LIBRIS | We know books

Paul T. Mason, MS
Randi Kreger

BORDERLINE

CUM SĂ TRĂIEȘTI ALĂTURI DE O PERSOANĂ CU EMOȚII EXTREME

Traducere din limba engleză:
ADRIAN OROȘANU

EDITURA HERALD
București

LIBRIS | We know books

Cuprins

Mulțumiri 9
Prolog 13

INTRODUCERE
Străini intimi: cum a apărut această carte 15

CAPITOLUL 1
O persoană la care ții suferă de tulburare borderline? 23
CAPITOLUL 2
Lumea interioară a persoanei borderline: definirea acestei afecțiuni 35
CAPITOLUL 3
Logica haosului: cum să înțelegi comportamentul borderline 63
CAPITOLUL 4
Viața într-o oală sub presiune: cum afectează comportamentul borderline persoanele non-borderline 81
CAPITOLUL 5
Schimbă-te pe tine 97
CAPITOLUL 6
Conștientizarea propriei situații: cum să stabilești limite și să-ți perfecționezi aptitudinile 121
CAPITOLUL 7
Afirmă-ți cu încredere și claritate propriile nevoi 149
CAPITOLUL 8
Crearea unui plan de siguranță 173
CAPITOLUL 9
Protejarea copiilor de comportamentul borderline 191
CAPITOLUL 10
Așteptând inevitabilul: copilul tău borderline 213
CAPITOLUL 11
Minciuni, zvonuri și acuzații: campanii de denigrare 227
CAPITOLUL 12
Care este pasul următor? Cum să iei decizii în privința relației tale 239

ANEXA A
Cauzele și tratamentul tulburării de personalitate borderline 251
ANEXA B
Practica prezenței conștiente 257
ANEXA C
Sugestii de lectură și resurse 261
BIBLIOGRAFIE 268

LIBRIS | We know books

CAPITOLUL 1

O persoană la care ţii suferă de tulburare borderline?

După 15 ani de căsnicie, tot nu reuşeam să-mi dau seama unde greşesc. Am cercetat prin biblioteci, am stat de vorbă cu doctori, am discutat cu consultanţi, am citit articole şi am sporovăit cu prietenii. Am petrecut 15 ani mirându-mă, îngrijorându-mă şi crezând prea multe dintre lucrurile pe care ea mi le zicea despre mine. M-am îndoit de mine însumi şi am suferit atât de mult, fără să ştiu de ce.

Apoi, într-o zi, am găsit, în sfârşit, toate răspunsurile pe internet. Am început să plâng de uşurare. Cu toate că nu îmi pot convinge partenera de viaţă, care suferă de această afecţiune, că are nevoie de ajutor, cel puţin înţeleg, în sfârşit, ce se întâmplă. Nu e vina mea. Acum ştiu adevărul.

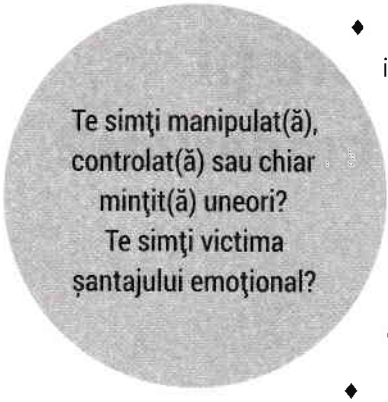
– Postare din comunitatea online
Welcome to Oz, www.BPDCentral.com

Oare cartea aceasta îţi este destinată?

- O persoană la care ţii îţi provoacă multă suferinţă?
- Constaţi că ascunzi ceea ce crezi sau simţi, pentru că îţi este frică de reacţi celuilalt sau pentru că pur şi simplu ţi se pare că cearta oribilă sau durere emoţională care va urma nu merită efortul?

LIBRIS | We know books

- Simți că orice vei spune sau vei face va fi răstălmăcit și folosit împotriva ta? Ești învinuit(ă) și criticat(ă) pentru toate lucrurile rele din relație, chiar și atunci când acest lucru nu are nicio noimă?
- Ești ținta unor crize intense, violente sau iraționale care alternează cu un comportament perfect normal și iubitor? Nu te crede nimeni când le explici ce se întâmplă?



- Simți că persoana la care ții te consideră fie integral bun(ă), fie integral rău/rea, fără nicio nuanță intermediară? Nu există uneori niciun motiv rațional al trecerii de la una la alta?
- Îți este frică să ceri anumite lucruri în această relație, pentru că ți se va zice că ceri prea multe sau că ceva este în neregulă cu tine? Simți că nevoile tale nu sunt importante?
- Celălalt îți denigrează sau îți neagă punctul de vedere? Simți că așteptările lui se modifică în mod constant, așa încât niciodată nu reușești să faci lucrurile cum trebuie?
- Ești acuzat(ă) că faci lucruri pe care nu le-ai făcut niciodată și că spui lucruri pe care nu le-ai spus în viața ta? Te simți neînțeles/neînțeleasă, iar când încerci să explici, îți dai seama că celălalt nu te crede?
- Ești adeseori redus(ă) la tăcere? Dacă încerci să părăsești relația, celălalt încearcă să te împiedice, folosind orice metodă, de la declarații de dragoste și promisiuni până la amenințări implicite sau explicite? Obișnuiești să găsești scuze pentru comportamentul celuilalt sau să încerci să te convingi că totul este în regulă?

Dacă ai răspuns afirmativ la multe dintre aceste întrebări, avem vești bune pentru tine: nu ai înnebunit. Nu e vina ta. Și nu ești singurul/singura. Poți să împărtășești aceste experiențe, deoarece o persoană apropiată ție are trăsături asociate cu tulburarea de personalitate borderline.

Iată trei povești adevărate ale unor oameni care au descoperit că o persoană apropiată lor suferă de această afecțiune. Așa cum am procedat cu toate exemplele din această carte, poveștile se bazează pe cele relatate pe grupurile de sprijin de pe internet, deși am schimbat multe detalii, pentru a proteja identitatea autorilor.

UBDIS We know

Povestea lui Jon: căsătorit cu o persoană borderline

A fi căsătorit cu cineva care suferă de tulburare borderline este raiul într-o clipă și iadul în clipa următoare. Toanele soției mele se schimbă de la o secundă la alta. Mă comport foarte grijuliu cu ea, în încercarea de a o mulțumi și de a evita o ceartă dacă vorbesc prea curând, prea repede, pe tonul greșit sau având o expresie facială nepotrivită. Chiar și atunci când fac exact ce îmi cere se supără pe mine. Într-o zi, mi-a poruncit să merg undeva cu copiii, pentru că voia să fie singură o vreme. Însă, pe când plecam, mi-a aruncat cheile în cap, acuzându-mă că o urăsc atât de mult încât nu pot suferi să stau cu ea în casă. Când eu și copiii ne-am întors de la film, s-a comportat de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. Era mirată că încă mă simțeam supărat și mi-a zis că mi-e greu să renunț la furie.

Te gândești în momentul acesta: „Habar n-aveam că mai sunt și alții care trec prin așa ceva!"?

Nu era întotdeauna așa. Înainte să ne căsătorim, am avut o perioadă de curtare extraordinară. Mă idolatriza; spunea că sunt perfect pentru ea în foarte multe privințe. Sexul era incredibil. Îi scriam poezii de dragoste și îi cumpăram cadouri scumpe. Ne-am logodit după patru luni, iar un an mai târziu ne-am căsătorit și am plecat într-o minunată lună de miere, în care am cheltuit 10 000 de dolari. Însă imediat după nuntă a început să ia orice nimicuri fără sens și să le transforme în munți de critici, întrebări și suferințe. Îmi reproșa constant că doresc alte femei și îmi dădea „exemple" imaginare pentru a-și fundamenta acuzațiile. A început să se simtă amenințată de prietenii mei și să-i elimine. Spunea lucruri urâte despre afacerea mea, despre trecutul meu, despre valorile mele, despre mândria mea – despre orice avea de-a face cu mine.

Cu toate acestea, din când în când „vechea" femeie revine – cea care mă iubea și credea că sunt cel mai tare tip din univers. Ea este în continuare cea mai deșteaptă, mai amuzantă și mai atrăgătoare femeie pe care o cunosc, iar eu sunt în continuare foarte îndrăgostit de ea. Consultantul marital crede că este posibil ca soția mea să sufere de tulburare borderline, însă ea insistă că eu sunt cel care ne distruge relația. Crede că acest consultant este un șarlatan și nu vrea să mai mergem la el. Cum aș putea să o conving să apeleze la ajutorul de care are atâta nevoie?

Nu ai luat-o razna.
Nu este vina ta.
Și nu ești singurul/singura.

LIBRIS | We know books

Povestea lui Larry: Creșterea unui copil cu tulburare borderline

Am știut că ceva e în neregulă cu fiul nostru adoptiv, Richard, de când avea un an și jumătate. Era irascibil, plângea mult și era capabil să urle trei ore încontinuu. La vârsta de doi ani, a început să aibă mai multe crize de furie pe zi, dintre care unele durau ore în șir. Doctorul nostru nu zicea decât: „Așa sunt băieții".

Când Rich a împlinit șapte ani, în camera sa am găsit un bilet în care scria că se va sinucide când va împlini opt ani. Învățătorul lui ne-a trimis la un psihiatru din orașul nostru, care ne-a zis că băiatul are nevoie de mai multă disciplină și consecvență. Am încercat încurajarea pozitivă, severitatea și chiar modificarea regimului alimentar. Însă nimic nu a funcționat.

Când Rich era la gimnaziu, mințea, fura, chiulea și avea crize de furie nestăpânite. Poliția a ajuns să se implice când a încercat să se sinucidă, a început să se taie și ne-a amenințat că ne ucide. Suna la Protecția Copilului de fiecare dată când îl disciplinam, trimițându-l în camera lui. Fiul nostru și-a manipulat profesorii, familia și chiar poliția. Putea fi foarte abil și îi fascina pe oameni cu istețimea, aspectul fizic și cu simțul umorului. Fiecare consultant era convins că noi suntem vinovați pentru purtarea sa. În momentul în care îi detectau viclenia, refuza să mai meargă la terapie. Și niciun nou terapeut nu își lua răgazul de a-i citi dosarul, care se îngroșase cu câteva degete.

În cele din urmă, după ce și-a amenințat un profesor la școală, a ajuns într-un centru de tratament pe termen scurt. De mai multe ori ni s-a spus că are tulburare de deficit de atenție sau că suferă de o tulburare de stres posttraumatic provocată de o traumă necunoscută. Un psihiatru ne-a zis că suferă de „depresie cu tulburare psihotică". Multă lume ne-a spus că pur și simplu este un copil rău. După patru internări, societatea noastră de asigurări ne-a înștiințat că nu va mai plăti. Spitalul ne-a zis că e prea bolnav ca să vină acasă, iar psihiatrii locali ne sfătuiau să mergem în instanță, ca să fim declarați inapți ca părinți. Cumva, am reușit să găsim un spital cu internare, subvenționat de stat, în care Rich a primit pentru prima dată diagnostic de tulburare borderline. I-au administrat diverse medicamente, însă ne-au zis că nu prea sunt speranțe să își revină.

Rich a reușit să absolve liceul și să intre la facultate, ceea ce până la urmă a fost un dezastru. Acum nivelul lui de maturitate este cel al unei persoane de 18 ani, cu toate că are 23. Faptul că a devenit adult a fost de folos întru câtva, dar încă se teme să nu fie abandonat, nu poate susține o relație pe termen lung și a abandonat patru slujbe în doi ani. Prietenii lui vin și pleacă pentru că poate fi arogant, insuportabil, manipulator și înfumurat. Așa că depinde de noi pentru bani și sprijin emoțional. Noi suntem tot ce i-a mai rămas.

LIBRIS We know books

Povestea lui Ken: A trăi cu un părinte suferind de tulburare borderline

Iubirea mamei mele față de mine era condiționată. Când nu făceam ceea ce trebuia – treburi casnice sau alte lucruri –, se supăra, mă pedepsea și-mi spunea că sunt un copil oribil, care nu va avea niciodată prieteni. Dar, când avea nevoie de iubire, devenea afectuoasă, mă îmbrățișa și vorbea despre cât de apropiați suntem. Nu reușeam niciodată să anticipez în ce stare de spirit se va afla.

Mama se indigna dacă simțea că altcineva îmi solicita prea mult timp sau prea multă energie. Era geloasă până și pe câinele nostru, Snoopy. Întotdeauna am crezut că fac ceva greșit sau că e ceva în neregulă cu mine.

Și-a asumat răspunderea de a mă perfecționa, zicându-mi în mod constant cum ar trebui să mă schimb. I se părea că ceva e în neregulă cu părul meu, cu prietenii mei, cu manierele mele la masă și cu comportamentul meu. Părea să exagereze și să mintă, pentru a-și justifica afirmațiile. Când tatăl meu protesta, îl expedia cu o fluturare de mână. Ea trebuia să aibă întotdeauna dreptate. De-a lungul anilor, am încercat să mă conformez așteptărilor ei. Însă, de fiecare dacă când făceam acest lucru, așteptările se schimbau. În ciuda anilor de critici înțepătoare, nu m-am obișnuit niciodată cu această situație. În prezent, mi-e greu să mă apropii de oameni. Nu pot avea încredere deplină în nimeni, nici măcar în soția mea. Când simt că devenim foarte apropiați, mă pregătesc pentru inevitabila respingere care știu că va apărea. Dacă ea nu face niciun gest pe care l-aș putea cataloga drept „respingere", o alung eu într-un fel sau altul: de pildă, mă enervez pe ea din motive stupide. Din punct de vedere intelectual, sunt conștient de ce se întâmplă. Dar nu pot opri acest fenomen.

Intensitatea comportamentului borderline

Persoanele care suferă de această afecțiune simt aceleași emoții ca și ceilalți oameni. În mare măsură, ele fac aceleași lucruri ca și ceilalți. Diferența este că ele:

- resimt lucrurile mai intens
- acționează în moduri care par extreme
- le este greu să își regleze emoțiile și comportamentul

Tulburarea de personalitate borderline nu generează un comportament fundamental diferit, ci unul aflat la una dintre extremele spectrului.

LIBRIS We know

Cercetătorii au inventat termenul „borderline" în prima jumătate a secolului al XX-lea, atunci când considerau că persoanele care manifestă comportamente pe care noi le asociem astăzi cu tulburarea borderline sunt la graniță[1] dintre nevroză și psihoză. Cu toate că prin anii 1970 s-a renunțat la acest concept, denumirea a rămas.

Dacă afli că este vorba despre tulburarea de personalitate borderline

Oamenii care țin la o persoană cu tulburare de personalitate borderline sunt de obicei uluiți când află că este posibil ca afecțiunea aceasta să fie sursa comportamentului haotic, jignitor și confuz al persoanei respective. Ei se întreabă adesea cum de nu au auzit de tulburarea borderline până în momentul respectiv, în special dacă au cerut deja ajutor din partea sistemului de sănătate mintală.

De ce nu auzim mai multe lucruri despre tulburarea borderline?

Din păcate, tulburarea de personalitate borderline nu este recunoscută întotdeauna, nici măcar de către profesioniștii în sănătate mintală. Sunt mai mulți factori care pot explica acest lucru.

1. Asociația Americană de Psihiatrie nu a recunoscut formal tulburarea borderline în *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (*DSM* 1994), lucrarea de referință standard pentru diagnosticarea și tratamentul afecțiunilor psihiatrice, decât începând cu 1980. Mulți profesioniști din domeniul sănătății mintale nu observă semnele acestei tulburări la pacienții lor pur și simplu din cauză că nu sunt suficient de bine instruiți cu privire la această tulburare.

2. Unii clinicieni nu sunt de acord cu informațiile din *DSM*; câțiva nici nu cred că tulburarea borderline există. Unii profesioniști resping acest diagnostic, considerându-l o denumire vagă sau un „diagnostic rezidual" care-i descrie pe pacienții dificili. (Această tendință se reduce pe măsură ce cercetările se înmulțesc; tulburarea borderline este cea mai cercetată dintre tulburările de personalitate.)

3. Unii clinicieni cred că această afecțiune este atât de stigmatizantă, încât nu sunt dispuși să-și eticheteze pacienții cu acest diagnostic, de teamă ca aceștia să nu fie excluși din sistemul de sănătate mintală. Mulți clinicieni notează un diagnostic formal de tulburare borderline în fișele pacienților, însă aleg să nu îl discute cu pacientul. Sau îl menționează în trecere, fără să-l explice.

[1] *Borderline*: literal, „linia de graniță". (*N. tr.*)

LIBRIS We know books

Să-i spui sau să nu-i spui?

Pe măsură ce parcurgi această carte, s-ar putea să fii nerăbdător/nerăbdătoare să discuți despre această afecțiune cu persoana despre care crezi că este afectată. Acest lucru este de înțeles. Când afli despre existența acestei tulburări, poate fi o experiență puternică, transformatoare. Fantezia funcționează în felul următor: persoana respectivă îți va fi recunoscătoare și se va grăbi să meargă la terapie pentru a-și stăpâni demonii.

Din păcate, realitatea este alta. Rudele celor care suferă de tulburare borderline ne-au povestit în mod repetat că, de fapt, persoana respectivă a reacționat cu furie, cu negare și cu un val de critici. În mod frecvent, persoana cu trăsături borderline își acuză rudele că, de fapt, ele suferă de această tulburare.

Nicio celebritate nu a admis vreodată că suferă de această tulburare (cu toate că tabloidele și biografiile speculează mult pe marginea acestui subiect), însă multe prezintă trăsăturile respective. Adeseori diverse probleme precum tulburările de alimentație, violența domestică, SIDA și cancerul nu ajung în vizorul conștiinței publice decât dacă afectează o persoană celebră.

Sunt posibile și alte scenarii: este posibil ca persoana care prezintă trăsături borderline să simtă o rușine și o disperare atât de intense, încât încearcă să-și facă rău. Sau poate folosi aceste informații pentru a refuza să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament: „Nu am ce să fac; sufăr de tulburare borderline".

Cere ajutorul unui terapeut calificat

În acest caz, problemele sunt complexe. Nu te grăbi să faci nimic. Discută despre preocupările tale cu un terapeut calificat, care are experiență în tratarea persoanelor suferind de tulburare borderline. În general, este de preferat ca persoana să afle despre această disfuncție de la un terapeut, nu de la tine. Dacă persoana respectivă este adultă și se află actualmente în căutarea unui terapeut, probabil că specialistul nu va discuta despre tulburarea borderline cu tine, din cauza legilor care protejează confi-

Nu-i poți forța pe oameni să vrea să-și schimbe comportamentul. La urma urmei, pentru persoana care suferă de această tulburare, acestea nu sunt doar niște „comportamente", ci mecanisme adaptative pe care le-a folosit toată viața.
John M. Grohol, Psy.D.

LIBRIS | We know books
dențialitatea pacienților. Cu toate acestea, poți să-i împărtășești terapeutului preocupările tale.

Probabil că și alți oameni din anturajul persoanei respective vor reacționa negând și făcând acuzații, în special familia de origine a persoanei borderline: mama, tatăl și frații sau surorile. Ține minte că nu este datoria ta să convingi pe nimeni de nimic. Oamenii trebuie să fie pregătiți și dispuși să învețe.

Excepția

Există unele situații în care ai putea să discuți cu grijă despre tulburarea borderline cu o persoană despre care crezi că suferă de această afecțiune:

- dacă respectivul caută în mod activ răspunsuri care să explice de ce se simte așa cum se simte;
- dacă tu și persoana respectivă nu căutați vinovați;
- dacă poți să faci acest lucru într-o manieră atentă, iubitoare și dacă îi dai persoanei respective garanții că dorești să-i rămâi aproape în anii de tratament care vor urma. (Nu face această promisiune într-un mod superficial. A o încălca poate fi mai rău decât a nu promite nimic.)

Când tu știi, iar celălalt nu

Situația este și mai delicată atunci când tu ești conștient(ă) de un posibil diagnostic borderline, iar celălalt nu. Sam, de exemplu, spune că, întrucât nu poate discuta despre borderline cu soția sa, Anita, care este posibil să sufere de borderline, ea refuză să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile sale și se plânge că este mereu „victima". Evident, nici nu se pune problema unei discuții despre tratament. De asemenea, el simte că este nesincer, pentru că folosește o altă adresă de e-mail pentru a primi informații despre tulburarea borderline.

De când am aflat despre tulburarea borderline, interacțiunile mele au devenit mai blânde și mai pline de compasiune, însă, cu certitudine, sunt la fel de frustrante. Uneori simt că imensul volum de informații pe care l-am acumulat a fost prea mult pentru mine.

Wesley

Doar tu, consultându-te cu un profesionist bine instruit în sănătate mintală, care tratează tulburarea borderline, poți decide cum să procedezi. În anexa A îți oferim sugestii pentru alegerea unui terapeut.

LIBRIS We know

Nu te crampona de diagnostic

În loc să te concentrezi asupra diagnosticului în sine, mai bine ajută persoana în cauză să înțeleagă că în orice relație ambii parteneri poartă răspunderea pentru felul în care decurg lucrurile. (Poate simți că persoana suferindă este răspunzătoare pentru toate problemele, dar să lăsăm acest aspect deoparte deocamdată.) Mesajul tău ar trebui să fie că, atunci când apar probleme într-o relație, partenerii trebuie să le rezolve împreună.

Mesajul tău ar trebui să fie că, atunci când apar probleme într-o relație, partenerii trebuie să le rezolve împreună.

Dacă persoana borderline nu pare să aibă o atitudine cooperantă în relație, te-ai putea concentra pur și simplu asupra stabilirii unor limite (Capitolul 6). Așa cum vom discuta, solicitarea adresată celuilalt de a respecta limitele pe care le-ai impus nu depinde de conștientizarea sau de disponibilitatea lui de a admite că suferă de această tulburare.

Ține minte: poate că celălalt suferă de tulburare borderline, poate că nu. Însă, chiar dacă are această afecțiune, e posibil ca acest lucru să nu explice integral comportamentul său. Comută-ți concentrarea de la posibilele cauze ale acțiunilor lui la rezolvarea problemelor care apar în urma acestor acțiuni și comportamente.

Cum să folosești această carte

Această carte este plină de informații. Citește pe îndelete și nu încerca să reții totul dintr-odată. Informațiile trebuie preluate cu înghițituri mici.

Înaintează pas cu pas

Îți sugerăm să citești această carte în ordinea în care a fost scrisă, nu selectiv. Cunoștințele pe care le obții în fiecare capitol servesc drept fundament pentru următorul. Acest lucru este adevărat mai ales pentru Partea a 2-a. Repetăm unele concepte fundamentale în mai multe capitole; acest lucru te va ajuta să le integrezi într-un nou mod de a te gândi la tine însuți și la relația ta.

Înțelege termenii

Am creat câțiva termeni și câteva definiții noi, pentru a face această carte mai lizibilă.

LIBRIS We know books

Persoană non-borderline

Termenul „persoană non-borderline" nu înseamnă „persoană care nu suferă de tulburarea de personalitate borderline", ci este un echivalent pentru „o rudă, un partener, un prieten sau un alt individ care este afectat de comportamentul cuiva care suferă de tulburare borderline". Persoanele non-borderline pot întreține orice fel de relație cu cineva care suferă de această afecțiune. Printre persoanele non-borderline pe care le-am intervievat s-au numărat mătuși, veri și colegi ai unor pacienți suferind de borderline.

Persoanele non-borderline reprezintă un grup divers de persoane care sunt afectate în diverse moduri de oameni care suferă de tulburare borderline. Unele persoane non-borderline sunt de mare ajutor pentru cei suferind de borderline; unele pot fi agresive verbal sau fizic. Persoanele non-borderline pot avea și ele diverse preocupări privitoare la sănătatea mintală proprie, cum ar fi depresia, abuzul de droguri, tulburarea de deficit de atenție și tulburarea de personalitate borderline.

Unele persoane care suferă de tulburare borderline au fost abuzate sexual, fizic și emoțional de părinți sau de alți adulți apropiați. Altele au avut părinți foarte buni care și-au dedicat viața obținerii de tratamente pentru copiii lor. Părinții pe care i-am intervievat sunt din a doua categorie. Nu au fost părinți perfecți (cine dintre noi poate pretinde că este perfect?). Însă comportamentul lor nu a fost abuziv. Atunci când vorbim despre părinți, ne referim la părinții obișnuiți, care fac greșeli obișnuite.

Persoană borderline

Folosim termenul „persoană borderline" cu trimitere la „o persoană care a fost diagnosticată cu tulburare de personalitate borderline sau care pare să se potrivească, astfel, cu definiția din lucrarea *Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM 2004)*, publicată de Asociația Americană de Psihiatrie".

Tulburarea borderline este adeseori diagnosticată greșit și coexistă în mod frecvent cu alte tulburări de sănătate mintală. Dacă persoana borderline din viața ta a fost îngrijită de mai mulți profesioniști din domeniul sănătății mintale, este foarte posibil să existe opinii diferite despre diagnostic. În absența unui diagnostic formal, este posibil să te simți stânjenit(ă) să vorbești despre ea ca despre o persoană borderline. Nu permite acestei stânjeneli să te oprească să obții informațiile vitale de care ai nevoie pentru a-ți face viața mai ușoară.

Nu ar trebui să pui nimănui un diagnostic pe baza informațiilor dintr-o carte. Un diagnostic nu poate fi pus decât de către un profesionist cu experiență în