

# LB BRIS

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**BEHARY, WENDY**

**Dezarmarea narcisistului : cum să trăiești și să prosperi alături de cel absorbit de sine** / Wendy T. Behary ; cuv. înainte de Jeffrey Young ; pref. de dr. Daniel J. Siegel ; trad. din lb. engleză: Carmen Cuculescu. - București : Psihobooks, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-94774-6-5

I. Young, Jeffrey E. (pref.)

II. Siegel, Daniel J. (pref.)

III. Cuculescu, Carmen (trad.)

159.9

Editori: Adina Demian, Doina Grasu

Redactor: Emma Mihăescu

Corector: Dorina Lipan

Tehnoredactor: Andreea-Alexandra Vraja

Design copertă: Elena Tudorache

© 2013 by Wendy T. Behary and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Copyright © Psihobooks, 2021

Pentru prezenta versiune în limba română

Toate drepturile rezervate

Editura PsihoBooks

[www.psihobooks.ro](http://www.psihobooks.ro)

[contact@psihobooks.ro](mailto:contact@psihobooks.ro)

Lucrarea (în întregime și fiecare dintre părțile sale) este protejată de legea drepturilor de autor. Orice valorificare a ei fără acordul editurii este interzisă. Acest lucru este valabil în special pentru multiplicarea, traducerea, copierea pe microfilm și înmagazinarea și prelucrarea ei în sistemele electronice.

# DEZARMAREA NARCISISTULUI

Cum să trăiești și să prosperi  
alături de cel absorbit de sine

**WENDY T. BEHARY**

Cuvânt-înainte de **Jeffrey Young, PhD**

Prefață de **dr. Daniel J. Siegel**

Traducere din limba engleză  
Carmen Cuculescu



PSIHOBOOKS

2021

## Cuprins

Nota editorilor .....	9
Cuvânt-înainte .....	11
Prefață .....	15
Introducere .....	19
1. Încadrarea situației: pași către înțelegerea narcisismului .....	33
2. Înțelegerea anatomiei personalității: schemele și creierul .....	63
3. În captivitate: identificarea propriilor capcane cognitive .....	95
4. Depășirea obstacolelor: capcanele, defectele și erorile de comunicare. . . . .	115
5. Focusarea atenției și modalități de a reacționa în interacțiunile dificile cu narcisistul .....	137
6. Părăsirea situației: evadarea din situațiile de narcisism periculos. . . . .	157
7. Utilizarea confruntării empaticice: o strategie de succes pentru obținerea eficacității interpersonale .....	171
8. Maximizarea beneficiilor într-o situație dificilă: șapte beneficii ale comunicării cu un narcisist .....	207
Bibliografie .....	229
Lecturi recomandate .....	231
Mulțumiri .....	233

## Introducere

„Prea des ne bucurăm de confortul opiniei fără  
disconfortul gândirii.“

*John F. Kennedy*

**A**vând în vedere că acum citești această carte, probabil că ai o relație cu un narcisist și că excesul de egocentrism și credința că totul i se cuvine ale acestei persoane te-au rănit și au deteriorat relația dintre voi de multe ori. Lucrarea de față te poate ajuta. Este plină de informații utile, exerciții relevante și strategii eficiente. Dar, înainte de a intra în detaliile care te vor ajuta să-l înțelegi pe narcisistul din viața ta și să inițiezi schimbări pozitive, să aruncăm o privire rapidă asupra conștientizării tot mai mari a narcisismului și a rolului important pe care empatia îl are în procesul de vindecare a relațiilor afectate de comportamentele narcisiste.

## O eră a narcisismului

În ultimii ani, numeroase articole despre comportamentul starurilor de cinema, al sportivilor renumiți și al politicienilor au adus în prim-plan stilul de viață al acestora – egoist și caracterizat de credința că totul li se cuvine și că sunt exceptați de la regulile valabile pentru majoritatea. În acest proces, termeni și expresii precum „narcisism“, „dependență de sex“ și „lipsă de empatie“ au apărut cu litere mari în titlurile multor articole sau emisiuni (ducând la creșterea vânzărilor cărților mele, mulțumesc frumos).

Aceste expresii, rezervate inițial doar pentru manualele de psihologie, pentru manualele de tratament și dialogurile profesionale despre evaluarea sănătății mintale, au devenit recurente – în rețelele sociale, în conținutul blogurilor și în casele din întreaga lume. Pe măsură ce termenul de „narcisism” a ajuns tot mai cunoscut și înțeles, tot mai mulți oameni sunt mulțumiți și ușurați să aibă, în sfârșit, o descriere care i se potrivește partenerului, iubitului, prietenului, șefului sau unui membru de familie insuportabil.

Când a fost publicată pentru prima dată *Dezarmarea narcisistului*, în 2008, existau puține materiale publicate pe acest subiect și dedicate publicului larg. Cartea oferea un profil definit conceptual al narcisismului și strategii pe care cei apropiați și partenerii le-ar putea folosi atunci când au de-a face cu un narcisist. Am scris această carte, în mare parte, ca răspuns la nevoile persoanelor care și-au exprimat grija sinceră pentru narcisistul din viața lor, în pofida provocărilor – oameni care își doreau să înțeleagă persoana pe care o iubesc, să o ajute să se schimbe și să își satisfacă și propriile nevoi, pe cât posibil.

Având în vedere explozia de publicitate pe tema narcisismului, nu este surprinzător că, în ultimii ani, au apărut numeroase cărți despre acest subiect. Cu toate acestea, *Dezarmarea narcisistului* continuă să prezinte o abordare unică a acestei probleme provocatoare, oferind o explicație cuprinzătoare a fenomenului, împreună cu instrumente argumentate științific pentru cei apropiați și partenerii persoanei narcisice, recunoscând în același timp realitatea faptului că, în cazul acestui tip complicat de personalitate, schimbarea va fi, în cel mai bun caz, limitată.

## Înțelepciunea empatiei

Abordarea din cartea de față instigă uneori revolta colegilor, a clienților și a cititorilor mei, deoarece le este greu să facă față acestei probleme cu inima deschisă. Unii au spus că promovez o abordare prea blândă a narcisiștilor și că nu există nicio speranță de

schimbare la acești maniaci monumentali. Cu siguranță înțeleg aceste sentimente; la urma urmei, oamenii se simt deseori înșelați și profund frustrați în interacțiunile cu narcisiștii, chiar și după ce au făcut o declarație atentă, deschisă, folosind toate instrumentele de confruntare empatică și de stabilire a limitelor, prezentate în această carte.

Totuși există diferite soluții potențiale pentru această dilemă dificilă. Pentru a folosi informațiile din această carte în scopul îmbunătățirii relației cu narcisistul, trebuie să expui din capul locului consecințe semnificative – voi spune mai multe în legătură cu acest subiect în capitolul 7, despre confruntarea empatică. Această temă aduce în discuție un alt domeniu vast, populat de lucruri înțelese greșit și de concepții eronate: ce este, mai exact, empatia și cum e posibil să fie aplicată narcisiștilor? Abordez acest subiect pe scurt, puțin mai jos în această introducere, și îl expun în detaliu în capitolul 7.

Uneori, dacă te alegi cu inima frântă, iar speranțele tale se dovedesc a fi fost în van, răbdarea și încercarea unor abordări noi par de domeniul utopiei. În plus, să recunoaștem: este nevoie de mult mai mult decât de un discurs impecabil și un limbaj atent controlat pentru a obține rezultate pozitive; este nevoie de capital de negociere și persistență. De asemenea, este nevoie de o înțelegere profundă a lucrurilor cu care te confrunți, de acceptare a limitelor și de o ajustare corespunzătoare a așteptărilor, precum și de disponibilitatea de a lua măsuri. Pentru terapeut, este nevoie de o concentrare extremă, similară cu cea a unui atlet olimpic, combinată cu un mușchi emoțional bine antrenat, anduranță energetică și capacitatea de a fi vulnerabil – de a fi autentic, nu doar amabil și nu doar inteligent.

Multe dintre cărțile despre narcisism te îndeamnă să fugi, nu doar să pleci – să te îndepărtezi de nebunul care spune doar „eu-eu-eu” sau de vampa îngâmfată. Dar, așa cum am învățat în timp ce lucram cu grupuri de suport, cu femei care au examinat cu atenție

această opțiune, nu este atât de ușor atunci când narcisistul este soțul tău și o persoană căreia i-ai dedicat decenii din viața ta, mai ales dacă este și tatăl copiilor tăi, iar aceștia sunt mici. Probabil că partenerul nu este genul de persoană căreia ai vrea să-i încredințezi pe micuții tăi în fiecare weekend. De asemenea, nu este așa de ușor să te îndepărtezi când este vorba de șeful tău sau de fiica ta cea mare și nu ești pregătit să-ți părăsești serviciul sau să pierzi contactul cu nepoții tăi.

S-ar putea ca narcisistul să fie o persoană pe care o iubești și o înțelegi, o persoană care îți captează inima în scurtele momente în care vulnerabilitatea și umanitatea lui reușesc să se strecoare din închisoarea egoismului pentru a îl înfățișa, ocazional, ca fiind cald și grijuliu – chiar și dacă doar pentru puțin timp. Din păcate, este întotdeauna doar o chestiune de timp până când se va arăta din nou plictisit și dezinteresat. Pe cât de repede a apărut persoana caldă și grijulie, pe atât de repede va dispărea. Și atunci când dispare, s-ar putea să te întrebi: Oare se gândește totuși la tine? Are o reprezentare corectă despre tine? Înțelege cine ești, de ce ai nevoie și cum este să fii în locul tău? Aceste întrebări mă fac să mă întorc la empatie, un termen adesea neînțeles și greșit folosit – și unul care produce cu atât mai multă confuzie în contextul narcisismului. Primesc multe întrebări despre empatie, mai ales următoarele:

- „Empatie“ nu este cumva doar un alt cuvânt pentru „compasiune“?
- Cum poate cineva să simtă empatie pentru un narcisist?
- Poate cu adevărat un narcisist să realizeze cum este să fie în locul altei persoane?

Unele dintre cele mai strălucite minți (scriitori, jurnaliști, psihologi, cercetători, analiști politici, antropologi și chiar oratorii experimentați) investighează empatia din multe unghiuri, de la studierea neuronilor-oglină până la meditația pe tema conștiinței morale. De exemplu, fără

empatie sau înțelegere, cum pot oamenii să prezică viitorul, să se raporteze corect la ceilalți și să fie conștienți de lumea înconjurătoare?

Ca răspuns la întrebările cititorilor și clienților despre empatie și încorporând cele mai recente descoperiri în domeniu, această nouă ediție a *Dezarmării narcisistului* conține mult mai mult material pe această temă, inclusiv despre modul în care empatia promovează stabilitatea emoțională. Această ediție conține, de asemenea, materiale noi despre femeia narcisistă, drept răspuns pentru un număr semnificativ de cititori, care mi-au scris despre luptele lor cu mamele, soacrele, surorile, fiicele și soțiile narcisiste.

Finalmente, realizând că, uneori, cea mai bună opțiune este cu adevărat încetarea relației, am adăugat un nou capitol, „Părăsirea situației: evadarea din situațiile de narcisism periculos“ (capitolul 6). Acest nou capitol abordează în mod specific riscurile și pericolele traiului alături de narcisiștii care exhibă comportamente periculoase, cum ar fi agresivitatea, dependențele neîncetate (inclusiv de pornografie, infidelitate, jocuri de noroc și substanțe) și cărora le lipsește simțul moralității. Să nu uităm nici de lipsa de remușcări și de credința foarte solidă că orice li se cuvine și că au dreptul de a face totul după bunul plac.

## Amintiri marcante

Interesul meu pentru narcisism a apărut în urma unor experiențe de neuitat cu niște clienți foarte dificili, în primii mei ani de practică psihoterapeutică. Înarmată doar cu amintirea vagă a unor informații dintr-un capitol studiat în universitate, cu o încercare de prezentare a acestui subiect în studiile postuniversitare și cu entuziasmul unui începător pentru psihologia relațiilor, nu eram pregătită cu adevărat pentru abordarea acestei probleme

provocatoare. M-am trezit tulburată, greșind și devenind defensivă când lucram cu acești clienți. Mă iritau ca nimeni altcineva.

Una dintre primele mele întâlniri cu un client narcisist a avut loc în timp ce lucram ca stagiar într-o organizație dedicată medierii familiale. Sarcina mea era să organizez interviuri cu cupluri aflate în procesul de divorț și să le ajut cu soluționarea litigiilor în materie de custodie și vizitare a copiilor. Tot ce pot să spun este că săritul în ape înghețate, cu capul înainte, din vârful celei mai înalte faleze, mi-ar fi părut mai puțin periculos decât aceste experiențe.

Proba mea de foc a început în momentul în care un bărbat atrăgător de 45 de ani a sosit la ședință înaintea celei care urma să devină fosta lui soție. A aruncat o privire (sau s-a holbat) către mine, o femeie de 25 de ani (purtam un costum bleumarin, țineam o fișă și îi întindeam binevoitoare mâna) și cu o expertiză clinică abia maturizată. Fără să îmi dea atenție, a luat loc, a oftat, s-a uitat la ceas și apoi a întrebat: „Cât va dura, mai exact, porcăria asta de întâlnire fără rost?” Înainte să pot bâlbâi un răspuns, el a mai întrebat: „Când va sosi consilierul?” Întotdeauna m-am descurcat destul de bine în a evita să roșesc, așa că, afișând un zâmbet forțat, i-am răspuns: „Eu sunt consilierul”. A dat ochii peste cap, după care s-a întors ca să privească pe fereastră, bătând cu nerăbdare cu degetul pe brațul scaunului.

Nu mai știu sigur dacă atunci sau mai târziu în acea seară am început să mă gândesc la o carieră în design floral, dar mi-am spus: *Wendy, acesta este un om nemulțumit, care trece printr-un divorț. Are multe pe cap. Este pur și simplu supărat. Te poți descurca. Ai inventarul de întrebări, ai repetat și ai o hotărâre judecătorească. Da, nu te simți confortabil în preajma agresorilor, dar te vei descurca. Știi să te concentrezi și ești atentă la nevoile clienților tăi.*

Soția sa a sosit aproximativ cinci minute mai târziu – mi se părea că trecuseră zile. Era o femeie plăcută și și-a cerut imediat scuze pentru întârziere. S-a prezentat și și-a salutat soțul, care nu a răspuns, și a luat loc lângă el. Am continuat cu deschiderea sesiunii, examinând

informațiile pe care le promisem de la instanță, pentru validare din partea lor. El a continuat să suspine adânc, privind în sus, la tavan. Ea a dat din cap, afirmând că toate informațiile erau corecte.

Am ajuns apoi la partea din documentul oficial care indica motivele pentru care această mediere ordonată de instanță era necesară. Era menționat faptul că soții nu pot cădea de acord cu privire la persoana care ar trebui să dețină custodia primară a celor trei copii ai lor. El propunea o custodie fizică comună, iar ea dorea custodia fizică exclusivă, acordându-i lui vizite rezonabile și nelimitate. Înainte să pot termina de citit propunerea, el m-a întrerupt, s-a ridicat în picioare și s-a uitat încruntat la soție. Ea și-a plecat imediat capul și și-a fixat ochii pe șireturile pantofilor în timp ce el urla: „Aceasta este o pierdere totală de timp. Nu va exista nicio mediere. Vom merge la proces și apoi vei vedea cu ce te vei alege!” Apoi, uitându-se la mine, a continuat: „Notați asta oficial în dosar, domnișoară consilier, și spuneți-le instanțelor că am terminat cu aceste prostii de medieri. Ea crede că, fiindcă are în sfârșit parte de divorțul ăsta minunat, poate să-mi ia copiii. Ei bine, vom vedea dacă va fi așa. Singurul mod în care copiii mei au șanse să se aleagă cu creiere funcționale și cu un viitor de succes ar fi să locuiască cu mine. Știți cine sunt, domnișoară consilier? Știți? Sunt unul dintre cei mai respectați avocați specializați în litigii din acest stat. Deci... vă urez succes amândurora”. Și, zicând acestea, și-a aruncat documentele pe podea și a ieșit afară.

Cred că exact în acel moment mi-a venit ideea unei schimbări de carieră. Femeia a început să plângă cu fața în palme. Îmi venea să mă alătur ei, dar, în schimb, am înghițit nodul din gât și am întrebat-o despre ceea ce tocmai se întâmplase. Ea mi-a răspuns că, într-adevăr, soțul ei este un avocat celebru și de succes și că ea nu crede să aibă vreo șansă în cazul unui proces, ținând cont de reputația și de relațiile lui. Mi-a povestit despre modul în care stilul său intimidant a stins curajul – și a aplatizat mândria – multor consilieri pentru terapia de cuplu. Nimeni nu părea să îl poată trage la răspundere.

Tonul ei părea trist și, când i-am spus asta, a răspuns că este tristă de foarte mult timp, deoarece soțul ei este un bărbat dificil, care a avut parte de o copilărie foarte nefericită. Ea a spus că îl iubește, dar pur și simplu nu mai poate face față comportamentului său distructiv și că nimeni nu pare să poată să îl ajute. Era nedumerită de felul în care o persoană, care odinioară fusese un băiețel dulce și sensibil, putea deveni un asemenea egoist, și atât de dictatorial. Am oftat amândouă. I-am dat câteva recomandări pentru sprijin, iar apoi sesiunea s-a încheiat. Mi-am predat raportul și asta a fost ultima oară când i-am văzut.

Din când în când, mă gândesc la acest cuplu, întrebându-mă dacă cineva a reușit vreodată să ajungă la soț, să se înțeleagă cu el. Mă gândesc la ce s-a întâmplat cu copiii și cu soția. Îmi amintesc și azi cât de tulburată m-am simțit – mi-a crescut temperatura corpului, bătăile inimii s-au accelerat, simțeam un gol în stomac.

Dragostea mea pentru cuvinte, abilitățile decente de comunicare și o fascinație cronică pentru condiția umană – toate fuseseră reduse la tăcere de o senzație necunoscută și șovăitoare de pierdere a încrederii. Era ca și cum clientul acela mi-ar fi consumat energia și mi-ar fi compromis curajul. Aceasta a fost prima dintre mai multe experiențe asemănătoare de la începutul carierei mele. Așa cum spune soțul meu întotdeauna: „Nu poți să știi ceea ce nu ai putut să afli încă“. Am avut multe de învățat, mai ales despre complexitatea narcisismului când vine vorba de relațiile interumane.

## Influențe esențiale

Oricine mă cunoaște știe că am o imensă curiozitate față de felul în care funcționează oamenii. Decodificarea necesară pentru a-mi înțelege propria structură emoțională nu a fost nici ea scutită de această curiozitate. După ce am petrecut mult timp încercând să

dau sens propriului fel de a fi, am ajuns să realizez importanța acestui angajament și valoarea procesului continuu de autodescoperire.

În urmă cu mai bine de douăzeci de ani, am avut norocul să-l cunosc pe inegalabilul dr. Jeffrey Young, unul dintre mentorii mei și, de asemenea, unul dintre cei mai dragi prieteni ai mei. El m-a învățat cum să-mi integrez propria filosofie a psihoterapiei (la vremea aceea, terapia cognitivă exclusiv) în modelul său complex structurat al Terapiei Schemelor – o abordare superbă pentru tratarea problemelor narcisismului. Îi rămân pentru totdeauna îndatorată pentru impactul extrem de important pe care l-a avut și continuă să-l aibă asupra vieții mele.

În 2003, am fost din nou foarte norocoasă când l-am întâlnit pe dr. Daniel Siegel, talentatul maestru al neurobiologiei interpersonale. Sub supravegherea lui, am reușit să adaug lucrărilor mele informații accesibile despre funcționarea creierului. Studiile mele cu Dan au fost extrem de revigorante și au inspirat o evoluție accelerată în procesul terapeutic al unora dintre cei mai dificili clienți ai mei. Integrarea științei despre funcționarea creierului a întărit credibilitatea și validitatea procesului complex și provocator reprezentat de psihoterapia relațiilor. De asemenea, ajută la atenuarea rușinii și a stigmatizării asociate cu solicitarea de ajutor pentru rezolvarea problemelor emoționale; odată ce clienții înțeleg modul în care creierul lor acționează ca un centralizator al experiențelor personale și modul în care memoria permite accesul la vechile evenimente dureroase, aceștia devin mai puțin defensivi cu privire la teama de-a fi etichetați drept „nebuni“ sau „slabi“. În plus, știința elimină o parte din scepticismul pe care mulți dintre cei care intră în terapie ar putea să-l simtă. De asemenea, ne ajută pe noi toți să apreciem aspectele funcționale importante ale biologiei noastre fundamentale și rolul acestora în experiențele noastre de viață.

## Înțelepciunea împărtășită

Au trecut mulți ani de la acea întâlnire dureroasă din biroul de mediere familială. Mi-am petrecut mult timp luptându-mă, experimentând, studiind și îmbogățindu-mi subdomeniul de activitate. Acum, în mod ironic, sunt considerată o expertă în narcisism, deoarece lucrez de ani buni cu acești oameni și cu „victimele” lor. Clienții mei sunt în principal bărbați narcisiști, un număr mai mic de femei narcisiste și persoane care încearcă să facă față narcisiștilor din viața lor. Nu sunt sigură că pot să explic această pasiune. Colegii mei tind să se mire în legătură cu ea. Li se pare puțin neobișnuit, chiar masochist, deoarece majoritatea clinicienilor se înfioară la gândul de a lucra cu narcisiști și mulți nu vor accepta clienți de acest tip. Tot ce pot să spun este că a devenit foarte satisfăcător în ceea ce privește creșterea mea personală și munca mea de terapeut și educator.

Nu toți narcisiștii sunt dispuși să se schimbe, dar unii o vor face – cu suficiente recompense, stimulente și asistență. Însă nu acesta este scopul cărții de față. Mai degrabă, lucrarea este menită să-i ajute pe cei care încearcă să aibă o relație cu o persoană narcisistă. Conținutul ei va oferi definiții și va ilustra diferite tipuri de narcisism, va oferi explicații despre de ce și cum se dezvoltă narcisismul ca parte a personalității unui individ și îți va oferi îndrumări și instrumente pentru a supraviețui și chiar a prospera în relațiile cu acești oameni dificili. De asemenea, te va ajuta să-ți identifice propriile modele și tematici personale de viață, astfel încât să poți înțelege de ce te atrag oamenii narcisiști și de ce te simți inconfortabil și blocat atunci când ai de-a face cu ei. Te va ajuta să dezvolți o voce reflexivă și fermă atunci când comunică cu narcisistul din viața ta despre intențiile, nevoile și așteptările tale reale. Această carte este concepută pentru a te ajuta nu numai în depășirea provocărilor dificile, ci și în obținerea unor

experiențe mai bune și mai satisfăcătoare atunci când interacționezi cu un narcisist.

Un lucru care trebuie menționat încă de la început este că majoritatea experților din domeniu sunt de acord că peste 75% dintre narcisiști sunt bărbați (și, din acest motiv, am folosit pronumele masculin mai des în această carte). Acest lucru este parțial atribuit unor caracteristici a căror dezvoltare este legată de gen, cum ar fi agresivitatea, competitivitatea, atașamentul limitat față de ceilalți, dominanța și normele sociale specifice, în special în măsura în care acestea influențează dezvoltarea copilului prin problemele legate de ceea ce este înăscut și ceea ce este dobândit. Femeile pot fi și ele narcisiste, dar tind să exprime aceste trăsături mai ales în domeniile aspectului personal sau vanității, statutul copiilor sau gospodăriei și capacitatea lor de a avea grijă de cineva. În plus, femeile narcisiste sunt înclinate spre manifestări mai discrete ale acestui sindrom. E posibil să pară dramatice, victime sau să se plângă fără motiv. Desigur, veți întâlni și mari doamne și dive, care seamănă mai mult cu omologii lor masculini în căutarea lor agresivă pentru atenție și admirație.

Asemănarea dintre femeile și bărbații narcisiști este că ambele categorii au nevoia insașiabilă de a fi centrul atenției, indiferent dacă acest lucru este exprimat în mod deschis sau discret. Aceasta limitează sau chiar elimină capacitatea lor de a fi empatici și de a avea remușcări. Poate că ați auzit termenul „rană narcisică”. Acesta se referă la dinamica în care, pentru un narcisist, a spune un simplu „Îmi pare rău” este ca și cum ar spune: „Sunt cea mai proastă ființă umană de pe pământ”. Cu toată vitejia lor, sunt ușor răniți de critică, de a-i dezamăgi pe ceilalți, de puncte de vedere diferite, de lipsa atenției sau a complimentelor, de momentele în care sunt ignorați și chiar de propriile greșeli. Dar nu vei ști neapărat că se simt vătămați, pentru că se pricep de minune să o ascundă. În loc să se arate răniți, ei îți vor arunca vorbele cele mai înțepătoare, te vor evita sau îți vor cere laude pentru altă parte minunată a lor. S-ar