

Как  
освободиться  
от манипуляторов,  
психопатов  
и их влияния  
на вашу жизнь

# ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Шахида  
Араби

Перевод Глеба Чугаева

МИО



**Шахида Араби**  
**Токсичные отношения.**  
**Как освободиться от**  
**манипуляторов, психопатов**  
**и их влияния на вашу жизнь**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи.  
СТОПтоксичность»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74024992](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74024992)*

*Токсичные отношения. Как освободиться от манипуляторов, психопатов и их влияния на вашу жизнь / Шахида Араби: ООО «МИФ»; Москва; 2026 ISBN 9785002508969*

### **Аннотация**

Почему трудно разрывать отношения, которые нас разрушают? Почему, даже когда мы осознаём опасность, связь кажется сильнее воли? Это не слабость, а биохимия травмы, объясняет психолог и исследователь нарциссического абьюза, автор бестселлера «Токсичные люди» Шахида Араби.

В этой книге она раскрывает природу травматической привязанности – зависимости от токсичного партнера. Автор подробно рассказывает, как эта связь возникает на уровне химии мозга, и, опираясь на современные исследования и многолетнюю работу с жертвами абьюза, показывает, как мы попадаем во власть манипуляторов и почему разорвать такую связь трудно.

Но главное – книга дает четкий план освобождения. Понимая, как абьюз перепрограммирует мозг, и используя терапевтические практики и письменные упражнения, вы сможете исцелиться, разорвать токсичную связь, восстановить границы и вернуть себе жизнь.

# Содержание

Введение	10
Глава 1. Травматическая связь и люди, представляющие угрозу	13
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Шахида Араби**  
**Токсичные отношения.**  
**Как освободиться**  
**от манипуляторов,**  
**психопатов и их**  
**влияния на вашу жизнь**

Оригинальное название:

Breaking Trauma Bonds with Narcissists and Psychopaths:  
Stop the Cycle of Manipulation, Exploitation, and Abuse in Your  
Romantic Relationships

*На русском языке публикуется впервые*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright 2025 by Shahida Arabi and New Harbinger  
Publications.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

\* \* \*

«Эту книгу обязательно нужно прочитать всем, кто хочет понять, откуда взялась их нездоровая привязанность к токсичному человеку и как вернуть себе силу и целостность».

*Джордж Саймон, PhD, автор международных бестселлеров «В овечьей шкуре» и «Нарушения характера»*

«Шахида Араби мастерски знакомит читателей со сложной взаимосвязью нейронауки и исцеления от последствий психологического насилия. Написанная в доступном, информативном и насыщенном исследованиями стиле, книга Шахиды, несомненно, станет незаменимым руководством как для бывших жертв абьюза, так и для специалистов помогающих профессий. Bravo, Шахида!»

*Андреа Шнайдер, социальный работник и психотерапевт, автор книги «Энергетические вампиры»*

«Работа Шахиды Араби внесла огромный вклад в наше понимание того, как помогать жертвам абьюза распознавать, избегать и освобождаться от токсичных нарциссов и психопатов. Ее последняя книга, “Токсичные отношения. Как освободиться от манипуляторов, психопатов и их влияния на вашу жизнь”, блестяще раскрывает динамику

деструктивных действий таких людей. Ее руководство по освобождению от коварных нарциссов является самым всеобъемлющим из всех, что я когда-либо читал. Любой, кто попал в травматическую связь и нуждается в помощи, прочитав эту книгу, получит ее».

**Пит Уокер**, психотерапевт-травматолог, автор бестселлеров «Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы» и «Холистический подход к лечению комплексного ПТСР»

«Меняющая жизнь людей, переживших нарциссическое насилие, книга предлагает потрясающее сочетание безупречных научных исследований и примеров из практики. Читатель убедится, что случившееся с ним не было единичным случаем, и уж точно не его виной. И что испытанное страдание – не чрезмерная реакция, а вполне измеримое воздействие травмы на мозг, которое, к счастью, можно обратить вспять при помощи описанной Араби работы по исцелению».

**Энни Касина**, PhD, коуч, основатель [www.recoverfromemotionalabuse.com](http://www.recoverfromemotionalabuse.com), автор книг «Замужем за Мистером Неприятным» и «Женщина, которой ты хочешь быть»

Книга «Токсичные отношения. Как освободиться от манипуляторов, психопатов и их влияния на вашу жизнь» – это жизненно важный ресурс для тех, кто пережил травму и стремится восстановить свое психическое и эмоциональное благополучие.

Проницательные советы Шахиды помогают людям освободиться от разрушительных пут манипулятивных отношений. С ясностью и состраданием автор этой книги предлагает способы выхода из токсичной связи и восстановления внутренней силы. Обязательна к прочтению для тех, кто готов освободиться от травмы и вернуть себе чувство собственного достоинства».

*Лиза А. Романо, лайф-коуч, отмеченный наградами автор, специалист по созависимости и восстановлению после нарциссического абьюза*

«Читатель найдет подтверждение своим чувствам и обретет ясность в научно обоснованном, подкрепленном исследованиями анализе Шахиды Араби. Он встретит знающего и сострадательного наставника, что вселяет надежду и указывает, как делать важные шаги для развития самосознания, необходимого для преодоления дезориентации и фрагментации, свойственным отношениям с деструктивной динамикой. И, что важнее, для возвращения к целостности».

*Гретхен Сайц, доктор медицины, иглотерапевт, основатель и владелец Seitz Acupuncture and Integrative Health*

*Посвящается моей прекрасной и мудрой матери, Рехане, чей талант к преподаванию математики и умение рассказывать истории пробудили во мне жажду знаний и помогли стать тем, кто я есть, – исследователем и писателем; а также моим чудесным читателям, чья поддержка была со мной*

*все эти годы*

# Введение

Скорее всего, вы открыли эту книгу потому, что ищете ответы. Вам не по себе от того, до какой степени беспокойны ваши любовные отношения, дружеские или семейные связи, контакты с коллегами и начальством. Вы подозреваете, что вами манипулируют, но тут же подвергаете свои мысли сомнению. Вы не понимаете, хочет ли навредить вам человек, чье поведение вас смущает, или вы просто накручиваете себя. Вас грызет ощущение неправильности происходящего, вам кажется, что вы теряете рассудок – или же это близкий, но токсичный человек сводит вас с ума? При этом вы не в состоянии разорвать порочный круг и выйти из ситуации, вы остаетесь в ловушке – с тем, кто причиняет вам боль. Вы ищете утешения у того, кто ранит вас, даже если и сами понимаете, что это неразумно.

Если вы узнали себя в этом описании – поверьте, что вы не одиноки. Миллионы людей по всему миру пережили то же, что и вы испытываете сейчас. Они приобрели опыт *травматической связи* – нездоровой сильной привязанности к токсичным личностям. Формируется она как механизм защиты, но именно эта привязанность парадоксальным образом ставит под угрозу нашу безопасность и благополучие.

Токсичные отношения – тяжкое бремя для души и для тела. Постоянная манипуляция вынуждает вас «ходить по яич-

ной скорлупе», подвергать сомнению свои эмоции и ощущения – и даже само восприятие реальности. Вы чувствуете бессилие, напряжение, беспомощность, вам трудно держать фокус на собственных целях в том хаосе, что порождает в вашей жизни другой человек. Бесконечные выходки, череда предательств и нарушение границ приучили вас забывать о себе – и, оставаясь в этих отношениях, предавать себя.

Вы любите этого человека – вы думаете именно так, но происходящее противоречит всему, что вы знаете о природе здоровой любви. Перед вами искаженная картина того, как должны выглядеть здоровые отношения, но вы привыкли всему находить объяснение, преуменьшаете значение каждого ред-флага, пренебрегаете своими границами и забываете о собственных принципах. Вы постоянно ищете сравнения с другими и забываете о том, что вы незаменимы и уникальны. Вы утратили ощущение самости.

## **Разорвать травматическую связь и исцелиться – возможно**

Освободиться из деструктивных пут и исцелить себя непросто, но вполне возможно. Эта книга научит вас распознавать ред-флаги, присущие манипуляторам, личностям с нарциссическими и психопатическими чертами характера. В первых главах будет много информации об исследованиях, посвященных тому, по какой причине деструктивные лич-

ности ведут себя именно таким образом и какие черты характера и модели поведения вам навязывают, чтобы погрузить в круговорот абьюза. Вы узнаете о глубинном влиянии таких отношений на мозг, о последствиях, к которым ведет травматическая связь, а также о том, как психологическая и биохимическая зависимость мешает разорвать такую связь.

Вторая половина книги посвящена основанным на доказательствах практикам исцеления и терапевтическим инструментам, способным помочь на вашем пути. Также вы ознакомитесь с упражнениями, использование которых позволит вам встать на ноги, разорвав травматическую связь с опасными для вас партнерами, друзьями, членами семьи и коллегами. Многие из этих упражнений доступны на сайте: <http://www.newharbinger.com/53561>. В помощь вам может быть и ведение дневника, где вы будете записывать мысли и ощущения по поводу прочитанного.

Хотя книга в основном посвящена отношениям в паре, эти советы годятся и для других типов отношений – семейных (как с ближайшими, так и с дальними родственниками), дружеских, рабочих. Надеюсь, что эта книга станет для вас источником исцеления, уверенности и освобождения – уверенности в том, что вы не одни, исцеления на подсказанном мной пути обретения силы и освобождения от токсичных людей и травматических связей.

# 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, прирастившись к своим вредным привычкам, а Мейбл этого и не замечала. Он даже начал водить в квартиру своих подруг – 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 при-

чиняют 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 пото-

му, 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», ра-

ботаает 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 ищите 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 лично-

стями, 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 (Kjærвик, 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 нарцис-

сичный партнер является причиной моего ПТСР, а не детская травма или опыт прежних отношений?» Тем более что общество порой склонно осуждать жертву абьюза либо принижать 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. Парадоксаль-

ным 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 абыюза.

Поскольку в обществе часто возникает вопрос «Почему вы просто не ушли?», очевидно, что абыюз 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 обождения 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-абыюзер может лишать ребенка пищи и крыши над головой, секс-торговец удерживать вас силой и угрожать вашей жизни, абыюзивный 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, неравноправия и дискриминации на рабочем месте, других системных форм предательства.

### ***Упражнение: чек-лист травматических связей***

Узнав чуть больше о травматических связях, теперь вы можете пройтись 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 определить, кто ваш партнер на самом деле и что вы чувствуете по отношению к нему.

- Вы придаете минимальное значение проявлениям жестокости, эмоционального и физического абьюза, фактам предательства, особенно таким, что ранее были для вас неприемлемы, стараетесь найти им оправдание.

- Вы вовлекаетесь в компульсивное поведение партнера с целью укрепить связь, наладить коммуникацию или просто

быть рядом, даже если такое поведение выглядит иррациональным или опасным.

- У вас есть неопровержимые доказательства, что партнер опасен, лжив или коварен, но завершить отношения вы не в состоянии.

- Вы не раз пытались закончить отношения, но ваш партнер уговаривал вас вернуться, либо вы сами не были способны полностью прервать эту связь. Вы неоднократно завершали отношения, но постоянно возвращались к абьюзеру, который обещал измениться.

- Вы делаете все, чтобы угодить партнеру, лояльны, несмотря ни на что, даже при отсутствии взаимности.

- Вы защищаете абьюзера перед людьми, которые выражают озабоченность и вашим партнером, и вашими отношениями в целом. Вы продолжаете уступать абьюзеру, таким образом пытаясь получить его одобрение.

- Вам приходится постоянно оправдываться перед абьюзером и другими людьми в попытках найти объяснение своим вполне обоснованным эмоциям и реакциям, возникающим на фоне того объема манипуляций, что вы вынуждены выносить.

- В результате этих отношений у вас появились саморазрушительные или безрассудные привычки.

- Вы утратили ощущение самости, ценности своей личности.

- На фоне постоянных попыток абьюзера спровоцировать

вас на ревность вы начали сравнивать себя с другими. Вы стали зависимы от мнения абьюзера, дело доходит до того, что вы пытаетесь исправить его мнение о вас.

## **Как работает ваш мозг при травме и ПТСР**

Почему в отношениях, основанных на травматической связи, вы чувствуете, что полностью теряете контроль? Подробнее о том, что нейронаука может сказать по поводу патологических состояний при нарциссизме и психопатии, – в следующих главах. Но для начала важно понять, что влияет на изменение работы именно *вашего* мозга в токсичных отношениях с патологической личностью, равно как и в любых других абьюзивных отношениях, в особенности если у вас имеются симптомы ПТСР. Хотя каждый случай индивидуален, в целом специфическое влияние травмы на мозг выражается в хаотизации процессов обучения, запоминания и принятия решений. Давайте посмотрим, как травма влияет на определенные области головного мозга.

### **Амигдала**

Амигдала, или миндалевидное тело, – это небольшая область в лимбической системе, которая отвечает за страх и эмоции. Она активизирует реакцию на угрозу и ощущение опасности по принципу «бей или беги», играет ключевую роль в обеспечении нашей безопасности. Согласно исследо-

ваниям в сфере нейронауки, у переживших травму амигдала меньше объемом, но работает активнее. Научные работы показывают, что воспоминания о травматических событиях и рассказы о собственном травматическом опыте у людей с ПТСР существенно активизируют деятельность амигдалы, то же самое происходит, когда ощущение страха выступает триггером для определенной реакции. Это означает, что амигдала работает без отдыха ради того, чтобы обрабатывать предельно эмоциональный, травматический опыт (Bremner et al., 2006). Амигдала меньшего размера указывает на больший объем страха, повышенную тревожность и ярче выраженную стрессовую реакцию (об этой реакции подробнее пойдет речь [чуть ниже в разделе этой главы, посвященном гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, ГН-оси](#)).

ПТСР также влияет на то, как амигдала взаимодействует с другими областями головного мозга. Согласно исследованиям, связь амигдалы с префронтальной корой, которую считают наиболее рациональной частью мозга, у людей с ПТСР нарушена. Поскольку префронтальная кора (о чем речь ниже) играет ключевую роль в процессе принятия решений, вынесения суждений, способности сосредоточиваться и планировать, она выступает для амигдалы в роли начальника, держит ее под контролем, чтобы сильные эмоции и ощущение страха нас не захлестывали. Используя сигналы и от других частей головного мозга – таких как гиппокамп и полосатое тело, что

помогают нам в обучении, запоминании, выработке привычек, формировании мотивации и восприятии вознаграждения, – префронтальная кора определяет, где в окружающей среде таятся угрозы, и указывает нам, как отвечать на эти угрозы. При ПТСР между тем активность префронтальной коры снижена, а активность амигдалы, наоборот, повышена, что ведет к излишнему взаимодействию с полосатым телом, от чего привычные способы реакции на травматические сигналы усиливаются (Elliot, Packard, 2008). Таким образом, амигдала при травме начинает играть ключевую роль, подавая сигналы к выработке гормонов стресса, которые снижают функциональность префронтальной коры, в то время как сама амигдала дает на стресс более интенсивный ответ – при условии, что травма носит хронический характер.

По сути, при травме именно наша «эмоциональная» амигдала, более примитивная часть мозга, отвечающая за реакцию на внешние раздражители и в целом за выживание, начинает управлять процессом, а более рациональные, «думающие» области мозга уходят в спящий режим. Именно поэтому вы не способны сохранять спокойствие или принимать осознанные решения при взаимодействии с токсичным партнером. Понимание этого позволит шире взглянуть на причины появления у вас нездоровых привычек и оглушающих реакций испуга. Получается, что когда речь идет о травме и абьюзе, ваш мозг начинает работать против вас.

## Префронтальная кора

Префронтальная кора отвечает за общую функциональность. Как уже упоминалось выше, она исполняет роль «начальника» в процессе регулирования наших эмоций и вносит весомый вклад в умение оценивать ситуацию, принимать решения и понимать причины как нашего поведения, так и поведения других людей, двигаться к поставленным целям, контролировать свои импульсы, тестировать реальность, выносить суждения и обучаться. Если вы замечаете, что травма влияет на вашу способность сосредоточиваться, принимать решения и контролировать импульсы, то причина заключается в том, что роль префронтальной коры уменьшается – та в буквальном смысле становится меньше и теряет активность. Люди, пережившие абьюзивные отношения, отмечают, что и во время травматических событий, и после им было трудно принимать решения и фокусироваться на ежедневных задачах, зато они становились более склонны к импульсивным и безрассудным поступкам. Как вы уже поняли, причина в том, что травма снижает способность префронтальной коры управлять амигдалой, в результате мозг возвращается в более примитивное, реагирующее состояние.

Особенно снижается активность вентромедиальной префронтальной коры – области, отвечающей за функциональность и принятие решений высокой сложности, – и ухудшается работа передней поясной коры, где контролируются импульсы и эмоции, принимаются решения, оцениваются рис-

ки и выгоды, формулируется мотивация и определяется реакция на угрожающие ситуации (Etkin, Wager, 2007; Shin et al., 2006). Это способно помешать нам в обучении, принятии решений и регулировании эмоций, и, как следствие, вы хуже регулируете свои эмоции и контролируете импульсы, теряете способность к рациональным решениям, которые касаются цены, которую приходится платить за токсичные любовные отношения.

## **Гиппокамп**

Вы ловили себя на ощущении того, что теряете (полностью или частично) способность помнить события, связанные с абюзом? Это не случайность: травма влияет и на те области мозга, что отвечают за память и способность к запоминанию. Гиппокамп расположен в височной доле головного мозга и необходим для процесса обучения и запоминания (особенно это касается долгосрочной памяти, то есть тех воспоминаний, что можно выразить словами), а также для формирования рефлекса страха (при котором страх начинает зависеть от появления определенного триггера) и реакции на стресс. Гиппокамп помогает нам хранить и активировать воспоминания, а хронический стресс мешает этому. Вы не понимаете, почему вам так трудно описать словами переживаемый абюз или отчетливо вспомнить обстоятельства абюза уже пережитого, хотя яркие картины конкретных травматических событий не дают вам покоя. Причина

в том, что травма влияет на процесс «упаковки» и «распаковки» воспоминаний, их архивирования и декодирования, что приводит к их дроблению и фрагментации. Эмоциональная интенсивность травматического события может негативно влиять на то, как именно хранятся воспоминания и в каком виде они достаются на свет; свой эффект может оказывать и нарушение обработки воспоминаний в таких областях мозга, как амигдала (что ведет к фрагментации сенсорных подробностей травмы, связанных с ней образов и ощущений) и гиппокамп, который хранит и закрепляет воспоминания, а также помогает внятно их описать (Costa et al., 2022). При этом нарушено взаимодействие амигдалы с гиппокампом и другими отделами мозга, отвечающими за телесные ощущения, зрительные образы и обработку информации об эмоциональных реакциях, – как после травмы, так и в процессе воспоминаний о ней (Belleau et al., 2020).

Недавние исследования показали, что травматические воспоминания отличаются от обычных, поскольку у людей, перед взором которых встают детали травматических событий, активируется задняя поясная кора, а не гиппокамп, что указывает на недостаточную упорядоченность хранения воспоминаний в гиппокампе – именно это связывают с тем, насколько сильным является ПТСР (Perl et al., 2023). Задняя поясная кора отвечает за обработку внутренних переживаний, поэтому исследователи предполагают, что для переживших травматическое событие воспоминания о нем равно-

значны тому, что оно происходит прямо сейчас. Именно по этой причине для вас могут являться сильными триггерами запахи, звуки и места, связанные с травмирующими событиями, – словно бы память не до конца обработала произошедшее, не создала завершённое его описание. Поэтому оно повторяется: изначальная травма будто происходит здесь и сейчас, а не в прошлом. Нарушение коммуникации между эмоциональной и рациональной частями вашего мозга как в процессе травмы, так и после лишь усиливает это ощущение фрагментации. При *диссоциации* (это защитный механизм, вызванный травмой, при котором вы чувствуете, что отделены от своего тела или от мира в целом) и интенсивных эмоциональных переживаний во время травматического события (известны как *перитравматическая диссоциация*) воспоминания также могут быть фрагментированными и менее последовательными, а у переживших травму чаще могут проявляться симптомы ПТСР и субъективное ощущение фрагментации (Bedard-Gilligan, Zoellner, 2012; Ozer et al., 2003).

Стресс также может замедлять нейрогенез, то есть появление новых нейронов, в гиппокампе и препятствовать выработке важного белка под названием «нейротропный фактор мозга» (brain-derived neurotrophic factor – BDNF), который способствует росту и выживаемости новых нейронов (Vegni et al., 2017). Это может помешать запоминанию новой информации, приводит к перепадам в настроении и да-

же к депрессии. Травма и длительный стресс также могут уменьшить гиппокамп и снизить уровень сообщения между нервными клетками за счет утраты дендритных шипиков, похожих на веточки отростков на поверхности нейрона, которые позволяют нейронам обмениваться информацией. К счастью, есть методики, помогающие перенаправить наш мозг в сторону исцеления, к ним мы обратимся в [главе 4](#).

## **ГГН-ось**

У вас проблемы со сном, туман в голове, усталость, лишний вес или, наоборот, его потеря, отсутствие аппетита, а то и ослабленная иммунная система? Вам не по силам даже встать с кровати, не говоря уже о том, чтобы закончить токсичные отношения? Причина может быть в том, что травма влияет на ваш мозг и нарушает его умение реагировать на стресс. Наш мозг уникальным образом приспособлен давать отпор то и дело возникающим в окружающей среде опасностям и угрозам, но не всегда может давать такой же отпор в абьюзивных отношениях, когда угроза постоянна. Что же происходит, когда опасность всегда рядом?

Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось имеет отношение к нашей системе реакции на стресс и обеспечивает взаимодействие между гипоталамусом, гипофизом и надпочечниками. ГГН-ось высвобождает гормоны, которые обеспечивают энергию для реакции «бей или беги», нашей способности дать отпор опасности или уклониться от нее. Пред-

ставьте, что женщина внезапно видит в дикой природе медведя. Ее зрачки расширяются, дыхание учащается, ее пробивает пот, пульс становится быстрее, а мышцы напряжены. Это и есть физическая реакция на непосредственную угрозу.

Когда опасность видна или слышна, наша амигдала ведет себя как дирижер в оркестре, указывает гипоталамусу – той части мозга, что задействована в выработке гормонов, контролирующих температуру нашего тела и пульс, – когда нужно вступать, запуская реакцию «бей или беги». Симпатическая нервная система посылает сигнал надпочечникам «трубить подъем» и готовить войска к битве. Надпочечники высвобождают гормон адреналин, который проникает в кровеносную систему – и сердце бьется чаще, крови в мышцы, сердце и другие жизненно важные органы поступает больше, что дает легким возможность получать больше кислорода. Зрачки расширяются, впуская больше света, зрение обостряется, а процесс пищеварения замедляется, сохраняя нужную нам энергию. Все это происходит мгновенно, быстрее, чем мозг способен визуально обработать угрозу, и дает возможность моментально отреагировать на опасность.

# 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.