

TREI

Noile personalități dificile

CUM SĂ LE ÎNȚELEGEM, ACCEPTĂM ȘI GESTIONĂM

**FRANÇOIS LELORD
CHRISTOPHE ANDRÉ**

Traducere din limba franceză de
Gabriela Dumitru

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Introducere	13
1. Personalitățile borderline	19
Borderline?	21
Și bărbații?	25
Variatăți ale personalității borderline	27
Evoluție	28
Genetică sau mediu?	28
Tulburare de atașament?	29
A nu se confunda cu...	30
Tratamentele medicamentoase	34
Psihoterapiile	35
Cum să gestionăm personalitățile borderline	37
Aveți trăsături specifice personalității borderline?	41
2. Personalitățile psihopate	42
Cum recunoaștem o personalitate cu tendințe psihopate?	44
Psihopat sau personalitate antisocială?	45
Un psihopat banal	46
Psihopatie și delincvență	48
Psihopatii de succes	48
Diagnosticarea în exces	51
Cum devii psihopat: natură sau cultură?	53
Putem preveni psihopatia?	56
Societatea noastră produce psihopați?	56

Psihopatia face parte din natura umană?	57
Creierul psihopaților	57
Cum să gestionăm personalitățile cu tendință psihopată	64
Aveți trăsături de personalitate psihopată?	67
3. Personalitățile narcisice	69
Ce s-ar putea spune despre Thomas?	70
Cum percepe Thomas lumea?	72
Genul de situații care stârnesc personalitatea narcisică	74
N-avem nevoie și de puțin narcisism?	75
Narcisismul și stima de sine	77
Și perverșii narcisici?	78
Efectele secundare ale unei culturi care promovează stima de sine	79
Când narcisismul te face vulnerabil	79
Cum să gestionăm personalitățile narcisice	82
Aveți trăsături de personalitate narcisică?	90
4. Personalitățile anxioase	91
Ce s-ar putea spune despre mamă?	92
Cum percepe mama lumea?	93
Când anxietatea se transformă în boală	96
De unde mi se trage asta, doctore ?	99
La ce e bună anxietatea?	102
Cum să gestionăm personalitățile anxioase?	103
Aveți trăsături de personalitate anxioasă?	111
5. Personalitățile paranoide	112
Ce s-ar putea spune despre Philippe?	114
Cum percepe Philippe lumea?	115
Un exemplu istoric: Stalin	117
Formele moderate de paranoia	120

Nu suntem toți un pic paranoizi?	122
Poate fi folositoare paranoia?	123
Când paranoia devine boală	125
Și medicamentele, doctore?	126
Cum să gestionăm personalitățile paranoide	128
Aveți trăsături de personalitate paranoică?	140
6. Personalitățile histrionice	141
Ce s-ar putea spune despre Caroline?	142
Cum percepe Caroline lumea?	143
Toate personalitățile isterice sunt neapărat femei? Și toate femeile sunt neapărat isterice?	144
De la isteric la histrionic	145
Când este util un pic de histrionism	146
Când prea mult histrionism conduce la eșec	148
Cum să gestionăm personalitățile histrionice	149
Aveți trăsături de personalitate histrionică?	155
7. Personalitățile obsesive	156
Ce s-ar putea spune despre Raphaël?	157
Cum percepe Raphaël lumea?	159
Formele moderate	159
Când obsesiile se transformă în boală	161
Și medicamentele, doctore?	162
Puțină obsesivitate poate fi utilă?	163
Cum să gestionăm personalitățile obsesive	165
Aveți trăsături de personalitate obsesivă?	171
8. Personalitățile schizoide	172
Ce s-ar putea spune despre Sébastien?	173
Cum percepe Sébastien lumea?	174
Când schizoidia aduce suferință	177

Cum să gestionăm personalitățile schizoide	179
Aveți trăsături de personalitate schizoidă?	186
9. Comportamentele de tip A	187
Ce s-ar putea spune despre șeful lui Norbert?	188
Cum percep lumea cei cu un comportament de tip A?	189
Un mic ocol — să discutăm despre stres	191
Înapoi la evoluție	192
Cum să gestionăm tipul A	200
Aveți comportamente de tip A?	206
10. Personalitățile depresive	207
Ce s-ar putea spune despre tatăl Thelmei?	208
Cum percepe tatăl Thelmei lumea?	209
Personalitatea depresivă: doar un tip de personalitate sau boală mentală?	211
De unde vine asta, doctore?	212
Au dreptate personalitățile depresive să fie pesimiste cu privire la ajutorul psihologic?	214
Psihoterapiile	215
Și medicamentele?	216
Cum să gestionăm personalitățile depresive?	219
Aveți trăsături de personalitate depresivă?	224
11. Personalitățile dependente	225
Ce s-ar putea spune despre Vincent?	227
Cum percepe Vincent lumea?	229
Suntem cu toții un pic dependenți?	230
De ce devenim dependenți?	231
Când dependența apare sub o formă mascată...	234
Când dependența se transformă în boală	235
Cum să gestionăm personalitățile dependente?	238
Aveți trăsături de personalitate dependentă?	246

12. Personalitățile pasiv-agresive	247
Ce s-ar putea spune despre Julie?	248
Cum percep lumea personalitățile pasiv-agresive?	249
Personalitatea pasiv-agresivă: tip de personalitate sau comportament izolat?	250
Cum să gestionăm personalitățile pasiv-agresive?	253
Aveți trăsături de personalitate pasiv-agresivă?	263
13. Personalitățile evitante	264
Ce s-ar putea spune despre Lucie?	265
Cum percepe Lucie lumea?	267
Când personalitatea evitantă devine boală	269
Și asta de unde vine, doctore?	269
Și se poate trata?	270
Cum să gestionăm personalitățile evitante?	273
Aveți trăsături de personalitate evitantă?	282
14. Și celelalte personalități?	283
Personalitatea narcisic-histrionică	283
Personalitatea evitant-dependentă	284
Personalitatea schizotipală	285
Personalitatea sadică	286
Personalitatea defetistă	288
Personalitățile modificate în urma unui eveniment traumatic	291
Și personalitățile multiple?	293
Și multe altele...	295
15. Cum clasificăm personalitățile?	296
Abordările dimensionale ale personalității	298
Big Five — un model consensual	303
16. Originile personalităților dificile	306
Personalitatea poate fi ereditară?	306
Și influența mediului?	308

Genetică/mediu: câteva date încă disparate	309
Înapoi la evaluările dimensionale ale trăsăturilor de personalitate	310
17. Personalitățile dificile și schimbarea	313
A te schimba	313
„Mereu am fost așa!”	314
„O problemă, ce problemă?”	315
„E ceva mai puternic decât mine!”	316
„Am motive întemeiate să mă port așa...”	316
„Așa e personalitatea mea!”	317
Egosintonie și egodistonie	318
Ajutorul oferit pentru schimbare	319
Înțelegeți și acceptați	320
Respectați dificultatea schimbării	321
Adresați-vă persoanei fără să-i faceți morală	323
Nu cedați în privința aspectelor esențiale	324
Schimbare, psihiatrie și psihologie	325
Medicamente și personalitate	326
Psihoterapie sau psihoterapie?	327
Terapiile cognitive	329
Un drum lung...	343
Concluzii	344
Bibliografie comentată	345

Cuvânt-înainte

De ce vă propunem acum o nouă carte dedicată personalităților dificile?

Tipologiile nu s-au schimbat prea mult, veți spune: ele fac parte din diversitatea naturii umane, le găsim descrise în texte la fel de vechi precum *Odiseea* sau *Biblia*, și în multe alte personaje istorice ce merită un astfel de diagnostic.

În două decenii, însă, înțelegerea și experiența noastră legată de aceste personalități s-a îmbunătățit — deoarece nu le întâlnim doar în consultațiile de psihiatrie.

În plus, anumite personalități care sunt mult mai bine cunoscute decât înainte, cum ar fi personalitățile borderline și cele cu tendințe psihopate, sunt adesea de actualitate, chiar și printre intelectuali. Le dedicăm două capitole noi.

În ceea ce privește personalitățile narcisice, frecvența lor pare a fi în creștere conform numeroaselor studii. Autoritatea tradițională, în special cea din educație, avea tendința să zdrobească temperamentele cu stimă de sine fragilă, ușor de culpabilizat. În zilele noastre, declinul autorității le-a permis o mai bună dezvoltare acestora, însă a permis prea multă libertate personalităților care aveau deja tendința de a încălca regulile vieții în societate, fie în familie sau la locul de muncă, fie pe stradă sau în camerele de gardă.

În sfârșit, noile filme, precum și abundența serialelor și show-urilor TV ne-au oferit personaje noi pentru a ilustra paleta noastră de personalități, fiindcă un exemplu bun este adesea mai bun decât un discurs lung.

Introducere

Dacă ar trebui să definim în câteva cuvinte „personalitatea”, am putea spune că este sinonimă cu ceea ce numim în limbaj curent „caracterul”, adică modalitățile obișnuite de a reacționa la o situație dată.

Când vorbim despre caracterul cuiva, spunând, de exemplu: „Maria este autoritară”, subînțelegem că în diverse situații și în momente diferite din viața ei, Maria a arătat în repetate rânduri o tendință de a-i conduce pe alții și de a le trasa ordine.

Când vorbim despre caracterul ei, vrem să spunem că există în Maria o tendință de a se comporta în fața altora într-un mod recognoscibil de-a lungul timpului.

Este posibil ca Maria să nu perceapă că autoritarismul ei este o trăsătură constantă de caracter. Dimpotrivă, ea crede că reacționează diferit în funcție de situație. Ea nu este singura care crede că starea ei de spirit este mai variabilă decât se vede din exterior: noi toți percepem adeseori mai bine trăsăturile de caracter ale altora decât pe ale noastre.

Tuturor ni s-a întâmplat să povestim unui prieten care ne cunoaște bine despre o situație cu care a trebuit să ne confruntăm. De exemplu, relatăm cum am evitat să vorbim cu un coleg de muncă despre care cineva de încredere ne-a spus că ne-a bârfit. Acest prieten poate spune: „Nu mă mir că ai reacționat așa!” Surprinși, poate iritați, suntem uimiți de răspunsul prietenului nostru. De ce se aștepta la reacția noastră? La urma urmei, am fi putut foarte bine să reacționăm diferit, de exemplu, cerând explicații aceluia coleg care ne-a bârfit sau simulând o amabilitate formală.

Ei bine, nu, prietenul nostru, care ne cunoaște de mult timp, și-a făcut o idee asupra modului nostru de a reacționa la astfel de persoane dezagreabile: el știe că evităm astfel de inși. Este, pentru el, o trăsătură a caracterului nostru sau, dacă vreți, a personalității noastre.

Trăsăturile de personalitate sunt, prin urmare, caracterizate prin manierele obișnuite în care percepem mediul nostru și propria noastră persoană și

prin modalitățile obișnuite de a ne comporta și de a reacționa. Ele sunt adesea definite prin adjective ca: autoritar, sociabil, altruist, suspicios, conștiincios...

De exemplu, pentru a atribui cuiva trăsătura de caracter „sociabil”, va fi necesar să se verifice dacă acesta are tendința de a căuta compania celorlalți în diferite circumstanțe ale vieții sale (la locul de muncă, în timpul liber, atunci când călătorește), deci dacă sociabilitatea este un comportament obișnuit în diferite situații. Vom fi și mai înclinați să considerăm acest lucru ca pe o trăsătură a personalității sale dacă aflăm că a fost sociabil de mult timp, că încă din adolescență avea mulți prieteni și îi plăceau activitățile de grup.

În schimb, dacă, în compania unde lucrăm, vedem o persoană nou angajată care vrea să-și facă noi cunoștințe, asta nu este suficient pentru a crede că are o trăsătură de personalitate „sociabilă”. Această persoană este sociabilă poate doar pentru că i se pare că este necesar să se facă acceptată în noua sa funcție. Nu avem dovada că ar fi sociabilă și în alte circumstanțe de viață, deci că dorința de a lega noi relații este definitorie pentru această persoană. O vedem doar într-o „stare” sociabilă, dar nu știm dacă aceasta ține și de o „trăsătură” a personalității sale.

Diferența dintre trăsătură și stare constituie una dintre temele de cercetare majore ale psihologilor și psihiatrilor atunci când încearcă să definească personalitatea. Dar atunci când două persoane vorbesc despre personalitatea unei a treia persoane pe care o cunosc, ele discută deseori, fără să știe, despre diferența dintre trăsătură (caracteristică constantă) și stare (stare trecătoare, legată de niște circumstanțe determinate). De exemplu:

- Hugo este un mare pesimist (trăsătură a caracterului său).
- Ba nu este pesimist, el e încă afectat de divorț (stare tranzitorie).
- Nu, nu, așa a fost dintotdeauna (trăsătură).
- Nu e adevărat, când era student, era amuzant! (stare)

Acest exemplu ridică o întrebare: personalitatea lui Hugo nu s-o fi schimbat de-a lungul timpului? Tânăr adult, era într-adevăr amuzant (trăsătură), dar acum se poate să fi devenit într-adevăr pesimist (trăsătură). Vom vedea că este posibil ca anumite trăsături de personalitate să se modifice cu timpul.

Foarte bine, veți spune, pot să concep că există ceva ce noi numim personalitate sau caracter, ceva ce rămâne aproape constant la fiecare de-a lungul vieții. Dar cum putem descrie succint personalitatea fiecărui individ?

O persoană are multe fațete! Cum să facem diferența între ceea ce se schimbă de-a lungul vieții și ceea ce nu se schimbă la nivel de personalitate?

De-a lungul secolelor, medicii, filosofii și, mai recent, psihologii au căutat să răspundă la aceste întrebări, așa cum vom vedea în capitolul dedicat diferitelor modele și clasificări ale personalității.

CE ESTE O PERSONALITATE DIFICILĂ?

Imaginați-vă că sunt destul de suspicios. Dacă această suspiciozitate rămâne moderată și dacă, după o fază de observație, pot să am încredere în oamenii pe care încep să-i cunosc, neîncrederea mea rămâne o simplă trăsătură de personalitate care mă poate ajuta „să nu mă las păcălit”. Aceasta îmi va fi foarte utilă dacă, de exemplu, vreau să cumpăr o mașină la mâna a doua sau să călătoresc într-o țară ostilă.

Pe de altă parte, dacă sunt foarte suspicios tot timpul și nu reușesc să am încredere nici în cei mai bine intenționați oameni, alții mă vor găsi repede foarte penibil, eu mă voi simți mereu în alertă și, fără îndoială, voi pierde ocazia să-mi fac noi prieteni sau noi relații profesionale. În acest caz, neîncrederea mea face din mine o adevărată „personalitate dificilă”.

Am putea spune, deci, că o personalitate devine dificilă când anumite trăsături ale caracterului său devin prea evidente sau prea rigide, inadaptate situațiilor, fapt care aduce suferință sieși sau celuilalt și câteodată amândurora.

Această suferință este un bun criteriu pentru punerea diagnosticului de personalitate dificilă.

Cartea de față are ca scop principal să vă ajute să gestionați o personalitate dificilă prezentă în anturajul vostru familial și profesional.

Însă mai există un al doilea scop: să vă ajute să vă cunoașteți mai bine și să vă înțelegeți dacă recunoașteți în dumneavoastră trăsăturile personalităților dificile pe care urmează să le descriem.

La sfârșitul fiecărui capitol, veți găsi, de asemenea, o serie de întrebări care vă vor permite să reflectați asupra propriei personalități. Aceste întrebări nu reprezintă un test diagnostic, ci mai degrabă un pretext pentru autorefecție.

CUM AM CLASIFICAT PERSONALITĂȚILE DIFICILE?

Am ales câteva mari tipuri de personalități care par să se găsească în toate țările și toate epocile și despre care puteți citi, cu mici variațiuni, atât în vechile manuale de psihiatrie, cât și în cele mai recente clasificări, precum în cea a Organizației Mondiale a Sănătății (*ICD-10*) sau în *DSM-5*, ultima versiune a nomenclatorului Asociației Americane de Psihiatrie.

Evident, aceste tipuri de personalități nu acoperă toate genurile de personalități pe care le puteți întâlni, însă veți avea adesea ocazia să le recunoașteți în viața de zi cu zi, mai ales dacă vă gândiți la forme mixte de personalitate, compuse din două sau trei tipuri diferite!

Ce rost are clasificarea oamenilor? Este o critică pe care o auzim adesea în legătură cu clasificările în psihologie: ele ar servi doar pentru a eticheta oamenii, punându-i într-o „casetuță”, în timp ce ființele umane sunt infinit de variate și imposibil de clasat.

Este foarte adevărat că fiecare ființă umană este unică și că există mai multe caractere diferite decât „casetuțele” din orice sistem de clasificare. Dar acest lucru face oare inutilă orice tentativă de clasificare?

Să luăm un exemplu dintr-un alt domeniu, cel al meteorologiei. Niciun cer nu seamănă cu altul; în fiecare zi, vântul, norii, soarele alcătuiesc un tablou diferit. Totuși, meteorologii au definit patru clase diferite de nori: cumulus, nimbus, cirrus, stratus și forme mixte, precum cumulonimbus. Aceasta este o clasificare simplă. Cu toate acestea, plecând de la clasificarea diverselor tipuri de nori pe care îi putem număra pe degetele ambelor mâini, putem descrie cu precizie orice fel de cer înorat. Bineînțeles, doi nori cumulus nu sunt tocmai asemănători, în același fel în care două caractere nu sunt niciodată identice, chiar dacă le putem, totuși, grupa în aceeași clasă.

Să continuăm comparația. Având câteva noțiuni despre nori, aceasta nu vă va împiedica să vă bucurați de un cer frumos. În același fel, a cunoaște câteva tipuri de personalități nu vă va împiedica să vă bucurați de prietenii și relațiile dumneavoastră, fără să încercați să-i categorisiți. Dar în caz de nevoie, știind un pic despre nori, vă va ajuta să prevedeați vremea pentru următoarele ore; la fel, să cunoașteți un pic despre personalitățile dificile vă va ajuta să gestionați mai bine anumite situații.

Pentru psihiatrii și psihologi, identificarea anumitor tipuri de personalitate le permite să înțeleagă mai bine reacțiile în diferite situații și să îmbunătățească în permanență psihoterapiile sau tratamentele pe care le pot oferi. De exemplu, identificând și definind criteriile așa-zisei personalități „borderline“, descrise în primul capitol, psihologii și psihiatrii au găsit câteva reguli de bază de urmat în psihoterapiile cu acești pacienți care suferă mult și care, în același timp, sunt foarte ambivalenți în legătură cu orice ajutor pe care le-am putea oferi.

Prin urmare, clasificările sunt de interes. Sunt necesare în orice știință a naturii, fie că este vorba de știința norilor, a fluturilor, a vulcanilor, a bolilor sau a caracterelor.

A ÎNȚELEGE, A ACCEPTA, A GESTIONA PERSONALITĂȚILE DIFICILE

Pentru fiecare tip de personalitate dificilă, am încercat să vă spunem cum se vede ea pe sine și cum îi consideră pe ceilalți. Când veți înțelege punctul de vedere pe care ea îl are asupra sieși sau asupra lumii, vă va fi mai ușor să vă explicați anumite comportamente.

Acest demers este în concordanță cu abordarea utilizată în psihoterapiile cognitive: atitudinile și comportamentele noastre par să fie strâns legate de câteva convingeri fundamentale, dobândite foarte devreme în copilărie. Pentru o persoană narcisică, de exemplu, convingerea fundamentală ar fi: „Trebuie să fiu recunoscut ca fiind superior altora“. De aici rezultă un întreg ansamblu de atitudini arogante și comportamente dominatoare care sunt o consecință logică a convingerii fundamentale. Pentru fiecare tip de personalitate, am încercat să enunțăm convingerile fundamentale care le condiționează comportamentele. Un tabel le rezumă în ultimul capitol.

Când anunțăm publicul seminarelor noastre că este necesar să acceptăm personalitățile dificile, deseori le provocăm dezaprobarea și refuzul. Cum să le acceptăm, având comportamente intolerabile și clar inacceptabile? De fapt, nu vă cerem să oferiți o acceptare pasivă, care permite personalității dificile

toată libertatea de a vă face rău (și de multe ori, de a-și face rău). Mai degrabă, este vorba despre acceptarea existenței sale ca ființă umană. Acest lucru nu vă va împiedica să căutați activ să vă protejați.

O altă comparație. Sunteți în vacanță, la mare, și pentru a doua zi planificați o plimbare cu barca. Dar, când vă treziți, descoperiți că cerul este întunecat și vântul suflă prea tare pentru ca ideea de călătorie pe mare să mai pară rezonabilă. Dacă nu sunteți mulțumit, asta nu înseamnă că explodați de nervi: adică, acceptați ca pe un fapt normal că vremea poate fi uneori urâtă la malul mării. Acest lucru nu vă va împiedica să vă adaptați situației, planificând o altă activitate pentru ziua respectivă. Ei bine, personalitățile dificile sunt precum fenomenele naturii. A fi indignat ar fi la fel de zadarnic ca a fi supărat pe vremea rea sau pe legile gravitației.

Iată un alt motiv mai bun pentru a le accepta: sigur nu au ales să fie personalități dificile. Amestec de ereditate și educație, au dezvoltat comportamente care adesea nu le reușesc și s-ar putea crede că nu sunt complet responsabile pentru ce fac. Cine ar alege în mod liber să fie prea anxios, prea impulsiv, prea suspicios, prea dependent de alții sau prea obsedat de detalii?

Respingerea nu a ajutat niciodată pe nimeni, în special dacă ne referim la oamenii cu probleme. A-i accepta este adesea condiția prealabilă necesară pentru a îi determina să-și modifice unele comportamente.

Dacă înțelegeți mai bine personalitățile dificile, dacă le acceptați mai ușor (așa cum am explicat anterior), veți putea să le anticipați mai bine comportamentul și să faceți față problemelor pe care vi le pun. În această carte, vă oferim câteva sfaturi adecvate fiecărui tip de personalitate. Ele provin din experiența noastră de psihiatri și psihoterapeuți, dar și de ființe umane care se confruntă cu dificultățile obișnuite ale vieții alături de semenii...

1

Personalitățile borderline

„Don't make me sad, don't make me cry. Sometimes, love is not enough and the road gets tough, I don't know why...”

Lana del Rey (*Born to die*)

Jean ne povestește despre noua lui prietenă, Julie, de 32 ani

Am întâlnit-o pe Julie într-un club, venisem cu o gașcă de prieteni, și apoi am remarcat-o stând singură la bar în fața unui pahar, o fată drăguță care părea tristă, irezistibilă pentru mine. Degaja ceva foarte puternic, întunecat și misterios totodată, ușor nonconformistă — părea genul romantic. Un tip s-a apropiat de ea, părea că se cunosc și mi-am zis „fir-ar“, dar după câteva schimburi de replici, ea i-a spus ceva care l-a enervat, iar el a plecat brusc. Așa că m-am apropiat și am început conversația spunându-i „Prietenul tău nu părea mulțumit!“ — „Nu mai este prietenul meu!“ mi-a răspuns pe un ton în care se simțea o furie gata să explodeze și am realizat că băuse cam mult. Am început conversația cu precauție, având impresia că este pe punctul să explodeze și uneori vedeam cum i se umpleau ochii de lacrimi. Dar până la urmă ne-am înțeles bine, am reușit să o fac să râdă, dar fără să o încurajez să mai bea, ea fiind cea care tot cerea de băut, deși eu îmi doream să o lase mai ușor.

Până la urmă, s-a lăsat pe mine pe jumătate și mi-a spus: „Du-mă de aici“. Am scos-o afară, se clătina și i-am propus să luăm un taxi până la ea. Dar m-a surprins când mi-a zis: „Nu, nu la mine, la tine!“ Mai târziu, în taxi a mormăit: „Nenorocitul ăla a trebuit să plece, nu vreau să petrec noaptea singură...“ În final, am ajuns la mine, abia se ținea pe picioare, s-a prăbușit

* „Nu mă întrista, nu mă face să plâng. Câteodată iubirea nu e suficientă și drumul devine greu, nu știu de ce...”

în patul meu și a adormit imediat. Situația mă indispucea. M-am culcat în cealaltă parte a patului și am adormit cu greu, foarte târziu în noapte. Când am deschis ochii, eram singur în pat, și a apărut ea, trează și perfect fresh, cu o ceașcă de cafea pe care mi-o pregătise. Am reluat discuția ca și când nimic nu se întâmplase, aruncându-mi priviri lungi care nu lăsau urme de îndoială. În final, ne-am dus amândoi la bucătărie pentru o altă cafea, ne-am sărutat, apoi ne-am reîntors repede în pat. Și apoi acolo a fost raiul! Dar de atunci, este și iadul!

Julie este într-o dispoziție schimbătoare, orice îi poate da o stare proastă, mai ales când are impresia că nu o ascult sau că petrec prea mult timp la telefon — și atunci se înfurie repede. Chiar și în timpul ieșirilor cu prietenii, trebuie să fiu atent să îi acord atenție mereu, altfel am plângeri și crize de lacrimi pe drumul spre casă. „Nu-mi acorzi atenție, normal, toți prietenii tăi sunt mai interesanți decât mine.“ Cel mai rău este că ea chiar crede asta, adică se îndoiește de sine, ceea ce este firesc, probabil, pentru o artistă. A studiat artele, dar nu a ajuns să obțină o diplomă, și lucrează într-o mică agenție de design, unde, din câte am înțeles, șeful este o prezență reconfortantă pentru ea; în plus, el ține să o păstreze. Anterior, a avut un parcurs anevoios, demisionând de mai multe ori din cauza unor conflicte sau „pentru că alții au avut ceva cu mine“. Când îi văd creațiile, mi se pare că are talent, uneori mi le arată așteptând s-o laud, alteori îmi spune: „Dar e o porcărie! Tu nu înțelegi nimic!“ Din când în când, îmi spunea că s-a săturat de slujba ei, că trebuie să demonstreze mereu cât e de calificată și că ar prefera „să aibă o slujbă în care să nu fie nevoie să gândești“. Are o prietenă din copilărie care este horticultoare și adesea vorbește despre „renunțarea la tot“ pentru a se alătura ei. Însă eu observ că are nevoie să iasă în fiecare seară, de aceea îmi imaginez cu greu cum i-ar fi să stea la țară. În afară de această prietenă, am impresia că se ceartă des cu amicii ei: de când o cunosc, prietenii ei buni au dispărut și, deși mi-a vorbit cu entuziasm de noile cunoștințe, nici relația cu ele nu a durat prea mult. De asemenea, am văzut-o certându-se de mai multe ori cu vânzătorii — care se comportaseră neplăcut, dar totuși... — sau cu necunoscuți de pe stradă care, după spusele ei, o împingeau sau o priveau insistent; dacă are o zi proastă, asta se vede imediat.

Mă supără cu adevărat atunci când bea prea mult la o petrecere și țipă la mine fără motiv, am renunțat să-i mai fac reproșuri, pentru că asta îi declanșează imediat lacrimile și țipetele pe tema: „Știu că nu-s bună de