

12+

Давид
Маркосян

История о женщине, которая не читала между строк

Практическое руководство по чтению между строк

Давид Маркосян

**История о женщине, которая
не читала между строк.
Практическое руководство
по чтению между строк**

«Издательские решения»

Маркосян Д.

История о женщине, которая не читала между строк. Практическое руководство по чтению между строк / Д. Маркосян — «Издательские решения»,

Иногда мы так увлечены словами, что забываем читать между строк. Эта книга — ваша карта в мир эмоций и скрытых смыслов. О том, как избавиться от привычек, которые мешают видеть истинные чувства и намерения окружающих. Откройте секреты чтения между строк и станьте мастером эмоционального интеллекта, который умеет слышать то, что не сказано вслух, и понимает людей без слов.

Содержание

Вступление	6
Как понять, что у вас низкий эмоциональный интеллект	10
10 признаков, которые мешают развитию эмоционального интеллекта	11
Раздражительность	12
Неумение выражать эмоции	14
Неумение общаться	16
Категоричность	18
Обидчивость	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

История о женщине, которая не читала между строк Практическое руководство по чтению между строк

Давид Маркосян

Редактор Елена Некрасова

Корректор Венера Ахунова

© Давид Маркосян, 2026

ISBN 978-5-0070-5905-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта история произошла в одной семье — обычной и ничем не примечательной. Примерно через месяц после свадьбы у мужчины проявилась черта, которой ранее не наблюдалось: он всегда настаивал на своём и любой ценой добивался того, чтобы все его желания исполнялись. Выражаясь простым языком — чтобы «правым» оказывался только он. Женщина тоже оказалась с характером и поддаваться на столь явные манипуляции не собиралась. Тогда в ход пошли угрозы и запугивания. Когда в очередной раз муж не смог добиться своего по щелчку пальцев — он начал угрожать жене разводом.

Женщина была в шоке. Она никак не могла понять, почему из-за какой-то (как ей казалось) ерунды супруг говорит про разрыв почти сразу после того, как они поженились. Брак для неё был важен, и разрушать отношения она не хотела, поэтому уступила. Со временем таких уступок становилось всё больше. Муж, нащупав «болеву точку», сразу угрожал разводом, если жена в чём-то с ним не соглашалась. И долгое время это действовало безотказно.

Но ничего не бывает вечным. И к любым угрозам человек рано или поздно привыкает. После чего попросту перестаёт реагировать на них. Когда на очередное безумное требование жена ответила твёрдым отказом, муж по привычке использовал свой «секретный приём». Женщина к тому времени устала не только от постоянных угроз, но и от бесконечных уступок. К тому же разговоры про развод унижали её — ведь получалось, что брак имел ценность только для неё, а мужу на этот брак было наплевать. Иначе вряд ли бы он так легко говорил каждый раз «завтра же разведусь!». Поэтому она ответила мужу, что уступать в этот раз не собирается и выполнять его совершенно неадекватное требование категорически отказывается.

Последовала привычная для манипуляторов реакция — если их приёмы и угрозы перестают действовать, они приходят в бешенство. До сих пор всё действовало безотказно — мужчине даже не приходилось что-то придумывать и особо напрягаться. А тут жена не только не слушается, но и соглашается на развод. Привыкший диктовать условия, муж не хотел «уступать», отказываясь даже допустить мысль о том, что жена «добилась своего».

Быстро перестроившись (излюбленный приём манипуляторов), он начал обвинять жену в том, что она его не любит и никогда не любила, раз так легко (!) соглашается на развод. Более того, он начал обвинять её в стремлении разрушить (!) семью. И вот тут женщина впала в самый настоящий ступор. Логическая цепочка в голове у неё никак не складывалась. Казалось бы, муж постоянно грозил разводом, из чего следовало, что всё это время именно он хотел развестись с ней. И когда она, наконец, вынужденно согласилась с его «решением», так как выполнить очередное бессмысленное требование было невозможно — он не только стал всеми силами цепляться за брак, но и обвинил жену в том, что это она хочет (!) развода.

Реакции мужа и его интерпретации, безусловно, подтверждают манипулятивную природу его претензий. Они требовались для того, чтобы держать жену в постоянном напряжении, страхе и подчинении. Иначе говоря, чтобы супруга **была удобной и управляемой**. Возникает вопрос: почему умная и образованная женщина не смогла всё это распознать и увидеть истинные намерения своего мужа? Причин несколько.

Как бы наивно это ни звучало, она верила своему мужу. Верила в то, что он действительно близкий человек и плохо поступить не может. Она верила в их любовь и считала, что тот, кто действительно любит, не может таким образом предавать любовь.

Кроме того, она рассуждала чересчур прямолинейно. С учётом того, что каждая его угроза развода сопровождалась дополнительными обвинениями, смысл которых сводился к тому, что она его не любит, не ценит и делает несчастным — женщина искренне поверила в то, что он мечтает избавиться от неё.

Она вполне обоснованно считала: муж сам создал ситуацию **выбора без выбора**. Разводиться она, конечно, не хотела. Но, учитывая ультиматумы и угрозы, предположила, что **другого выхода у неё просто нет**. Ведь муж **неоднократно озвучивал — или она делает так, как он скажет, или же неминуемый развод**.

К сожалению, из-за всего перечисленного женщина не только не смогла разглядеть манипуляции мужа и **его истинные намерения**, но и **прочитать между строк его слова и угрозы**. Это, конечно, лишило её **проницательности**. Она руководствовалась, как ей казалось, **здравым смыслом и логикой**. Но действия манипуляторов и неуравновешенных личностей построены на иррациональной и нездоровой логике. И если не обладать навыком чтения между строк — все их слова и действия будут приниматься за чистую монету.

Чтение между строк — навык, который незаменим в самых разных ситуациях. Например, при воспитании детей, которые не всегда осознают, в чём на самом деле нуждаются. Способность читать между строк позволяет лучше понимать их, а также их потребности.

Актуален этот навык в общении между мужчиной и женщиной. Ведь женщины не всегда говорят прямо о своих чувствах и желаниях. Чтение между строк позволяет правильно понимать эзопов язык вежливости. Многие воспринимают вежливость как проявление симпатии и приглашение к дальнейшему диалогу. Но это не всегда так, и способность читать между строк позволяет почувствовать эту разницу. Чтение между строк помогает понять основную идею и главный посыл, когда автор не может прямо выразить свои мысли.

Благодаря чтению между строк можно догадаться, что **скрывает и что хочет скрыть** другой человек. Наконец, чтение между строк развивает такие качества, как сообразительность и понятливость. А способность что-то быстро усваивать без лишних пояснений считается не только проявлением ума, но и воспитанности.

Возвращаясь к ситуации, которую мы только что разобрали, можно уловить, **какие послания скрывались в угрозах мужа**:

— Мне известно, чего ты боишься и что для тебя является ценным — поэтому я всегда буду давить на твои болевые точки и манипулировать тобой.

— В нашем браке я намного важнее, чем ты.

— Ты должна помнить: если не будешь плясать под мою дудку и подчиняться — я буду каждый раз пугать тебя разводом и сделаю твою жизнь невыносимой.

— Брак мне нужен для того, чтобы эксплуатировать тебя и демонстрировать свою силу. Попробуй только усомниться в этом.

Если бы женщина смогла прочитать **эти послания между строк**, она бы поняла, что любовь, доверие и искренняя близость — иллюзии, которые она придумала и в которые верила. Расшифровка подлинных посылов, в свою очередь, позволила бы ей:

• Распознать **истинное лицо мужа сразу, как только прозвучали первые угрозы про развод**.

• **Не заблуждаться** относительно его **намерений**.

• **Понять логику** слов и действий мужа.

• Обезопасить себя и **не позволить манипулировать собой**.

Вопрос:

Грустная история. Женщине хочется искренне посочувствовать. Но как она должна была разглядеть послания мужа между строк? На что должна была опираться и что должно было помочь ей прочитать эти скрытые послания?

Ответ:

Вы задали хороший вопрос. Действительно, это непросто. Давайте разбираться. Определённые моменты могли стать подсказками, если бы женщина вовремя **обратила на них внимание и проанализировала их**. Рассмотрим эти несколько моментов.

Муж с первого дня требовал уступить, а в случае сопротивления каждый раз угрожал разводом. Какие **выводы** из этого можно сделать? Ультиматумы обычно ставят тем, **кого не уважают и считают ниже себя**. Думаю, очевидно, что к тем, **кого не уважают, относятся пренебрежительно и высокомерно**.

Далее. **Угрозы — это признак шантажа**, в данном случае эмоционального шантажа, а также признак манипуляций. **А может ли любящий человек шантажировать и угрожать? Вопрос риторический...**

Следующий момент. Угрозы бывают разными: физическая расправа, лишение финансовой поддержки, отсутствие общения либо игнорирование. Но муж угрожал именно разводом. Давайте задумаемся — в случае развода пострадавшей стороной оказалась бы не только жена, но и сам муж. Ведь в этом случае он тоже терял семью. Тем не менее он постоянно угрожал разводом. О чём это говорит? О том, что брак для него представлял намного меньшую ценность, чем для жены. И он готов был этим браком пожертвовать. Очевидно, что **если брак с конкретной женщиной не представлял для него ценности, то и сама женщина не представляла для него ценности**. При этом мужчина знал, что **брак для жены важен** — а значит, **для неё важен был и он сам**. То есть налицо их разная ценность. И мужчина этой разницей в ценностях беззастенчиво пользовался и манипулировал.

Наконец, можно сделать один большой вывод. Мужчина не любил свою жену, не собиравшись вести себя **порядочно** по отношению к ней, а брак воспринимал исключительно как **способ удовлетворения своих интересов**. Обслуживать его интересы, разумеется, должна была жена. А чтобы женщина исправно выполняла свои «обязанности» — она должна была, по логике мужа, бояться. Ведь тот, кто боится — подчиняется, не перечит и не возражает.

Вопрос:

Насколько же циничен этот мужчина!

Ответ:

Увы, да. Мы видим типичного токсичного человека с хищническим отношением, безжалостного и бессовестного.

Вопрос:

Подозреваю, что женщине было больно признавать, что её муж является настолько циничным и жестоким.

Ответ:

Да, конечно. Не исключено, что именно по этой причине ей сложно было разглядеть **истинное отношение мужа**. Что, в свою очередь, помешало ей уловить **информацию, которая скрывалась между строк**.

Вопрос:

Значит, необходим инструмент, который позволяет объективно оценивать различные ситуации и делать правильные выводы?

Ответ:

Совершенно верно. И этот инструмент — эмоциональный интеллект.

Вопрос:

То есть в этой истории женщине не хватало эмоционального интеллекта?

Ответ:

Да. Основа женской силы — эмоциональный интеллект. Благодаря эмоциональному интеллекту женщина лучше понимает себя и свои эмоции. У неё есть внутренний радар, который помогает выстраивать здоровые отношения.

Вопрос:

Какие качества необходимы для развития эмоционального интеллекта?

Ответ:

Надо сказать, чаще всего именно таким образом ставится вопрос, когда речь заходит о развитии эмоционального интеллекта. В этой книге предлагается диаметрально противоположный подход — мы подробно разберём, **от каких качеств нужно избавиться**, чтобы развить эмоциональный интеллект.

Вопрос:

Любопытный подход. Много таких качеств?

Ответ:

В этой книге мы рассмотрим 10 наиболее распространённых качеств, которые отрицательно влияют на уровень эмоционального интеллекта.

Вопрос:

Прежде чем перейти к следующей главе, хотелось бы ещё раз сформулировать основные выводы по той истории, что мы разобрали. Мне кажется, это будет полезно всем, кто находится в таких же токсичных отношениях.

Ответ:

Вы правы. Вот основные выводы:

— Если муж систематически угрожает разводом при любой неспособности договориться, это говорит о том, что его основной инструмент — **давление и шантаж, а не желание решить проблему**.

— Угрозы без реального намерения развестись указывают на **манипуляции**.

— Требования, которые создают безвыходную ситуацию, свидетельствуют о том, что муж рассматривает брак не как союз, основанный на взаимной поддержке, а как **инструмент для контроля и власти**.

— Если брак для мужа — это лишь **способ демонстрации силы или эксплуатации**, а не совместное счастье, то любые угрозы и претензии — часть стратегии давления.

Может показаться, что для чтения между строк нужны особая выдержка и навыки анализа. Но всё это приходит в нашу жизнь вместе с практикой, обучением и развитием эмоционального интеллекта, когда формируется та самая способность замечать и интерпретировать скрытые сигналы, чувствовать эмоции другого человека и распознавать манипуляции.

Как понять, что у вас низкий эмоциональный интеллект

Понятие «эмоциональный интеллект» прочно вошло в обиход современного человека. Развитый эмоциональный интеллект способствует успеху в жизни, в личных отношениях, в карьере. Особенно он важен для детей и подростков, ведь от этого напрямую зависят и успешная учёба, и социализация, и умение самостоятельно доходить до сути многих явлений, а также осознание своих сильных и слабых сторон.

Для развития определённого навыка нужно **раскрыть** в себе соответствующие качества. Однако иногда лучше **избавиться** от негативных черт, которые тормозят рост и развитие. Давайте разберём 10 признаков, которые «занижают» уровень эмоционального интеллекта и являются наиболее распространёнными. Без их устранения вряд ли удастся значительно улучшить показатели в этой сфере.

10 признаков, которые мешают развитию эмоционального интеллекта

1. Склонность к раздражительной, нервной и «дёрганой» реакции по каждому поводу.
2. Неумение объяснить свои эмоции.
3. Трудности в общении и самоутверждении.
4. Категоричность и убеждённость в том, что правильным является только собственное мнение.
5. Обидчивость и враждебность.
6. Привычка обвинять в своих проблемах других.
7. Низкий уровень эмпатии.
8. Эгоцентризм.
9. Неприятие критики.
10. Неспособность учиться на своих ошибках.

Всё это **мешает** здоровым отношениям, эффективному общению, возможности ясно выражать свою позицию и адекватно реагировать на возражения собеседника. За каждым пунктом скрыт не только внутренний эмоциональный блок, но и **потенциал для развития эмоционального интеллекта**. Если отнестись к ним внимательно и проработать их — показатели эмоциональной сферы значительно улучшатся, а качество жизни повысится. Известно, что развитый эмоциональный интеллект делает человека не только успешнее, но и счастливее.

Вопрос:

Очень интересно, какие из перечисленных признаков присутствовали у женщины и мешали ей в отношениях с мужем?

Ответ:

Неумение объяснить (а значит и понять) свои эмоции, трудности в общении и самоутверждении, низкий уровень эмпатии и неспособность учиться на своих ошибках.

Вопрос:

Но разберём мы все 10 признаков, верно?

Ответ:

Да, конечно.

Раздражительность

Первый признак низкого эмоционального интеллекта — склонность к нервной, раздражительной реакции почти по каждому поводу. Наверняка у каждого в окружении есть знакомые и близкие, которые остро реагируют на любую сложную ситуацию, плохо контролируют себя и свои эмоции. Со стороны такое поведение может восприниматься как проявление уверенности в себе и силы. Ещё бы, ведь к человеку, который раздражён и плохо контролирует себя, даже подойти страшно. Но сила и уверенность в данном контексте — это иллюзия. Отличительным **признаком уверенности** является как раз **спокойствие**. Давайте разбираться, почему привычка реагировать резко и с раздражением является признаком низкого эмоционального интеллекта и что стоит за такими реакциями?

1. Прежде всего раздражение — явный признак **неумения** справляться с различными ситуациями и **незнание того, как это делать**. Часто агрессивность и нервозность — это **маскировка внутренней слабости и страха**.

2. Вторая причина подобных реакций — **незнание себя** и, как следствие, **неуверенность в себе**. Опасение, что окружающие разглядят неуверенность, вызывает страх «разоблачения» и держит человека в постоянном напряжении. Оно настолько велико, что любая мелочь способна вывести из равновесия. Человек «взрывается» по любому поводу.

3. Раздражительность при этом **обеспечивает вторичную выгоду**, с её помощью можно **скрывать** неуверенность, растерянность, страх не справиться с ситуацией. То есть раздражительность является неким **прикрытием** для неуверенного человека, она **защищает** его от столкновения с самим собой **настоящим** и вместе с тем **не позволяет окружающим увидеть его слабости**.

4. Раздражённый человек всячески пытается **продемонстрировать свою занятость и важность тех дел, которыми он занимается**. Он постоянно **апеллирует к тому**, что его отвлекают от серьёзных дел, что ему не до «этих глупостей» и существуют более важные вещи. Всё это призвано создать иллюзию значимости.

5. Раздражённая и нервная реакция — это ещё и про желание **увеличить** дистанцию. Слишком большая дистанция позволяет **скрыть** незнание, неуверенность, а часто и собственную **несостоятельность**. А чего больше всего боится незнающий и неуверенный человек? Он боится вопросов, обсуждений и **открытого общения**. Ведь именно общение демонстрирует и **раскрывает суть человека**. Поэтому неуверенный человек всеми силами пытается не допустить собственного «разоблачения». Раздражение позволяет ему держать других людей в страхе и напряжении. Страх со стороны окружающих обеспечивает **удобную дистанцию**, чего и **добивается** своим раздражением неуверенный в себе человек.

К чему это приводит? Скрывая себя от других, человек **отрицает себя** и лишается возможности **узнать себя настоящего**. Тормозя собственное развитие, он тормозит также развитие тех, кто **находится рядом**. Если это родитель, то он не позволяет «разглядеть» себя настоящего своим детям. Если это партнёр, то он не позволяет узнать себя второму партнёру. Закрытости сопутствует **недоверие**. А недоверие приводит к отстранению, к формальному и часто неискреннему общению. Всё это в значительной степени препятствует развитию эмоционального интеллекта и создаёт массу проблем в общении с другими людьми.

Вопрос:

Мне кажется, мужу этой женщины присуще всё, что было описано в этой главе. Нетерпимость, раздражительность, недоверие, длинная дистанция, нестабильность в своих реакциях и нежелание идти на честный и открытый диалог.

Ответ:

Это действительно так. А Вы обратили внимание, как раздражительность, требовательность и недовольство мужа держали в напряжении жену?

Вопрос:

После Вашего ответа это стало очевидным. Получается, с помощью несдержанности и раздражения можно внушать страх и диктовать условия?

Ответ:

Да, это присуще абьюзерам и манипуляторам. Своей непредсказуемостью, бурными реакциями они внушают страх и чувство опасности. Рядом с таким человеком расслабиться невозможно.

Неумение выражать эмоции

Неумение объяснить свои эмоции, сложности в их выражении — характерная особенность человека с низким уровнем эмоционального интеллекта. Причина в том, что он не знает себя настоящего и не понимает собственные эмоции. В итоге незнание себя ведёт к отрицанию своих чувств. Когда человек отрицает свои эмоции, он также отказывается от своих истинных желаний и потребностей.

К примеру, муж ревнует жену, не верит ей и не доверяет. Постоянно контролирует, подозревает и требует отчёта по каждому поводу. Мужчине кажется, что причина в жене. Он уверен, что она неверна ему и не заслуживает доверия. Однако истинная причина в том, что он сам в себе не уверен. Он сомневается в своих силах и качествах, но так как не осознаёт это, то переносит собственные сомнения на жену. Ему кажется, что она недовольна им, сомневается в нём, поэтому обязательно ищет «более подходящего мужа».

Второй пример. Человек недоволен своей работой, зарплатой, начальником, не чувствует себя счастливым и реализованным. Он возвращается домой уставший и напряжённый. Его всё раздражает, и от этого он устаёт ещё больше. Дети кажутся ему шумными и непослушными, а их желание играть и общаться воспринимается как тяжёлая ноша. Он уверен, что его эмоции оправданы, и считает, что если бы кто-то мог войти в его положение и понять его ситуацию...

На самом деле, он не может разобраться в истинных причинах своего состояния, и поэтому страдают семейные отношения.

Так происходит изо дня в день, и постепенно восприятие человека **искажается**. Со временем искажённой **видится и реальность**. В конце концов, это приводит к эмоциональной чёрствости: человек перестаёт **понимать** чувства и эмоции тех, кто рядом. С его точки зрения, **«в его эмоциях всегда виноваты другие»**. Иначе говоря, **это не он испытывает негативные эмоции, а окружающие вызывают их в нём**. Такое обобщение и, как следствие, постоянное избегание ответственности за свои состояния приводят к тому, что эмоциональный интеллект человека застревает на уровне ребёнка 5—6 лет. **Понять** истинную причину своих эмоций он не способен.

Печальный факт:

Человек, не умеющий понимать свои эмоции, передаёт это отношение и своим детям. Они усваивают модель, в которой они никогда не виноваты — ведь всё, что происходит, случается не по их вине: «их довели», «учитель был злой», «друзья завистливые и вредные».

Такой родитель не может объяснить ребёнку, почему возникают те или иные чувства, что в итоге формирует у ребёнка установку: поводом для его эмоций являются исключительно другие люди. Ведь **искать** причину своих реакций он не умеет, так как попросту **не знает, как это делать**.

Вопрос:

Мне кажется, женщина не до конца понимала свои эмоции и не могла их выразить.

Ответ:

Я с Вами согласен. Как Вы пришли к такому выводу?

Вопрос:

Вот мои рассуждения. Женщина нуждалась в любви и поддержке, ей хотелось доверительных и честных отношений. Однако всё это невозможно без уважения и доверия. Если бы она понимала, что наряду с любовью и поддержкой нуждается также в уважении и взаимном доверии, то наверняка вела бы себя иначе.

Ответ:

Что изменилось бы в её поведении, как Вы считаете?

Вопрос:

Кажется, мы поменялись ролями ☺ Теперь вопросы задаёте Вы ☺

Ответ:

Да, действительно ☺ И, надо сказать, Вы отлично справляетесь ☺

Вопрос:

Я думаю, если бы женщина лучше понимала свои потребности, она лучше бы осознавала свои эмоции. Это помогло бы ей понять, что именно в отношениях с мужем **её не устраивает**, а также **увидеть его таким, какой он есть**, а не питать иллюзии.

Ответ:

Да, это помогло бы ей понять собственные ценности, их важность и значимость. Благодаря этому она смогла бы эффективнее отстаивать себя и свои интересы.

Вопрос:

Но ведь это совсем не означает, что муж проявил бы уважение к ценностям жены и захотел «уступить». Гарантий таких нет. Вы же отмечали, что такие личности не любят «уступать и признавать собственное поражение».

Ответ:

Совершенно верно. С большой долей вероятности никакого понимания и тем более уважения муж бы не проявил. Но лучшее понимание себя и своих приоритетов необходимо не для того, чтобы любой ценой добиться желаемого. Если бы женщина понимала, **в чём она на самом деле нуждается** и что является для неё важным, она, вероятно, не связала бы свою жизнь с этим мужчиной. И тогда бы ей не пришлось постоянно уступать и жить в атмосфере лжи и страха, без надежды быть услышанной, понятой и любимой.

Неумение общаться

Третий признак низкого эмоционального интеллекта — трудности в общении и самоутверждении. Самоутверждение и связанная с ней самореализация важны для личностного развития и раскрытия собственного потенциала. Успешная **социализация невозможна** без самореализации и здорового самоутверждения в обществе. Самоутверждение и самореализация — это стремление к определённому социальному положению, достижениям и признанию извне. В идеале самоутверждение должно происходить здоровыми способами, но нередко для того, чтобы самоутвердиться, человек выбирает нездоровые способы. Например, за счёт других. В этом случае «самоутверждение» происходит с помощью критики, унижения, обесценивания родных и близких, друзей и знакомых. К нездоровым способам самоутверждения относятся также преувеличенное самомнение.

Здоровые способы, в отличие от нездоровых, **развивают** человека, **раскрывают** его потенциал и позволяют **понять себя**. И самое главное — здоровые способы самоутверждения делают человека **счастливым**.

Самоутверждение и самореализация могут происходить по разным «каналам». Личностная самореализация — стремление к знаниям, к результатам в определённой сфере. Творческое самовыражение — желание создать что-то прекрасное и полезное. Духовное самовыражение — нести добро, помогать другим, любить и заботиться. Самореализация мужская или женская — создать семью, стать родителем, воспитывать ребёнка.

При здоровой и гармоничной самореализации человек не только развивается, но и приобретает положительные качества. Он становится добрее к окружающим, проявляет эмоциональную чуткость. Всё это напрямую влияет на способность к гармоничному общению, что, в свою очередь, позволяет строить крепкие и глубокие отношения. Самореализовавшийся человек — это интересный собеседник, внимательный и отзывчивый. Благодаря самореализации он способен многое дать своим детям, научить и помочь им раскрыть свои способности. Детям всегда интересно общаться с реализовавшимся человеком, впитывать его знания и опыт.

Люди, которые не смогли реализоваться или реализовались нездоровыми способами, отличаются категоричностью, ограниченностью суждений, неумением общаться с детьми. Такие люди мало чему могут научить и не в состоянии передать свой опыт. Общение с ними почти всегда поверхностное и формальное.

Что мешает успешной самореализации? Инфантилизм, желание привлекать к себе внимание любой ценой, ограниченность и категоричность суждений. Успешной самореализации способствуют ум, высокий уровень внутренней культуры, интерес, целеустремлённость. Самореализовавшийся человек **способен помочь раскрыться другим**. А вот человек, не удовлетворивший эту важную потребность, **будет тормозить развитие** тех, кто находится с ним рядом.

Вопрос:

То есть муж этой женщины вёл себя так агрессивно и высокомерно именно по этой причине? Получается, он самоутверждался, унижая жену, принижая её достоинства и откровенно используя. Демонстрируя свою «важность и ценность».

Ответ:

Да, мы имеем дело с типичным нарциссом, у которого искажённое восприятие себя и который способен самоутверждаться только за счёт тех, кто зависит от него, боится и слепо ему верит. Обман, угрозы, оскорбления, агрессивное поведение и подавление — вот средства, которыми такие личности достигают своего.

Вопрос:

Но ведь у этого мужчины наверняка была работа, интересы, увлечения, друзья и знакомые. Неужели он не мог найти здоровые способы самоутверждения? Почему он унижал жену?

Ответ:

Отличный вопрос. Личности вроде этого мужчины обычно пытаются сохранять лицо в обществе: не проявляют раздражение прилюдно, пытаются казаться хорошими, дружелюбными, заботливыми. Они просто надевают маски и играют определённую роль.

Подобные мужчины находятся в постоянном напряжении, вынуждены сдерживать свои порывы и истинные чувства. А дома, где их никто не видит и не осудит, где нет «зрителей», маска снимается. Они чувствуют полную безнаказанность, когда используют свою семью как «площадку для самоутверждения»: властвуют, относятся к близким как к слугам или обслуживающему персоналу и бессовестно их эксплуатируют.

Категоричность

Четвёртый признак низкого эмоционального интеллекта — категоричность суждений, основанная на **убеждённости** в том, что собственное мнение — **самое правильное и единственно возможное**. Это качество делает общение с его обладателем тяжёлым, изматывающим и неприятным.

Такие люди присутствуют в жизни каждого из нас. Это родители, супруги, друзья или знакомые. Донести до них свою позицию зачастую невозможно, так как они не умеют и **не хотят никого слушать**. Они также неспособны **понять** чувства и переживания другого человека. Эмоциональная глухота делает человека бессердечным, неспособным на отзывчивость и сочувствие.

При этом такие люди очень гордятся своей принципиальностью и неприятием чужого мнения, считая это проявлением силы и уверенности. В действительности же подобная категоричность приводит к нелепым утверждениям и абсурдным выводам. Что очевидно, если смотреть на это со стороны, и, увы, **непонятно для тех, кто придерживается резких суждений и заявлений**. Причина в том, что абсолютная уверенность в собственной правоте мешает человеку увидеть себя со стороны и понять, **как именно его воспринимают окружающие**.

По этой же причине категоричность отрицательно влияет на уровень эмоционального интеллекта. Давайте рассмотрим, какие качества обычно присутствуют в человеке, который всегда убеждён в своей правоте и отрицает чужое мнение в принципе.

- Нетерпимость.
- Нежелание и **неспособность** вовлекаться в жизнь даже близких людей.
- **Ограниченность** восприятия.
- **Склонность** к конфликтам и истерикам (демонстративное поведение).
- **Отказ** от нового опыта и знаний.
- Жёсткий характер.
- Неспособность к объективному и трезвому анализу.
- Желание постоянно заявлять о себе.
- Низкий уровень самокритичности (либо её отсутствие).
- Упрямство.

Эти качества не только **несовместимы с развитием эмоционального интеллекта**, но и делают его невозможным. Категоричный человек редко интересуется истиной, у него свои «правильные» взгляды и «своя правда». Ему важно всегда быть **правым, демонстрируя своё превосходство**, что отражает **фраза**: «Существует моё мнение и неправильное».

Категоричность, жёсткость и эмоциональная глухота — проявления эгоцентризма, который ведёт к высокомерию, надменности и потребительскому отношению. Эгоцентричный человек постоянно показывает, что **он «лучше» остальных**. При этом неважно, какой у него уровень образования, культуры, какие у него достижения и пользуется ли он уважением окружающих — он считает себя по умолчанию самым умным. Именно эта его заикленность на одной позиции отражает стремление «быть самым-самым».

Вопрос:

Всё, что Вы сейчас описали, это вновь про мужа нашей героини. Он проявлял истеричность и демонстративное поведение, категоричность в своих суждениях, был непоколебимо уверен в своей правоте, не считался с мнением жены, проявлял крайнюю требовательность и обладал потребительским отношением.

Ответ:

Да, этого мужчину отличали ярко выраженный эгоцентризм и самовлюблённость. Именно поэтому диалог с ним был невозможен. Эгоцентричная личность не способна на равноправное взаимодействие — она привыкла всегда быть «выше», диктовать свои условия, назидать и критиковать других.

Вопрос:

Можно ли построить с таким человеком здоровые отношения, если он слышит только себя?

Ответ:

Нет. Такие люди обычно находятся в нездоровых, токсичных и разрушительных отношениях. Более того, свои нездоровые потребности они могут удовлетворять только в нездоровой, токсичной среде.

Обидчивость

Пятым признаком низкого эмоционального интеллекта является обидчивость и связанная с ней враждебность. Обидчивый человек обычно объясняет свои многочисленные обиды чувствительностью, ранимостью и тонкой душевной организацией, которые, по его мнению, **отличают его от других**. Эти аргументы он не только использует, чтобы **оправдать свои обиды**, но и зачастую таким образом подчёркивает свою «особенность», уверовав в то, что ранимость — это его сила.

Однако, наблюдая за такими людьми, можно заметить любопытную закономерность: **чувствительность и ранимость у них проявляются только в отношении своих интересов, желаний и потребностей**. Когда речь идёт о других людях, эти качества будто испаряются и не проявляются вовсе.

Обидчивый человек **ставит себя превыше всего** и при этом обладает высоким уровнем эгоизма и эгоцентризма. Себя он превозносит и всегда ставит на первое место, а к другим относится пренебрежительно или чисто формально. Что приводит к заикленности на себе. Другие люди, их жизнь, интересы и желания обидчивого человека не интересуют. Он не заинтересован в объективной оценке ситуации, не хочет учитывать свои ошибки и разбираться в них. Как и в случае с категоричностью, его основная цель — быть всегда правым, добиваясь этого через собственную «правоту».

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.