Как поддержать близкого человека, которого предали

Что делать, если близкий вам человек пережил травму предательства.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Травма предательства происходит тогда, когда доверие нарушается человеком, на которого вы полагаетесь в вопросах выживания.
- Травма предательства влияет на самооценку, доверие, психическое здоровье и восприятие отношений.
- Если ваш партнер пережил травму предательства, порой бывает трудно сориентироваться.

"Я не понимаю, они просто не доверяют мне. Что я сделал не так?"

Итак, "травма предательства" – это то, что может произойти, когда кто-то значимый, кого вы любите и на кого полагаетесь, предает ваше доверие (партнер, опекун и т.д.).
Последствия травмы предательства для человека, пережившего её, могут быть длительными и разрушительными. Они могут повлиять на все - от самоощущения до отношения ко всем будущим отношениям.
Все это полезно знать, если вы являетесь жертвой травмы предательства, но что делать, если вы являетесь партнером человека с травмой предательства?
В любых отношениях поддержка партнера во время взлетов и падений является основополагающей, но поведение, убеждения, эмоции и т.д., которые часто являются результатом травмы предательства, могут быть сложными для партнера - особенно если вы не знаете, что именно искать.

Конечно, не существует универсального сценария, по которому происходит травма предательства, как выглядит или влияет, но будет полезно иметь некоторые представления о том, чего ожидать, если ваш партнер столкнется с чем-либо из этого.

Травма предательства возникает в результате того, что кто-то обманул доверие или пострадал от человека, на которого полагается. Это может выглядеть как пренебрежение или жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, либо уход партнера, с которым были длительные отношения, который также может забрать с собой общие финансы.

Многим это определение может показаться расплывчатым. Как мы можем узнать, привел ли уход отца из семьи к подобной травматической реакции?

Неудивительно, что опыт предательства - особенно со стороны того, от кого человек зависел эмоционально, физически, финансово или иным образом, - затрудняет его дальнейшие отношения.

Это означает, что многие симптомы, которые следуют за травмой предательства, связаны с межличностными отношениями, такими как семья, друзья и романтические партнеры.

Например, человек, ставший жертвой травмы предательства, может испытывать трудности с тем, чтобы полностью доверять новому партнеру или быть уязвимым рядом с ним.

Поэтому таким людям может быть трудно перейти на более глубокий уровень взаимоотношений, они остаются на поверхности, чтобы быть в безопасности.

Для людей с травмой предательства также характерно снижение самооценки. Они могут не чувствовать, что достойны своего партнера, и не решаются полностью включиться в отношения.

В целом, травма предательства создает основу для множества проблем с психическим здоровьем. Пострадавший может страдать от тревожных расстройств, в частности, от беспокойства по поводу отношений с другими людьми, или от депрессии.

Кроме того, как и любой другой травматический опыт, потеря независимости или безопасности в отношениях может привести к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Независимо от того, как проявляется травма предательства, она может быть сложной как для самого человека, так и для его нынешнего романтического партнера, поэтому просто необходимо знать и понимать, как можно поддержать в эти трудные моменты.

Просвещайте и будьте просвещенными. Старайтесь быть в курсе того, что может испытывать ваш партнер, не только для себя, но и для него и других людей в его жизни. Ведь никогда не знаешь, что друзьям или родственникам тоже будет полезно узнать.

Речь идет не только о книгах или видео на YouTube. Это также означает слушать своего партнера как можно больше. Нет лучшего источника информации о том, что переживает ваш партнер, чем он сам! Даже если он не готов поделиться своими переживаниями, простое присутствие и участие в его потребностях может многое изменить.

Сохраняйте терпение. Как и любая другая травма, травма предательства - это далеко не одномоментное решение. Одна неделя в стабильных отношениях не сотрет последствий прошлого опыта. Конечно, это не всегда легко, но терпение по отношению к партнеру будет ключевым в процессе его выздоровления.

Видеть в перспективе. Гораздо естественнее считать, что поведение партнера связано с нами, чем признать, что мы не имеем никакого отношения к тому, что он чувствует. Если мой любимый человек не хочет открыться мне, значит, дело во мне, верно?

Конечно, если ваш мозг связывает это с самобичеванием, то, скорее всего, вы не будете хорошо относиться ни к себе, ни к отношениям. Очень важно видеть в перспективе то, что ваш партнер не спешит доверять вам, вовсе не означает, что вы не заслуживаете доверия.

Помните о своих собственных потребностях. Недостаточно просто сосредоточиться на поддержке партнера. Многие люди совершают общую ошибку, концентрируясь исключительно на том, что нужно их любимому человеку, при этом совершенно забывают о себе. В конечном итоге это приводит к выгоранию и обиде на партнера.

Помните, что даже если вашему партнеру время от времени требуется дополнительная поддержка, отношения все равно остаются партнерскими. Помните о том, что нужно вам, и делайте все возможное, чтобы донести эти потребности до любимого человека.

Ищите поддержку сами. Еще одна ошибка заключается в убеждении, что мы несём всю ответственность за исцеление партнера. Хотя вы ни в коем случае не должны раскрывать подробности переживаний вашего партнера кому-либо еще, опираться на других людей в трудные времена важно в любых отношениях, будь то друзья, семья, терапия или что-то еще.

Травма предательства может быть разрушительной и часто оказывает длительное влияние на жизнь человека, но это не обязательно должно быть концом надежды на позитивные, полноценные отношения в будущем. Уделяя время тому, чтобы слушать и учиться, можно создать безопасное пространство для развития отношений.

Оригинальная статья: Wendy Boring-Brey - Supporting a Partner With Betrayal Trauma, November 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология отношений, партнерство, здоровые отношения, предательство, птср, посттравматический синдром, доверие, поддержка, уязвимость, терпение, травма, травма предательства.

