**Что такое травматическая связь?**

Вы когда-нибудь видели друга в отношениях, которые были явно ядовитыми и нездоровими? Задавались ли вопросом, почему он/она решили остаться с этим партнером? Людям, не состоящим в отношениях, часто легче распознать признаки токсичности.

 Привязанность к травме, которая является основной частью неуважительных отношений, является примером чего-то, что трудно обнаружить внутри отношений. Это связано с постоянными манипуляциями со стороны нарциссического партнера. Но что такое травматическая связь? Почему люди привязываются к травме и продолжают оставаться с манипулятором?

Травматическая связь возникает, когда нарцисс повторяет цикл насилия с другим человеком, что подпитывает потребность в признании и любви со стороны жертвы. Она часто возникает в романтических отношениях, однако также может возникать между коллегами, членами семьи и друзьями.

 Часто могут потребоваться месяцы или даже годы, чтобы понять, что вы находитесь в таких токсичных отношениях. Вот почему важно понимать, почему возникает травмирующая связь и каковы общие признаки?

Почему мы это делаем?

 Травматическая связь возникает в результате подкрепления со стороны тирана. Он будет чередовать насилие с действительно положительным опытом. Со временем человеку будет все труднее распознавать явные признаки эмоционального или физического насилия. Обидчик будет положительно подкреплять определенное поведение, в основном обучая кого-то оставаться и продолжать дарить ему свою любовь.

 Иногда партнер может полностью осознавать, что находится в нездоровых отношениях, но не может уйти и чувствует себя застрявшим.

Общие факторы риска:

* Плохое психическое здоровье;
* Низкая самооценка;
* Финансовые трудности;
* Нет системы поддержки;
* Прошлая травма;
* История издевательств;
* Отсутствие личной идентичности.

Важно уметь распознавать некоторые из наиболее распространенных признаков травматической связи, чтобы вы могли лучше понять, что может происходить с вами или вашим близким. Вот некоторые проявления того, что человек переживает насилие.

Чувство долга перед обидчиком

Манипулятор всегда хочет контролировать ситуацию, и один из способов сделать это — заставить кого-то почувствовать, что он всегда в долгу перед обидчиком.

Даже самые незначительные вещи и ошибки в прошлом могут вызвать у вас чувство стыда, которое навязывает этот самый манипулятор.

Защита обидчика

Часто у диктатора есть свои серьезные проблемы с психическим здоровьем, с которыми он борется. Это может привести к тому, что человек, подвергающийся насилию, почувствует необходимость заботиться о нем или защищать его.

Сокрытие негативных эмоций

Негативные эмоции преобладают у людей, страдающих от тирании, но они не хотят, чтобы кто-то их заметил.  Потому, что тиран играет роль жертвы и навязывает чувство вины.

 Если вам приходиться высвобождать свою негативную энергию только, когда вы одни, то это и есть зависимые отношения.

Друг и семья не поддерживают ваши отношения

Одно дело, если родители против всех ваших ухажеров. Но совсем другое дело, когда все друзья и родственники говорят, что ваш партнер им не нравится и не думают что отношения хороши для вас.

Сначала вы, вероятно, почувствуете себя защищающим и как будто они просто не понимают. Но реальность такова, что эти люди знают вас лучше, чем кто-либо, и могут увидеть изменения в вашем поведении, которых даже вы не заметили. Вот почему жизненно важно выслушивать опасения своих друзей и семьи, чтобы признать, что вы находитесь в токсичных отношениях.

Игра нескольких ролей для обидчика

Если вы обнаружите, что играете за своего партнера несколько ролей, это может быть тревожным сигналом. Например, он может считать вас своим любовником, лучшим другом, родителем, терапевтом, учителем, няней и т. д. Это приводит к ослаблению личности, затрудняя распознавание негативных изменений в себе.

Травматические отношения могут навредить не только вам, а также друзьям и родственникам. Поняв, что такое травматическая связь, кто наиболее подвержен этому риску и каковы общие признаки, вы сможете распознать тревожные сигналы и защитить себя от жестоких партнеров и жестоких людей, продвигаясь вперед.