

Патрик КАРНС

УЗЫ

предательства

Книга для тех,
кто любит
слишком
сильно

Уйти невозможно остаться

Патрик Карнс
Узы предательства. Уйти
невозможно остаться
Серия «Отношения и психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69710272

Узы предательства. Уйти невозможно остаться: Издательство АСТ;

Москва; 2023

ISBN 978-5-17-158916-5

Аннотация

Перед вами новейшее масштабное исследование токсичных отношений, оно основано на результатах работы более чем с 50 000 пациентов. Почему мы остаемся в отношениях с людьми, которые нас предают, обижают или используют? Всемирно известный специалист по зависимостям и автор бестселлеров Патрик Карнс объясняет это тем, что между жертвой и абьюзером всегда есть особая связь – «узы предательства». Она может возникнуть не только между мужчиной и женщиной, но и между родителем и ребенком, работниками в офисе, соседями по дому.

Вы узнаете, что мешает дать отпор тому, кто делает жизнь невозможной, а также найдете четкую пошаговую инструкцию для выхода из травмирующих отношений.

Эта книга уже стала настольной для тысяч терапевтов по всему миру и легла в основу терапии в известных лечебных центрах и больницах.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Благодарности	6
Как появилась эта книга	13
Введение	27
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Патрик Карнс

Узы предательства. Уйти невозможно остаться

© 1997 by Patrick J. Carnes

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

*Эта книга посвящается Говарду Уильямсу и
Норману Спринтхоллу.*

Они навсегда останутся в моем сердце.

Благодарности

Сейчас, когда в свет выходит второе издание этой книги, подвергнутое ряду исправлений и дополнений, мне исполняется 74 года. Прошло уже почти 20 лет с момента ее первого издания. Тогда раздел «Благодарности» выглядел следующим образом.

Я бы хотел поблагодарить многих людей. Пэт Меллоди, Пиа Меллоди и весь персонал клиники The Meadows – спасибо вам за постоянную поддержку во время написания этой книги и помощь в исследованиях. Особенно мне бы хотелось поблагодарить Морин Каннинг, Рэя Эрли, Элизабет Эвинс, Питера Винсента и Линду Грандж. Являясь моими главными консультантами, они помогли мне подбирать наиболее удачные примеры для использования в этой книге. Без поддержки и профессионализма Кэти Келли моя рукопись никогда бы не обрела приемлемый вид. Как всегда, при работе над этой книгой мне очень помогли Линда Холман Бентли и весь коллектив Публичной библиотеки Финикса. Кроме того, я прибегнул к помощи двух экспертов – Нэнси Хопкинс и Дженнифер Шнайдер, которые внимательно прочитали рукопись и указали на проблемные места в тексте.

Издательство Health Communications выпустило эту книгу позже намеченного срока, так как для работы над ней мне пришлось провести много времени в клинике The

Meadows. Несмотря на проблемы, вызванные этой задержкой, его сотрудники отнеслись к ним с пониманием и не предъявляли мне никаких претензий. Билл Чикеринг, Мэтью Динер и Кристин Беллерис провели огромную работу по редактированию и оформлению книги. Кроме того, я навсегда останусь в долгу перед Гэри Сайдлером за поддержку моих литературных трудов, моих публичных выступлений и моей работы в целом. Я бесконечно признателен ему за его веру в меня.

Некоторые мои друзья наблюдали за процессом создания этой книги с самого начала моей работы над ней. Я прозвал их «бандой с Женского озера». Это Энн и Фред Форсман, Филлис и Ленни Брукс, Скип и Сэнди Райтер, а также Лесли Майерс. Их поддержка всегда много значит для меня. Моя жена Сьюзен следила за каждым этапом подготовки этой книги. Мне сильно повезло жениться на такой мудрой женщине.

Наконец, я хочу сказать спасибо всем людям, истории которых вошли в эту книгу. Я надеюсь, что наша совместная работа поможет лучше понять значение предательства.

Сейчас я поражаюсь тому, как мне повезло: во время подготовки этой книги мне удалось поработать с Пэтом и Пией Меллоди, а также с другими сотрудниками клиники The Meadows. Они одни из первых обратили внимание на связь между различными видами зависимости, навязчивой привязанностью жертвы к абызюеру и перенесенной эмоциональ-

ной травмой, поэтому как никто понимали и поддерживали меня в процессе создания книги.

Я честно признаю тот факт, что из-за моего фактического переезда в клинику The Meadows первое издание этой книги вышло позже, и это добавило проблем Гэри Сайдлеру, Кристин Беллерис и другим сотрудникам издательства Health Communications. Ирония заключается в том, что моя текущая работа в The Meadows в рамках программы Фулбрайта тоже задержала выход нынешнего второго издания и прибавила хлопот этим же талантливым людям. Их изначальная вера в эту книгу стала ключом к ее успеху, и я весьма благодарен им за их бесконечное терпение.

Когда я работаю над очередным переизданием одного из своих трудов, мне как автору часто хочется переписать все. Из двадцати трех книг, написанных мной на данный момент, мне не хотелось вносить никакие исправления лишь в две: «*Выйти из тени*» (*Out of the Shadows*) и «*Узы предательства*» (*The Betrayal Bond*). Хотя за последние годы исследования эмоциональных травм и аддиктивных расстройств шагнули далеко вперед, их оригинальный текст по-прежнему кажется мне вполне актуальным. Существует множество трудов, нуждающихся в авторских правках, но две эти книги бесспорно являются лучшими из всех написанных мной. Тем не менее, вы увидите, что это издание получилось значительно расширенным по сравнению с предыдущим. Мы постарались отразить в нем все новые тенденции, касающиеся

ся изучения предательства и травматических уз, появившихся за последнее время. Кроме того, нами было проведено несколько специальных исследований. Более 50 000 человек приняли участие в определении индекса уз предательства, а еще сотни тысяч – в определении индекса посттравматического стресса. Результаты всех этих исследований вы также найдете на страницах этой книги.

При работе над этим переизданием мне вновь помогали квалифицированные эксперты. Клиника The Meadows существенно расширилась с момента выхода первого издания этой книги в 2004 году. Сейчас она состоит из 11 отделений, где пациенты проходят реабилитацию после эмоциональных травм и различных видов зависимости. С недавних пор в клинике также появились специальные программы для подростков и для пациентов, страдающих от пищевых расстройств, и наконец большое отделение площадью 140 000 м², отданное под реабилитацию после сексуальной зависимости, – эта программа получила название «Мягкий путь». Такой прогресс стал возможен благодаря непрекращающимся усилиям директора клиники Джима Дреджа. Его инновационный подход, способность подбирать нужные кадры, а также талант объединять разрозненных специалистов в успешно работающую команду превратили клинику в уникальное место. Благодаря такому собранию одаренных врачей в The Meadows удалось разработать новые методы реабилитации после эмоциональных травм и аддиктивных рас-

стройств.

В настоящее время я являюсь старшим научным сотрудником клиники The Meadows. Я горжусь тем, что могу называть своими друзьями и коллегами многих авторитетных специалистов по психологическим травмам и различным видам зависимости, таких как Пиа Меллоди, Клаудия Блэк, Джон Брэдшоу, Бессел ван дер Колк, Шелли Урам, Питер Левин и Джон Колдуэлл. Я и весь персонал The Meadows скорбим в связи с уходом Джона Брэдшоу, который успел сделать многое для нашего сообщества.

Другим учреждением, в котором я имею честь трудиться, является Международный институт специалистов по психологическим травмам и зависимостям (ИТАР). Основанный в 2002 году, он дает возможность психотерапевтам из любой страны мира стать дипломированными специалистами в области различных видов зависимости, в том числе сексуальной. Президент института – моя дочь доктор Стефани Карнс, которая успешно продолжила мои исследования. Она является талантливым врачом, автором и спикером, а также последовательно выступает за практический подход в вопросах здравоохранения и клинических исследований. Также в ИТАР трудится целый ряд видных специалистов, таких как Кен Адамс, Алекс Катехакис, Роб Уайс, Дебра Каплан, Томас Таллос, Грег Футрал, Джес Монтгомери и Шерил Неппер.

Постоянно вращаясь в этом кругу и поддерживая непрерывную связь со своими коллегами, я стараюсь держать себя

в тонусе и совершенствовать свои профессиональные навыки. При этом я не смог бы справиться без помощи некоторых людей. Например, Келли Рис и другие сотрудники моего офиса неустанно следят за тем, чтобы в нем царили порядок и рабочая атмосфера. Бонни Филлипс с ее незаурядными клиническими навыками, вниманием к деталям и поразительной работоспособностью постоянно помогает мне с такими вещами, о нужности которых я даже не подозревал.

В 2017 году я получил грант Фулбрайта, и это стало не только моей личной заслугой: так были отмечены многие организации, которым я оказывал ту или иную поддержку, например центр Pine Grove в Хаттисберге, Миссисипи, и его программа «Благодарность»; центр психологической помощи в Скоттсдейле, Аризона; клиника The Meadows в Уикенберге, Аризона, и ее программа «Мягкий путь»; центры лечения сексуальной зависимости в Хьюстоне, Техас, и Лос-Анджелесе, Калифорния; центр триединой терапии в Брентвуде, Калифорния; центр Kavod в Рочестере, Нью-Йорк; Университет христианского попечения в Бельвью, Миссисипи, и Университет Альберты в канадском Эдмонтоне.

Наконец, в первом издании этой книги я благодарил свою жену Сьюзен. К сожалению, наш брак закончился вместе с ее смертью в 2010 году. Это стало для меня тяжелым испытанием и сильно изменило мою жизнь. Сьюзен смогла научить меня многому, и я до сих пор не перестаю удивляться этому.

Я женился снова на женщине по имени Пенни, которая

тоже является вдовой и психотерапевтом. Обычно люди иронизируют по поводу того, как мы можем уживаться вместе. На самом деле потеря Сьюзен закалила меня и во многом изменила мое мировоззрение, а также заставила по-новому взглянуть на мою деятельность. Человеческая жизнь похожа на игру в покер, и когда тебе 73, ты уже знаешь, когда тебе нужно сделать ставку, пропустить ход или сбросить карты. Это большое счастье, когда твой партнер тоже способен различать эти тонкие нюансы. Я благодарен судьбе за то, что по-прежнему имею возможность заниматься любимым делом в окружении любящих людей.

Как я уже писал выше, в 2017 году я получил грант от программы Фулбрайта, и я считаю, что этого не произошло бы без поддержки всех вышеупомянутых людей.

Если в первом издании этой книги встречались какие-либо неточности, то это произошло из-за того, что все тезисы, изложенные в ней, я подвергал собственной субъективной оценке. Надеюсь, что теперь она стала лучше, и это случилось благодаря всем этим замечательным людям.

Как появилась эта книга

Идея этой книги возникла у меня еще в 1974 году. В то время я учился в магистратуре и встречался с девушкой. Тем не менее, существовала одна проблема. Моя девушка страдала от сексуальной зависимости и поэтому иногда вела себя неадекватно с другими мужчинами. Мы начали встречаться с ней еще в школе, и все это время я пытался относиться с пониманием к ее заболеванию. Со стороны наши отношения выглядели довольно странно. Я несколько раз собирался расстаться с ней из-за ее неподобающего поведения, затем прощал ее, что сопровождалось бурным примирением, но потом она опять принималась за свое, и все начиналось сначала.

В то время я работал над своей докторской диссертацией. У меня было два замечательных научных руководителя – Говард Уильямс и Норман Спринтхолл. Я получил от них множество жизненных советов, но самый важный урок они преподали мне тогда, когда в один прекрасный день объявили мне, что весьма озабочены моими отношениями с этой девушкой. В тот момент я в очередной раз собирался помириться с ней. Норман Спринтхолл взглянул на меня и сказал: «Вы ведете себя как Чарли Браун и Люси ван Пельт с футбольным мячом». Он имел в виду повторяющийся эпизод из комикса «*Мелочь пузатая*» (*Peanuts*), в котором Люси каж-

дый раз убирает мяч именно в тот момент, когда Чарли собирается ударить по нему. До меня начало кое-что доходить. Затем он добавил: «Знаешь, а это можно легко прекратить». Выдержав многозначительную паузу, он подытожил: «Больше никакого футбола!» Это стало самым важным советом по поводу моей личной жизни из всех, которые я услышал во время обучения в магистратуре.

Этот разговор помог мне найти в себе некую новую сторону, полностью оценить которую я смог лишь через несколько десятков лет. В дальнейшем каждый подобный негативный опыт учил меня чему-то новому. Через некоторое время я осознал, что чувствую определенную связь с людьми, которые причинили мне боль, и сохраняю с ними обычные отношения несмотря на то, что они предали меня или воспользовались мной. Подобная модель поведения, заключавшаяся в необъяснимой привязанности ко всем этим людям, отражалась на моих личных, интимных и профессиональных отношениях, а также на моем финансовом положении. Тогда я уже работал психотерапевтом и видел эту модель поведения и у других. Я начал собирать информацию о различных примерах подобных отношений. Постепенно в моей голове сложилась общая картина этой проблемы вместе с возможными способами ее решения и дальнейшего преодоления.

Эта проблема называлась «узы предательства». Оказалось, что предательство патологически обостряет в человеке чувство привязанности, что обычно возникает в случае

страха или опасности. Написание книги об этом стало для меня настоящим вызовом. Сперва я увидел, что психотерапевты, работавшие с травматическим или посттравматическим стрессом, обнаружили у своих пациентов те же симптомы, что и специалисты, изучавшие аддиктивные расстройства. Но при этом врачи из одной области практически ничего не знали о том, что происходит в другой. Более того, они пользовались разной терминологией. Когда дело касалось психологических травм, специалисты использовали более философский термин «*объектные отношения*», обозначая им особую привязанность, которую люди, пережившие подобную травму, чувствовали к тем, кто нанес ее им. При этом данная теория шла вразрез с общими тенденциями, существующими в сфере изучения таких травм. Что же касается врачей, изучавших различные виды зависимости, то они оперировали термином «*навязчивые отношения*», наделяя их таким образом чертами аддиктивных расстройств. Однако эти отношения были так сильно связаны с той или иной зависимостью и навязчивым поведением, что они практически терялись на фоне более серьезных последствий зависимости. Специалисты знали о том, что причиной аддиктивного расстройства часто являлась эмоциональная травма, но не могли связать это с навязчивыми отношениями.

Позднее я обнаружил, что психотерапевты, специализирующиеся на вопросах семьи и брака, смогли дать понятное объяснение тем принципам, которые управляли этой болез-

ненной привязанностью. Теперь мне предстояло свести все эти комплексные исследования в единую систему, понятную простому читателю. Если вы являетесь специалистом в данной области, то всю информацию по использованным мной источникам найдете в ссылках и библиографии.

Другим стимулом, заставившим меня взяться за эту книгу, стал мой исследовательский проект: я в течение шести лет наблюдал за людьми, излечившимися от сексуальной зависимости, и их семьями. Его результаты были опубликованы в книге *«Не называйте это любовью» (Don't Call It Love)*. В ней я описал этапы, через которые проходит человек, переживший психологическую травму, прежде чем к нему приходит осознание того, что ему нужно что-то менять. Хотя этот проект был связан у меня и моих коллег с долгими и утомительными исследованиями, он позволил мне понять психологию людей, переживших предательство. Все это в итоге стало основой для данной книги.

Иногда меня обвиняют в том, что в своих трудах я затрагиваю довольно болезненные и неприятные темы. Несколько раз ведущий конференции, в которой я принимал участие, шутил, что мою книгу *«Мягкий путь» (The Gentle Path)* следовало бы назвать *«Жесткий путь»*. При этом все смеялись, и я в том числе. Причина этого смеха была мне вполне понятна – общеизвестно, что восстановление после эмоциональной травмы требует невероятной смелости, колоссальных усилий и честности перед самим собой. Часто лю-

ди, прочитавшие мою книгу «*Выйти из тени*» (*Out of the Shadows*), признавались мне в том, что поначалу им было довольно тяжело читать ее. Думаю, что эта книга об узах предательства тоже может оказаться не слишком приятной для некоторых читателей.

Несмотря на все это, я глубоко убежден, что литература может изменить мировоззрение человека. Иногда мне кажется, что мои коллеги психотерапевты считают, что их пациенты могут осознать свою болезнь лишь в результате индивидуальной и групповой терапии, а также медицинского вмешательства.

Эти три метода, разумеется, тоже важны и даже необходимы. Тем не менее, те пациенты, которые изучают литературу о своем заболевании, способны признаться себе в том, о чем они не готовы сообщить своему психотерапевту или товарищам по группе психологической поддержки. Поэтому мне хотелось написать книгу, которая могла бы послужить ориентиром для людей, ставших жертвами токсичных отношений. Для этого я поставил себя на место такой жертвы, чтобы описать эмоциональное состояние, которое возникает у нее в результате подобного негативного опыта.

Как и все остальные, эта книга тоже начиналась с моего желания помочь самому себе. Я бы очень хотел, чтобы она оказалась у меня под рукой в 1974 году.

Я посвящаю эту книгу моим учителям Норману Спринтхоллу и Говарду Уильямсу. Спасибо вам за все, что вы сде-

лали для меня.

За годы, прошедшие с момента выхода в свет ее первого издания, мы успели достаточно хорошо изучить психологические травмы и различные виды зависимости, а также то, как они влияют на мозг человека. Теперь мы знаем многое как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого мозга. С даты выхода оригинального издания этой книги прошло уже более двадцати лет. Эти годы были отмечены небывалым развитием технологий. За последние десять лет социальные сети полностью изменили формат нашего общения друг с другом. Теперь мы можем спокойно наблюдать за повседневной жизнью других людей. В сети Facebook на данный момент зарегистрировано более миллиарда пользователей. Мы достигли небывалого уровня публичности. Каждый месяц миллиард человек смотрит видеоролики на YouTube, а каждую минуту туда загружается 100 часов видеоконтента.

В 1982 году премию «Человек года» по версии журнала *Time* получил персональный компьютер, хотя он и не был человеком. В то время в США использовалось около 10 миллионов компьютеров. В 2016 году во всем мире их существовало примерно два миллиарда. Появление смартфонов кардинально изменило наши возможности, позволив нам подключаться к Интернету практически из любого места и оставаться на связи с другими людьми.

Весь этот технический прогресс неизбежно влияет на наше общение друг с другом и наше моральное состояние.

Живя в современном обществе, мы постоянно сталкиваемся с историями, связанными с различными видами предательства (супружеские измены, нарушение своих обязательств и т. д.). Мы видим все это буквально каждый день. Поэтому я решил, что пришло время выпустить новое издание этой книги.

За годы, прошедшие после выхода оригинального издания, значительные успехи были достигнуты и в области нейробиологии. Каждый день мы узнаем что-то новое о том, как формируется и работает человеческий мозг, а также как он справляется с пережитой эмоциональной травмой. Все это помогло нам понять причины появления аддиктивных расстройств, и теперь мы знаем, что любая зависимость связана с дисфункцией мозга.

Долгие годы в официальной науке господствовало мнение, что структура мозга взрослого человека уже перестает меняться – функции мозга лишь ослабевают с наступлением преклонного возраста. Кроме того, считалось, что если мозг не развился нормально или оказался поврежден из-за какого-либо нарушения или заболевания, то часть его клеток просто отмирает и не может восстановиться снова. Тем не менее, последние исследования в области нейробиологии доказывают, что мозг человека способен расти, развиваться и меняться в течение жизни. Невероятно, но он также может «лечить» сам себя и создавать новые нейронные связи. В 2007 году канадский психиатр Норман Дойдж с помощью

научных объяснений и реальных примеров блестяще суммировал все эти новые знания в своей книге *«Пластичность мозга»*. В частности, он писал: «Идея о том, что структура и функции мозга могут меняться в результате физической и умственной деятельности человека, полностью переворачивает наше представление о его реальных возможностях. Пожалуй, это можно сравнить с тем моментом, когда мы впервые представили себе общее строение мозга, в частности функционирование нейронов – его основных компонентов. Это настоящая революция в мире науки и медицины, которая непременно будет иметь далеко идущие последствия» (Дойдж, 2010)¹. Это открытие несомненно важно и для тех, кто пережил психологическую травму или страдает от аддиктивных расстройств.

Обнаружение такой гибкости мозга является одновременно и хорошей, и плохой новостью для тех, кто страдает от патологической зависимости или попал в плен травматических уз. Хорошая новость заключается в том, что это дает им определенную надежду, так как мозг человека повреждается от нанесенного ему ущерба, перенесенного расстройства или травмы (как физического, так и психологического характера), а также в случае той или иной зависимости. Понимание того, что мы способны буквально менять структуру мозга, предоставляет новые возможности для лечения и открыва-

¹ Дойдж, Норман. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру. Бомбора, 2010.

ет новые пути для исследования. С другой стороны, плохая новость состоит в том, что теперь у нас есть доказательства уязвимости нашего мозга, так как он вынужден реагировать на наше поведение, эмоциональное состояние и плохое обращение со стороны окружающих. Тем не менее, вся эта новая информация позволяет нам найти больше вариантов решения наших проблем.

В 2010 году Американское общество аддиктивной медицины (ASAM) предложило новое определение зависимости, впервые разделившее ее на зависимость от психоактивных веществ и различных видов деятельности. Кроме того, в нем утверждалось, что зависимость связана с повреждением мозга: «Зависимость является первичным хроническим нарушением работы системы вознаграждения мозга, что отражается на мотивации, памяти и других его функциях. Сбой в работе этих механизмов проявляется на биологическом, психологическом, социальном и интеллектуальном уровнях. Человек патологически стремится получить некое моральное подкрепление и/или удовлетворение, принимая психоактивные вещества и следуя определенным моделям поведения». Данное определение показательно по нескольким причинам. Во-первых, оно признает, что зависимость на самом деле влияет на работу мозга. Во-вторых, оно утверждает, что причиной зависимости могут быть не только психоактивные вещества, но и различные виды деятельности, такие как азартные игры, секс, еда, Интернет и т. д. «Долгое время

объектами зависимости считались лишь алкоголь и наркотики. В настоящее время общепризнано, что без надлежащего лечения данная зависимость ведет к хроническим нарушениям работы мозга, которые могут повторяться, прогрессировать и в итоге привести к летальному исходу. Однако развитие нейробиологии создало предпосылки для расширения определения зависимости и добавления к ее объектам также некоторых видов деятельности, таких как еда, секс, шопинг и азартные игры» (Smith, 2012, p. 1)².

Как и исследования, которые до этого позволили лучше обнаруживать и лечить аддиктивные расстройства, открытие связи между зависимостью и повреждением мозга помогло нам понять природу зависимости и найти более эффективные методы ее терапии как в амбулаторных, так и в стационарных условиях. «Теперь мы знаем, что зависимость влияет на общие нейронные связи системы вознаграждения мозга, отвечающие за память, обучение, мотивацию, контроль и принятие решений. По мере того как к нам приходит более глубокое понимание природы зависимости, для ее лечения начинают использоваться новые стратегии: не только медикаментозная терапия, но и медитация и другие ментальные практики, а также психосоциальная реабилитация. Любопытно отметить, что наши новые знания о зависимости не преуменьшили значение реабилитационных программ,

² Smith, D. E. "Editor's Note: The Process Addictions and the New ASAM Definition of Addiction." *Journal of Psychoactive Drugs* 44, no. 1 (2012): 1–4.

основанных на духовных принципах, таких как программа 12 шагов»³.

Недавние исследования продемонстрировали, что в основе зависимости от психоактивных веществ и некоторых видов деятельности (прием пищи, Интернет, азартные и компьютерные игры) лежат приблизительно одни и те же базовые механизмы, которые приводят к схожим изменениям в структуре и биохимии мозга. «Практически все наши исследования показали, что зависимость снижает работоспособность различных отделов мозга, в частности отвечающих за волевую регуляцию и внутреннее подкрепление. Это касается зависимости от приема наркотиков, таких как кокаин, метамфетамин и опиоиды, а также навязчивой потребности в некоторых видах деятельности: приеме пищи, сексе или использовании Интернетом»⁴.

Вооружившись новыми знаниями о различных видах зависимости и о том, как она влияет на работу мозга, мы теперь можем лучше понять, как зависимость проявляет себя, а также как она связана с поведением человека.

Кроме того, вышеописанные успехи в нейробиологии привели к более ясному пониманию причин психологических травм, а также навязчивой привязанности и особых

³ Angres, D. H., and K. Bettinardi – Angres. “The Disease of Addiction: Origins, Treatment, and Recovery”. *Disease-a-Month*, 54, no. 10 (2008): 696–21, p. 696.

⁴ Hilton Jr., D. L. “Pornography Addiction – Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity”. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 3, no. 1 (2013): 20767.

чувств, возникающих у жертвы по отношению к предателю.

Американский психолог Дженнифер Фрейд провела серьезные исследования эмоциональных травм, пережитых жертвами предательства. В частности, она обратила внимание на то, что некоторые жертвы (особенно если речь идет о детях) упорно не желают разрывать отношения с предателем, как будто надеясь на то, что это поможет им восстановиться после пережитой травмы. Затем у жертвы создается болезненная связь с предателем, которая приводит к тому, что в дальнейшем ей всегда приходится делать выбор в пользу тех отношений, которые приносят лишь боль и страдания, в ущерб здоровым и продуктивным. «Ребенок может пережить эмоциональную травму, если его родители или другие близкие люди сначала проявляют к нему любовь и внимание, а затем предают его или плохо обращаются с ним. При этом единство любви, доверия и безопасности распадается, а понятия любви и предательства объединяются в трагический союз» (Freud, 1996)⁵. Фрейд также справедливо замечает, что предательство – это злоупотребление доверием. Чем сильнее ребенок доверял своему абызюеру и чем острее нуждался в нем, тем ужаснее для него оказывается предательство с его стороны. Кроме того, травматические узы заставляют жертву «отказаться от признания факта предательства, чтобы сохранить иллюзию того, что ничего не произошло.

⁵ Freyd, J. J. *Betrayal Trauma Theory: The Logic of Forgetting Abuse*. Cambridge, MA: Harvard (1996).

Судите сами – перестав доверять своим родителям, ребенок рискует тем, что в дальнейшем он может совсем отдалиться от них, что приведет к еще более сильным страданиям и более редким проявлениям любви с их стороны» (р. 10). Американский психиатр Джудит Льюис Херман также пишет о прочной связи с абьюзером, которую ребенок начинает ощущать после предательства: «Ребенку предстоит задача, невероятная по своей сложности: он должен заново привязаться к тем близким людям, которые плохо обращаются с ним или не слишком любят его. Ему приходится искать какие-то новые точки соприкосновения с этими людьми, которым он больше не может доверять и рядом с которыми он не чувствует себя в безопасности» (р. 101)⁶. Продолжающиеся исследования в области эмоциональных травм, аддиктивных расстройств и психологии жертвы предательства помогают нам лучше понять природу этой навязчивой связи.

В 2013 году в газете *The New York Times* была напечатана проникновенная статья американского психиатра доктора Анны Фельс о последствиях предательства. В частности, в ней были такие строки: «Новая информация, появляющаяся у жертвы предательства, вероломно разрушает все ее прошлое и подрывает веру в то, что до этого казалось правдой. Как компьютер, пораженный вирусом, вся ее жизнь оказывается захваченной этой новой реальностью» (October, 2013).

⁶ Herman, J. L. and M. R. Harvey. "Adult Memories of Childhood Trauma: A Naturalistic Clinical Study". *Journal of Traumatic Stress* 10, no. 4 (1997): 557–71.

Я считаю, что данное описание предательства является отличной отправной точкой для того, чтобы объяснить вам, для чего вообще следует читать эту книгу.

Введение

Зачем читать эту книгу?

Вас предали. Вашим доверием подло злоупотребили. В этот момент вас охватывает ужас. Выясняется, что то, что вы считали правдой, на самом деле не являлось ею. Вас откровенно обманывали и вводили в заблуждение, а иногда просто лгали вам. Порой вам было трудно распознать эту ложь, так как до вас все же доносили какую-то порцию правды, чтобы вы ничего не заподозрили. Иногда даже маленькая, но правильно поданная правда может затмить собой какие-то неприятные вещи. Хуже того, вам продолжали давать искреннюю заботу и внимание, которые сейчас компенсируют для вас неприятные последствия этого предательства. Теперь до вас начинает доходить истинный смысл произошедшего. Это было просто эксплуатирование. Вас цинично использовали. И все же вы не желаете верить в это. Вы умоляете – *пожалуйста, пусть это окажется неправдой!* Тем не менее, доказательств вполне хватает. Упрямые факты говорят о том, что все это случилось на самом деле. Вас переполняет страшный гнев.

Вас предали. Вам не удастся отгородиться от этого. Прецедент создан. В этом нет никаких сомнений. Вы больше не сможете вернуться к своей прошлой жизни (которая на

самом деле была совсем не такой, какой она вам казалась). Это было бы невыносимо для вас. Вам необходимо двигаться дальше, но это повлечет за собой новые страдания. Вы не сможете найти выход из этой ситуации или принять какое-то компромиссное решение. Вам нужно сделать тот или иной выбор уже сегодня, а не завтра. У вас не получится забыть об этом предательстве как об очередной досадной неприятности. Реальность оказывается слишком страшной и беспощадной.

Вас предали. Иногда это означает, что от вас отказались. Часто это бывает трудно осознать, так как тот, кто предал вас, может по-прежнему находиться рядом и даже состоять с вами в близких отношениях – он все еще присутствует в вашей жизни. Тем не менее, теперь вам приходится постоянно жертвовать вашими интересами и вашим комфортом.

«Мы говорим о предательстве, когда близкий человек причинил нам боль своими намеренными действиями или утаиванием той или иной информации. Наиболее распространенными видами предательства являются разглашение конфиденциальных сведений, нарушение своих обязательств, супружеская измена и умышленное введение в заблуждение. Оно способно вызвать серьезную эмоциональную травму или стресс. Также предательство может стать причиной сильного шока, раздражительности, душевных страданий, заниженной самооценки и сомнений в себе, а также различных зависимостей. Часто его последствия ока-

зывают влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Особенно страшное предательство иногда вызывает тревожные расстройства, в частности обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматический синдром»⁷. Жертвы предательства часто признаются в том, что оно негативно влияет на их самооценку, а также на моральное, а иногда и на физическое состояние. Нередко предатель злоупотребляет доверием жертвы, и это сильно отражается на их дальнейших взаимоотношениях (Jones and Burdette, 1994; Couch, Jones, and Moore, 1999). К счастью, повсеместное распространение психотерапии, которое мы наблюдаем в последние десятилетия, очень помогло нам разобраться в ключевых моментах этой проблемы. В частности, важную роль для понимания особенных чувств, возникающих у жертвы по отношению к предателю, сыграло переосмысление значения посттравматического синдрома. Изначально считалось, что он объясняет лишь тревогу и страх, которые начинают преследовать жертву предательства или жестокого обращения, и это уже стало огромным шагом вперед в плане понимания подавленного состояния тех, кто испытал серьезную эмоциональную травму. Теперь мы также знаем и о том, что подобная травма сильно озлобляет человека. Другими словами, она может спровоцировать серьезное недовольство, гнев и даже ярость.

Алекс был талантливым архитектором. Один из его про-

⁷ Rachman, S. "Betrayal: A Psychological Analysis." *Behaviour Research and Therapy* 48, no. 4 (2010): 304–311, p. 304.

ектов можно было назвать по-настоящему революционным. Он работал в компании, отличавшейся строгой дисциплиной, жесткой конкуренцией среди сотрудников и не всегда честными действиями руководства. Босс разглядел в разработках Алекса большой потенциал и пообещал ему, что в случае успешной реализации его проекта он будет щедро вознагражден акциями компании и другими бонусами. Алекс усердно работал над своим проектом, стараясь поскорее завершить его, но при этом ни он, ни другие члены его команды не имели реального представления о том, что происходит с их проектом на самом деле. Чтобы понять, какая атмосфера царила в компании, приведем лишь один пример: босс любил повторять, что ему нравится время от времени прогуливаться по офисному зданию, так как это сеяло страх среди сотрудников. После завершения проекта полученные от него дивиденды были использованы на благо компании. Никаких бонусов Алекс так и не получил. Его зарплата немного увеличилась, но не так сильно, как ему обещали. Затем босс попросил его начать новый проект и заверил, что в случае его успешного завершения Алекс получит все сполна. Он шутил, что жизнь Алекса вскоре превратится в волшебную сказку.

В итоге Алекс попал в классическую ловушку в стиле «заманить и подменить». Он снова и снова верил пустым обещаниям руководства, отчаянно надеясь, что на этот раз ему точно воздастся по заслугам. Другие талантливые специали-

сты в такой ситуации давно бы получили солидную прибавку к зарплате и взяли несколько кредитов в банке. Алекс же в течение десяти лет позволял управлять собой подобным образом, и в результате его эмоциональное состояние постепенно ухудшалось – он сильно озлобился и глубоко ушел в себя. Его психотерапевт объяснил ему, что такое поведение называется посттравматической ожесточенностью. В отличие от посттравматического синдрома, когда человек просто фокусируется на пережитом им негативном опыте, при посттравматической ожесточенности в нем накапливаются гнев и ярость, оставшиеся после предательства. Обещанная волшебная сказка так и не наступила, но босс Алекса все же сделал достаточно для того, чтобы тот продолжал эффективно работать. Подобные действия руководства являлись классическими «золотыми наручниками» – чтобы получить вознаграждение, сотрудник должен был трудиться дальше и не имел права уходить из компании. В своих больных фантазиях Алекс постоянно представлял себе, как он отомстит тем, кто предал его, и получит обещанную награду. Когда он рассказывал своему психотерапевту о том, какой сильный гнев переполняет его из-за нечестных действий босса, тот указывал ему на то, что Алекс все еще продолжает работать в компании и не пытается уйти. Психотерапевт объяснил Алексу, что причиной такого поведения являются травматические узлы, которые могут возникнуть не только после предательства, но и в результате влияния других факторов:

слекая вера, жестокое обращение родителей или их потеря в раннем детстве, а также различные виды зависимости не только вызывают у человека обиду за несправедливое обращение или злоупотребление его доверием, но и формируют у него особую связь с тем, кто нанес ему эту травму. Алекс столкнулся с неисполнением обязательств со стороны руководства компании, и у него была возможность уйти, чтобы снова обрести чувство собственного достоинства и проявить свой талант в другом месте, но травматические узы не позволили ему сделать это.

Конечно, Алекс не был единственным, кто пережил подобный негативный опыт. Например, когда движение #MeToo распространилось по всему миру, оно подняло в обществе волну возмущения против применения насилия со стороны ряда людей творческих профессий. При этом средства массовой информации не знали, как преподносить некоторые из этих историй, так как жертвы домогательств порой продолжали проявлять симпатию по отношению к своим абьюзерам. Более того, они даже приглашали их на свои свадьбы и другие семейные праздники, то есть поддерживали с ними нормальные отношения. Похожая ситуация часто складывалась и у жертв предательства, попавших в ловушку травматических уз. При этом периодические проявления внимания со стороны абьюзера, сопровождаемые продолжающимся плохим обращением, усиливали эту болезненную связь. С другой стороны, гнев, который испыты-

вала жертва, становился все сильнее и разъедал ее душу. Тем не менее, она никак не могла уйти от абьюзера.

Немецкий психиатр Михаэль Линден и его коллеги определили критерии посттравматической ожесточенности (Linden, Rotter, Baumann and Lieberei, 2007). Важно отметить, что гнев жертвы является настолько всепоглощающим, что он начинает серьезно влиять на ее жизнь, как и в случае посттравматического синдрома. Два этих заболевания вполне могут сосуществовать друг с другом. При этом они оба являются следствием хитрого поведения абьюзера, прикрывающего фальшивой заботой и красивыми обещаниями свое реальное жестокое поведение. На страницах этой книги я продемонстрирую вам все эти парадоксы поведения жертвы предательства, попавшей в плен травматических уз. Когда человек охвачен одновременно страхом и гневом, эти чувства могут существенно подрывать его силы. Кроме того, напомним вам, что английские слова *grievance* («обида») и *grief* («горе») происходят от французского слова *grève*, которое в Средние века обозначало латы, закрывающие ноги рыцаря. Вместо того чтобы уйти от абьюзера, жертва продолжает упорно держаться за него.

Другой причиной, вызывающей болезненную привязанность, является страх оказаться брошенным. Когда вас бросают, это может спровоцировать глубокую депрессию. Ситуация, в которой вас предали и бросили, является гораздо более худшей, чем когда вами просто легкомысленно прене-

брегли. Ведь вас предают не просто так, а преследуя определенную цель. Если предательство достаточно серьезное, оно может вызвать тяжелую эмоциональную травму. Вы оказываетесь охвачены страхом и ужасом. Если душевная рана слишком глубока, а с ужасом невозможно справиться, ваш организм переходит в аварийный режим. Вы никак не можете расслабиться. Вы постоянно готовитесь к чему-то плохому, ожидая, что боль проснется снова. Мобилизуя таким образом все свои силы, вы не замечаете, что лишаетесь части себя. Вы страдаете. Как в случае потери близкого человека, вас охватывает смятение, замешательство, страх, одиночество и тоска. Но вы не замечаете этого, так как ваш организм включил защитный режим. В таком состоянии боевой готовности вы забываете о своих чувствах. Получается, что вы оказываетесь брошенным дважды.

Исследования болезненной привязанности показали, что ситуация, в которой вас предали и бросили, сильно влияет на ваше физическое, эмоциональное и моральное состояние. Если отношения не приносят человеку удовлетворения, это может привести к беспокойству и стрессу, а также к противоречащим логике мыслям, убеждениям и поступкам. Например, человек может как дистанцироваться от абьюзера и игнорировать его, так и, наоборот, прикладывать все силы для создания более крепкой эмоциональной связи с ним, что приводит к патологической привязанности и смятению чувств. Все это можно отнести и к общим принципам, ко-

торами мы руководствуемся при завязывании тех или иных отношений: «Экспериментально доказано, что при установлении романтических отношений мы обычно обращаем внимание на свою привязанность к человеку, а для сохранения отношений нам важно, чтобы они оставались близкими»⁸.

Американский психолог доктор Аллан Шор, рассматривающий теорию привязанности с точки зрения нейробиологии, обращает внимание на особенности поведения детей, чьи родители не способны удовлетворить большую часть их потребностей. Шор подчеркивает, что такие дети «риску-ют вырасти во взрослых, которым недостает стрессоустой-чивости, вследствие чего им будет сложно адаптироваться к меняющимся жизненным обстоятельствам. Их мозг может оказаться не способен осмысливать полученный жизненный опыт. Им бывает сложнее оценивать значение тех или иных событий, особенно тех, которые вызывают стресс, и они бо-лее подвержены нервным расстройствам, таким как депрес-сия, посттравматический синдром и зависимость от психо-активных веществ»⁹.

Мы хорошо знаем, какое важное значение имеет привязан-

⁸ Daire, A. P., L. Jacobson and R. G. Carlson, R. G. "Emotional Stocks and Bonds: A Metaphorical Model for Conceptualizing and Treating Codependency and Other Forms of Emotional Overinvesting." *American Journal of Psychotherapy*, 66, no. 3 (2012): 259–278, p. 273.

⁹ Schore, J. R., and A. N. Schore. "Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal* 36, no. 1 (2008): 9–20.

занность детей к родителям, ведь она помогает им вырасти в здоровых и стрессоустойчивых взрослых. Теперь благодаря развитию нейробиологии мы увидели, как устроен этот механизм, а также каким образом отношения, основанные на гармонии и привязанности, способствуют перестроению детского мозга. Когда мы находимся в гармоничных отношениях, мы ощущаем, что другой человек буквально «чувствует» нас. Мы можем ощущать это разными способами в течение всей жизни, а не только в детстве. То же самое происходит и во время успешной индивидуальной или групповой терапии в рамках реабилитационной программы 12 шагов. Когда нас чувствуют и понимают, мы тоже постепенно начинаем проявлять эмпатию, и это укрепляет нашу стрессоустойчивость при появлении новых трудностей.

Этот принцип действует и в обратную сторону: патологическая привязанность к абьюзеру способна ослабить нашу способность заводить здоровые отношения и противостоять сложным жизненным обстоятельствам. Мы даже можем попытаться объяснить ему, что его действия неправильны, если он не понимает этого сам, и таким образом вразумить его. Мы также можем обвинять во всем себя, искать в себе недостатки и проклинать за напрасные усилия. При этом нам кажется, что мы стараемся исправить ситуацию, но на самом деле мы лишь зря теряем время, попадая все в более серьезную зависимость. Связь с предателем заставляет нас отказаться от наших убеждений и разрушает нашу привычную

реальность, что ставит нас в еще более рискованное положение. Самая большая ирония заключается в том, что все это только провоцирует новые душевные муки. В результате наша жизнь превращается в сплошное страдание. Все это происходит из-за уз предательства, из которых мы не можем выбраться.

Причиной возникновения таких уз часто становятся токсичные отношения, в процессе которых жертва начинает ощущать особую связь с тем, кто плохо обращается с ней. Поэтому мы часто видим ситуации, когда заложник встает на сторону террориста, жертва домашнего насилия оправдывает своего абьюзера, а сотрудник компании не решает рассказать о неправомерных действиях своего начальника. Вспомним историю священника Джеймса Портера, когда десятки растленных им детей долгое время молчали о его действиях. Другой пример – 965 жителей поселка Джонстаун в Гайане, совершившие самоубийство по просьбе своего харизматичного лидера проповедника Джима Джонса. Хотя он долгие годы поощрял террор и насилие, его последователи продолжали свято верить ему, а некоторые во время этой ужасной трагедии даже пошли на хладнокровное убийство собственных детей. В мировой истории можно обнаружить множество подобных случаев, и особенно часто они происходили в горячих точках нашей планеты. Журналисты и военные корреспонденты много раз замечали подобную патологическую привязанность у жителей мест, в которых проис-

ходили вооруженные конфликты. Например, известный автор Крис Ходжес писал о том, что постоянный стресс, неизбежный при длительном нахождении в зоне военных действий, становится дополнительным стимулом для появления подобной болезненной зависимости. При этом травматические узы, формирующиеся в подобных ситуациях, имеют много общего с той нездоровой привязанностью к абьюзеру, которая наверняка возникала у многих из нас.

Термин «стокгольмский синдром» был впервые использован шведским психиатром и криминалистом Нильсом Бейерутом для описания нестандартной ситуации, случившейся при ограблении банка в Стокгольме в 1973 году. Преступники захватили заложников и удерживали их в течение пяти дней. За это время заложники прониклись симпатией к своим похитителям, а после освобождения всячески защищали их и отказывались от помощи со стороны представителей власти. В настоящее время этот термин применяется для описания психологического феномена, происходящего тогда, когда под воздействием страха жертва лишена возможности влиять на ход событий и вынуждена полностью подчиняться агрессору. В такой ситуации у нее возникает эмпатия к нему, а это и есть не что иное, как травматические узы. Выражение «стокгольмский синдром» сначала применялось лишь к заложникам, но затем его значение расширилось. Жертвы домашнего насилия и инцеста; дети, пострадавшие от жестокого обращения; военнопленные и члены

религиозных сект – все они также могут попасть в ловушку травматических уз. В 1991 году 11-летняя Джейси Дьюгард была похищена на автобусной остановке преступной парой Филиппом и Нэнси Гарридо. Они прятали ее в своем доме в течение 18 лет. Лишь в 2009 году Дьюгард была освобождена вместе с двумя дочерьми, которых она родила в неволе. Когда полицейские стали задавать ей вопросы, она сперва скрывала свое настоящее имя, заявив, что ее зовут Алиса, а также сказала, что Филипп является замечательным человеком, который всегда был добр с ее детьми. Джейси Дьюгард раскрыла себя только после признания Гарридо своей вины. Все эти удивительные истории демонстрируют, что под влиянием страха, жестокого обращения и инстинкта самосохранения у жертвы может возникнуть прочная эмоциональная связь со своим абыюзером.

Обычно мы используем слово «узы» в положительном ключе. Мы часто употребляем такие выражения, как «*брачные узы*» или «*узы дружбы*». Тем не менее, привязанность, обозначаемая этим словом, может иметь и негативный оттенок. Вспомните черную комедию 1989 года «*Война Роузов*», в котором отношения супругов превращаются во взаимную ненависть, с которой они не в силах справиться. Их связь так сильна, что они не могут расстаться друг с другом, даже когда это уже становится по-настоящему опасным. Подобная болезненная и навязчивая связь также показана в триллере 2014 года «*Исчезнувшая*». Героиня по имени Эми пережи-

вает по поводу того, что в ее семейных отношениях пропала искра, а затем исчезает при загадочных обстоятельствах. Все указывает на то, что с ней мог расправиться ее муж Ник. По мере развития фильма мы видим, что жизнь супругов была наполнена нешуточными драмами, взаимными обидами и бесконечной ложью. Опасаясь, что мужа могут арестовать и приговорить к высшей мере наказания, Эми меняет свою тактику – она заявляет, что ее похитил и держал в заложниках бывший любовник, который все эти годы был одержим ею. После этого Ник решает расстаться с ней, понимая, что жена выдумала всю эту историю. Тем временем Эми обнаруживает, что беременна, и Ник радостно объявляет по телевидению, что они станут родителями. Все заканчивается тем, что супруги лежат в постели, не зная, что делать дальше. Сюжет этого фильма можно назвать очередным примером того, как гармоничные отношения превращаются в разрушительную связь, которую нельзя разорвать даже ложью, обманом и предательством. Подобные истории часто происходят и с детьми, выросшими в неблагополучной семье и страдавшими от жестокого обращения – став взрослыми, они легко попадают в плен травматических уз, корень которых кроется в старых детских переживаниях. Зависимость от той или иной вредной привычки или, хуже того, от человека, который ведет себя подло и жестоко, – все это может серьезно пошатнуть их душевное состояние.

Сказка 2014 года «*Малефисента*» – это удивительная ис-

тория, в которой есть место и предательству, и последующему прощению. Главная героиня – могущественная волшебница, живущая на Топких Болотах, населенных необыкновенными сказочными существами. Правитель королевства людей, с которым граничат Болота, решает захватить и разрушить их. В детстве Малефисента знакомится с подданным королевства мальчиком Стефаном, и по мере взросления их отношения вскоре перерастают в дружбу, а затем в любовь. Однако со временем Стефаном овладевает жажда власти, и он навещает свою подругу все реже и реже. Служа королю, он получает возможность доказать ему свою храбрость и преданность, убив Малефисенту. Придя к ней, он вновь демонстрирует ей свою дружбу и поддержку, и та безоговорочно верит ему. В итоге Стефан дает ей снотворное, а затем, не решаясь убить, отрезает ей крылья. Когда Малефисента понимает, что ее предали, ею овладевает жажда мести. Ее сердце наполняется злобой и ненавистью, а Топкие Болота погружаются во тьму. Тем не менее, на этой минорной ноте история не заканчивается – далее мы видим, как Малефисента постепенно становится добрее, проникаясь симпатией к дочери Стефана Авроре. Сила любви и прощения оказывается не менее могущественной, чем сила предательства.

Американский исследователь психологических травм доктор Питер Левин пишет: «Многие считают, что эмоциональная травма является лишь ментальным расстройством, нарушающим работу мозга. На самом деле она также влия-

ет и на наше душевное состояние. Под воздействием подобной травмы мы начинаем чувствовать страх и беспокойство, а иногда даже испытываем серьезный стресс и погружаемся в глубокое отчаяние. В любом случае, психологическая травма так или иначе мешает нам».

Эта книга поможет вам понять, как токсичные отношения влияют на вашу жизнь, и укажет вам путь к восстановлению и избавлению от травматических уз.

Существует множество признаков того, что вы попали в ловушку уз предательства.

1. Вы продолжаете оправдывать свою болезненную привязанность к кому-либо и защищаете этого человека, несмотря на стабильно негативную реакцию окружающих.

2. Ваш партнер раз за разом не выполняет свои обещания, но вы все равно продолжаете верить ему.

3. Вы регулярно и мучительно выясняете отношения со своим партнером, но это ни к чему не приводит.

4. Ситуация, в которой вы оказались, сильно пугает окружающих, но вы сами как будто ничего не замечаете.

5. Вы упорно продолжаете доказывать окружающим, что они ошибаются насчет вас, вашего партнера и его отношения к вам.

6. Вы не решаетесь действовать: зная, что ваш партнер проявляет неуважение к вам, вы тем не менее считаете, что не можете ничего с этим поделать.

7. Вы продолжаете сохранять верность вашему партнеру

и скрываете некоторые подробности ваших отношений, которые могут шокировать окружающих.

8. Вы пытаетесь сильнее сблизиться с партнером, который проявляет неуважение к вам, пытаясь тем самым исправить его поведение.

9. Особая харизма, всевозможные таланты и другие положительные качества вашего партнера затмевают для вас его неуважение и непорядочность по отношению к вам.

10. Вы не можете прекратить отношения с вашим партнером, даже когда вы не доверяете ему и не испытываете к нему интереса или симпатии.

11. Вы часто скучаете и ностальгируете по старым отношениям, которые были для вас столь болезненными, что практически разрушали вашу жизнь.

12. Ваш партнер иногда обращается к вам с необычными просьбами, чтобы проверить, как далеко вы можете зайти в своем оправдании его неуважительных действий.

13. Вы держите в тайне непорядочное поведение вашего партнера по отношению к вам, так как помните, сколько хорошего он сделал для вас ранее, или опасаетесь за его должность или карьеру.

14. Ваши отношения состоят из невыполненных обещаний или обязательств, на которые ваш партнер просит вас не обращать внимания.

Болезненные разводы, харассмент на работе, судебные тяжбы между близкими людьми, инцест, жестокое обраще-

ние с детьми, несчастливые браки, домашнее насилие, взятие заложников, похищение людей, злоупотребление служебным положением и слепое подчинение лидеру религиозной секты – все эти явления так или иначе связаны с моделью поведения, которую мы называем узами предательства. Все они обладают исключительной общественной важностью и характеризуются повышенной эмоциональной нагрузкой для их участников. Все эти ситуации так или иначе связаны со злоупотреблением властью и чужим доверием. Все они могут закончиться появлением у жертвы патологической связи с абьюзером. Важнейшими признаками возникновения такой связи являются фанатичная преданность жертвы, ее неспособность разорвать подобные отношения, а также отказ признавать их разрушительный характер.

Если вы читаете эту книгу, то скорее всего тоже хотя бы раз становились жертвой предательства. Возможно, при этом вы оказывались в плену травматических уз. Хочу поделиться с вами важной информацией: у вас не получится залечить свою душевную рану, не избавившись от этих уз. Это похоже на земную гравитацию – вы можете какое-то время бороться с ней, но в итоге она все равно возьмет свое. У вас не получится забыть о связывающих вас узах предательства. Их не залечит время. Алкоголь и другие способы ухода от действительности принесут вам не облегчение, а лишь новые страдания. В конце концов, разрушая свою жизнь как-то по-другому, вы точно не сможете справиться с данной си-

туацией. Ни кратковременная, ни долговременная терапия тоже не поможет вам, если вы раз и навсегда не избавитесь от уз предательства. Ваша способность к получению нового духовного опыта существенно ограничится. Если вы решите как-то перестроить отношения с вашим абьюзером или начнете их заново, вы лишь отсрочите неизбежное. Вам также не стоит напрасно жалеть себя. Вместо этого вам необходимо понять и признать, что ваши отношения с ним не являются нормальными.

Иногда психотерапевты так сильно фокусируются на самой эмоциональной травме пациента, что не замечают уз предательства, которые начинают связывать его после этой травмы. Этому есть довольно простое объяснение.

Кроме болезненной привязанности к абьюзеру, предательство также может обнажить и другие трудности, секреты и нерешенные проблемы, которые являются важными для жертвы. Добавьте сюда также страх, депрессию, а иногда и глубокий кризис, которые могут преследовать ее в такой ситуации. Получается, что на первое место выходят сиюминутные неприятности, а узы предательства при этом могут остаться незамеченными.

Давайте перечислим те социальные явления, которые чаще всего могут стать причиной возникновения уз предательства:

- ◆ домашнее насилие;
- ◆ несчастливый брак;

- ◆ харассмент на работе;
- ◆ харассмент среди служителей церкви;
- ◆ судебные тяжбы между близкими людьми;
- ◆ похищение людей;
- ◆ захват заложников;
- ◆ религиозные секты;
- ◆ зависимость (алкоголь, наркотики, азартные игры, секс, еда, экстремальные развлечения);
- ◆ инцест;
- ◆ физическое насилие;
- ◆ эмоциональное/вербальное/психологическое насилие;
- ◆ сексуальные домогательства;
- ◆ неуважение со стороны родственников;
- ◆ интернет-травля.

Все эти ситуации уже сами по себе являются сложными и крайне драматичными. Например, если мы узнаем из новостей, что известный спортсмен побил свою жену или не дай бог убил ее, то в первую очередь мы наверняка подумаем о возможной мере его наказания, расовых проблемах, судьбе детей, о том, какое горе испытывают родственники, и о диких нравах звезд. Только после этого мы зададимся вопросом, почему жена спортсмена не ушла от него, наверняка зная о его склонности к насилию.

В 1997 году, когда вышло первое издание этой книги, технологии еще не достигли нынешнего уровня. Теперь у нас есть мгновенный доступ к любым СМИ и свежим новостям,

а также мельчайшим деталям повседневной жизни друг друга. Телевидение, Интернет и соцсети стали для нас неисчерпаемым источником информации. Если в какой-то стране происходит смена власти, мы тут же узнаем об этом. Когда с какой-то знаменитостью случается очередной скандал, нам тут же становятся известны все его подробности.

Практически каждый день мы узнаем о том, что ту или иную известную персону – будь то спортсмен, музыкант, актер или политик – обвиняют в домашнем насилии. Национальная футбольная лига США (НФЛ) недавно заявила о том, что игроки, уличенные в домашнем насилии, будут подвергнуты серьезным санкциям. Когда мы наблюдаем за подобными историями с участием известных людей, у нас разбегаются глаза от обилия различных деталей – это могут быть драматичные моменты в зале суда или ужасные страдания членов семьи. При этом мы, как правило, не обращаем внимания на один момент, касающийся жертвы. Все подобные ситуации обычно влекут за собой множество дополнительных проблем и приносят много горя всем, кого они коснулись, однако не будем забывать о том, что жертва состояла с абьюзером в таких отношениях, где насилие являлось предсказуемым и вполне привычным. Все это преуменьшает значение уз предательства – необъяснимой привязанности к тем, кто причиняет нам боль. В 70–80 процентах случаев убийств сексуальных партнеров (вне зависимости от пола жертвы) мужчина накануне применял физическое наси-

лие к женщине, при этом лишь менее 20 процентов жертв жестокого обращения со стороны сексуального партнера обращались за медицинской помощью (по данным Национальной ассоциации США по противодействию домашнему насилию).

История с бывшим игроком Baltimore Ravens Рэем Райсом снова вынесла проблему домашнего насилия на повестку дня¹⁰. 15 февраля 2014 года в новостях появилось сообщение, что Райс задержан за нападение на свою невесту Джейн Палмер, причем ей также было предъявлено обвинение (которое вскоре сняли), так как после этого инцидента пара устроила драку в казино Revel в Атлантик-Сити. Палмер впоследствии утверждала, что она не собиралась давать ход этому делу. Тем не менее, Райсу было предъявлено реальное обвинение, а 27 марта следствие нашло в нападении отягчающие обстоятельства, и дело было передано в суд. На следующий день Райс и Палмер поженились. 23 мая они организовали пресс-конференцию. 24 июля НФЛ отстранила Райса на две следующие игры, что вызвало шквал комментариев и критики со стороны общественности. В итоге комиссару НФЛ Роджеру Гуделлу пришлось признать, что он принял неверное решение, и отныне к членам Лиги, обвиненным в домашнем насилии, будут применяться более строгие санкции. Более того, теперь они будут распространяться не толь-

ко на игроков, но и на владельцев и руководителей команд. 8 сентября в Сети появилось новое видео из лифта, на котором Райс бьет Палмер по лицу и наносит ей другие травмы, от которых она теряет сознание. В ответ на это НФЛ отстранила его от игр на неопределенный срок, а Ravens объявили, что расторгают контракт с ним.

Эта история подняла проблему домашнего насилия на совершенно новый уровень. Так как видео с участием Райса увидели миллионы людей, все они получили возможность взглянуть на нее по-другому – не как на абстрактную новость и повод для отвлеченной дискуссии, а как на реальную проблему, непосредственными свидетелями которой они стали. Таня Тетлоу, профессор права и директор Клиники для жертв домашнего насилия при Университете Тьюлейн в Новом Орлеане, Луизиана, написала по этому поводу следующее: «Все дело именно в видео. Даже хотя мы и раньше знали о подобных случаях, бóльшая часть населения была склонна преуменьшать ущерб, нанесенный жертвам домашнего насилия, считая, что эти ситуации специально спровоцированы, а виноватыми являются обе стороны. Таким образом, люди уже не обращали внимания на эти истории, воспринимая их как чьи-то личные дела, не имеющие особого значения» (по данным телеканала NBC News).

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.