

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Благодарности | 6 |
| Как появилась эта книга | 12 |
| Введение. | |
| Зачем читать эту книгу? | 22 |
| Глава 1. | |
| Воздействие психологической травмы на человека | 48 |
| Что такое психологическая травма? | 52 |
| Психологическая травма, связанная с межличностными отношениями | 54 |
| На что похожа психологическая травма? | 55 |
| Психологическая травма и восстановление после нее | 60 |
| Влияние травмы на мозг: зачем ворошить прошлое? | 67 |
| Отложенная реакция на травму | 69 |
| Посттравматическое возбуждение | 75 |
| Подавление травмы | 79 |
| Бегство от травмы | 84 |
| Посттравматическое самоограничение | 88 |
| Посттравматический стыд | 94 |
| Повторение травматической ситуации | 100 |
| Глава 2. | |
| Травматические узлы и их союзники | 105 |
| Травматические узлы | 105 |
| Некоторые отношения приводят к психологической травме. | 110 |
| Что такое навязчивая привязанность? | 113 |
| Травматические узлы и их союзники: самопроверка | 116 |

Глава 3.

| | |
|---|-----|
| Как предательство влияет на отношения? | 131 |
| Предательство с помощью искушения | 134 |
| Предательство с помощью запугивания | 144 |
| Предательство с помощью злоупотребления властью | 149 |
| Предательство с помощью злоупотребления доверием жертвы .. | 155 |
| Предательство, использующее религиозные чувства жертвы | 158 |
| Размышления о пережитых предательствах | 163 |
| Ваша история искушений | 164 |
| Анализ полученных результатов | 166 |

Глава 4.

| | |
|--|-----|
| Что может укрепить травматические узлы? | 168 |
| Циклы жестокого поведения регулярно повторяются | 175 |
| Жертва и абьюзер верят в собственную исключительность | 181 |
| Сильная страсть ошибочно принимается за близость | 187 |
| Градус страха постепенно повышается | 190 |
| Ребенок подвергается серьезному запугиванию | 194 |
| Травматический эпизод произошел в далеком детстве | 196 |
| Виды и способы насилия | 198 |
| Когда в травматической ситуации участвуют близкие друзья или члены семьи, и это длится долгое время | 203 |
| Сообщество, семья или окружающие реагируют на ситуацию неадекватно | 205 |
| В этой игре уже существуют определенные роли и сценарии | 207 |
| Когда жертва, абьюзер и спаситель меняются ролями | 210 |
| Приемы, используемые в конфликтных ситуациях | 215 |

Глава 5.

| | |
|---|-----|
| Что такое путь осознания? | 218 |
| Путь отрицания | 221 |
| Путь осознания | 229 |
| Отрицание и подавление травмы | 233 |
| Напишите вашу историю | 235 |
| Оценка уровня навязчивой привязанности | 241 |
| Травматические узлы и созависимость | 244 |
| Определение наиболее проблемных отношений | 245 |
| Переход от гнева к страданию | 247 |
| Оценка возможных последствий нездоровых отношений | 249 |

Глава 6.

| | |
|---|-----|
| Что такое путь действия? | 261 |
| Путь, когда жертве не нужно поддерживать контакт с абьюзером..... | 268 |
| Путь, когда жертве нужно поддерживать определенный контакт с абьюзером..... | 275 |
| Путь, когда жертве нужно сохранить отношения с абьюзером... .. | 283 |
| Условия реабилитации..... | 290 |
| План восстановления после токсичных отношений..... | 292 |

Глава 7.

| | |
|---|-----|
| Дальнейшие шаги на пути к восстановлению | 295 |
| План освобождения от отложенной реакции на травму..... | 299 |
| План освобождения от посттравматического возбуждения..... | 306 |
| План освобождения от подавления травмы..... | 308 |
| План освобождения от бегства от травмы..... | 310 |
| План освобождения от посттравматического самоограничения.. | 317 |
| План освобождения от посттравматического стыда..... | 322 |
| План освобождения от повторения травматической ситуации... .. | 324 |

Глава 8.

| | |
|--|-----|
| С какими рисками связано восстановление? | 329 |
| Готовность принять реальность любой ценой..... | 332 |
| Неадекватная реакция окружающих..... | 334 |
| Восстановление личных границ..... | 336 |
| Умение расстаться с абьюзером..... | 337 |
| Умение наслаждаться своим уединением..... | 339 |
| Возможность дальнейшего духовного развития..... | 340 |
| Честность к самому себе..... | 342 |
| Принятие своей беззащитности..... | 343 |
| Готовность бороться..... | 344 |
| Умение понять самого себя..... | 346 |
| Готовность брать ответственность за свои поступки..... | 348 |
| Поиск смысла в страдании..... | 349 |
| Внутренняя рефлексия..... | 360 |
| Управляемый психический образ..... | 362 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Приложения | 366 |
| Библиография..... | 366 |
| Об авторах..... | 378 |

*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 помогали 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 абьюзеру и перенесенной эмоциональной 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 изучения предательства и травматических уз, появившиеся 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 расстройств.

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 Бельвю, 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,

БЛАГОДАРНОСТИ

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 каждый 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 болезненной 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 люди, 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 сделали 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,