

Глава 1

Травматическая связь и люди, представляющие угрозу

Мейбл встретила Тони на корпоративном мероприятии. Очаровательный красавчик покорила ее с первого взгляда. Каждую неделю он посылал цветы и подкупающие любовные записки. Отношения развивались быстро: волнительные свидания, романтические поездки, долгие беседы, которые могли продолжаться часами. Мейбл решила, что встретила любовь всей своей жизни, ведь у нее с Тони оказалось так много общего.

Через пять месяцев Тони переехал жить к Мейбл. И тут, освоившись, он изменился. Отказался платить свою долю за аренду, хотя такой уговор и был. До того любящий и заботливый, теперь он стал холодным и презрительным. Он больше не встречал ее у дверей, выражая теплоту своих чувств. Он не отвечал на звонки, когда она набирала его номер в обеденный перерыв. Он перестал ходить в офис, хотя раньше казалось, что у него успешная карьера. Сидел дома, пристрастившись к своим вредным привычкам, а Мейбл этого и не замечала. Он даже начал водить в квартиру своих подружек — как бывших, так и нынешних, — в ту квартиру, за которую платила Мейбл.

Уже потом Мейбл узнала, что ни карьеры, ни работы в принципе у Тони и не было — и на мероприятие, где они познакомились, он попал, нацепив бейдж своего приятеля. Когда Мейбл решила прояснить ситуацию, Тони взорвался от ярости. Это привело Мейбл в шок: раньше она никогда

не видела его в таком состоянии. Он пообещал, что больше это не повторится. Она упростила его заняться собой и пойти в реабилитационный центр. Взяла на себя задачу поставить его на ноги.

Казалось, что Тони становится лучше. Но потом на вопросы о поиске работы он начал юлить и огрызаться. Скоро Мейбл поняла: Тони хочет, чтобы она отвечала за дом и финансы, одновременно играя в их отношениях роль эмоционального громоотвода. В итоге Мейбл лишь усилила попытки вернуть его любовь и привязанность, предложила вместе ходить на терапию. Она хотела, чтобы их отношения стали такими же, как в самом начале. Тони согласился, но в беседе с терапевтом свалил все на ее привязчивость и требовательность, а сам полностью уклонился от ответственности за свое поведение. Даже когда они расстались, Мейбл продолжала терзать себя мыслями насчет того, что и когда у них пошло не так.

Что такое травматическая связь?

Миллионы людей по всему миру ощущают неспособность разорвать отношения с людьми, которые постоянно причиняют им вред: с романтическими партнерами, членами семьи, друзьями, коллегами, начальниками, разного рода неформальными лидерами. Возможно, вы один из этих людей. Название этому явлению — *травматическая связь*, вызванная *травмой предательства*. Данные термины означают опасный феномен, при котором жертва абьюза (дурного обращения и любого вида эксплуатации) ощущает неразрывную связь с абьюзером — и остаться в таких отношениях кажется единственным способом выживания в этом мире.

В приведенном выше примере жертва, попавшая в травматическую связь, — женщина, но на ее месте может оказаться

человек любого пола. Жертвы травматической связи ощущают биохимическую и психологическую зависимость от абьюзера, из-за чего им очень трудно прекратить отношения. При травматической связи жертва начинает мириться со все более интенсивными проявлениями абьюза, поскольку на первом месте у нее находится выживание, а не выстраивание здоровых границ. Забота о выживании приводит к тому, что люди, попавшие в травматическую связь, склонны давать рациональные объяснения токсичному поведению партнера и тем самым оставаться в отношениях, поскольку для них это единственный способ обеспечить свою безопасность. Порой жертвы травматической связи вырабатывают необходимость защищать абьюзера — от собственной семьи, друзей и даже представителей власти.

Важно помнить: травматическая связь возникает не потому, что абьюзер обладает какими-то особыми качествами, а жертва является недостаточно сильной личностью, которая это терпит. Даже самый сильный человек может попасть в травматическую связь с жестоким и бессердечным абьюзером. Я надеюсь, что эта книга поможет вам лучше понять, как именно работает травматическая связь, какие приемы манипуляторы используют, чтобы крепче привязать вас к себе. Но главное — чтобы разорвать травматическую связь, для начала необходимо в принципе осознать, что вы в ней оказались.

Как появляется травматическая связь?

Для формирования травматической связи обычно необходимы нестабильность в проявлении доброжелательности, отсутствие равноправия в отношениях и постоянное ощущение угрозы и страха предательства (Adorjan et al., 2012; Dutton, Painter, 1993; Wallace, 2007). Тот, у кого в отношениях

больше власти, склонен переходить от любезности к жестокости и обратно, жертва ощущает это как чудовищное предательство, что приводит к потере ощущения самости. Жертва попадает в условия, где вынуждена пытаться завоевать расположение обидчика, выжить в условиях травматических отношений. Тем самым формируется сильнейшая привязанность, которую и называют *травматической связью*. Поведение жертвы при травматической связи выглядит как попытки получить прощение у абьюзера, вновь завоевать его доверие, хотя это именно он наносит вред; среди примеров — отказ заявлять в правоохранительные органы на того, кто угрожал вам; работа на босса, который поначалу любезен, а потом начинает вас просто эксплуатировать; общение как ни в чем не бывало с членами семьи, ведущими себя плохо по отношению к вам и продавливающими ваши границы.

В пространстве абьюзивных отношений нарциссические и психопатические личности способны к созданию весьма прочных травматических связей и привязанностей — за счет манипулятивных дезориентирующих тактик и чередования проявлений восхищения и обесценивания. Они демонстрируют отсутствие эмпатии, ощущение вседозволенности, злобную зависть и чаще всего полное отсутствие раскаяния. Такое поведение может вести к целой череде предательств и проявлений насилия в отношениях. К примеру, в случае Мейбл и Тони он ощущал себя вправе вселиться в ее квартиру и не платить за аренду, изменять ей прямо в ее доме. Он использовал Мейбл, проявлял к ней неуважение и яростно отрицал все упреки.

Аддиктивная природа подобных дисфункциональных отношений плохо сказывается на состоянии души и тела. На страницах этой книги будет продемонстрировано, как токсичная «любовь» и нездоровые взаимоотношения

вызывают у жертвы абьюза ощущение эйфории и биохимическую зависимость. Дофамин, нейромедиатор «удовольствия», работает гораздо активнее, если вы получаете «награды» в отношениях неравномерно и непредсказуемо, и побуждает вас пытаться вернуть то самое, настоящее, что вы испытывали в начале отношений (Fisher et al., 2016; Schulze et al., 2013). Со временем картина усугубляется: абьюзивный партнер по непонятной причине становится неласков либо внезапно исчезает, а потом возвращается без каких-либо объяснений, а вы сомневаетесь в себе и с еще большим энтузиазмом ищете его внимания.

Звучит знакомо? Такие паттерны поведения вкупе с биохимическими процессами в головном мозге отчасти и являются причиной, по которой жертве абьюзивных отношений с нарциссом и психопатом так сложно выпутаться из деструктивной связи и дистанцироваться от токсичного партнера даже после разрыва.

Нарциссичные люди способны к созданию мощных травматических связей

Травма, а также последствия травмы играют существенную роль в поддержании подобного рода беспокойных отношений. Как исследователь, я имела прекрасную возможность тщательно изучить этот феномен — благодаря работе с людьми, пережившими подобный опыт. В масштабном исследовании 2023 года, посвященном романтическим отношениям с нарциссическими и психопатическими личностями, опубликованном в журнале *Personality and Individual Differences*, я выявила основную эмпирически обусловленную взаимосвязь между чертами, присущими нарциссическому

партнеру и теми симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), что непосредственно влияют на отношения (Arabi, 2023).

Существует два подвида нарциссизма: грандиозный и уязвимый. Черты *грандиозного нарциссизма* — это ощущение превосходства, завышенная самооценка, чувство вседозволенности и желание доминировать, в то время как черты *уязвимого нарциссизма* — по большей части гиперчувствительность и заниженная самооценка. Оба подвида в моем исследовании были предикторами ПТСР, причем грандиозный нарциссизм играл более значимую роль.

Неудивительно, что люди, состоящие в любовных отношениях с личностями, которые демонстрируют нарциссические и до определенной степени психопатические черты, склонны испытывать симптомы ПТСР. Упомянутые черты проявляются в виде агрессии — о чем свидетельствует огромный массив исследований, в том числе метаанализ 437 работ на эту тему, созданных независимо одна от другой (Kjærviik, Bushman, 2021). Иными словами, если вы находитесь в отношениях с человеком, у которого есть нарциссические черты, высока вероятность, что у вас разовьется ПТСР — и это расстройство будет связывать вас с партнером.

Вы можете подумать: «Как понять, что именно нарциссичный партнер является причиной моего ПТСР, а не детская травма или опыт прежних отношений?» Тем более что общество порой склонно осуждать жертву абьюза либо приносить значение вреда, нанесенного травмой, которая получена в отношениях с нарциссом. Чтобы сделать исследование максимально полным, я включила в него все возможные факторы: абьюз в детском возрасте, другие формы абьюза в предыдущие периоды жизни, манипулятивные тактики партнера, физический абьюз в нынешних отношениях. И я пришла к выводу, что именно *нарциссические черты*

у партнера имеют наибольший, по сравнению с остальными факторами, эффект и служат сильнейшими предикторами появления симптомов ПТСР среди участников исследования, даже в том случае, если другие факторы тоже имели влияние.

Также я выяснила, что подобные черты у партнера чаще всего способствуют возникновению у жертвы двух специфических симптомов ПТСР — навязчивого поведения и избегания. По мере того как жертв преследуют навязчивые мысли и воспоминания, кошмарные сны по поводу отношений, проявляются неадаптивные стратегии избегания внутренних и внешних напоминаний о травме, ощущение все более сильной связи с обидчиком может только расти. Мало того что приходится преодолевать последствия травматических отношений и проблемы, затрудняющие заботу о себе, жертвы подсознательно включают защитный механизм, позволяющий избегать осознания истинной природы партнера и наиболее болезненных аспектов этих отношений. Из этой главы вы поймете, что подобная форма отрицания и избегания может быть ключевым компонентом травматической связи и служить препятствием к исцелению.

Травматическая связь и предательства

Помимо симптомов ПТСР, такие отношения богаты на проявления привязанности, основанной на травме предательства. Это означает, что вы ощущаете необходимость выживать на фоне бесконечной череды предательств и нарушений границ, порой насильственного характера, что свойственно абьюзивным отношениям. Предательства сопровождаются манипулятивными тактиками и лишь вынуждают вас вкладываться все сильнее в отношения с токсичной личностью.

Манипулятивные тактики включают в себя в числе прочего лавбомбинг (чрезмерное внимание, лесть и комплименты на грани восхваления на первом этапе отношений), резко уступающий место уничижительному поведению. Также партнер может намеренно заставлять вас ревновать ради власти и контроля. В моем исследовании обе эти тактики упоминаются как предикторы ПТСР, хотя и не играют главную роль (Arabi, 2023). Нарциссическая личность может унижать вас или вовлекать в любовные треугольники, и все для того, чтобы держать вас в постоянном замешательстве, в состоянии вынужденной конкуренции. Парадоксальным образом такие манипулятивные тактики усиливают вашу связь, поскольку вы стараетесь обратить внимание партнера на себя, вернуть привязанность к вам, в то время как это лишь ловушка абьюза.

Поскольку в обществе часто возникает вопрос «Почему вы просто не ушли?», очевидно, что абьюз ощутимо влияет на способы, которыми вы пытаетесь справиться с проявлениями предательства. Если в нормальных, здоровых отношениях предательство обычно считается поводом их завершить, то в случае связи с нарциссическими и психопатическими личностями все наоборот — оно ее усиливает, поскольку проявления предательства угрожают не только самим отношениям, но и вашей психологической безопасности, ведь в отношениях изначально имели место сильнейшая привязанность и нездоровая запутанность. Дезориентирующая природа манипулятивных тактик, чередование эпизодов обожания и бессердечия позволяют нарциссичному или психопатичному партнеру постепенно убедить вас, что от него полностью зависит ваше ощущение самости. Партнер размывает вашу самооценку до такой степени, что вы полностью фиксируетесь на его восприятии, попадаете в условия, где вынуждены вовлекаться в компульсивное

поведение — в попытках исправить и само восприятие, и отношения в целом.

Отношения с личностями такого типа часто способствуют проявлению ярко выраженного когнитивного диссонанса — бесконечного внутреннего конфликта между убеждениями, мыслями и эмоциями по поводу того, кто же тут настоящий абьюзер. Ваша идентичность размывается, ваше чувство самости заслоняется взглядом, которым абьюзер смотрит на вас. Эмоциональные раны, «хождение по яичной скорлупе», ощущение постоянного ошеломления и оцепенения — вот результат непредсказуемой природы действий абьюзера. На поддержание таких беспокойных, а порой и хаотических отношений, сохранение вашего психологического и даже физического благополучия работает огромное количество механизмов приспособления, которые носят неадаптивный характер и цель которых — простое выживание. Манипулятивные тактики, да и сама природа отношений с нарциссом буквально ведут жертву в руки обидчика.

Что такое связь, основанная на травме предательства?

Наши сегодняшние представления о травматической связи базируются на концепции травмы предательства. Эти два термина — «связь на основе травмы предательства» и «травматическая связь» — взаимозаменяемы, поскольку описывают схожую динамику. При этом связь на основе травмы предательства делает больший упор на эффектах, которые проявления предательства оказывают на способность жертвы вырабатывать стойкую привязанность к обидчику. Термин «травма предательства» впервые был использован в 1991 году, а «теория травмы предательства» — в 1994 году.

С их помощью доктор Дженнифер Фрейд в своих исследованиях проиллюстрировала, как опыт предательства со стороны человека, от которого мы ощущаем зависимость, меняет пути, какими наш мозг определяет и объясняет это предательство. То есть до какой степени наше сознание способно отказываться от полного понимания предательства (подавлять физическую или психологическую боль ради выживания), какие психологические и поведенческие реакции у нас есть для того, чтобы справиться с происходящим, оставаясь при этом в деструктивных отношениях (Freyd, 2008; Gómez, Freyd, 2019). Суть в том, что распознавание предательства может представлять опасность, дорого стоить, вызывать невероятную боль, приводить к утрате ресурса и проблемам в психическом и физическом плане — отсюда и базовые реакции, целью которых является выживание (Gómez, Freyd, 2019). К примеру, если у вас с нарциссичным партнером есть общие дети или вы от него финансово зависите, то будете вести себя предельно осторожно, не вступая в конфликты и не отстаивая свои интересы, — наоборот, попытаетесь сохранить семью или обеспечить себе доступ к жизненно необходимым ресурсам. Аналогичным образом, если в ваших отношениях есть место физическому абьюзу, то страх насилия будет вынуждать ваш мозг концентрироваться на том, как не разозлить абьюзера вместо того, чтобы закончить отношения с целью избежать насилия.

Исследователи Дженнифер Гомес и Дженнифер Фрейд (Gómez, Freyd, 2019) отмечали: хотя прекращать отношения с теми, кто вас предал, и выгодно в эволюционном плане, это может оказаться *невыгодно*, если от личности-предателя зависит ваше выживание и доступ к ресурсам. К примеру, родитель-абьюзер может лишать ребенка пищи и крыши над головой, секс-торговец удерживать вас силой

и угрожать вашей жизни, абьюзивный интимный партнер поставить вас в эмоциональную и финансовую зависимость от себя.

Стокгольмский синдром и травматическая связь

Термин «стокгольмский синдром» указывает на особый вид травмы, основанной на предательстве: когда люди начинают испытывать позитивные чувства к тем, у кого они оказались в плену. Предполагается, что так срабатывает защитный механизм, обеспечивающий выживание (Cantor, Price, 2007). Термин ввел в обиход психиатр Нильс Бейерут, описав отношения, возникшие у жертв и преступников во время шестидневной драмы с захватом заложников в одном из банков Стокгольма в 1973 году (King, 2020). Четверо пленников не только начали испытывать позитивные чувства к двоим захватчикам, не только искали их расположения, но и протестовали, когда полиция пыталась прийти на помощь, а также не делали попыток освободиться сами, когда появлялась такая возможность. Стокгольмский синдром сопровождается симптомами ПТСР, перцептивной неспособностью к побегу, попытками умиротворить злоумышленника, чтобы избежать наказания, а также бурными проявлениями благодарности за небольшое участие со стороны преступника. Психотерапевт Джо Карвер (Carver, 2014) назвал это «принципом восприятия малых проявлений участия», и данный принцип играет немалую роль в абьюзивных отношениях.

Аналогичным образом вы можете яростно защищать обидчика и даже негодовать на друзей, семью и представителей власти за попытки вмешаться в ход ваших отношений. Причиной может быть страх мести, ведь абьюзер

контролирует вас и накажет за любую помощь извне. Друзья и семья обеспокоены тем фактом, что в токсичных отношениях вы вечно на взводе, но из раза в раз встаете на защиту партнера. Однако в глубине души вы разделяете их озабоченность и понимаете всю опасность ситуации, хотя выбраться из нее не можете. Травматическая связь изматывает и опустошает, приводит в состояние беспомощности. Кажется, что остаться в отношениях проще, чем закончить их, поскольку вы боитесь эмоциональных и физических последствий в случае ухода, ведь абьюзер программирует вас на то, что он вам нужен.

Не стоит недооценивать разнообразие природы травматической связи и связи, основанной на травме предательства. Доктор Патрик Карнс (Carnes, 2019) замечает, что такая связь ведет к Obsessive, мучительным отношениям, которые предательство и измена лишь цементируют. Связь, основанная на травме предательства, может проявляться в различных формах: как насилие над детьми, дисфункциональные браки, деструктивные секты, абьюзивные духовные и религиозные практики, похищение, захват заложников, эксплуатация на рабочем месте. Подобная связь не только способна к созданию условий, когда вам грозит непосредственная опасность, но и приводит к появлению, как назвала это Фрейд, «слепоты к предательству» (Johnson-Freyd, Freyd, 2013), то есть слепоты в отношении неверности, неправомерности и дискриминации на рабочем месте, других системных форм предательства.

Упражнение: чек-лист травматических связей

Узнав чуть больше о травматических связях, теперь вы можете пройти по прилагаемому чек-листу и убедиться, подходит ли хотя бы один из пунктов к вашей

ситуации. Скачать этот чек-лист вы можете здесь: <http://www.newharbinger.com/53561>.

- Отношения начались с огромного массива внимания, любви и невероятных комплиментов. Но теперь вы имеете дело с эмоциональными качелями, с постоянным обесцениванием и принижением вашей значимости, с умалением тех самых позитивных качеств, которыми ваш токсичный партнер раньше восхищался. Ваше чувство неуверенности обостряется, появляются новые тревоги, которых раньше не было.
- Чаще всего вы не уверены, какая «версия» человека предстанет перед вами в следующий момент, вы вынуждены «ходить по яичной скорлупе» в попытках предотвратить вспышки ярости со стороны партнера, пытаетесь угодить ему и угадать его настроение.
- Вы чувствуете зависимость от отношений, хотя вам и кажется, что они небезопасны. Вы можете понимать, что партнер для вас токсичен, но какой-то своей частью осознаёте неразрывную связь с той личностью, которую вы увидели в партнере в начале отношений.
- Проявления абьюза, дурного обращения и предательства в отношениях сменяются периодами лавбомбинга, выражениями раскаяния или пустыми извинениями, а потом все повторяется по новой.
- Ваши мысли сконцентрированы на личности вашего партнера, вы постоянно думаете об этом человеке, испытывая приливы то идеализированной любви, то ощутимой ярости. Вас кидает между этими состояниями, вы не можете определиться, кто ваш партнер на самом деле и что вы чувствуете по отношению к нему.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

