

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . ЛИЧНОСТЬ — ОСНОВА ЛЮБВИ.	11
Что делает нас личностью?	11
Как интерпретируют личность разные направления психологии?	14
Как личности разных типов раскрываются в отношениях?	17
ГЛАВА 1. ЛЮБОВЬ НАРЦИССИЧЕСКОГО ЕЖА.	23
Разбор конкретного случая: утонуть в любви, словно в густом тумане	23
Паттерн любовных отношений нарциссического ежа: уверенность в своём превосходстве и неповторимой уникальности.	30
Как любит нарциссический ёж: в действительности он любит лишь самого себя	33
Каково любить нарциссического ежа: любовь подобна искусству эквилибристики	38
Что лежит в основе личности нарциссического ежа: разрыв с реальностью	40

Как поладить с нарциссическим ежом: трезво воспринимайте действительность.	42
Если вы — нарциссический ёж	49
Рекомендуем посмотреть	53

ГЛАВА 2. ЛЮБОВЬ ДЕМОНСТРАТИВНОГО ЕЖА 56

Разбор конкретного случая: моя жизнь — это игра на публику	56
Паттерн любовных отношений демонстративного ежа: жизнь в свете софитов.	62
Как любит демонстративный ёж: перед тобой не настоящий я	65
Каково любить демонстративного ежа: любовь подобна растерянному взгляду в центр сцены	70
Что лежит в основе личности демонстративного ежа: недостаток искренних чувств	73
Как поладить с демонстративным ежом: смените сценарий	76
Если вы — демонстративный ёж	79
Рекомендуем посмотреть	82

ГЛАВА 3. ЛЮБОВЬ ПАРАНОИДАЛЬНОГО ЕЖА 85

Разбор конкретного случая: твоя любовь пугает меня	85
Паттерн любовных отношений параноидального ежа: любовь, полная сомнений.	91

Как любит параноидальный ёж: разбитое сердце — это норма	94
Каково любить параноидального ежа: жизнь под гнётом сомнений и подозрительности	99
Что лежит в основе личности параноидального ежа: недостаток доверия к окружающим	102
Как поладить с параноидальным ежом: пробейте броню	105
Если вы — параноидальный ёж	110
Рекомендуем посмотреть	113
ГЛАВА 4. ЛЮБОВЬ ОБСЕССИВНОГО ЕЖА	115
Разбор конкретного случая: идеальное наказание	115
Паттерн любовных отношений обсессивного ежа: любить можно лишь совершенство	121
Как любит обсессивный ёж: моя любовь лишена недостатков.	122
Каково любить обсессивного ежа: жизнь в страхе совершить ошибку	127
Что лежит в основе личности обсессивного ежа: неприятие несовершенства	130
Как поладить с обсессивным ежом: посмотрите в глаза правде	131
Если вы — обсессивный ёж	134
Рекомендуем просмотреть	137

ГЛАВА 5. ЛЮБОВЬ ИЗБЕГАЮЩЕГО ЕЖА 140

Разбор конкретного случая: близко — страшно 140

Паттерн любовных отношений избегающего ежа:
лейтмотив — бегство. 145Как любит избегающий ёж: ты делаешь
шаг вперёд, я отступаю на три шага 146Каково любить избегающего ежа: жизнь с тем,
кто прячет голову в песок 151Что лежит в основе личности избегающего ежа:
страх близости из опасения остаться в одиночестве . . . 154Как поладить с избегающим ежом: любить —
это смотреть друг другу в лицо 155

Если вы — избегающий ёж. 160

Рекомендуем посмотреть. 162

ГЛАВА 6. ЛЮБОВЬ ЗАВИСИМОГО ЕЖА 168Разбор конкретного случая: я ни минуты не могу
прожить без тебя 168Паттерн любовных отношений зависимого ежа:
ты — мой надёжный оплот 173Как любит зависимый ёж: полностью раствориться
в партнёре и потерять индивидуальность. 174Каково любить зависимого ежа: вся
ответственность за отношения ложится на вас. 176Что лежит в основе личности зависимого ежа:
боязнь принимать самостоятельные решения 178

Как поладить с зависимым ежом: поощряйте партнёра смело двигаться вперёд	179
Если вы — зависимый ёж	183
Рекомендуем посмотреть	185
ГЛАВА 7. ЛЮБОВЬ ПОГРАНИЧНОГО ЕЖА	189
Разбор конкретного случая: любовь пополам с ненавистью	189
Паттерн любовных отношений пограничного ежа: любовь и ненависть сменяют друг друга в мгновение ока	194
Как любит пограничный ёж: переменчивый характер и капризы	196
Каково любить пограничного ежа: лёд и пламень . . .	200
Что лежит в основе личности пограничного ежа: острая нехватка ощущения безопасности	203
Как поладить с пограничным ежом: позвольте ему почувствовать вашу любовь	204
Если вы — пограничный ёж	208
Рекомендуем посмотреть	211
ГЛАВА 8. ЛЮБОВЬ ДЕПРЕССИВНОГО ЕЖА	216
Разбор конкретного случая: отношения, полные тревоги и беспокойства	216
Паттерн любовных отношений депрессивного ежа: любовь как защита	221

Как любит депрессивный ёж: нет сил наладить отношения.	222
Каково любить депрессивного ежа: путь, который сулит много испытаний.	226
Что лежит в основе личности депрессивного ежа: трудно быть счастливым	230
Как поладить с депрессивным ежом: искать счастье ради любви	233
Если вы — депрессивный ёж.	238
Рекомендуем посмотреть.	240
ГЛАВА 9. ЛЮБОВЬ АНТИСОЦИАЛЬНОГО ЕЖА.	243
Разбор конкретного случая: импульсивность и хладнокровие	243
Паттерн любовных отношений антисоциального ежа: в любви нельзя говорить «нет»	250
Как любит антисоциальный ёж: твоя любовь — это мой кошмар.	252
Каково любить антисоциального ежа: танец на острие ножа.	257
Что лежит в основе личности антисоциального ежа, которого следует сторониться: отсутствие морали, презрение к нормам.	260
Не пытайтесь поладить с социопатом: немедленно выходите из игры	262
Если вы, к несчастью, антисоциальный ёж.	267
Рекомендуем посмотреть.	270