiar așa simțeam.

Brian era cam petrecăreț când ne-am cunoscut, dar eram tineri și singuri și nu aveam copii, așa că nu părea a fi o problemă. Timp de ani de zile după ce ne-am cunoscut, obișnuiam să ieșim în oraș cu prietenii și să bem, ocazional, fără efecte adverse. Eram tineri și voiam să ne simțim bine. Problemele au început cam după șapte ani, când am hotărât să ne întemeiem o familie. Pentru mine era clar că atunci când iei hotărârea aceasta te maturizezi și te apuci serios de treabă. Dar pentru Brian nu a fost la fel de simplu. Nu mi-am dat seama că substanțele deveniseră o adevărată dependență pentru el. Lucrurile s-au înrăutățit când a început să experimenteze cu cocaina. Își lua doza și pleca toată noaptea. Asta se întâmpla în timp ce eu eram însărcinată cu fiica noastră. Îmi aduc aminte că eram gravidă în luna a opta sau a noua și plecam cu mașina, în toiul nopții, de nenumărate ori, să îl caut, deși ar fi trebuit să stau acasă și să dorm, pentru că a doua zi trebuia să fiu la muncă.

Stăteam trează și plângeam toată noaptea. A fost o perioadă îngrozitoare a vieții mele. O sunam pe mama lui în miez de noapte și mă plângeam la ea, ceea ce ei nu îi convenea foarte tare. Odată

eram atât de sătulă, încât i-am adunat toate lucrurile într-un morman, în mijlocul sufrageriei, cu intenția să îi spun să se mute, când se va întoarce acasă.

De la nașterea fiicei noastre, astfel de întâmplări sunt mai puține și mai rare, dar încă mai are scăpări. Cred că a trecut mult timp de când nu mai ia cocaină, dar știu că mai fumează marijuana ocazional și se mai îmbată din când în când. Încă mă deranjează atunci când o face, dar, în cele din urmă, mi-am dat seama și am acceptat faptul că întotdeauna este doar o chestiune de timp până la următoarea întâmplare. Înainte, credeam că într-o zi se va maturiza și va lăsa în urmă comportamentul acesta iresponsabil. Acum înțeleg că este foarte posibil să nu o facă niciodată. Alcoolismul și dependența de substanțe chimice nu sunt probleme pe care pur și simplu le depășești, maturizându-te. Însă tot mi se pare frustrant când vine acasă după ce a petrecut toată noaptea și îmi spune cât de supărat este pe el însuși și cum de data aceasta va fi altfel, pentru că are de gând să se schimbe cu adevărat și să nu mai repete greșeala. Cred că vă puteți imagina de câte ori l-am auzit spunând aceleași cuvinte.

La început îl credeam, iar totul mergea bine o perioadă, dar apoi bineînțeles că se întâmpla din nou. Urmau alte promisiuni care, la rândul lor, erau încălcate. Nu mai am puterea să le cred. Aș fi nebună să îl mai cred. Mă doare prea tare dacă îmi permit să cred și mă laud prietenilor și familiei că *de data aceasta* chiar vorbește serios, *de data aceasta* va fi altfel. Ei se uitau mereu la mine și îmi dădeam seama ce gândeau: „Ce credulă e”. M-am săturat să mă simt ca o fraieră și doare prea tare să mi se spulbere speranțele iar și iar. Așa că acum pur și simplu accept că el este așa cum este.

Cred că mă consider recunoscătoare, pentru că lucrurile ar putea sta mai rău, mult mai rău. Ar putea fi un alcoolic nenorocit, furios, violent, care bea în fiecare zi și le transformă viețile tuturor celor din casă într-un iad. Așa era tatăl meu. Deci nu, din punctul acesta de vedere, nu e chiar atât de rău. Brian are perioade de luni întregi, chiar de un an sau mai mult, între recidive. Asta creează

iluzia că, poate, de data aceasta chiar a reușit. Până săptămâna aceasta, trecuse mai mult de un an și jumătate de la ultima recidivă.

A plecat să îl ducă acasă pe fratele meu — care, apropo, este și el alcoolic — și s-a mai întors peste vreo patru ore. Fratele meu stă la douăzeci de minute de mers cu mașina de noi. M-a sunat de mai multe ori în seara aceea ca să îmi ofere scuze pentru faptul că încă nu ajunsese acasă. Mi-am dat seama de la început că era pus pe rele. Întâmplarea precedentă, de dinainte cu un an și jumătate, îl implicase tot pe fratele meu și, ca să scurtez povestea, Brian a ajuns la închisoare în noaptea aceea. M-a sunat pe mine să vin și să depun cauze. I-am spus că nu am de gând să fac asta; în niciun caz nu aveam să îmi trezesc copiii din somn în toiul nopții ca să îl scot pe el din închisoare. I-am spus că și-a făcut-o cu mâna lui și trebuie să se descurce singur. De ce să sufăr eu pentru greșelile lui? A stat acolo toată noaptea. A fost una dintre cele mai bune decizii pe care le-am luat în viața mea. Până și Brian a recunoscut asta. A avut timp, în noaptea aceea, să se gândească la viitorul lui și la ce se va întâmpla dacă nu își pune ordine în viață. Așadar, da, știu sigur că sunt mult mai bine decât eram acum câțiva ani. Acum știu că am puterea să am grijă de mine.

Cea mai mare preocupare o reprezintă acum copiii mei, mai ales fiica mea. Avem doi copii împreună, o fată de șapte ani și un băiat de patru ani. Știu că, pe măsură ce fiica mea crește, va începe să simtă tensiunea din relația părinților ei. În cele din urmă, Brian își va da în petic, iar ea va afla. Nu am de gând să o mint în legătură cu problemele tatălui ei. Pur și simplu nu o voi face. Oricum și-ar da seama imediat. Copiii știu când nu spui adevărul sau când încerci să pui lucrurile într-o lumină roz. Eu una știam întotdeauna. Nu vreau să transmit vreodată astfel de mesaje ambigue. De fapt, cred că Brian ar trebui să îi explice aceste lucruri. Dar știu sigur — și asta este cea mai mare temere a mea — că va veni într-o zi la mine și mă va întreba de ce mai stau cu el dacă mă minte și se poartă așa cu mine. E o întrebare grea. Mi-e greu și mie să răspund, chiar și mie însămi. Bineînțeles că îl iubesc, și este un tată minunat. Este

3. DEZVOLTĂ TIMPURIU UN GRAD ÎNALT DE AUTONOMIE

Nu vă puteți separa complet de o familie alcoolică. Însă fiicele alcoolice care au putut să își stabilească o altă identitate, în afară de cea de fiică a unui alcoolic, au reușit să își dezvolte un anumit grad de autonomie. Obişnuiam să numesc acest lucru „fenomenul veranda din fața casei”. De fiecare dată când eram în casă, mă închi-deam în mine. Aflat în vârtoarea tensiunii și a disfuncționalității, devii parte a unui sistem disfuncțional fără să vrei. Nu poți rămâne simplu spectator. Eram implicat, indiferent dacă îmi plăcea sau nu. Dar atunci când ieșeam pe ușă și pășeam pe veranda din fața casei, mă cuprindea un sentiment copleșitor de ușurare și credeam că, pentru o vreme, puteam fi eu însumi. Dar dumneavoastră? Aveați ocazia să vă detașați pentru o vreme sau identitatea dumneavoastră era complet eclipsată de faptul că erați fiica unui alcoolic?

4. SE IMPLICĂ ÎN DIVERSE ACTIVITĂȚI SAU PROIECTE ȘI SE DESCURCĂ BINE ÎN MAJORITATEA LUCRURILOR PE CARE ȘI LE PROPUN

Un pic de succes undeva reprezintă o cale minunată de a compensa multă durere din familia dumneavoastră. Fiicele de astăzi ale alcooliceilor au mai multe ocazii de a se implica în activități decât fiicele adulte care au făcut parte din studiul original pe care s-a bazat această carte. Fiicele adulte mărturisesc adesea că se simțeau ca niște ratate acasă sau erau înjosite de către alcoolic. Actrița Suzanne Somers, fiica unui alcoolic, își face povestea publică și își amintește că tatăl ei îi spunea mereu că este „o nulitate, zero barat sau un nimic”; ceea ce trebuie să fi fost extrem de dureros.

Fiicele care s-au implicat în diverse activități și s-au descurcat bine în acestea au avut ocazia să simtă succes în viețile lor. Deși trăiau în durere, aceste fiice erau capabile să își folosească talentele

și să se simtă bine cu ele însele. O femeie din piesa *A Chorus Line*¹ povestește despre suferința din familia sa și despre infidelitatea conjugală a tatălui ei, care și-a părăsit familia, dar spune că „totul era frumos la balet”. Timp de câteva ore, în fiecare săptămână, ea dansa acolo, iar lumea dansa împreună cu ea.

5. SUNT RELAXATE DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL ȘI ÎI FAC PE CEILALȚI SĂ SE SIMTĂ CONFORTABIL ÎN PREAJMA LOR

Cred că am făcut multe pentru copii. Am dezvoltat programe pentru copiii aflați în situații de mare risc, am colaborat cu lucrătorii din domeniul sănătății mentale în cazul tinerilor, am contribuit la înființarea organizațiilor care se ocupă de problemele copiilor și am ascultat mii de copii. Dar aș fi ultima persoană care să spună că iubește toți copiii. M-ați putea înconjura de copii pentru o perioadă lungă de timp și nu cred că ar apărea cuvântul „dragoste” foarte des între noi. Unii copii sunt mai ușor de ajutat decât alții.

Atunci când se simt confortabil în situații sociale, iar alții se simt relaxați în preajma lor, copiii pot beneficia mai ușor de ajutor. Indiferent dacă persoana care urmează să îi ajute își dă sau nu seama dacă ea se simte confortabil în preajma copilului, îi va da acestuia tot ceea ce are. Din contră, dacă ceva în legătură cu acel copil o face să se simtă incomod, va fi ezitantă și precaută, chiar dacă nu își dă seama că face acest lucru.

Multe fiice adulte au abilități sociale extraordinare. Știu ce trebuie să facă în preajma altora, iar astfel oamenii se simt în largul lor în prezența lor. Dacă fiicele adulte posedau aceste trăsături și în copilărie, probabil că au cunoscut mai multe persoane dispuse să interacționeze cu ele și să le sprijine. Se poate ca fiicele care au avut întotdeauna probleme din punct de vedere social să nu fi fost la fel de norocoase.

¹ Musical de Marvin Hamlisch, Edward Kleban, James Kirkwood Jr și Nicholas Dante. (N. tr.)

6. DEZVOLTĂ UN SIMȚ AL UMORULUI FANTASTIC

Din vremuri străvechi, cu toții am crezut că a avea un simț al umorului dezvoltat în condiții de stres este o caracteristică a adulților. Însă acum ne dăm seama că acei copii care au un simț al umorului dezvoltat sunt mai rezilienți în fața stresului. Nu mă refer aici la a fi sarcastic. A fi sarcastic la adresa propriei situații este foarte diferit față de a avea un simț al umorului sănătos. Sarcasmul nu indică faptul că aveți capacitatea de a devia sau a reduce impactul emoțional al tensiunii. În realitate, sarcasmul poate indica faptul că suferința este foarte prezentă. Am ascultat nenumărate fiice adulte care făceau glume după glume sau ironii fine la adresa familiilor lor alcoolice, dar se simțea durerea din spatele acestora.

Un simț al umorului sănătos nu înseamnă neapărat că puteați râde de orice, ci poate să indice faptul că erați capabilă să aveți un punct de vedere alternativ la adresa situației. De asemenea, un simț al umorului sănătos în copilărie înseamnă că uneori vă dădeți seama că singurul lucru pe care îl puteați face era să vă „înveseliți”. Știați că nu puteți schimba situația, dar poate că o puteați face mai puțin tensionată. G.K. Chesterton, un filosof britanic, a spus cândva că îngerii pot zbura pentru că iau totul foarte ușor.

A fost prezent vreunul dintre factorii care contribuie la rezistența unei persoane în copilăria dumneavoastră? Astfel de trăsături de personalitate vă pot ajuta să lămuriți diferențele dintre fiicele adulte. Studiarea factorilor de reziliență vă poate aminti nu numai de propria copilărie, ci și de experiențele dumneavoastră din afara familiei. Uneori trebuie să ne analizăm trecutul ca să ne dăm seama cine ne-a ajutat, iar de multe ori ne aducem aminte de oameni buni și situații pozitive. Acum trebuie să găsiți cât mai mulți și mai multe.

Reflecții

Cine întreabă despre copilăria ta vrea să afle ceva despre sufletul tău.

ERIKA BURKHART

Cred că tata și restul familiei au inventat familia aceea fericită și au transpus-o în filme, ca să înnebunească pe toată lumea.

JILL ROBINSON

Înainte ca un secret să fie dezvăluit, îi simțim de obicei greutatea în atmosferă.

SUSAN GRIFFIN

O formă de singurătate este să ai o amintire și pe nimeni căruia să i-o împărtășești.

PHYLLIS ROSE

Amintirile nu sunt cheia către trecut, ci către viitor.

CORRIE TEN BOOM