

شخصیت هیستریونیک

محبوب نمایشی

ویژگیهای شخصیت هیستریونیک

1. در موقعیت هایی که در مرکز توجه قرار ندارد، راحت نیست.
2. غالباً از نظر جنسی برای دیگران اغواکننده و تحریک کننده است.
3. تمایل به رفتارهای سطحی دارد که به سرعت نیز تغییر می یابند.
4. از ظاهر خود برای جلب توجه دیگران استفاده می کند.
5. صحبت او احساس برانگیز و فاقد جزئیات بسیار است.
6. رفتارهای او غالباً نمایشی و اغراق آمیز است. و بسیار تلقین پذیر است.
7. او روابطش را بیش از آنچه که هست صمیمانه و پرشور ارزیابی می کند.

آیا این ویژگی ها شما را به یاد محبوب کنونی خود یا محبوبی که قبلاً داشته اید نمی اندازد؟ هنگامی که شما با چنین فردی هستید، هیچ احساس کرده اید، که اظهار نظرها، افکار و رفتارهای او از عمق و مفهوم چندانی برخوردار نیست؟ آیا محبوب شما غالباً احساس نیاز می کند که در مرکز توجه جمع قرار گیرد؟ زندگی با فرد نمایشی، سرگرم کننده اما خسته کننده، هیجان انگیز اما سطحی است. این فصل را بخوانید تا با اختلال شخصیت هیستریونیک یا نمایشی و اینکه احیاناً چگونه شد که عاشق چنین فردی شده اند، به خوبی آشنا شوید.

داستانی از شخصیت نمایشی

من باید همان اول به حرف دوستانم که به من توصیه می کردند با ندا که یک مانکن بود، وارد رابطه عاطفی نشوم، گوش می کردم. من با ندا در یک مهمانی آشنا شدم و هنوز هم نمی دانم که چرا فکر کردم رابطه با او می تواند برای من سودمند باشد.

تنها چیزی که می دانم این است که اولین برخورد من با او لحظه نفس گیری بود. او دارای قدی بلند، موهایی مشکی و تناسب اندامی مثال زدنی بود. من آن شب خیلی خوش بودم و علی رغم مردهای زیادی که در آن مهمانی وجود داشت، ندا به سمت من آمد و بیشتر وقت آن مهمانی را با من گذراند. من هنگام جدا شدن از او شماره موبایل خودم را به او دادم و او نیز شماره موبایل خودش را به من داد. من هیچ وقت فکر نمی کردم او به من تلفن کند و خودم نیز قصد نداشتم به او تلفن کنم.

من در یک پاساژ مشغول به کار بودم و درآمد خوبی داشتم. من فردی اجتماعی و دارای دوستان زیادی بودم. من در آن زمان با چند دختر دیگر در حد عادی رابطه داشتم که همه آنها از نظر فرهنگی و ارزشی در حد و اندازه های خودم بودند، اما از آنجایی که من با دوستان همجنس خودم بسیار خوش بودم، هیچگاه به برقراری یک رابطه عاطفی جدی با هیچ کدام از آنها فکر نکرده بودم و همواره به خودم می گفتم که در این کار نباید عجله کرد و به وقت خودش پیش خواهد آمد. .

چند روز بعد بلا به من تلفن کرد و من قبول کردم که یکدیگر را ببینیم. آن شب ما در داخل یک رستوران یکدیگر را ملاقات کردیم. آن شب او مانند اولین باری که او را دیده بودم لباس بسیار جذابی و شیکی به تن داشت و بسیار زیبا به نظر می رسید. او به سرعت به من اعتماد کرد و همه چیز را در مورد زندگی اش، خانواده اش، آرزوها، امیدها و اهداف آینده اش با من در میان گذاشت. او گفت که دوست دارد ازدواج کند و بچه دار شود. آن شب من آنچنان مجذوب زیبایی او شده بودم که اصلا به فکرم نرسید که چه زود همه چیز، رنگی جدی به خود گرفت.

آن شب را ما با هم گذرانیدیم، به طوری که متوجه شدم او برخلاف بسیاری از دخترها هیچ منع و محدودیتی در زمینه رابطه جنسی برای خودش قایل نیست. با اینکه آن شب به من بسیار خوش

گذشت، اما باورم نمی شد که بار دیگر با ندا دیداری داشته باشم. زیرا فکر می کردم او آن دختری نیست که من به دنبال ازدواج با او هستم.

با وجود اینکه می دانستم ایجاد رابطه با ندا تصمیم خوبی نیست، اما جاذبه او برای من چنان شدید بود که این بار من به او تلفن کردم و به زودی علاقه شدیدی میان ما به وجود آمد. کار غیر عاقلانه دیگری که کردم این بود که در آن زمان دوستانم را در جریان رابطه ام با ندا نگذاشتم. چون می دانستم آنها با شناختی که قبلا از ندا داشتند از اینکه من با او وارد رابطه عاطفی شده ام، احساس تأسف می کردند.

البته خودم نیز می دانستم که من و او برای هم ساخته نشده ایم، اما ندا برخلاف من مطمئن بود که ما می توانیم زوج خوبی برای هم باشیم. از آن پس پی در پی لباس های جدیدی می خرید و آن را برای من به نمایش می گذاشت. از آنجایی که رابطه جنسی با او بسیار خشنود کننده بود، من بیشتر اوقاتم را با او می گذراندم.

ندا اصرار داشت که او را به دوستانم معرفی کنم تا بتواند در جمع آنها حضور یابد. یک شب من تصمیم گرفتم او را به یکی از این میهمانی ها در خانه یکی از دوستانم ببرم. او آن شب برخلاف میل باطنی من با آرایشی غلیظ و لباسی بسیار تحریک کننده در آن میهمانی حاضر شد.

آن شب با آنکه همه دوستانم از دیدن او با آن ظاهر جنسی و تحریک کننده، شگفت زده شده بودند، حفظ ظاهر کرده و با او مؤدبانه و محترمانه برخورد کردند، اما ندا تا این حد متوقف نشد. او خیلی زود به گونه ای ناخوشایند با همه بسیار خودمانی شد، به طوری که به مذاق دوستانم به ویژه همسران دوستانم، هیچ خوش نیامد.

هنگامی که من و ندا در رستوران یا در مکانی عمومی حضور داشتیم، او چنان بلند حرف می زد که توجه همه به سوی او جلب می شد.

من از شغل او که ساخت تیزر برای اینستاگرام بود نفرت داشتم و از اینکه لباس های آنچنانی می پوشد و در برابر چشمان دیگران نمایش می دهد، رنج می بردم، اما ندا به من اطمینان خاطر می داد که این فقط یک شغل است و فقط به خاطر درآمد قابل توجهی که دارد به آن ادامه می دهد. من از

رفتارهای عاشقانه او بسیار خوشم می آمد، اما اگر در مورد موضوعی مهم مثل سیاست و یا دیگر مباحث روز با او حرف می زدم، او از همراهی با من طفره می رفت.

او فاقد یک عقیده یا نقطه نظر معنی داری درباره زندگی و اصول و ارزش های آن بود، اما در مورد لباس و آرایش می توانست ساعتها حرف بزند. گاهی مواقع او به طور اتفاقی چیزی در مورد مذهب یا سیاست بر زبان می آورد و آنگاه که من با نظر او مخالفت می کردم، او در مقام دفاع بر نمی آمد و در واقع چیزی برای گفتن نداشت. به طور خلاصه می توانم بگویم ندا واقعا زیبا بود و دیگر هیچ.

دوستان من نسبت به رابطه من با ندا به شدت معترض بودند. به طوری که آنها از دعوت ندا به میهمانی های شان اجتناب می کردند و من همواره مجبور بودم در مورد اینکه چرا او را به میهمانی دوستانم نمی برم، به او دروغ بگویم. دیگر زندگی با ندا خسته کننده شده بود. من به نقطه ای رسیده بودم که دیگر نمی توانستم به العمل رابطه با او ادامه دهم.

تا اینکه یک روز به او گفتم که می خواهم رابطه ام را با او قطع کنم. البته او بسیار عصبانی شد و حتی به من گفت که رفتار خود را اصلاح خواهد کرد، اما خوشبختانه من بر روی حرفم ایستادم و قاطعانه از رابطه با او خارج شدم. البته من چندان هم از قطع رابطه با او خوشحال نبودم. زیرا با جدا شدن از ندا لحظه های هیجان انگیز من نیز به پایان رسیده بود. اکنون من با دختری عادی که شغل و اخلاق و رفتار عادی دارد، سرگرم برنامه ریزی برای آینده خودمان هستیم.

نکاتی از شخصیت نمایشی

شخصیت نمایشی آیا تا به حال اصطلاح «طبل توخالی» را شنیده اید. این اصطلاح به خوبی در مورد شخصیت نمایشی صدق می کند. افراد دارای این شخصیت سر و صدای زیاد و محتوای درونی اندکی دارند. آنچه شما در شخصیت نمایشی مشاهده خواهید کرد، هیجانی بودن آنهاست و اینکه می خواهند در مرکز توجه قرار داشته باشند.

آنها هنگامی که در جمعی حاضر می شوند می خواهند مطمئن شوند که در مرکز توجه قرار دارند و اگر احساس کنند توجه لازم را از سوی جمع دریافت نداشته اند، به شدت عصبانی خواهند شد. آنها

همچنان که گفته شد از شور هیجانی بالایی برخوردار هستند و تا وقتی که احساس کنند توجه لازم را دریافت می‌دارند، احساس بسیار خوبی دارند.

همه افراد نمایشی تا حدی ظاهر و رفتاری غیرمتعارف دارند. منظورمان این است که آنها نسبت به ظاهر خود حساسیت ویژه‌ای دارند و لباس‌های تحریک‌کننده‌ای برتن میکنند تا بدین وسیله توجه دیگران به سوی آنها جلب شود. بنابراین، می‌توان گفت که آنها غالب اوقات خود را در فروشگاه‌های لباس و آرایشگاه‌ها می‌گذرانند. آنها به دقت ظاهر دیگران را زیر نظر دارند و همواره می‌خواهند مطمئن شوند که همه از نظر ظاهر او را بهتر از دیگران ارزیابی می‌کنند.

افراد هیستریونیک همواره در جستجوی توجه و تحسین و تمجید هستند و اگر چنین چیزی برایشان مهیا نباشد، تمام تلاش خود را می‌کنند تا آن را ایجاد کنند. این گونه افراد عاشق میهمانی هستند، تا به گونه‌ای خود را به نمایش گذاشته و با انجام برخی رفتارهای غیر متعارف توجه همه را به سوی خود جلب کنند. افراد نمایشی گویا مناسب برای بازی در صحنه تئاتر هستند. رفتار آنها اغراق‌آمیز، دیدگاه‌های آنها افراطی و ظاهرشان پر از زرق و برق است. به طوری که در هر جمعی به طور ناخواسته توجه هرکسی را به خود جلب می‌کنند.

ظاهر و رفتارهای یک فرد نمایشی، در واقع حکایت از نیاز شدید او به توجه دیگران دارد. مشکلی که در این جا وجود دارد این است که ظاهر و رفتارهای تحریک‌کننده و توجه‌برانگیز یک فرد نمایشی تنها به منظور جلب توجه نامزد یا همسرش نیست، بلکه او قصد دارد که توجه هر فردی را به خودش جلب کند.

چنانکه آنها غالباً با هر فردی البته به منظور جلب توجه به سرعت خودمانی می‌شوند و شروع به «بگو و بخند» می‌کنند. به نظر آنها ظاهر تحریک‌کننده و بگو و بخند با دیگران بهترین شیوه برای جلب توجه دیگران «اگر چه به طور موقت» است.

رابطه عاشقانه برای شخصیت نمایشی یک نوع بازی به شمار می‌رود. آنها عمیقاً شیفته رابطه عاطفی هستند، هر چند رابطه آنها با دیگران معمولاً سطحی است و همواره از طریق عینکی با رنگ گل سرخ به آن نگاه می‌کنند. به همین دلیل آنها به سرعت و عمیقاً عاشق می‌شوند. در واقع آنها

تصویری افسانه ای از عشق در ذهن خود دارند که به نظر دیگران بسیار کودکانه و حتی احمقانه جلوه می کند.

احساس صمیمیت سریع با دیگران و پیشروی در آن از ویژگی های یک شخصیت نمایشی به شمار می رود.

همچنین آنها دوست دارند به دیگران نشان دهند که با افراد مشهوری در ارتباط هستند. البته این نیز از دیگر شیوه های آنها به منظور جلب توجه است. در واقع، می توان گفت که از نظر آنها رابطه ابزاری است که آنها از طریق آن توجه مورد نیاز خود را از محیط دریافت می دارند.

شخصیت های نمایشی در صحنه های نمایشی تئاتر و سینما بسیار خوب عمل می کنند. آنها در زندگی واقعی نیز بازیگرهای خوبی هستند و در هر لحظه می توانند نقش لازم را به خوبی ایفا کنند. چنین چیزی را می توان در شیوه سخن گفتن و نحوه رفتار نمایشی آنها مشاهده کرد.

آنها به منظور جلب توجه و اطمینان از دیگران بدون آنکه متوجه باشند، مانند یک آفتاب پرست به رنگ محیطی که در آن قرار دارند در می آیند. حرف های آنها در عین نمایشی بودن، غالب سطحی و فاقد محتواست. وقتی که به حضور نمایشی و سطحی آنها در روابطشان با دیگران فکر کنیم، در آن هنگام می توان درک کرد که تا چه حد حفظ روابط به مدت طولانی برای آنها دشوار است. بسیاری از هنرپیشه های هالیوود، دارای شخصیت های نمایشی هستند و به همین دلیل در میان آنها ازدواج ها و طلاق های پی در پی بسیار شایع است و فقط تعداد اندکی از آنها هستند که دارای ازدواجی طولانی مدت باشند.

چنان که امروزه این طور مرسوم شده است که آنها با هر فیلم تازه ای که بازی می کنند، از همسر قبلی خود جدا می شوند و با همبازی اخیر خود ازدواج می کنند. چنان که می بینید شخصیت های نمایشی نیاز شدیدی دارند که هر بار از سوی افرادی تازه مورد تحسین و تمجید قرار گیرند و به همین دلیل، بودن با یک فرد، به طور طولانی برای شان خسته کننده به نظر می رسد.

در نهایت باید گفت فرد هیستریونیک یا نمایشی، به ندرت دارای افکار و نقطه نظرات شخصی است. او در تمام زندگی فقط در پی آن است که چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. به همین جهت فردی

که فقط در فکر این است که چگونه دل دیگران را به دست آورد، نمی تواند افکار و اعتقادات خاصی برای خود داشته باشد.

در واقع او به گونه ای که او را نزد دیگران دوست داشتنی تر کند، فکر می کند. به همین جهت او بسیار تلقین پذیر است و به سادگی تغییر عقیده می دهد. این گونه افراد به سرعت به دیگران اعتماد می کنند و با کمترین شواهد به حرفهای آنها ایمان می آورند. آنها غالباً عقاید دیگران را به عنوان عقاید خود به زبان می آورند و به همین جهت در دفاع از عقاید خود به مشکل برمی خورند. به همین جهت، اگر به شدت و به طور جدی عقاید آنها مورد نقد قرار گیرد، آن را پذیرفته و به سرعت تغییر عقیده میدهند.

شخصیت نمایشی چگونه شکل می گیرد

چه تجربه هایی در زندگی یک فرد سبب می شود تا او به یک فرد نمایشی تبدیل شود؟ تحقیقات نشان می دهد که اختلال شخصیت هیستریونیک در میان زنها بیش از مردها شایع است. تجربه های درمانی در رابطه با این افراد نشان می دهد که آنها در خانواده ای رشد یافته اند که شیوه های تربیتی متضادی در آن وجود داشته است. آنها در کودکی غالباً مورد بی اعتنایی واقع می شده اند و تنها در صورتی که رفتاری نمایشی از خود نشان می دادند مورد توجه قرار می گرفتند.

به احتمال زیاد آنها از سوی مادرشان محبت و توجه کافی دریافت نمی داشتند و به این دلیل برای جلب توجه مادرشان بایستی که به گونه ای خود را در مرکز توجه او قرار می دادند. به طوری که به تدریج یاد گرفتند که چگونه از طریق رفتارهای نمایشی توجه و محبت دیگران را نیز به خود جلب کنند. در نهایت باید گفت که بسیاری از این افراد گزارش کرده اند که در دوران کودکی از رفتارهای نمایشی پدر و یا مادرشان که به شدت به دنبال جلب توجه دیگران بوده اند، الگوبرداری کرده اند.

فرد هیستریونیک به عنوان شریک زندگی

رابطه عاطفی با یک فرد هیستریونیک دارای دو جنبه است. از یک سو احتمالا شما با فردی رابطه دارید که واقعا وابسته شماست و از سوی دیگر، همین فرد همواره در تکاپوی جلب توجه و تحسین از سوی هر کس دیگری که با او برخورد می کند نیز هست.

اکنون پرسش بزرگ این است که آیا شما تاب تحمل تغییرات خلقی او را که در پی ناکامی در جلب توجه دیگران رخ می دهد، دارید یا خیر؟

و یا به قول معروف پوست شما به قدری کلفت هست که به عنوان نامزد یا همسر او، از رفتارهای نمایشی او در میان جمع احساس شرمندگی نکنید؟

به احتمال زیاد شما در برخورد اول با محبوب هیستریونیک خود، او را فردی تحریک کننده، جذاب و پرشور دیده اید؛ چنان که نفس در درون سینه تان حبس شده، فرد هیستریونیک اگر فردی از جنس مخالف را خوشایند خود بیابد، تمام تلاشش را می کند تا او را به دست آورد.

چنین فردی در آغاز یک رابطه به احتمال زیاد فردی بسیار در دسترس، خوشایند و صمیمی جلوه می کند. چنین فردی در آغاز آشنایی با نزدیکی و صمیمیتی که از خود نشان می دهد، روند آشنایی را برای شما راحت می سازد، به گونه ای که احساس می کنید انگار او را سالهاست که می شناسید.

ارزیابی یک فرد هیستریونیک از مقدار صمیمیت خود با دیگران بیش از آن چیزی است که واقعا وجود دارد. شیوه او بدین گونه است که ناگهان داخل یک رابطه غوطه ور می شود و به سرعت با فرد مقابل خود صمیمی شده همه دنیای شخصی خود را با او در میان می گذارد.

فرد نمایشی همواره به دنبال یک رابطه جدید است و به سرعت شیفته محبوب جدید خود می گردد. به یاد داشته باشید که فرد نمایشی نسبت به رابطه عاطفی، بسیار ایده الی و شبیه به دنیای افسانه ها فکر می کند. به همین جهت در همان ابتدای رابطه، به فردی عاشق و مملو از شور و هیجان مبدل می شود.

داشتن رابطه عاطفی با فرد هیستریونیک به معنای آن است که شما بایستی آمادگی این را داشته باشید که انرژی زیادی در راه برآورده ساختن نیازهای عاطفی او صرف کنید. چنین فردی بسیار هیجانی و برخی مواقع کاملاً آشفته حال می‌گردد.

او نیازهای عاطفی و روانی خود را از طریق دریافت تحسین و توجه برطرف می‌سازد. با وجود این تقاضای تحسین و توجه از سوی او به اندازه‌های زیاد است که دوستان و افراد محبوب او را از اطرافش پراکنده می‌سازد. فرد هیستریونیک بسیار زود رنج است و کوچکترین بی‌توجهی به خودش را عذاب‌الیم تلقی می‌کند.

هنگامی که احساسات او را جریحه دار می‌کنید، ممکن است که با پرخاشگری شدید او حتی در ملأعام روبه‌رو شوید.

فرد هیستریونیک از همان دوران اولیه کودکی به خوبی آموخته است که چگونه توجه دیگران را به خود جلب کند. او نه تنها در پی کسب توجه شما بلکه توجه دیگران نیز هست. چنین چیزی رابطه شما با او را دچار مشکل می‌سازد. در طول زمان، شما به‌طور روز افزونی متوجه خواهید شد (اگر تاکنون متوجه نشده باشید که محبوب هیستریونیک شما عطش سیری ناپذیری نسبت به توجه دیگران از جمله شما دارد.) او در میهمانی‌ها به‌طور چشمگیری نمایشی و توجه برانگیز رفتار می‌کند و این سبب می‌شود که شما گاهی به‌عنوان همراه با همسر او دچار شرمندگی شوید.

جنبه‌هایی از شخصیت افراد هیستریونیک وجود دارد که واقعی به نظر نمی‌رسند. یکی از آنها ماهیت روابطی است که افراد هیستریونیک با دیگران برقرار می‌کنند. در این روابط آنها از یک سو بسیار متوقع ظاهر می‌شوند و از سوی دیگر قادر به ایجاد و حفظ یک رابطه عمیق و معنی‌دار نیستند.

شخصیت نمایشی به‌عنوان شخصیت دمدمی مزاج در عشق شناخته می‌شود و هنگامی که شما در رابطه با چنین فردی قرار می‌گیرید متوجه کیفیت سطحی رفتار او می‌گردید، زیرا فرد هیستریونیک قادر به ایجاد یک رابطه عاطفی عمیق، پایا و متعهدانه نیست.

علاوه براین، هیچ فردی قادر نیست که محرک جویی و هیجان طلبی او را به طور کامل سیراب سازد. در نهایت رفتارهای نمایشی و تحریک کننده او، فرد محبوب او را مجبور می کند که به رابطه با او پایان دهد.

فرد هیستریونیک عادت به افراط و زیاده روی دارد. هنگامی که فردی تمرکز خود را فقط به خودش و رفع نیازهای خودش معطوف می سازد، نمی تواند توجهی به فرد محبوب خود داشته باشد.

یکی از چیزهایی که احتمالا شما را از همان ابتدا مجذوب محبوب هیستریونیک خود ساخت، صداقت و صمیمیت او در همان ابتدای رابطه بود، اما بیابید اولین ملاقات با او را به یاد بیاورید. آیا هیچ صحبت جدی و معناداری میان شما صورت گرفت؟ و یا همه صحبت ها به گونه ای مربوط به محبوب شما می شد؟

آیا متوجه شده اید هر بار که موضوعی برای شما اهمیت داشت و شما می خواستید درباره آن حرف بزنید، به سرعت توسط او نادیده گرفته می شد و او موضوع صحبت را به سمت موضوعات دلخواه خود تغییر می داد؟ و در حال حاضر آیا متوجه شده اید که غالب اوقات رابطه شما با او به موضوع نیاز او به توجه اختصاص یافته است؟

این پرسش ها می تواند به شما کمک کند تا هر چه بیشتر با زیاده خواهی و خودخواهی که از ویژگی های شخصیت هیستریونیک است، آشنایی یابید.

دیگر جنبه شخصیت هیستریونیک فقدان ارتباط با روابط اندک او با افراد همجنس است. واقعیت این است که افراد همجنس فرد هیستریونیک از ارتباط با او دوری می جویند. آنها اظهار می دارند که رفتار تحریک کننده فرد هیستریونیک برای آنها غیرقابل تحمل است. از سوی دیگر غالب دوستان فرد هیستریونیک را افرادی از جنس مخالف تشکیل می دهند.

اگر شما با چنین فردی رابطه عاطفی برقرار کرده اید، به طور حتم متوجه انبوه دوستان او از جنس مخالف شده اید. چیزی که می تواند برای شما تهدید کننده تلقی شود.

شاید شما به عنوان شریک زندگی فرد هیستریونیک مجبور باشید که همواره از دیگران به خاطر رفتارهای غیر معمول او عذرخواهی کنید. زیرا رفتارهای سطحی و نمایشی، نحوه پوشش تحریک

کننده و تلاش مداوم او برای جلب توجه، چیزی است که به طور حتم دیگران را ناراحت ساخته و اسباب شرمندگی شما را فراهم خواهد ساخت.

چرا جذب افراد نمایشی می شویم

ممکن است شما از این تعجب کنید که چرا همواره عاشق افراد هیستریونیک می شوید. شما ممکن است از خودتان بپرسید چه اشکالی در من است، که بایستی عاشق افرادی بسیار سطحی و نمایشی شوم؟ اینها پرسش های خوبی است که پاسخ به آنها می تواند در آینده موجب شکل گیری رابطه عاطفی کارآمدتری برای شما شود.

اگر شما اخیرا با فردی هیستریونیک وارد رابطه عاطفی شده اید، یا آنکه در زمانی است که با او به سر می برید یا حتی اگر با او ازدواج کرده اید، از همین اکنون باید بدانید که :

1. از آنجایی که محبوب شما می خواهد همواره در مرکز توجه باشد نیازهای عاطفی شما برآورده نخواهد شد.

2. تعامل محبوب شما با دیگران (غالبا جنس مخالف) از نوع اغواگری جنسی خواهد بود.

3. احساسات او نسبت به شما بسیار سطحی خواهد بود.

4. سبک ارتباطی محبوب شما از نوع نمایشی و غیرواقعی خواهد بود.

5. شما به سادگی می توانید افکار، عواطف و دیدگاه های محبوب خود را تحت تأثیر قرار دهید.

داشتن رابطه ی عاطفی با یک فرد نمایشی در واقع به معنای این است که شما قصد دارید رابطه با فرد محبوب خود را با دیگران (حداقل از نظر عاطفی) تقسیم کنید.

تمایل شما به ارتباط عاطفی با فردی بسیار متوقع و خودشیفته نشانگر چیست؟ شاید نشانگر این باشد که شما فقط به داشتن رابطه ی عاطفی فکر می کنید و کاری به اینکه محبوب شما چگونه رفتار می کند، ندارید یا نشانگر این است که شما دوست دارید در رابطه عاطفی با فردی قرار

گیرید که قادر به برقراری یک رابطه عمیق و متعهدانه نباشد. نخست باید روشن شود که آیا شما واقعا به دنبال یک رابطه عاطفی عمیق و دوسویه هستید یا خیر؟

صادقانه باید گفت که برخی از ما در یک رابطه عاطفی فقط به دنبال ارضای نیازهای جسمی خودمان هستیم و ارضای نیازهای عاطفی و عقلانی برایمان چندان اهمیتی ندارد. اگر شما چنین فردی هستید، به احتمال زیاد شما نیز از آن دسته افرادی هستید که معتقدید در رابطه با یک فرد هیستریونیک چیزی جز ارضای نیازهای جنسی وجود نخواهد داشت. بنابراین، اگر از دیدگاه شما چیزی به نام نیازهای عاطفی و عقلانی وجود ندارد، به طور حتم رابطه با یک فرد هیستریونیک برای شما بسیار خوشایند خواهد بود، اما اگر دوستدار یک رابطه دوسویه هستید که در آن هر دو سوی رابطه، نیازها، علایق و عواطف خود را با یکدیگر در میان بگذارند، آنگاه باید از خودتان بپرسید که چرا با فردی وارد رابطه عاطفی شده اید که نمی تواند خواسته شما را برآورده سازد.

افرادی که به طور ناخودآگاه اعتنایی به نیازهای خود ندارند، غالباً شیفته افراد بسیار متوقع و توجه طلب از جمله افراد هیستریونیک می گردند.

البته این امکان نیز وجود دارد که بر طبق ضرب المثل کبوتر با کبوتر، باز با باز، شما خودتان نیز فردی هیستریونیک باشید و شیفته فردی می شوید که همانند خودتان به ظاهر بسیار اهمیت می دهد و دوست دارد که در مرکز توجه دیگران قرار گیرد.

شاید به همین دلیل است که بیشتر هنرپیشه های سینمایی که غالباً همه دارای شخصیت های هیستریونیک هستند و نیازهای یکدیگر را به خوبی درک می کنند، به ازدواج با یکدیگر روی می آورند. آخرین دلیلی که می تواند توجیه کننده تمایل شما به ایجاد رابطه عاطفی با فرد هیستریونیک باشد، این است که اگر چه شما خودتان فرد هیستریونیک و توجه طلبی نیستید، اما گویا رفتارهای نمایشی محبوب هیستریونیک خود را دوست دارید و از دیدن آن به هیجان می آید. شاید این چنین چیزی ناشی از این باشد که شما به طور ناخودآگاه عادت دارید که نیازهای هیجان طلبی خود را سرکوب سازید.

زندگی با همسر نمایشی آیا آهنگ کلاسیک «باید بمانم یا بروم؟» که توسط کلاش خوانده شده است را شنیده اید؟ گرفتن یک تصمیم قاطع در مورد بیرون آمدن از یک رابطه ی عاطفی، می تواند همواره اندوهبار و حتی در برخی مواقع ترس آور نیز باشد. چنین تصمیمی ممکن است که بسیار زود در مورد رابطه عاطفی با یک فرد هیستریونیک گرفته شود. پرسش هایی که در چنین زمانی ممکن است در ذهن شما شکل بگیرد می تواند این باشد که: آیا احتمال دارد که فرد محبوب من تغییر کند؟ آیا امکان دارد که همسر من به آرامش و بلوغ روانی دست یابد؟ آیا احتمال این وجود دارد که نیازهای من در این رابطه برآورده شوند؟ اما اگر شما از توجه کردن مداوم به محبوب خود خسته شوید و یا دوستان و افراد خانواده تان نسبت به رابطه شما، به ویژه رفتارهای غیر معمول همسرتان نگران شوند، بایستی که در مورد ماندن در کنار او به طور جدی فکر کنید.

با وجود این، اگر شما عمیقا متعهد به ادامه رابطه با او هستید یا اگر با او ازدواج کرده اید، به شما توصیه می کنیم که قبل از هر اقدامی به توصیه های زیر توجه کنید. عمل به این توصیه ها به احتمال زیاد می تواند در بهبودی رابطه میان شما مؤثر واقع شود

1. حد و مرزهای روشن و قاطعی را برای او تعیین کنید

همه ما بایستی که حد و مرزهای خود را بدانیم. این موضوع به ویژه هنگامی که در رابطه با فردی نمایشی هستیم، بسیار صدق می کند. افراد نمایشی، به آسانی و بدون آنکه متوجه باشند، حد و مرزهای تعیین شده را زیر پا میگذارند.

غالبا چنین چیزی هنگامی اتفاق می افتد که این افراد سعی در جلب توجه دیگران دارند. آنها توقع زیادی از شما دارند و گاه به گونه ای بی رحمانه و حتی مانند یک کودک، تمام توجه شما را خواستار می شوند. بسیار مهم است که شما از حد و مرزهای جسمی و روانی خودتان آگاهی داشته باشید. شما باید ببینید تا چه حد می توانید آسیب های روانی و احساس شرمندگی در قبال رفتارهای همسرتان را تحمل کنید.

علاوه براین شما بایستی قادر باشید که قاطعانه از حد و مرزهای خود به خوبی دفاع کرده و از آسیب های احتمالی در امان بمانید.

هنگام وضع مقررات لازم، آمادگی آن را داشته باشید که با عکس العمل شدید محبوب هیستریونیک خود روبه رو شوید.

با توجه به اطلاعاتی که در مورد یک فرد هیستریونیک دارید، شما به خوبی می دانید که محبوب شما از اینکه در مورد نحوه رفتار او در محافل عمومی و همچنین مقدار زمان و توجهی که برای او قایل می شوید، محدودیت هایی در نظر گرفته اید، به طور حتم استقبال نخواهد کرد به همین دلیل انتظار خشم و آشفتگی عاطفی و یا حتی توقع توجه بیشتر را نیز از سوی او داشته باشید و در عین حال به رعایت حد و مرزهایی تعیین شده به ویژه در زمینه رفتار محترمانه، نحوه رفتار با جنس مخالف و رابطه دوسویه پافشاری کنید.

2. به طور مداوم به محبوب هیستریونیک خود بازخور دهید.

در یک ارتباط عاطفی، گاهی ما چنان به رفتارهای محبوب خود عادت می کنیم که دیگر از دادن بازخور مثبت یا منفی به او خودداری می کنیم. به همین دلیل این امکان وجود دارد که محبوب هیستریونیک تان از اینکه شما از برخی رفتارهای او رضایت خاطر ندارید، اطلاعی نداشته باشد. اکنون زمان خوبی است که به رفتارهای خوشایند او بازخور مثبت و به رفتارهای ناخوشایند او بازخور منفی دهید. البته از آنجایی که محبوب هیستریونیک شما نسبت به انتقاد بسیار حساس است، ممکن است که انتقادات شما را ناشنیده بگیرد و در صورت تکرار با خشم نسبت به شما واکنش نشان دهد. با وجود این اگر شما انتقادات خود را با حالت آرامش با او در میان بگذارید، احتمال تأثیرگذاری آن به طور چشمگیری افزایش خواهد یافت. به هر حال آنچه در درجه اول اهمیت قرار دارد این است که شما به طور مداوم، تأثیری را که رفتار محبوب تان بر روی شما می گذارد، به او بازخور دهید. البته در این میان بازخور مثبت را که موجب ثبات رابطه میان شما و محبوب تان می شود، هرگز فراموش نکنید

3. صمیمیت و همدلی او را مورد تشویق قرار دهید

صمیمیت و همدلی مهارت هایی هستند که یادگیری آن برای افراد نمایشی دشوار است. اگر محبوب شما یک فرد هیستریونیک است، او غالباً آنقدر به نیازهای خودش فکر می کند که نمی تواند نسبت به نیازها و علایق شما توجهی جدی از خود نشان دهد.

شما با پذیرش این حقیقت که فرد هیستریونیک قادر به ایجاد رابطه ای عمیق و صمیمانه نیست و آن شور و صمیمیتی که اغلب از خودش نشان می دهد، غالباً سطحی و غیرواقعی است، قادر خواهید شد که فرد محبوب خود را به خوبی درک کنید؛ اما راهی وجود دارد که شما بتوانید او را به سمت یک رابطه دوسویه همدلانه سوق دهید

در این رابطه دو راه حل وجود دارد:

1. نخستین راه حل این است که شما الگویی از همدلی و پذیرش غیر مشروط را نسبت به محبوب خود، از خودتان به نمایش بگذارید.

یعنی اینکه در هر موقعیتی، زمانی را به گوش کردن حرفهای محبوب خود اختصاص دهید و به دنبال آن، هم گفته ها و هم احساسات او را به خودش انعکاس دهید تا متوجه شود که عمیقاً با او همدلی دارید و او را صمیمانه درک می کنید

. شما با انجام چنین کاری نیاز عمیق او به درک شدن را برآورده می سازید. غالباً یک چنین همدلی ای به محبوب شما کمک خواهد کرد که در مورد عطش فراوان خود نسبت به توجه دیگران بینش پیدا کرده و آن را تحت کنترل خود در آورد.

2. راه حل دوم این است که تلاش او را در جهت درک علایق خود و همدلی او با خودتان، مورد تقویت قرار دهید و با تحسین و تشکر از او نشان دهید که تا چه اندازه های همدلی او با شما و اینکه به علایق شما توجه نشان داده است برای تان ارزشمند است و او را دوست داشتنی تر می سازد.

توقعات واقعی از او داشته باشید اگر شما قصد ماندن با محبوب هیستریونیک خود را دارید، در مورد مقدار تغییری که از او توقع دارید، واقع بین باشید. به یاد داشته باشید که افراد هیستریونیک، الگوهای رفتاری خود را از همان ابتدای کودکی یاد گرفته و در حال حاضر در آنها نهادینه شده است. محبوب شما ممکن است که آگاهی مبهمی از این داشته باشد که نیازهای افراطی و عطش سیری ناپذیر او در مورد توجه دیگران، نشانگر احساس عدم امنیت روانی اوست.

محبوب هیستریونیک شما ممکن است بارها دچار افسردگی شود. شما با اینکه ممکن است در چنین شرایطی با او احساس همدلی کنید، اما بایستی نسبت به مقدار تغییر او واقع بین باشید.

هر چند اعمال این شیوه منجر به آن خواهد شد که محبوب شما کمتر از گذشته نیاز به توجه دیگران داشته باشد، اما باید بدانید که چنین چیزی به سرعت اتفاق نخواهد افتاد. البته این را هم بدانید که احتمال اندکی وجود دارد که محبوب شما به حدی تغییر کند که اطرافیان به هیچ وجه متوجه رفتارهای نمایشی او نشوند. بنابراین، شما باید همواره انتظار مقداری آشفتگی رفتاری را از سوی محبوب خود داشته باشید یا در غیر این صورت از رابطه با او بیرون بیایید.