

LBRIS

We know
books

JULIA BUENO

AUTOBLAMAREA

ÎNVAȚĂ
SĂ FII BUN
CU TINE

Traducere din limba engleză
de **Liana Haidar**



PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

Cuprins

Nota autoarei	9
Introducere	13
1. Amprentele vieții timpurii	25
2. „Răutăcioșii“	56
3. Dezlegată	89
4. Fii bărbat!	122
5. Când te percepi ca fiind „altfel“	151
6. Nu unu, ci doi sau mai mulți	180
7. Nemărginita bunătate	210
Pentru aprofundarea subiectului	241
Mulțumiri	249
Despre autoare	251
Referințe bibliografice	253

de oameni apelează la ajutor de specialitate în legătură cu suferințele lor, ceea ce este un lucru bun, mulți dintre ei ajung la ușa cabinetului meu reproșându-și din capul locului însăși prezența lor acolo. Faptul că încercările lor de a se ajuta singuri au dat greș sunt resimțite de ei ca niște eșecuri personale.

Această împovărare suplimentară a autocriticii, prin blamarea vocii tale critice, tinde să se regăsească mai degrabă în culturile care pun accentul pe strădaniile neconținute, pe fericire și pe starea de bine. Clienții îmi împărtășesc adesea gânduri de felul: „Știu bine că n-ar trebui să mă simt atât de nefericit, e de-a dreptul ridicol. Am un serviciu bun, o mulțime de prieteni, practic frecvent yoga și exerciții de respirație“. Un astfel de mod de gândire nu prea mai lasă loc pentru acceptarea faptului că ne e bine așa cum suntem, cu bune și cu rele — lucru care ne-ar fi mai util și ne-ar permite să arătăm mai multă compasiune față de noi înșine. De fapt, exact acest lucru e sugerat și de Dalai Lama în răspunsul său către Sharon Salzberg.

Nu doresc, în niciun fel, să contribui la această dublă autocritică prin sublinierea, în această carte, a nevoii de a identifica, de a contesta și de a ne debarasa în siguranță de tendința noastră de a ne critica tot timpul pe noi înșine. Dar doresc să-mi motivez cititorii să devină mai conștienți de această tendință, astfel încât măcar să ajungă să se întrebe de ce sunt oare mai puțin îngăduitori față de sine decât față de prietenii lor, sau chiar față de unele persoane total necunoscute. Povestirile mele arată că această conștientizare a tendinței exagerate către autocritică a fost posibilă în cazul multora dintre clienții mei, ceea ce înseamnă că e posibilă și pentru voi.

1

Ampretele vieții timpurii

Când nu este utilă și nu ajută la autocorijare, autocritica poate fi precum autohipnoza. Este o judecată sub formă de vrajă, de blestem, și nu parte dintr-o conversație; este o poruncă, nu o negociere; este o dogmă, și nu o interpretare exagerată.

ADAM PHILLIPS, *Against Self-Criticism*⁵

La doar câteva secunde după ce am întâmpinat-o pe Charlotte în pragul ușii, mi-am dat seama că nu voia să-și asume riscul de a se face neplăcută. Ajunsesese la timp, își ștersese picioarele pe covorașul de la intrare parcă un pic prea apăsat și așteptase tăcută s-o poftesc în cabinet, iar apoi s-o invit să ia loc. M-a asigurat că transferase deja onorariul în contul meu, apoi și-a împăturit atent paltonul înainte de a se așeza pe marginea scaunului.

În acel moment nu știam mare lucru despre problema lui Charlotte. E-mailul său concis, politic, prin care îmi cerea să ne întâlnim, nu dezvăluia nimic relevant. Încercând să-mi dau seama cum se simțea în

prezența mea, am întrebat-o dacă mai făcuse vreodată psihoterapie, anticipând, în mod corect, că răspunsul ei va fi negativ. Neavând nicio idee despre cum ar fi trebuit să începem munca împreună, am întrebat-o cum aş putea-o ajuta mai bine.

— În general, mă simt bine. Am o slujbă bună, o mulțime de prieteni și un iubit nemaipomenit. În multe sfere ale vieții mele pot spune că sunt extrem de încrezătoare. Dar mi se întâmplă adesea să simt că o iau razna din pricina unei temeri copleșitoare de a nu fi făcut ceva îngrozitor de greșit. Am adesea senzația că m-am purtat prosteste în legătură cu un anumit lucru și nu-mi mai pot scoate din minte acel gând. Iubitul meu, Dave, mi-a sugerat să caut un psiholog pentru că el nu poate face altceva decât să mă asculte și să încerce să mă liniștească. Detest să-l împovărez și pe el, este atât de nedrept să apelez la el ori de câte ori mă simt ca pe marginea unei prăpastii.

Uneori, când întâlnesc anumiți clienți pentru prima oară, am nevoie de ceva timp ca să înțeleg problemele care i-au adus la mine. Acestea nu sunt întotdeauna simplu de pus în cuvinte, mai ales dacă nu au mai fost niciodată formulate cu voce tare. De asemenea, expunerea lor ar putea implica jenă sau, și mai rău, o rușine bolnăvicioasă ce poate determina trecerea problemelor sub tăcere sau dorința de a explora mai întâi chestiuni tangențiale, „mai puțin grave“. Pentru a investiga și a pătrunde în miezul lucrurilor sunt necesare săptămâni, luni sau chiar ani de zile.

Charlotte, însă, nu a încercat să-și deghizeze în niciun fel suferința: a găsit de îndată cuvintele potrivite. Și-a descris problema într-un mod coerent și atât de

eficient, încât trăda nevoia de a-și păstra controlul asupra sieși. Încă din primele clipe ale întâlnirii noastre, comportamentul ei sugera acest lucru. Deși problema la care se referise părea să fi fost oribilă din punctul ei de vedere — sincer, mie mi se părea extrem de familiară —, ea încerca totuși să-mi spună că, în ciuda acesteia, ea se descurca destul de bine. Bănuiam că va trebui să aștept momentul potrivit, când avea să lase garda jos, suficient cât să descopăr și să explorez acea parte din sine asupra căreia era posibil să nu aibă un control la fel de bun. Cu toată coerența de care Charlotte dădea dovadă în expunerea vulnerabilităților sale, era nevoie, însă, ca în cazul oricărui alt client, să le poată conștientiza mai bine.

— Ai putea să-mi spui mai multe despre această „temere copleșitoare“? Ce vrei să zici când te referi la faptul de a fi făcut un lucru „îngrozitor de greșit“?

— De fiecare dată e vorba cam de același lucru. Mă tem că am jignit efectiv pe cineva, chiar dacă nu am nicio dovadă reală în acest sens. Acum mă simt perfect, iar în clipa următoare am o senzație de greață din pricina unui lucru pe care s-ar putea să-l fi spus sau să-l fi făcut sau pe care cred că l-am spus sau l-am făcut — uneori nici nu pot fi sigură care din cele două variante e cea valabilă. Oricât de mult îmi repet că nu am făcut nimic greșit, asta nu mă ajută să-mi alung astfel de gânduri obsedante.

— Poți să-mi dai un exemplu concret de o astfel de schimbare rapidă de dispoziție? Poate ceva ce-ți este încă proaspăt în memorie?

Studiind atent unul dintre factorii declanșatori, speram să pot descoperi un indiciu referitor la

comportamentul enigmatic al lui Charlotte, al modului în care trecea cu rezeziune de la o stare de spirit normală la una dezastruoasă. Adesea, ceea ce pare a fi un exemplu banal este de fapt o reprezentare la scară redusă a unei probleme mai mari, mai profunde și, aparent, insolubile.

Charlotte a răspuns fără ezitare.

— Am trimis acum câteva zile un e-mail uneia dintre partenerile de la firmă, un feedback asupra unui document pe care îmi ceruse să-l examinez. Mi-am petrecut o groază de timp ca să compun un răspuns constructiv și util, dar care să sune și politicos. De obicei, îmi răspundea imediat, dar nu și de data asta — de fapt nu mi-a răspuns nici până în clipa de față. Nu mi-a trimis nici măcar un mesaj în care să-mi confirme primirea lui. A răspuns totuși la alte câteva e-mailuri pe care i le-am trimis ulterior. Deși rațiunea îmi spune că ar putea exista mai multe explicații pentru întârzierea ei, am „reușit“ să mă conving că am scris în acel e-mail ceva îngrozitor de deplasat.

Cu toate că Charlotte vorbea calm, aparent stăpână pe sine, îmi dădea seama cât era de anxioasă. Terapeuții învață să citească mici semne care trădează anxietatea — roșeața feței sau a gâtului, încordarea maxilarului ori mișcările repetitive ale mâinilor, ale degetelor sau ale picioarelor. În pofida stăpânirii de sine afișate, i-am remarcat privirea goală care sugera că era pierdută în gânduri nerostite. Acestea îi zburaseră, după cum bănuiam, spre multitudinea de dezastre pe care Charlotte era convinsă că le-ar fi putut provoca.

Persoanele anxioase, cum era și Charlotte, deși în aparență sunt de un calm de invidiat, în realitate cad pradă unui zbucium visceral. Apoi am adoptat o strategie

învățată mai demult. Chiar dacă nu mă mai prevalez de ea așa cum o făceam cu ani în urmă, îmi poate fi uneori utilă în cabinetul de psihoterapie atunci când mă simt dezorientată, așa cum se poate întâmpla în cazul unui client care își declară iminenta intenție de suicid sau care îmi contestă pe față competența profesională.

— Ce chestie atât de groaznică crezi că s-ar fi putut strecura în acea evaluare pe care i-ai trimis-o șefei tale?

— Se poate s-o fi jignit prin aroganța comentariilor mele, sau poate că eu am înțeles pe dos documentul, iar acum mă crede complet idioată. Cred că am recitit acel e-mail de vreo zece ori, cântărind fiecare cuvânt ca să-mi dau seama unde am greșit. Am mai verificat și de vreo sută de ori *dacă* i l-am trimis, poate că n-o făcusem și ea nu-l primise, ceea ce ar fi însemnat o mare ușurare.

— Ai vrea să-mi arăți și mie e-mailul ăsta? Poate că aș reuși să-mi fac o părere despre comentariile tale.

Propunerea mea nu venea neapărat din dorința de a citi e-mailul respectiv, ci din aceea de a verifica cum suna el în realitate în comparație cu felul amenințător în care Charlotte ajunsese să-l perceapă.

— Îmi vine să vomit doar când mă gândesc la el — mi s-a făcut stomacul ghem doar când m-ai întrebat. Mi-e groază să ți-l dau să-l citești.

Închipuirea lui Charlotte o azvârlise într-o stare de anxietate pe care reușea însă s-o stăpânească. Starea de anxietate nu e totuna cu a fi neliniștit, stresat sau a resimți niște îngrijorări pasagere. Anxietatea declanșează, în creierul nostru, sistemul de alarmă care îi comandă corpului să lupte, să încremenească ori să fugă de amenințarea închipuită sau reală cu care se confruntă. Simptomele fizice pot fi de la moderate

la grave; a-ți veni să vomîți e o expresie des folosită, dar te mai poate și „lua cu călduri“, poți năduși, tremura de nervi, și se poate tăia răsufierea, te poate durea capul ori stomacul, îți poți încleșta maxilarul sau scrâșni din dinți. În cel mai rău caz poți efectiv vomita sau te poți scăpa, la propriu, pe tine.

Anxietatea poate pluti în jurul nostru, trecând de la o îngrijorare la alta, ca într-un joc de-a șoarecele și pisica. Prin urmare, s-ar putea declanșa în legătură cu prestația de la locul de muncă și concentra apoi pe întârzierea la un anumit eveniment. Dar poate avea și declanșatori mai previzibili și mai constanți — înălțimile sau spațiile largi, trenul sau avionul, relațiile apropiate, sănătatea sau moartea. Dar când anxietatea se strecoară în spațiul dintre sine și o altă persoană, așa cum o descria Charlotte, ea implică întotdeauna o teamă față de ceea ce gândește celălalt despre noi. Ne pricepem de minune să ne imaginăm părerile celorlalți despre noi, în special pe cele depreciative, care ne afectează starea de spirit.

— Sună de parcă ți-ar fi teamă de părerea mea dacă citesc și eu e-mailul.

— Da, presupun că da.

— Ce s-ar putea întâmpla dacă, să zicem, ai părut arogantă sau idioată în ochii șefei tale? Hai să facem un experiment mental: care crezi că ar putea fi consecințele?

Charlotte a tăcut o clipă, pusă ușor în încurcătură.

— Nu știi. Poate că și-ar face griji în legătură cu prestația mea la modul general sau le-ar spune celorlalți colegi cât de proastă sunt sau pur și simplu și-ar putea schimba în rău părerea despre mine.

— Sunt sigură că posibilitatea de a fi vorbită de rău sau de a strica impresia cuiva despre tine n-ar trebui să te facă să te simți chiar atât de groaznic pe cât mi-ai descris tu. Mi se pare că o parte din tine *simte* că ți s-ar putea întâmpla ceva mult mai rău. Ceva cu adevărat grav, ceva catastrofal.

— Acum, că pui problema așa, îmi dau seama ce vrei să zici. Mă simt mult mai rău decât ar trebui să mă simt în mod normal.

— Mă întrebam dacă, în adâncul sufletului, te temi că o s-ajungi să fii respinsă de toți colegii tăi de serviciu.

Charlotte a dat ușor din cap în semn de aprobare.

— Poate că da. Lasă-mă să mă gândesc puțin.

Îi spusese asta întrucât tipul de autocritică descris de Charlotte este adesea legat de teama de respingere din partea celor din jur. Suntem programați genetic să ne bizuim mai întâi pe îngrijitorii noștri, iar apoi pe grupul social de care aparținem pentru supraviețuirea, dar și pentru dezvoltarea noastră emoțională. Ca vânători-culegători, am fi murit de foame ori am fi fost uciși dacă am fi fost lăsați să ne descurcăm singuri; la fel, în zilele noastre, singurătatea pare să fie o amenințare letală.

După numai o singură întâlnire, nu puteam spune cum va reacționa Charlotte la psihoterapie, eram însă surprinsă să văd cu câtă ferocitate se critica pe sine. Eram circumspectă și în legătură cu nevoia ei evidentă de a mă deranja cât mai puțin — să fie, cum se zice în meseria noastră, un „client bun“. Niciuna dintre cele două observații nu mă încurajau să fiu prea optimistă: psihoterapia funcționează cel mai bine atunci când clientul își îngăduie să cedeze nervos în fața terapeutului, pentru ca apoi să-și revină acompaniat de acesta.

Eram curioasă să aflu ce-i spusese, mai exact, criticul de sine lui Charlotte și, în consecință, când ne-am întâlnit data următoare, m-am străduit să pricep de ce se concentrase asupra ideii că este „o idioată“ sau că mâniase foarte tare pe cineva. Erau lucruri pe care le mai întâlnisem și în terapia cu alți clienți. Mai erau desigur și multe alte exemple date de Charlotte, referitor la situații în care se simțise de asemenea cuprinsă de teama pentru o ratare catastrofală.

— Sincer, de fiecare dată e vorba de ceva prostesc. Dacă cineva ignoră o întrebare pe care am pus-o în timpul unei conversații în grup, nu-mi imaginez că ar fi din cauză că n-am fost auzită, ci pentru că am spus ceva greșit sau ofensator. Orice lucru minor îmi poate declanșa o cascadă de temeri să nu fi făcut cumva ceva îngrozitor — bănuiesc că aveai dreptate când ai zis că parcă *mă aștept* să fiu respinsă. Apoi înnebunesc analizând iar și iar lucrurile, învinuindu-mă la nesfârșit.

După ce ne-am mai obișnuit una cu cealaltă, am început să ne concentrăm asupra atenuării simptomelor fizice pe care i le declanșau lui Charlotte gândurile repetitive, autocritice și pline de anxietate: inima care bătea nebunește, apăsarea din piept, tulburările de somn și în general senzația de încordare. Terapia prin cuvânt nu este eficientă dacă nu se ocupă și de corp. Nu am asistat, însă, în timpul ședințelor, la nicio manifestare a vreunui astfel de simptom, în schimb mi le-a descris Charlotte; ideea de a-și expune vulnerabilitatea în fața mea, deci de-a manifesta acele simptome în cabinet, nu se încadra în repertoriul ei comportamental, de persoană încrezătoare în forțele proprii.

Charlotte venea la cabinet sâmbăta dimineața, după o săptămână lungă de muncă. Era arhitect stagiar și muncea alături de niște colegi de breaslă extrem de sollicitanți, pentru niște clienți și mai sollicitanți. Aflasem mai multe în legătură cu această profesie de la numeroșii studenți care își croiseră drum spre cabinetul meu în perioada istovitoare, extrem de cronofagă a pregătirii lor. La câteva săptămâni de la prima ședință, Charlotte a sosit la cabinet cam în aceeași stare în care fusese la prima noastră întâlnire: copleșită de senzația de a fi făcut — din nou — o greșeală îngrozitoare. Pe măsură ce vorbea, am realizat că simțeam nevoia să închid ochii.

În general, noi, psihoterapeuții, ne bazăm observațiile nu doar pe ceea ce vedem și auzim, dar și pe ceea ce *simțim* sau chiar și pe imaginile care ne apar în minte atunci când ne aflăm față în față cu clienții. Aceste senzații sau imagini, declanșate de povestirea în care ne trezim cufundați, pot fi personale, dar pot aparține și clienților, fiind transmise de ei în mod inconștient și prinse din zbor de către terapeut. Această experiență, aparent magică, ne oferă indicii despre anumite emoții de care clienții înșiși nu sunt conștienți. Este de datoria noastră să ne dăm seama care dintre ele sunt strict ale noastre și care nu ne sunt familiare sau ne par stranii.

Atunci când clientul își transmite (își „transferă“) în mod inconștient emoțiile dezavuate către terapeut, reacția acestuia din urmă poartă numele de „contratransfer“. Șansele ca acest proces să aibă loc sunt mai mari atunci când clientul nu poate — sau nu dorește — să trăiască în mod conștient anumite emoții, fie de teama rușinii resimțite, fie din nevoia de a se

autoproteja prin negarea existenței acestor emoții. Cea mai cunoscută abordare a „transferului“ se referă la procesul inconștient prin care clientul recrează, în raportarea sa la terapeut, niște relații avute în viața timpurie (cu părinții, de ex.). Această idee de bază apare în tipul de terapie aplicat în premieră de Freud pacienților săi întinși pe divan.

Când am auzit-o pe Charlotte cu câtă violență se învinovăța, am simțit mușchii contractându-mi-se, lucru de altfel normal în acest caz — era reacția mea fizică la dorința imperioasă de a-i striga: „Nu, Charlotte, nu-ți face singură una ca asta!“ Însă impulsul de a ține ochii închiși îmi era *străin*, pentru că îl resimțisem extrem de rar în cabinet; de aceea, trebuia să-i acord importanța cuvenită.

Charlotte începuse să-mi povestească cel mai recent incident care o făcuse să cadă pradă unei acerbe auto-critici.

— Aseară, după muncă, am ieșit cu toții în oraș ca să sărbătorim aniversarea unui coleg. Arhitecta care nu-mi răspunsese la e-mail se afla și ea acolo. Am băut prea mult alcool și prea repede — se vede că n-am experiență — și am întrebat-o direct despre acel e-mail. Ca să nu mai lungesc vorba, mi-a spus că îl ratase și mi-a cerut de o mie de ori scuze, a fost extrem de drăguță! Ba chiar mi-a mulțumit pentru munca mea și mi-a spus că o să-și reverifice în weekend poșta electronică. M-am simțit atât de ușurată, încât, de bucurie, am băut și mai mult.

Charlotte s-a oprit o clipă și, cu mâna tremurândă, și-a turnat un pahar de apă.

— Sunt convinsă că, după asta, beată fiind, m-am făcut de râs și am jignit pe cineva.

Charlotte nu-și lăsa prea des garda jos, dar alcoolul are acest efect asupra noastră, acționând totodată și ca un mijloc de „amuțire“ a emoțiilor cu care evităm să ne confruntăm. Mulți dintre noi ne bizuim pe un pahar de alcool pentru a ne diminua anxietatea socială ori doar pentru a ne destinde mai rapid. Charlotte suferise două efecte secundare — cel al abuzului de alcool și cel al criticii excesive de sine. Ceva între mahmureală și anxietate, o „mahmureamă“, dacă îmi permiteți licența.

— Până am ajuns acasă rememorasem deja toate conversațiile purtate de care îmi puteam aminti și trimiseseam mesaje tuturor acelorora ale căror numere de telefon le știam ca să le cer scuze dacă îi jignisem în vreun fel. Deși eram beată, mi-a luat o veșnicie să adorm — mintea mea se învârtea ca o sfârlează.

— Nici nu-i de mirare că n-ai putut dormi. Se pare că vocea ta critică interioară și-a cam făcut de cap.

Puteam lesne să mi-o imaginez pe Charlotte devenind mai sociabilă și mai relaxată la bar, în opoziție cu tânăra tensionată prezentă în cabinetul meu în fiecare sâmbătă dimineața. Pe măsură ce petreceam mai mult timp împreună, am văzut ieșind la lumină, în timpul conversațiilor noastre, și alte aspecte ale personalității sale — îi apreciam sincer farmecul și agerimea minții. Dar modul afectuos în care ajunsesem s-o privesc contrasta cu propria ei imagine de sine și cu cea reflectată în amintirile selectate pe care mi le împărtășea. Dacă eu mă simțeam secată de puteri numai auzind-o cum se lasă prinsă în acel vârtej emoțional de autoînvinovățire, mă gândeam cât de extenuant trebuie să fi fost pentru ea să se confrunte cu acea stare de spirit.

— Vreau să înțeleg *motivul* pentru care această stare mentală punitivă preia de fiecare dată controlul asupra minții tale. Exact ca un program malware care este activat în mod repetat. Îți amintești cumva când ai simțit prima oară această spaimă bolnăvicioasă de a fi făcut ceva cumplit de greșit? Spune primul lucru care îți trece prin minte — nu contează dacă ți se pare că nu se încadrează în context.

O umbră a trecut peste chipul lui Charlotte și vocea i s-a schimbat.

— Ei bine, în multe privințe, tatăl meu a fost un tată bun și știu că ne iubește, dar are un temperament impulsiv. A avut parte de o copilărie grea. Nu-i place să vorbească despre asta, însă mama lor i-a părăsit, pe el și pe fratele lui, când erau încă mici. Lucru neobișnuit la acea vreme, au fost crescuți de tatăl lor și de un șir lung de dădace. Cred că acest abandon l-a marcat. L-a făcut să fie nesigur de sine.

— Și ce-are a face povestea tatălui tău cu tine și cu părerea pe care o ai tu despre tine?

— Păi, îmi tot spunea că fac mereu lucrurile greșit.

Categoric, Charlotte simțea că nu era cinstit din partea ei să facă această asociere spontană între tatăl ei și stările de teroare psihică prin care trecea. Plasarea în context a unora dintre punctele slabe ale acestuia — menționând acele răni emoționale din copilăria lui — era un mod de a mă convinge să nu mă arăt prea dură față de el. Psihoterapia are reputația de a-i pune la zid pe părinți și se părea că Charlotte încerca să preîntâmpine acest lucru. Consider că părinții se străduiesc cât de bine pot ei în împrejurările specifice fiecăruia, indiferent cât de jalnică se poate dovedi strădania lor. Ceea ce contează mai mult

este felul în care privim și înțelegem această strădanie. Charlotte s-a fosit un pic pe scaun.

— Poți să-mi spui mai multe despre temperamentul impulsiv al tatălui tău?

— În general, e o persoană calmă — este medic cardiolog, așa că bănuiesc că e una din cerințele meseriei. Dar poate avea și accese explozive de furie. În trecut, majoritatea acestor izbucniri o vizau pe mama, uneori pe fratele meu și, mai rar, pe mine. Am reușit cumva să evit să fiu ținta celor mai multe dintre ele.

— Cât de puternice erau aceste izbucniri?

— Urla la noi, uneori spărgea diverse obiecte, iar alteori o lovea pe mama — însă niciodată în fața noastră. Totul se întâmpla în spatele ușilor închise. Dar puteam auzi, desigur, totul. Charlotte privea în pământ în timp ce vorbea.

— Trebuie să fi fost de-a dreptul înspăimântător pentru voi.

Ascultând-o pe Charlotte descriind comportamentul abominabil al tatălui, am simțit un gol în stomac, parcă era un copil care se rușina de tatăl său. Niciun copil nu-și dorește ca părintele său să se comporte urât, darămite violent, sau să-l rănească pe celălalt părinte. Pe măsură ce creștem, ne dorim cu disperare să avem părinți demni de încredere, care să semene poate cu alții pe care îi cunoaștem și pe care îi vedem cum se poartă — cu părinții prietenilor noștri, cu cei din cărți, din filme, sau pur și simplu cu cei din închiuirea noastră.

— Ceea ce încă mă deranjează este faptul că, ori de câte ori avea o criză de furie și oricare ar fi fost motivul pentru care își ieșea din minți, dădea mereu vina pe