





КАК  
ОБНЯТЬ  
ДИКОБРАЗА

101

ПРОСТОЙ СПОСОБ ЗАБОТЫ  
О СЛОЖНЫХ ЛЮДЯХ

УДК 159.92  
ББК 88.53  
К16

HOW TO HUG A PORCUPINE: EASY WAYS TO LOVE  
THE DIFFICULT PEOPLE IN YOUR LIFE

copyright © 2009 Hatherleigh Press, Ltd.  
Russian copyright © 2026 by EKSMO Publishing House.  
All Rights Reserved. Originally published by Hatherleigh  
Press, Ltd. Published by permission of Hatherleigh  
Press, Ltd. and Yorwerth Associates LLC (US) via  
Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency  
(Russia).

**К16 Как обнять дикобраза. 101 простой способ  
заботы о сложных людях / [перевод с англий-  
ского А. Кердикашвили]. — Москва : Эксмо,  
2026. — 176 с.**

ISBN 978-5-04-223135-3

Если рядом с вами есть «колючие» люди: вспыльчи-  
вые родители, обидчивые дети, конфликтные коллеги или  
вечно недовольные родственники, — вы знаете, как трудно  
сохранять спокойствие. Эта книга поможет вам перестать  
реагировать на «иголки» и научиться выстраивать теплые,  
уважительные отношения даже с самыми сложными люди-  
ми. Вы научитесь снижать напряжение, управлять кон-  
фликтами и заботиться о других, не жертвуя собой.

УДК 159.92  
ББК 88.53

© Кердикашвили А., перевод на рус-  
ский язык, 2025  
© Грушина Д., иллюстрация на об-  
ложке, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-223135-3

# Содержание

Предисловие

7

ЧАСТЬ I. природа и суть «дикобраза»

11

Почему «дикобразы»?

13

ЧАСТЬ II. простое руководство по общению  
с «дикобразами»

23

ЧАСТЬ III. где обитают дикобразы

75

«Дикобразы» на работе

79

«Дикобразы» дома

95

Жизнь с «колючим» супругом

97

Сделайте паузу  
117

«Ребенок-дикобраз»  
119

Слушайте столько же, сколько говорите  
133

«Родитель-дикобраз»  
135

«Дикобразы» среди нас  
147

Часть IV. наш внутренний «дикобраз»  
153

И напоследок...  
161

Что почитать «дикобразу»  
163

О докторе Дебби Джофф Эллис  
164

## Предисловие

Эта книга — по-настоящему мощный инструмент.

Причем настолько мощный, что, если вы воспользуетесь рекомендациями из нее на практике, она способна привести вас к внутренней гармонии, состраданию и сделать мир немного лучше.

Каким образом?

Вы вспомните, что можете управлять своими установками, эмоциями и поступками и сохранять спокойствие даже в самых непростых обстоятельствах. А значит, можете избавиться от ненужных страданий.

Если вы склонны оборачиваться шипами самокритики и ранить себя изнутри,

здесь вы найдете путь к принятию. Если вы злитесь на других за их оскорбительное и провокационное поведение — в книге есть стратегии, которые помогут вам обрести устойчивость и внутренний покой. А если вас все-таки задела, то мудрость этих страниц подскажет: не принимайте это слишком близко к сердцу!

В книге вы найдете рекомендации, как мириться с «колючестью», не переступая через собственные границы. Здесь можно научиться безусловному принятию — и себя, и других.

Великий психолог и новатор Альберт Эллис говорил, что никто не может нас расстроить, если мы сами этого не позволим. Мы вправе выбрать рациональное мышление, спокойствие, доброту и сочувствие. Мы можем перестать реагировать необдуманно и ощетиниваться при малейшей провокации. Даже если «дикобраз», с которым вы столкнулись, упорно защищается, ваша

открытость и мягкость не пропадут зря. Каждый акт доброты, сострадания и принятия других укрепляет эти качества в вас самих.

Эта книга может изменить жизнь. В любой момент вы можете ее открыть, прочитать и тут же применить полученные знания. И будет особенно эффективно возвращаться к ней снова и снова: повторение поможет закрепить полезные привычки и избавиться от негативных реакций. Практикуйте эти принципы изо дня в день. Делитесь этой книгой с другими и будьте живым отражением ее идей.

Жизнь коротка. Время бесценно. Тратить его на конфликты, страх и обиду — печально. Куда лучше выбрать терпение, эмпатию, доброту, понимание и безусловное принятие. Обретайте внутреннее равновесие и стройте гармоничные отношения. Тем самым вы можете сделать наш мир более здоровым и сбалансированным.

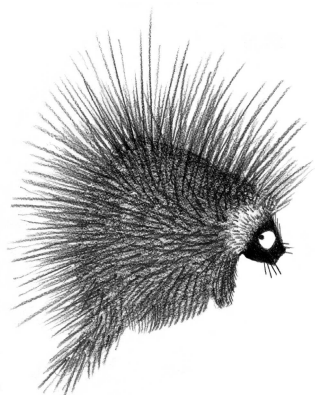
Эта книга — и профилактика, и «аптечка первой помощи», и целебный бальзам. Но прежде всего это действенный инструмент для эмоционального благополучия. Обращайтесь к ней, чтобы пробудить внимательность сердца и разума.

Применяйте ее советы в жизни, и вы принесете стабильность, покой и радость себе, окружающим и всему миру.

*Доктор Дебби Джофф Эллис*

# ЧАСТЬ I

природа и суть  
«дикобраза»



Высшее счастье жизни — это  
уверенность в том, что вас любят; любят  
ради вас самих, вернее сказать — вопреки  
вам<sup>1</sup>.

*Виктор Мари Гюго*



---

<sup>1</sup> Виктор Мари Гюго. Отверженные. — Москва: Эксмо, 2011.

## Почему «дикобразы»?

**Н**а протяжении веков в культурах разных народов существовала традиция ассоциировать человеческие качества с особенностями животных. В культуре коренных американцев каждый член общины проходит сакральный обряд инициации, чтобы узнать свое тотемное животное. Это существо становится частью имени, как например: Сидящий Бык или Маленькая Черепаха.

В китайском зодиаке каждому году соответствует одно из 12 животных, и считается, что качества, присущие покровителю года, влияют на характер человека, который родился в тот год. Животные в баснях Эзопа воплощают разные грани человеческого

поведения, а их истории и несчастья обнажают природу людей и преподносят нам уроки. Даже сегодня мы говорим «упрямый, как осел», «мудрый, как сова», «хитрый, как лиса».

Будь то поговорки, легенды или притчи, сравнение в них поведения животных и людей говорит о нашей потребности изучить друг друга и себя. Эта книга призвана помочь вам понять и принять особый тип людей — тех, с кем нелегко: сложных и вызывающих. Мы называем их «дикобразами».

Почему именно «дикобразы»? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте изучим повадки настоящего дикобраза.

## Дикобразы в дикой природе

Дикобразы — это грызуны, чья «шерсть» состоит из видоизмененных жестких волосков — игл. Они прорастают прямо из кожи, и у одного дикобраза их может быть более 30 000.

В мире существует 27 видов дикобразов, которые делятся на две большие группы: обитатели Старого Света (Европы, Азии и Африки) и Нового Света (Америки и Австралии). Их предки жили еще 30 миллионов лет назад. Дикобразы Старого Света предпочитают держаться ближе к земле, а те, что из Нового Света, прекрасно лазают по деревьям.

Некоторые виды дикобразов, помимо привычной растительной пищи — коры,