

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**

*<https://litres.ru/74301984>
ISBN 9785007059053*

Аннотация

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	5
Как понять, что у вас низкий эмоциональный интеллект	15
10 признаков, которые мешают развитию эмоционального интеллекта	16
Раздражительность	18
Неумение выражать эмоции	22
Неумение общаться	26
Категоричность	30
Обидчивость	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**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 же не 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 ис-

пользовал 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 «реше-

нием», 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 не т. 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 по-

сыл, 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 собирался 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 по-

нимает 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 лю-

бой 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, эффективно-му 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 абыюзерам 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 чужеродности: 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 помог-

ло 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 относится 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, друже-

любными, 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 влия-

ет 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.