

Дуань Синьсин

КАК ОБНЯТЬ ЕЖА

НЕ РАНИТЬ И НЕ РАНИТЬСЯ
В ОТНОШЕНИЯХ



Дуань Синьсин
**Как обнять ежа. Не ранить
и не раниться в отношениях**
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69918457
*Дуань Синьсин. Как обнять ежа. Не ранить и не раниться в
отношениях: Питер; СПб.; 2024*
ISBN 978-5-4461-2070-3

Аннотация

Как в мире не найдётся пары одинаковых древесных листьев, так нет в нём и двух абсолютно схожих людей. Мы по-разному проявляем любовь и ведём себя в отношениях. Наши личностные качества влияют на то, как мы любим. А любовь, в свою очередь, даёт уникальный шанс изменить свои недостатки.

Книга содержит описание девяти типов личности. И девять любовных историй, в которых главным действующим лицом является представитель каждого типа. Выясните, как представители разных психотипов ведут себя и что чувствуют, строя близкие отношения, а также как реагируют и что испытывают их возлюбленные. Вы поймёте причину их реакций и узнаете, какие усилия следует предпринять партнёрам, чтобы отношения крепли. Вы найдёте в книге описание собственной

истории любви и получите практические рекомендации. Эта книга будет полезна всем, кто переживает трудный период в отношениях, а также тем, кто стремится лучше понять себя, своего любимого человека и саму любовь.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	7
Что делает нас личностью?	7
Как интерпретируют личность разные направления психологии?	10
Как личности разных типов раскрываются в отношениях?	14
Глава 1	19
Разбор конкретного случая: утонуть в любви, словно в густом тумане	20
Паттерн любовных отношений нарциссического ежа:	27
Как любит нарциссический еж:	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Дуань Синьсин

Как обнять ежа.

Не ранить и не раниться в отношениях

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

Права на издание получены по соглашению с Posts and Telecom Press Co., Ltd.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

В книге возможны упоминания организаций, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации, таких как Meta Platforms Inc., Facebook, Instagram и др.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2022 Posts and Telecom Press

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2024

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2024

© Серия «Сам себе психолог», 2024

В книге использованы иллюстрации

www.shutterstock.com

Предисловие

Личность – основа любви

Что делает нас личностью?

Личность – это наш психический облик. Как в мире не найдётся пары одинаковых древесных листьев, так нет в нём и двух абсолютно схожих людей. С точки зрения психологии, личность представляет собой совокупность устойчивой системы поведения и внутренних психических процессов индивида. Это утверждение содержит два ключевых понятия.

Первое – это **устойчивая система поведения**. Она не зависит от смены обстоятельств и течения времени. Например, экстраверт едва ли превратится в интроверта спустя десять лет. Точно так же нарциссическая личность не обратится в свою противоположность при иных обстоятельствах или под влиянием нового окружения. Когда мы говорим: «Это, наверное, его рук дело...» или «На такое способен только он...» – речь идёт о стабильности поведенческих характеристик. Наблюдая за возникновением любовных отношений, нельзя не обратить внимание на любопытное явление – выбор партнёра часто бывает предопределён взаимной проекцией личностных качеств. Личность характеризу-

ется устойчивостью, поэтому мы с удивлением замечаем, что люди определённого склада неизменно отдают предпочтение партнёрам определённого типа.

Второе – это **внутренние психические процессы**. То, что происходит в глубинах нашей психики, как правило, неприметно глазу и нераспознаваемо на ощупь, но при этом напрямую влияет на наши поступки. Внутренние психические процессы, например эмоции (тревога, страх) и физиологические реакции (напряжение мышц, потливость), обладают рядом общих черт, хотя индивидуальные различия тоже бывают довольно велики. Например, кто-то с лёгкостью идёт на контакт, не прикладывая усилий, вызывает симпатию и оказывается в центре внимания, а кому-то общение даётся с трудом. Набор внутренних психических процессов – это уникальный личностный код, присущий каждому человеку.

Личность частично наследуется от родителей, частично формируется под воздействием социальной и образовательной среды, жизненных обстоятельств и прочих стимулов. Трудно судить, что именно оказывает наибольшее влияние на формирование характера. У нас есть все основания утверждать, что личность представляет собой результат комплексного взаимодействия врождённых качеств и темперамента, родительского воспитания, образовательных и социально-культурных факторов. Становление личности – это постепенный процесс возникновения устойчивой системы по-

ведения и внутренних психических процессов.

С одной стороны, человек обычно стремится к поддержанию стабильности собственной личности и последовательности внутренних психических процессов, а поэтому мы будем искать объяснения, которые согласуются с этим утверждением.

С другой стороны, личность является конечным продуктом формирующего воздействия культуры, которая накладывает на человека определённый отпечаток. Разные культуры по-разному влияют на личности индивидов. Коллективистская культура возводит на первое место интересы семьи и государства: целое больше части, а коллектив весомее отдельного человека. Такая культура подчёркивает зависимость людей друг от друга и утверждает, что близкие отношения базируются на взаимной привязанности. Если муж с женой едины помыслами, то дела в семье идут на лад, а родители и дети занимают разные места в семейной иерархии. В коллективистской культуре семья как ячейка общества выполняет социальные и культурные функции. Индивидуалистическая культура делает акцент на личных достижениях и учит соблюдать в близких отношениях границы.

Как интерпретируют личность разные направления психологии?

Школа психоанализа Зигмунда Фрейда утверждает, что человеческое бессознательное оказывает более значимое влияние на становление личности, чем сознание, а непосредственную роль в её формировании играют детские переживания.

Дифференциальная психология полагает, что каждый человек по своим характеристикам занимает определённое положение на шкале личностных черт. Иными словами, каждая черта, например склонность к интроверсии или экстраверсии, присуща человеку в той или иной степени, а не просто отсутствует или присутствует.

Приверженцы *биологического направления* в психологии уделяют больше внимания наследственным факторам. Они склонны объяснять различия между индивидами за счёт врождённых генетических черт.

Гуманистическая психология считает, что в основе личностных различий лежит чувство ответственности и уровень самопринятия. Представители данного направления настаивают: если человек хочет оставаться самим собой, он должен принять всю полноту ответственности и жить настоящим.

Бихевиористская школа придерживается мнения, что устойчивая система поведения – это результат взаимодей-

ствия условных рефлексов и социальных ожиданий.

Когнитивная школа утверждает, что различия в человеческом поведении обусловлены способом обработки информации. Например, люди, склонные к депрессии, пессимистичны в оценке отношений с партнёром, а люди параноидального типа, как правило, подозревают близких во всех грехах.

Нам же представляется, что человеческие поступки могут быть следствием многих причин или представлять собой набор следствий, вызванных одной причиной, однако между отдельными поступками человека нет единой причинно-следственной связи. Разумеется, перечисленные выше теории не претендуют на абсолютную правоту. Они лишь представляют собой различные точки зрения на процесс формирования личности.

А теперь рассмотрим, как разные психологические школы трактуют одно и то же психическое явление, например депрессию.

По мнению *Зигмунда Фрейда*, депрессия – это разновидность аутоагрессии, «ярость, обращённая на себя», истоки которой уходят в бессознательное.

Теория черт в рамках *дифференциальной психологии* пытается определить тип людей, тяготеющих к депрессии, и утверждает, что на основании текущего эмоционального фона можно спрогнозировать эмоциональный фон в будущем. Иными словами, зная уровень депрессии ребёнка семи лет, можно предсказать его эмоциональное состояние в семна-

дцать лет.

Психологи, отдающие предпочтение *биологическому направлению*, полагают, что некоторые люди склонны к депрессии с рождения. Тот, кто более уязвим от природы, легко впадает в уныние под воздействием стресса и в целом чаще погружается в депрессию в течение жизни. И наоборот, люди, рождённые с высоким порогом чувствительности, реже страдают депрессией.

Согласно теории личности *гуманистической школы*, депрессия связана с внутренней самооценкой. Только приняв себя в настоящий момент и примирившись с самим собой, человек может выйти из этого состояния.

Бихевиористская школа считает, что основной причиной депрессии является личный негативный опыт, который люди склонны повторять, способствуя его креплению. Поэтому они неоднократно терпят неудачи в любви, учёбе, карьере и отношениях. Этот замкнутый круг может ввергнуть человека в состояние выученной беспомощности, которое распространится на все сферы жизни.

Сторонники *когнитивной школы* полагают, что проявление индивидом эмоций напрямую зависит от того, оптимистично он интерпретирует те или иные события или пессимистично. Некоторые люди принимают отсутствие контроля над ситуацией за временную трудность, другие же объясняют это явление недостатком способностей.

Первые менее склонны к депрессии, чем вторые. У каж-

дого из нас есть своеобразный фильтрующий механизм. Люди, склонные к пессимизму, как правило, воспринимают мир в негативном ключе, что легко может привести к унынию, а люди в состоянии депрессии с большей частотой размышляют о разного рода несчастьях. Проще говоря, причина, по которой люди впадают в депрессию, заключается в том, что их подталкивает к этому собственный образ мышления.

Как личности разных типов раскрываются в отношениях?

Характеристика человеческой личности – это точка на шкале, в которой границы между различными личностными типами размыты. Тем не менее классификация типов личности может помочь нам определить своё местоположение на шкале. Это сродни астрологии. Никто ведь не думает, что с помощью созвездий можно точно описать конкретного человека. То же самое верно и для классификации типов личности. Между крайними положениями на концах шкалы, между нормой и аномалией существует обширная серая область. Личности подавляющего большинства людей распределены в пределах этого отрезка.

Здоровая личность обладает запасом гибкости, прочности и способностью развиваться. Возможность же нездоровой, например антисоциальной, личности расти и совершенствоваться вызывает сомнения.

Консультируя на протяжении десятилетий по проблемам, связанным с эмоциями и отношениями, мы обнаружили, что человеческими отношениями управляет личность, которая обуславливает поведение и поступки людей. Например, люди зависимого типа тянутся к личностям, тяготеющим к контролю. И наоборот – обладатели избегающего типа личности выбирают в качестве партнёра человека, готового при-

нимать решения Как гласит пословица, каков замо к, таков и ключ. Тип личности отвечает за взаимное влечение, привязанность, желание быть вместе.

Чтобы помочь читателям разобраться в себе и своих партнёрах, мы частично использовали классификацию, разработанную в рамках изучения психологии личности. Она выделяет личности нарциссического, демонстративного, параноидального, обсессивного, избегающего, зависимого, пограничного, депрессивного и антисоциального типов Анализируя отношения влюблённых на уровне взаимодействия личностей, мы можем определить и лучше понять модель поведения партнёров, их манеру решать конфликты и проявлять свою любовь На самом деле деление личностей на типы не является абсолютным Каждый человек представляет собой комбинацию нескольких типов.

Например, для обладателей параноидального типа часто бывают характерны нарциссические черты, что проявляется в эгоизме и вере в собственную непогрешимость. Также им присущи антисоциальные черты, в силу которых они приписывают окружающим недобросовестные мотивы, и даже черты избегающей личности, что выражается в нежелании взаимодействовать с обществом.

Надеемся, дорогой читатель, что вы не станете сразу вешать ярлыки на себя и своего любимого человека, потому что любые скоропалительные выводы могут нанести серьёзный вред отношениям. Эта книга даст вам общее представ-

ление о том, что такое личность, как она влияет на способы проявления наших чувств, эмоциональное состояние и взаимоотношения с другими людьми.

Психолог Уильям Джеймс утверждал, что к тридцати годам характер человека, подобно высохшему гипсу, становится прочным и его уже не размягчить. В действительности человеку предоставляется не один шанс изменить судьбу, понять собственную личность и даже изменить её Карл Густав Юнг говорил, что на протяжении всей жизни мы собираем воедино характер, основы которого были заложены в детские годы.

Гармоничные отношения – это привязанность, которая проявляется в заботе друг о друге, взаимной подпитке и поддержке в течение долгого времени. Совместное взросление и совершенствование обогащает обоих партнёров. Любовь – это целитель. Если нам посчастливится встретить настоящую любовь, смотря в неё как в увеличительное стекло, мы можем разглядеть более совершенный собственный образ. Вступив в здоровые отношения, мы закрываем за неприятным прошлым дверь и начинаем радостное путешествие по жизни. Разумеется, нездоровые отношения могут навредить нашей способности выстраивать межличностные отношения, негативно сказаться на самореализации и иметь самые разрушительные последствия. Надеемся, что наша книга наделит вас проницательностью, которая позволит эффективно выявлять подводные камни в отношениях с партнё-

ром, наслаждаться красотой любви и сообщая совершенство-ваться.

Личность – это зеркало. Любовь часто оказывается отражением собственного «я». Партнёры, которых мы выбираем, являются проекцией наших потребностей и внутренних страхов. Ваш партнёр – это вы. Межличностное притяжение свело вас вместе.

Влюблённые подобны двум ежам, которые полны нежности и жаждут сблизиться, но опасаются, что близость причинит им боль.

Нарциссический ёж любит только свои иглы.

** Каждая игла демонстративного ежа ослепляет фальшивым блеском.*

** Иглы параноидального ежа остры, но ранят собственных хозяев.*

** Иглы обсессивного ежа растут аккуратными рядами; он стремится к совершенству и не позволяет чувствам стать причиной неудачи.*

** Избегающий ёж прячет иглы, не давая партнёру ни единого шанса к ним прикоснуться.*

** Зависимый ёж наделяет партнёра собственными иглами, надеясь, что они станут частью любимого человека.*

** Иглы пограничного ежа дарят любовь вперемежку с ненавистью.*

** Иглы депрессивного ежа источают печаль и скорбь.*

** Каждая игла антисоциального ежа острая, словно*

нож.

Паре ежей, которые хотят сблизиться, прежде всего следует научиться соблюдать личные границы. Рассматривая каждый тип личности, мы приводим в качестве примера случаи из практики и произведений литературы и киноискусства, разбираем паттерны любовных отношений, даём им точную характеристику, описываем перспективы любви к ежу конкретного типа, а также подсказываем, как с ним поладить. Мы старались написать увлекательную, полезную и информативную книгу.

Но, дорогой читатель, обязательно помните: каждый человек представляет собой неповторимый ландшафт. Все мы словно «брызги разноцветного огня»¹. И каждая влюблённая пара уникальна.

¹ Отсылка к песне Лесли Чуна (1956–2003) под названием «Я это я». – Примеч. пер.

Глава 1

Любовь нарциссического ежа



Нарциссический ёж уверен, что его острые иглы – это обворожительные доспехи.

Разбор конкретного случая: утонуть в любви, словно в густом тумане

Мужской взгляд: любовь нужно завоевать

Ли Чжоу возглавлял известную студию дизайна интерьеров. Ему больше нравилось общаться с людьми, которых привлекала его импозантная внешность и профессиональный опыт, а не сидеть в офисе, раздавая указания сотрудникам. Всякий раз ловя восхищённые взгляды собеседников, очарованных его красноречием, он испытывал истинное наслаждение.

Однажды Ли Чжоу представили Чжан Сяо, которая работала преподавателем в университете. Чжан Сяо затеяла ремонт и ей требовался дизайн-проект нового интерьера её квартиры. С первой же встречи Ли Чжоу увлёкся милостивой девушкой с огромными глазами и белоснежной кожей. В голове мужчины зародилась мысль: «Она непременно станет моей женой».

Ли Чжоу начал ухаживать за Чжан Сяо. Он лично курировал проект ремонта её квартиры и полностью избавил девушку от хлопот. Мужчина знал, как преподнести себя с лучшей стороны. Разговаривая с Чжан Сяо, он старался выгля-

деть наиболее привлекательно: принимал эффектные позы и не упускал из виду даже такие мелочи, как наклон головы и красоту улыбки. Обладая высоким профессионализмом, он давал Чжан Сяо множество дельных советов, к которым девушка неизменно прислушивалась. Разумеется, они беседовали и на другие темы. О чём бы ни заходила речь, будь то отделка интерьера, последние новости или работа университетского преподавателя, ухажёр пускал в ход всё обаяние, желая понравиться девушке. Ситуация складывалась самым благополучным для Ли Чжоу образом – Чжан Сяо вскоре попросила у мужчины его личные контакты Она поняла, что всерьёз им увлечена.

Пара прожила вместе полгода, и Ли Чжоу сделал Чжан Сяо трогательное предложение руки и сердца в её день рождения. Ли Чжоу вложил всю душу в свои слова, и девушка с радостью согласилась. Мужчина чувствовал себя самым счастливым человеком в мире. Чжан Сяо представлялась ему идеальной женой: она имела привлекательную внешность, стройную фигуру, хорошее образование, карьерные перспективы и изысканные манеры – всё, о чём мечтал бы любой мужчина. Женитьба на Чжан Сяо значительно повышала престиж Ли Чжоу в глазах его друзей. Каждый раз появляясь в сопровождении невесты, наш герой чувствовал себя объектом всеобщей зависти. И, что важнее всего, он не сомневался в том, что девушка сильно любит его и полностью ему принадлежит.

Женившись, Ли Чжоу составил подробный план будущей семейной жизни, включавший ежегодные совместные путешествия, подготовку к беременности через год после свадьбы и рождение первенца, появление второго ребёнка через три года и так далее. В свою очередь Чжан Сяо должна была сопровождать мужа на встречи с его друзьями раз в две недели, чтобы показать им, как она счастлива замужем. Новоиспечённого мужа совершенно не интересовало, как этот план соотносится с планами жены. Её заботы и проблемы его не тревожили.

***Женский взгляд: меня завоевали
и перестали со мной считаться***

Чжан Сяо работала в университете преподавателем. Она собралась делать ремонт, и коллега познакомил её с Ли Чжоу.

При первой встрече будущий муж показался девушке очень привлекательным благодаря красивой внешности и обходительным манерам. Ли Чжоу выгодно отличался от окружающих Чжан Сяо коллег, которые пренебрегали уходом за своей внешностью и интересовались исключительно научной работой. Хотя во время беседы она поняла, что они с Ли Чжоу сильно отличаются по уровню образования, девушка чувствовала себя комфортно с ним. Ведя речь о делах, собеседник блистал красноречием и высоким эмоцио-

нальным интеллектом, который развил за годы общения с клиентами.

Когда дизайн-проект для Чжан Сяо разработали и утвердили, Ли Чжоу мог бы перепоручить общение с клиенткой подчинённым, однако он всегда контактировал с девушкой лично. При каждой встрече Чжан Сяо убеждалась в том, что Ли Чжоу прекрасно её понимает. Иногда он будто читал её мысли по выражению глаз или едва заметному жесту. А ещё он постоянно как бы невзначай восхищался внешностью девушки, её образованием и профессиональными достижениями. Постепенно Чжан Сяо оказалась в плену обаяния будущего мужа.

Между ними быстро завязались романтические отношения, за которыми последовал брак. Сперва Чжан Сяо думала, что нашла своё счастье, обретя родственную душу в лице понимающего мужа. Он схватывал на лету её мысли, мог идеально наладить быт и распланировать жизнь на годы вперёд, всегда брал её с собой на встречи с друзьями, ввёл в свой круг общения, а ещё делал маленькие приятные сюрпризы. Друзья и коллеги завидовали счастливице.

Но идиллия длилась недолго. Через некоторое время идеального мужа словно подменили. Ли Чжоу по-прежнему вёл себя как подобает, однако Чжан Сяо постепенно поняла, как мало она значит для мужа. Девушка осознала, что нужна ему лишь для того, чтобы выгодно оттенять его величие и подчёркивать его превосходство над окружающими. Например,

вскоре после свадьбы Ли Чжоу лично составил план их будущей совместной жизни, даже не поинтересовавшись мнением жены. План учитывал исключительно пожелания мужа: ежегодные путешествия в даты его отпуска, встречи с его друзьями раз в две недели, время появления на свет первого и второго ребёнка Чжан Сяо оставалось только покорно следовать этому плану.

Если Чжан Сяо делала что-то наперекор Ли Чжоу, тот унижал жену, утверждая, что она слишком много времени провела в своём университете и её социальный интеллект равен нулю. В семейной жизни Ли Чжоу вёл себя как тиран: не позволял жене носить одежду, открывающую плечи, не разрешал краситься, когда она ходила на встречи с подругами, полностью запретил общение с мужчинами, даже если этого требовала работа. Если выяснялось, что жена нарушила установленные мужем правила, на неё обрушивался его гнев.

Невыносимее всего оказались последние события. В самый ответственный момент исследовательской программы, в которой принимала участие Чжан Сяо, Ли Чжоу предложил жене отправиться вместе на встречу с его друзьями. Она вежливо отказалась. В ответ тот осыпал жену гневными насмешками: «Какая польза от твоей учёной степени? Что хорошего в работе преподавателя?! Звучит красиво, а толку ноль. Я за день зарабатываю больше, чем ты за месяц. Почему ты не можешь просто уволиться и стать домохозяйкой, чтобы как следует заботиться о семье?»

Ли Чжоу был менее образован, чем его жена, но поначалу её это не заботило. Ей казалось, что этот мелкий недостаток не в состоянии затмить достоинства мужа, который её искренне любит и горячо восхищается её работой. Чжан Сяо не могла понять, почему муж, который прежде с таким уважением относился к её профессии, поддерживал в работе и даже иногда помогал советом, теперь унижает её, оказывает постоянное давление и решает, может она работать или нет. Она в замешательстве задавалась вопросом: действительно ли она слишком погрузилась в работу, как утверждает муж, и пренебрегает семейной жизнью?

«Мужской шовинизм» или «нарциссизм»?

На самом деле многие женщины сталкиваются с аналогичной проблемой. Почему партнёр препятствует профессиональному и карьерному росту женщины? Почему женщина стремится увеличить доход семьи, а мужчина не ценит её стараний и высказывается против? Он диктует партнёру, что делать, а сам при этом пренебрегает обязательствами, которые возлагают на него отношения.

К примеру, Ли Чжоу требовал от жены жить в соответствии с его планом, учинил тотальный контроль, а когда та нарушала установленные им правила, злился на неё.

С одной стороны, Ли Чжоу крайне высокомерен и страдает манией величия. Он считает себя всемогущим и выдаю-

щимся по всем параметрам. Он уверен, что всегда прав, требует к себе внимания и думает, что все должны с ним считаться. Поэтому он заставляет жену следовать его правилам и пытается управлять её жизнью. Малейшее пренебрежение к его персоне со стороны жены вызывает у него враждебный настрой.

С другой стороны, Ли Чжоу, видимо, обладает низкой самооценкой, раз любое неповиновение заставляет его усомниться в собственном превосходстве, вызывает ревность и желание обидеть близкого человека. Он высмеивал и критиковал супругу, приводил в пример свои успехи, чтобы унижить, называя её работу никчёмной. Он попрекал её низким доходом и тем, что она впустую тратит на работе время, пренебрегая семьёй.

И наконец, Ли Чжоу не умеет сопереживать. Он хотел, чтобы Чжан Сяо жила по его плану, но даже не задумывался, будет ли она счастлива. Он постоянно обвинял жену в пренебрежении к семье, требовал, чтобы та бросила работу и занималась домашними делами, однако забывал, что сам является членом семьи и должен нести своё бремя ответственности.

В подобных ситуациях многие считают, что всё дело в стопроцентном «мужском шовинизме», но на самом деле суть проблемы не в этом. Это не шовинизм, присущий исключительно мужчинам, а классический признак личности нарциссического типа.

Паттерн любовных отношений нарциссического ежа: уверенность в своем превосходстве и неповторимой уникальности

Как выглядят близкие отношения, в которых один из партнёров является нарциссическим ежом?

Они будут во многом напоминать отношения героев нашей истории. Ли Чжоу со свойственным ему высокомерием и гипертрофированным самомнением, ни на минуту не сомневаясь в своей правоте, пытается контролировать жизнь жены. Он подвергает её постоянной критике и нападкам, прибивает значимость её работы и упрекает в пренебрежении домашними делами. Находясь в подобной атмосфере изо дня в день, Чжан Сяо верит, что действительно в чем-то виновата.

Любовь нарциссического ежа прекрасна в самом начале и может походить на «идеальную», потому что первая стадия, которую проходит нарциссическая личность, стремясь завязать близкие отношения, – это *стадия любовной бомбардировки*. Нарцисс выбирает «добычу» и пускает в ход всё своё очарование, чтобы любым способом добиться расположения к себе и захлопнуть дверцу ловушки. Он окружит объект страсти любовью, красиво ухаживая за избранником

или избранницей, то и дело сообщая, что скучает, являясь по первому зову и моментально отвечая на сообщения Он воплотит в жизнь все его или её ожидания и представления о романтических отношениях. Нарциссический ёж обычно очень умён, легко угадывает предпочтения будущего партнёра и подстраивается под них Независимо от того, какой типаж нравится желаемому партнёру, нарцисс «случайно» оказывается именно тем, кого избранница или избранник жаждет встретить Однако человек, влюбившийся в нарциссического ежа, часто ощущает, будто что-то идёт не так Но он списывает свои сомнения на излишнюю тревогу и чувствительность. При этом он замечает, что постоянно вынужден в чем-то себе отказывать, должен то и дело извиняться перед партнёром и даже искать оправдания его действиям или словам, если они противоречат созданному им образу.

В этот момент нарциссический ёж переходит на вторую стадию – *стадию любовной манипуляции*. Добившись ответной любви, нарцисс, желая заставить партнёра выполнять все свои требования, будет постоянно искажать и переиначивать факты совместной жизни, стремиться незаметно вызвать у партнёра чувство вины, угрызения совести и уверенность в собственной неполноценности. Партнёру нарцисса будет казаться, что он не представляет никакой ценности, не заслуживает лучшего обращения, сам виноват во всех проблемах и даже несёт личную ответственность за промахи любимого человека. Постепенно возлюбленный нарцисса пол-

ностью утратит инициативу в отношениях.

Если партнёр не превьёт отношения на второй стадии, произойдёт переход на третью стадию – *стадию трагического финала*. Нарциссический ёж, как правило, не способен поддерживать долгосрочные стабильные отношения. Когда нарцисс добьётся любви и внимания или встретит лучшую кандидатуру на роль партнёра, то есть того, кто больше ему подходит и способен выгоднее подчеркнуть его обаяние и статус, он бросает прежних возлюбленных.

Так устроен эмоциональный мир нарциссического ежа. Отношения, в которые вступает нарцисс, начинаются по его инициативе и соответствуют его требованиям. Он создаёт привлекательный для желаемого партнёра образ, а затем, «преследуя» и «приручая» избранника или избранницу, устанавливает над ним или ней контроль. Если нарцисс понимает, что партнёр не соответствует его запросам, он может причинить боль и отвергнуть прежнюю любовь. Он ожидает от партнёра предельного внимания к собственной персоне. В отношениях нарцисс руководствуется двойными стандартами: настойчиво требуя восхищения со стороны партнёра, он не станет отвечать ему тем же. Стоит нарциссу почувствовать, что в нём усомнились или что его пытаются в чём-то ограничить, он переходит от режима «всё ради тебя» к режиму «вся вина лежит на тебе». Он часто бывает груб, неадекватен, капризен и подвержен резкой смене настроений. Он преувеличивает собственную ценность, выказывает безраз-

личие к партнёру и удовлетворяет свои потребности путём подчинения его собственной воле.

Как любит нарциссический еж: в действительности он любит лишь самого себя

*Я особенный, я лучше всех, встреча
со мной – твой уникальный шанс*

Нарциссы – это самовлюблённые люди с низкой самооценкой. С одной стороны, они крайне самоуверенны, считают себя непогрешимыми, полагают, что всё должно вертеться вокруг них, а партнёр обязан жить по ими назначенному распорядку. С другой стороны, из-за низкой самооценки они боятся, что партнёр их обидит или унизит. Чтобы не допустить этого, нарциссы отрицают его достоинства и критикуют, обретая таким образом чувство безопасности и ощущение собственной успешности.

Ли Чжоу, герой нашей первой истории, демонстрирует типичный пример подобного поведения. Когда дело доходит до принятия решений, он требует, чтобы Чжан Сяо следовала его инструкциям и вела себя, как хочет муж, потому что он умнее, способнее и, что более важно, его доход во много раз превосходит её заработок. Когда она выражает несогласие, Ли Чжоу возмущается поведением жены или же болезнен-

но на него реагирует, изо всех сил стараясь переубедить. Если та продолжает игнорировать мнение мужа, он пускает в ход любые средства: бесконечные уговоры, брюзжание, давление, – с целью добиться желаемого результата и заставить её пойти на уступки Самым значительным изъяном Ли Чжоу являлся низкий уровень образования, что порождает в нём чувство неполноценности, из-за чего он попрекает жену.

Абсолютная непогрешимость: у меня нет недостатков, и я не совершаю ошибок

В отношениях нарциссические ежи никогда не признают ошибок, так как не сомневаются в своей правоте. В конфликтах с партнёром всегда виноват партнёр независимо от причины конфликта. Нарцисс найдёт бесчисленное множество причин обвинить в конфликте близкого человека, при этом он почти не подвергает анализу собственные действия. В основе его психики лежит сильное чувство вины. Отрицая правоту партнёра, перекладывая на него ответственность за неудачи, нарцисс удовлетворяет собственные психические потребности, заглушая в себе угрызения совести.

Нарциссический ёж не воспринимает критику и не прислушивается к советам, потому что уверен, что не совершает ошибок. В его промахах всегда виноват кто-то другой. В близких отношениях ему крайне не хватает способности к самоанализу.

Притеснение партнёра как способ его подчинить

Самым крайним и прямым проявлением нарциссизма в отношениях является то, что нарциссу нравится контролировать партнёра. Вступив в отношения, нарцисс устанавливает над партнёром контроль, что проявляется не только в виде поведенческих ограничений и запретов, но также в форме ментального контроля.

Поведенческий контроль более очевиден. Например, Ли Чжоу полностью распланировал жизнь Чжан Сяо после вступления в брак и запретил общение с противоположным полом. В близких отношениях нарцисс всегда безапелляционно требует от партнёра совершения определённых действий. Он преподносит это как заботу. На самом деле таким образом он контролирует поведение партнёра, чтобы удовлетворить собственные психические потребности.

Ментальный контроль может проявляться, например, в шутливой критике действий партнёра, противоречащих его воле. А если партнёр выскажет недовольство в ответ, нарцисс презрительно заметит, что он раздувает из мухи слона и лишён чувства юмора. Если, несмотря на огорчение, партнёр предпочтёт проявить терпение, не желая портить отношений, нарцисс продолжит испытывать выдержку партнёра, постепенно всё больше нарушая его личные границы. Раз за разом подвергаясь критике, жертва начнёт сомневаться

в собственной правоте, оправдывая поведение обвинителя. Хотя подобная жизнь мучительна для партнёра, он, как правило, не пойдёт на разрыв. Подчиняя себе партнёра, нарцисс захватывает инициативу и реализует своё стремление к контролю, получая от этого удовольствие и обретая чувство собственной защищённости.

Недостаток эмпатии и неспособность поставить себя на место партнёра

Если партнёр нарцисса совершит промах, то подвергнется резкой критике. Если точно такой же промах совершит сам нарцисс, он ни за что не признает ошибку и приложит все силы, чтобы свалить вину на свою жертву.

Рассмотрим, к примеру, опоздание на свидание. Если опаздывает нарцисс, он всегда отыщет себе оправдание вплоть до обвинения партнёра в мелочности, если тот недоволен, и выставит его виноватым. Если партнёр рассердится или позволит себе иную бурную реакцию, то попадёт в расставленную нарциссом ловушку. Самовлюблённый ёж часто провоцирует других на крайности, чтобы с высоты собственной добродетели обвинить любимого во всех грехах. Если же на свидание с нарциссом опаздывает партнёр, оправдания бессмысленны, нарцисс их безоговорочно отвергнет.

Когда нарцисс строит для партнёра жизненные планы и контролирует его поведение, то никогда не задумывается,

есть ли у того свободное время или желание совершать запланированные действия, не доставит ли реализация этих планов неприятности партнёру. Мышление нарциссической личности устроено иначе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.