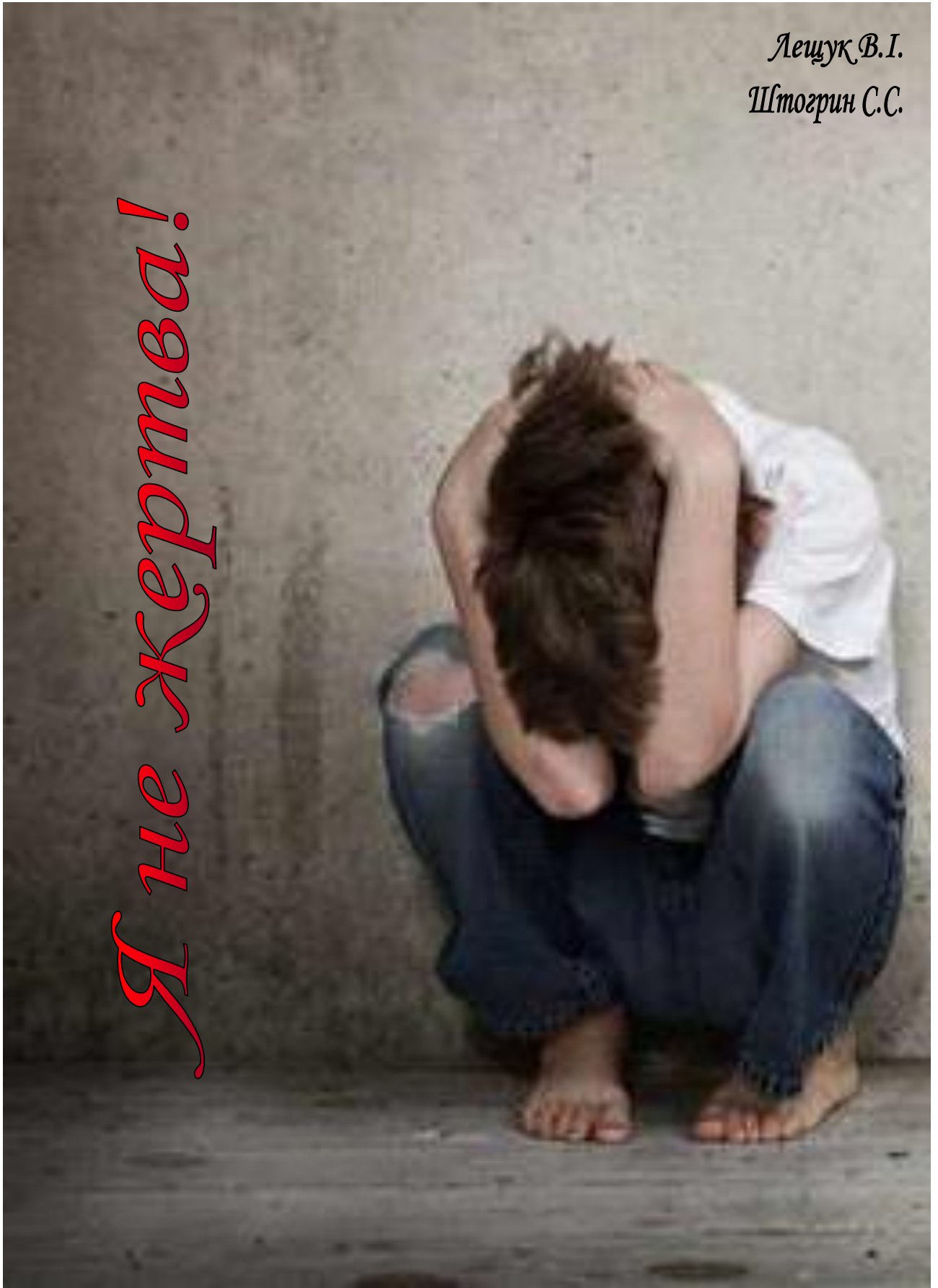


*Лещук В.І.
Штогрин С.С.*

Я не жертва!



ЗМІСТ

1. *Поведінка жертви, або магніт для неприємностей.....2*
2. *Віктимна поведінка.....*
3. *Психологія жертви: чому люди вибирають цю роль?*
4. *Роль, комплекс, синдром: чому по різному називають?*
5. *Як формується синдром чи комплекс жертви?*
6. *Чому людині подобається вдавати з себе жертву*
7. *Психологія жертви: як допомогти дитині*
8. *Що сприяє віктимному мисленню*
9. *Чотири кроки до того, щоб допомогти дитині змінитися*
10. *Комплекс жертви*

ПОВЕДІНКА ЖЕРТВИ, АБО МАГНІТ ДЛЯ НЕПРИЄМНОСТЕЙ

В цьому світі так багато несправедливості, але іноді ми самі, як магнітом, притягуємо неприємності, шукаємо пригод на п'яту точку. Так «невезіння» чи те, що ми називаємо «не щастить», - лише віддзеркалення нашої поведінки, нашого мислення, наших страхів, нашого налаштування. В літературі зустрічається такий термін - поведінка жертви або «віктимна поведінка». Багато сучасних дослідників публікують статті про поведінку жертви, яка притягує різні неприємності та негативні речі. Тож хочемо зібрати та прояснити матеріали про можливі варіанти виходу із складних ситуацій. Можливо, описані речі - відомі й зрозумілі, але...

Чому не щастить

Напевне і у вас є такий знайомий, який постійно шукає пригоди на свою голову. Можна подумати, що їх наврочили або наслали проклятя - але ні, все простіше. Такі люди самі не підозрюючи провокують практично все, що з ними відбувається, причому роблять це несвідомо. Таку поведінку називають віктимною або поведінкою жертви.

Зауважимо, що у всіх пригодах обов'язково побічно винна сама жертва – неприємні випадковості можуть наздогнати і тих, хто дисциплінований, розумний і не шукає пригод. Віктимна поведінка лише збільшує цю ймовірність.

ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА

Трохи термінології

Віктимна поведінка - це термін, поширений в психології та криміналістиці (*від латинського *victima* - істота, яку приносять у жертву*). Криміналісти називають віктимною провокативну, аморальну або протизаконну поведінку потерпілого, що стало приводом для вчинення злочину. У народі про це говорять просто: сам напросився. Жертви подібного роду зовсім не бажають опинитися у всіх цих неприємних ситуаціях, але все одно постійно в них «вплутуються».

При цьому шкоди життю, здоров'ю та матеріальному благополуччю не обов'язково завдає інша людина - можна стати жертвою нещасного випадку, різних апаратів або механізмів, стихії, збройного конфлікту або нападу тварин.

Жертв злочинів та нещасних випадків вивчає наука віктимологія, ідеї якої зародилися не одну сотню років тому. Було виявлено, що профілактика кримінальності суспільства діє не тільки при впливі на потенційного злочинця (від виховання в сім'ї до покарання винного). Віктимологія вже давно незримо працює в якості одного із засобів запобігання злочинів за допомогою впливу на потенційних жертв.

Вироблення в людей свідомої поведінки, що перешкоджає нещасним випадкам, нападам і завданню матеріального збитку. У той же час це і співпраця з архітекторами для продумування міського простору так, щоб у ньому було якомога менше закритих місць, зручних для вчинення злочинів.

У школах більшості розвинених країн існує віктимологічний інструктаж. Учні вчать не сідати в машину до незнайомих людей, не відкривати стороннім двері, не перебігати дорогу в недозволених місцях і так далі. Дотримання найпростіших правил щодня рятує тисячі життів.

Схильність до віктимної поведінки в чималій мірі залежить від сімейного життя. Наприклад, в сім'ї, де батьки відповідають за свої слова і виконують обіцянки, діти більш схильні прислухатися до їхніх порад і вибирати правильні рішення в різних ситуаціях. Вони знають - мама і тато чинять правильно, а значить і поради їх правильні. Крім того, в сім'ях з віктимними батьками найчастіше виростають такі ж віктимні діти.

Психологія віктимної поведінки виділяє три типи людей, що провокують насильство над ними:

- Пасивно-підкорюваний;
- Псевдопровокуючий;
- Нестійкий.

Перший є найпоширенішим (40%) і виражається в тому, що жертва або мляво і невпевнено обороняється, або не обороняється зовсім, виконуючи всі вимоги нападника. До другого відноситься 25% жертв, і він виражається в провокації нападника активним заграванням сексуального характеру і навіть спільним розпиванням спиртного (при спробі згвалтування або згвалтування) або в інших діях, що викликають агресію іншої сторони. До нестійкого типу відноситься 35% постраждалих, і він проявляється в різкій зміні лінії поведінки, непослідовності і чергуванню попередніх двох типів.

Віктимна поведінка особистості розглядається спеціалістами як відхилення, засноване на двох чинниках, які працюють разом чи порізно: особиста схильність і негативний вплив суспільства. Найбільш схильні віктимності підлітки.

Згідно з криміналістикою типи віктимної поведінки поділяються на:

- активну;
- інтенсивну;
- пасивну.

Активна поведінка - провокація злочину, причому найчастіше злочинець спочатку не мав наміру нападати. Інтенсивна поведінка - та, за якої жертва робила правильні спроби уникнути небезпеки, але вони не змогли вберегти. Пасивна полягає в цілковитій відсутності опору.

Існує також чимало типових схем поведінки, за яких люди гарантовано виявляються жертвами одних і тих же обставин.

Ось кілька прикладів:

«Жертву» видно за кілометр

Віктимна поведінка особистості.

Йдеться про провокації фізичного та психологічного насильства, а також про людей, які часто «потрапляють» на гроші, стаючи жертвами шахрайських схем.

Ці особистості зазвичай тремтять за своє здоров'я і життя, намагаються триматися якнайдалі від всіляких джерел неприємностей - темних вулиць, криміногенних районів і підозрілих «братків».

Парадоксально, але саме вони найчастіше стають жертвами нападу, тому що випромінюють страх. Не дарма ж кажуть, що ми притягуємо те, чого боїмося.

Час зрозуміти, що всі навколишні - свого роду телепати, вони прекрасно бачать ставлення людини до ситуації, навколишнього світу і до самого себе. Той, хто боїться, помітний відразу, і у потенційного злочинця відразу включається логічний ланцюжок, закладений десь на рівні інстинктів - якщо боїться, значить є на то причина; знає, що не зможе дати відсіч. Таких людей легко виявити в колективі - зазвичай вони є жертвами насмішок і знущань. Про них завжди пам'ятають, коли потрібно когось «припахати», але регулярно забувають покликати на корпоратив або привітати з днем народження. Якщо взнали в цьому типажі себе, то єдиний шлях - це виробляти впевненість. Найпростіше це зробити чоловікам, записавшись на секцію єдиноборств або в тренажерний зал. Знаючи, що ви сильніші середньостатистичної людини, ви стаєте впевненішими, і менше боїтеся. Більшість бійців на запитання: «Чи часто вам доводиться застосовувати силу поза спортом для самозахисту?», зазвичай відповідають одне і те ж: «Ще не було подібних ситуацій». І справа не в тому, що у нього гора м'язів - мініатюрних каратистів хулігани і грабіжники теж намагаються обходити десятою дорогою. Відчувають, що краще не зв'язуватися. Вони випромінюють впевненість. Також не заважає відчувати інших «їздити» на собі і ставитися як до людини нижчого сорту. Вчіться відмовляти, відстоювати свою думку, боротися за свою репутацію. І тоді в критичній ситуації у вас вистачить духу постояти за своє життя.

Окрема категорія «жертв» - це ті, хто регулярно потрапляє в лапи шахраям. Досвідчене око нападника відразу ж вираховує таку людину в натовпі - він занурений у свої думки, не контактує із зовнішнім світом, хода

невпевнена, плечі сутулі, погляд відсутній. Ще одна причина регулярних пригод на ґрунті шахрайства - віра в халяву. Скільки б наших людей не дурили, вони продовжують молитися на безкоштовний сир у мишоловці і вкладати гроші в чергову фінансову піраміду.

Щоб не плакати про втрачені гроші, які пішли до лап шахраїв, виробіть для себе кілька життєвих правил. Перше з них - халяви не існує, а якщо й існує, то дуже рідко. Настільки рідко, що краще відмовитися від «привабливої» пропозиції і зберегти свої гроші. Можна говорити з упевненістю мільйон до одного, що це шахраї або як мінімум щось тут не чисто.

І запам'ятайте:

- На вулиці гроші не роздають.
- На тоталізаторах частіше програють, ніж виграють.
- Якщо людина знає, як заробити в інтернеті сто-п'ятсот мільйонів, то навряд чи вона вам про це розповість.
- Не буває копійчаних квартир в центрі міста з євроремонтом (якщо вирішили купити або взяти в оренду).
- Не існує реальних вакансій, за які багато платять, де не потрібно нічого робити, та ще й не потрібно освіти та досвіду роботи.
- Якщо щось коштує підозріло дешево, то, швидше за все, воно неякісне. Або крадене.

Це не єдині закони, суворе дотримання яких врятує ваш гаманець - у кожного можуть бути додаткові спостереження, які допомагають у хвилину сумнівів. У момент, коли людині пропонують заповітну халяву, її серце починає прискорено битися, мозок відключається і жертва боязко сподівається: а може все ж?.. Ніяких «може все ж». Запам'ятайте, вбийте собі це в голову до рівня незмінних правил - відхилення від них тягне за собою сувору розплату.

Екстрим

Є категорії людей, що провокують ситуації травматичного характеру своєю любов'ю до екстриму. До них відноситься два типи: любителі екстремального спорту і розваг, а також «шумахери».

В світі є цілий ряд видів спорту, які регулярно приводять своїх шанувальників на лікарняне ліжко або летально закінчуються. Параплани, сноуборди, скейти, водні лижі, авто- і мотогонки, парашутний спорт, паркур, банджи-джампінг, глибоководний дайвінг, альпінізм - це вбивці. Кожен з досвідчених екстремалів, чи є у них переломи і як вони їх отримали. Зі стовідсотковою впевненістю можна відповісти - є, і отримані вони під час виконання чергового складного трюку. А смертність серед любителів адреналіну просто зашкалює. Вибирайте менш травматичний вид спорту.

Загроза життю нависає і над тими, хто не мислить себе без швидкості. Власники потужних автомобілів і мотоциклів, що ганяють на швидкості 150-200 кілометрів на годину - перші в списку смертників.

З власної дурості

Начебто й розуміє все людина, але там не додивився, забув, не подумав. Не вимкнув духовку, не полагодив вчасно гальма, замріявся переходячи дорогу. Це - неухажність, недбалість і халатність по відношенню до власної безпеки. Тут має місце, швидше, риса характеру, з якою складно боротися. З нею треба просто навчитися жити. Забуваєте про духовку - купіть з електронним таймером; забуваєте вчасно провести заходи щодо збереження власного життя - робіть «нагадувалки»; спите на ходу - вибирайте безпечні маршрути.

Віктимологія вивчає жертв злочинів та нещасних випадків. Але пік «не розуму» припадає на ледачих людей. Коли лінь дійти до пішохідного переходу - людина скорочує шлях через жваву трасу. Лінь поїхати в автосервіс, і вона їздить на несправному автомобілі. Лінь зробити як треба - і вона робить аби як. А потім - ой, і як це вийшло?

Хочете жити довго і щасливо - займіться самовихованням і викоринюйте лінь з свого життя.

«Понти» дорожчі життя

Наш народ любить хизуватись своїм рівнем достатку виставляючи його на показ - нічого вже тут не поробиш. Але саме демонстрація усіляких матеріальних благ приваблює злочинців. Маючи звичку розмахувати в магазині пачкою грошей, ви рано чи пізно привернете увагу того, хто побажає проводити вас до найближчого підворіття. Безтурботно розмовляючи по дорогому телефону, ви вже притягаєте погляди заздрісників. Вішаючи на себе золото, ви приманюєте мисливців на легку наживу. Найчастіше провокація крадіжки у вигляді демонстрації грошей, гаджетів і дорогих прикрас трапляється несвідомо. Це може бути гаманець, який стирчить з кишені або смартфон, який недбало лежить у відкритій сумці. Тут, швидше, йдеться про неувважність та безпечність. Звичайно, класти гаманець у задню кишеню джинсів зручно, але його так само зручно звідти і виймати. До слова, айфони та інші подібні гаджети все більше стають прерогативою студентів і менеджерів середньої ланки. Успішні бізнесмени частіше користуються простенькими моделями телефонів і не обтяжують себе носінням золота. Їм не потрібно комусь щось доводити - вони і так знають, чого варті. А в західному цивілізованому світі вже давно всі зрозуміли, що не в «понтах» щастя - гаджети та аксесуари успішної людини скромні, лаконічні і непомітні. І вже точно вони не носять на шиї ланцюги товщиною в палець. До речі, в 21-му столітті давно винайдені платіжні картки, термінали і інтернет-банкінг.

Випив - іди додому

Є у нас досить значна категорія громадян, які категорично не вміють пити. Хоча якщо подивитися з іншого боку - то вміють, та ще й як! Це ж яке здоров'я треба мати, щоб так напиватися! Після першої пляшки на людину нападає кураж, вона іде за другою, а потім шліфує пивом. І після цього іде о третій годині ночі темними вулицями.

Найбільш вразливі громадяни - це чоловік або жінка, які невпевнено погойдуються з боку в бік. Вони настільки п'яні, що не можуть чинити опір

нападу. До них можна просто підійти удвох, потримати за руки і вийняти всі цінності. І вони на наступний день навіть не згадають особи нападників. Деякі в пориві алкогольної щедрості самі віддають грабіжникам гаманець. Не вмієте себе контролювати - не пийте. Або навчіться пити помірно. Або хоча б брати таксі до самого під'їзду. Якщо є привід побоюватися - попросіть таксиста посвітити на двері, поки ви її не зачините.

Познайомимося, красунечко?

Зазвичай жертви нападу насильників - це виключно гарні панночки в коротких спідницях. Але нападають і на пристойно одягнених, і на тих, кому далеко за... Справа не в зовнішності або одязі - проблема захована в поведінці. Звичайно, не потрібно тинятися по ночах в напівголому вигляді у криміногенному районі. Але жінок гвалтують і в спокійних районах, і в ліфтах, і в під'їздах, і навіть у себе вдома. Найнебезпечніше чинять дівчата, які фліртують з незнайомцями на сексуальному ґрунті. Вона сама може не розуміти, що творить - просто їй подобається кокетувати. Але кокетувати можна по-різному. Насильство трапляється в тих випадках, коли чоловік зі схильністю до агресивної поведінки вирішує, що дама не проти. І коли з'ясовується, що вона просто фліртувала і не збиралася займатися з ним нічим таким - у ньому включається цілий ряд негативних реакцій. Вона вирішила мене кинути! Ах так, гратися задумала? Разом з фізичним збудженням наростає образа, злість, бажання помститися. Не потрібно ходити в гості до незнайомих чоловіків. Ніколи, ні під якими приводами. Навіть до дуже ввічливих.

Якщо говорити про ситуацію дівчина-темна вулиця, то стати жертвою найбільше ризикує невпевнена в собі жінка. Мляві відмашки і мовчазний жах сприймається нападником як дозвіл діяти. Але якщо дівчина має намір відстоювати свою честь всіма можливими способами, насильник прочитає це на її обличчі і віддасть перевагу вибрати іншу, більш «поступливу». Тому що ніхто не хоче ходити з подряпанним обличчям або отримати коліном по знаряддю злочину.

Випадковості не випадкові - так казав герой фільму «Траса-60». І дійсно, наше майбутнє в більшості своїй визначається не випадком, а нашими вчинками. І як видно те, що здається злим фатумом і неприємною несподіванкою - всього лише закономірність, яка виходить із певних дій. Просто треба відкрити очі й усвідомити власну відповідальність, навчитися жити безпечно і якомога рідше створювати ситуації, що ведуть до трагічних наслідків.

ПСИХОЛОГІЯ ЖЕРТВИ: ЧОМУ ЛЮДИ ВИБИРАЮТЬ ЦЮ РОЛЬ?

Є такі люди, яким, окрім нової проблеми чи фіаско і розповіді нічого. Сусідки одна поперед другої розповідають в кого більше проблем та клопотів. Так чого Вони тут стять і жаліються, хай йдуть і роблять щось! Роки пройшли – ситуація зовсім не змінилась. Жінки постаріли, їх діти вирости, а «роль жертви» залишилась з ними, тому що вони свідомо обрали собі таку позицію. Як вчасно розпізнати в собі «комплекс жертви» і налагодити відносини з оточуючими людьми? Чому ж все-таки одні люди на питання: «Як справи?» З посмішкою відповідають: «Все нормально», а інші починають перераховувати всі свої неприємності? Після чого думаєш: більше телефонувати не буду! Притому схоже, що і ті й інші, в принципі, ніякого насильства над своєю пам'яттю не здійснюють: хороші і погані спогади спливають самі по собі ...

Нові психологічні дослідження показують, що у скигліїв через якийсь біохімічний збій приємні переживання не залишаються в пам'яті надовго. Таке буває, наприклад, у випадку, коли «гормон радості» – серотонін – виробляється організмом в недостатній кількості. І справа тут не в темпераменті. Людина може бути сповнена сил і енергії, бути активною і наполегливою та все одно при нагоді скаржитися на життя. Тобто **поводиться як повний іпохондрик – почуває себе добре тільки тоді, коли погано.** І постійно їсти шоколад, аби більше отримувати «гормону щастя» – не вихід.

В психології існує така теорія, яка чітко роз'яснює це явище. Для прикладу, візьмемо двох маленьких дітей. Одній з них батьки, в силу обставин чи через свій характер, приділяють недостатньо уваги – постійно зайняті якимись своїми дорослими справами. І тоді дитина помічає, що, якщо вона спокійна, весела або зайнята чимось, до неї нікому немає діла. Але ... варто тільки їй заплакати, як всі відразу збігаються! Батьки іншої дитини не заохочують до такої сльозливої поведінки, виховують в дещо «спартанському» дусі: «Впав, сам вставай, йди далі ...». Зате вони звертають увагу, вислуховують, коли вона розповідає їм що-небудь веселе і цікаве про своє життя. У кого з цих дітей більше шансів стати нитиком? Крім того, **роль «нешасної» приносить людині купу психологічних пільг.** По-перше, завжди приділяється більше суспільної уваги, ніж тій же «щасливиці», а по-друге, хтось навіть може і «кльоннути» на її проблеми і спробувати вирішити їх замість неї. Але це все – програма-мінімум.

Бувають проблеми, що заважають нам робити те, що ми хочемо. А бувають проблеми, які допомагають нам не робити того, чого ми не хочемо. Це називається вторинною вигодою. Наприклад, якщо ви застудилися, то вам не доведеться йти в будь-яку погоду гуляти з собакою. А якщо ви мати трьох маленьких дітей, то в найближчі кілька років вам можна не турбуватися про кар'єрне зростання, яке так очікують від вас рідні. Депресія заважає комусь працювати або повноцінно спілкуватися. Втома або безпорадність є поважною причиною, щоб постійно цю допомогу просити. Занепокоєння за старих батьків не дозволяє вам покинути їхній будинок і зіткнутися з труднощами самотійного життя. Проблеми на роботі виправдовують ваш низький заробіток чи конфлікти з близькими.

Ось чому ми іноді тримаємося за видиму безпорадність і хочемо бути «врятованими».

Дуже багато жінок чекають від своїх чоловіків, що ті будуть зустрічати їх, якщо доведеться пізно повертатися додому. І справа, часом, зовсім не в

тому, що їй дійсно страшно – просто їй приємно, що він піклується про неї. Чому б тоді не знайти тисячу причин, щоб повертатись додому пізно? Буває, що для отримання цього права на захист, вона повинна змусити його реально потурбуватися, а себе – реально постраждати. Є випадки, коли жінки бували пограбовані, потрапили в біду і тільки після цього чоловіки стали думати про їхню безпеку. Чи вигідна така позиція?

«Якщо Ви йдете по життю з молотком, Вам весь час будуть зустрічатися гвіздки, які доведеться забивати». **Якщо Ви переконані, що світ – ворожий, а Ви самі – невдаха, який ні за що не зможе отримати від життя те, що хоче, то Ви будете постійно зіштовхуватися з обманом, несправедливістю, агресією, перешкодами на своєму шляху.** І будете відповідати або апатією і депресією, або станете кусатися і розмахувати молотком направо і наліво. Всі наші очікування стають реальністю, якщо ми приходимо в новий колектив і з пересторогою чогось поганого вливаємось в нього то колектив таким і буде. Одна з легенд каже: «Колись один мудрець сидів на візді до великого міста, хто не проходив, зупинявся та запитував «Хто живе в цьому місті?», мудрець відповідав те чого очікували люди, хтось казав що там живуть грабіжники, вбивці, обманщики, мудрець стверджував що саме такі люди там живуть. Ми самі себе програмуємо на певну поведінку. Ставмося до людей так, як хочемо щоб до нас так ставились. Ми в деякій мірі матеріалізуємо свої думки, очікування, програмуємо своє життя.

У кінцевому рахунку, людина з позицією «жертви» залишається одна – без друзів і без людей, охочих вислуховувати її постійні скарги на життя, тому що в природі існує таке явище, як «психологічна індукція». Простіше кажучи, коли одна людина в розмові згадує що-небудь «погане» (хворобу, неприємні ситуації і т. д.), інша – її співрозмовник – тут же асоціативно згадує щось подібне зі свого життя. Наприклад, що приходить на думку, коли Вам кажуть: «У мене вчора боліли зуби»? Найімовірніше, ви згадуєте відчуття при зубному болі, чи не так? Виходить, що, коли ваші знайомі починають перераховувати

свої неприємності, ви мимоволі згадуєте і про свої проблеми теж. У кого ж після цього буде гарний настрій?! Природно, що іншим разом ви вже інтуїтивно будете уникати таких «провокацій нещастя».

До речі, цей метод психологічної індукції часто використовують у своїй практиці різного роду люди-маніпулятори. Вони знають, як викликати в іншій людині потрібний їм настрій (позитивний чи негативний), певний образ думок, бажання вести розмову на відповідну тему.

РОЛЬ, КОМПЛЕКС, СИНДРОМ: ЧОМУ ПО РІЗНОМУ НАЗИВАЮТЬ?

В інтернеті, в психологічній літературі можете знайти і «роль жертви», і «комплекс жертви». В чому ж різниця. **Роль** – це те, що відповідає на запитання: хто я? Тому що всі відповіді на це запитання це і є певні ролі. Правда, коли ми відповідаємо про себе самі, то обираємо тільки хороший опис: дочка, сестра, українка, сусідка, подруга... Правда ж? Зовсім не хочеться писати: істеричка, скандалістка, писимістка і так далі...

Так ось, нитик, жертва – це свідомо обрана роль, сценарій (у Еріка Берна – це ігри, в які грають люди), в рамках якого людина себе поводить. Це, наче коридор, по якому йдеш і не звертаєш. Небезпека полягає в тому, що людина тішиться позитивним результатом своєї поведінки (поплакала – втішили і допомогли) і починає звикати. І звикає на стільки, що це стає вже звична щоденна поведінка. Згодом людина вже й не може пригадати коли була іншою. Тому тут важливо вчасно розпізнати і усвідомити як насправді все відбувається.

Для жертви характерно почуття внутрішнього безсилля, звичка скаржитися і випрошувати жалість до себе. Людині, зазвичай, незвична така поведінка і раптом проявилась, бо почала звертати увагу на негатив, а те, на що звертаєш увагу, наче проявляється повсюди.

Відмінною особливістю людини з **комплексом жертви** є її постійна звичка себе жаліти. При цьому вона, як правило, не готова прийняти на себе

відповідальність за те, що з нею відбувається. Жертва завжди шукає зовнішнього винуватця своїх нещастя: людину чи подію, обставини, відшуковуючи в них причину всього, що відбувається з нею.

Отож, комплекс жертви характеризується такими рисами:

- інфантильність і емоційна незрілість;
- дуже низький рівень усвідомленості;
- не бажання брати відповідальність за себе і своє життя.

Всі ці риси особистості формуються ще в дитинстві і не тільки нашими батьками, але і всім оточенням в цілому. Більшість з нас в дитинстві просто дресирували як собак, караючи за наші дії, які з якихось причин здалися батькам неправильними. **Звідси в кожному з нас сидить страх робити щось самостійно, адже якщо немає ніяких дій, то і відповідати ні за що не доведеться**, і покарання не буде. Багато хто живе з цим, їм зручно і комфортно в ролі жертви, їх цілком влаштовує, що вони не творці свого життя і що від них нічого не залежить. Для багатьох втрата контролю над своїм життям і усвідомленості не надто висока плата за позбавлення від відповідальності.

Але є і люди, яких статус жертви не влаштовує та в них немає вже сил змінити своє життя, відпустити звичний сценарій і позбутися комплексу жертви. **Адже щоб позбутися його, потрібно вирішити не тільки всі проблеми пов'язані з дитинством, минулим, всі конфлікти з батьками та родичами, а й перестати діяти за тими «жертвовними» програмами, які нам передали разом з вихованням.** Необхідно не просто змінити пару поведінкових шаблонів, а перебудувати себе повністю. Зануритись в дитинство, пригадати всі батьківські «косяки» у вихованні котрі призвели до відчуття провини, відповідальності, викоренити це з нашої пам'яті.

ЯК ФОРМУЄТЬСЯ СИНДРОМ ЧИ КОМПЛЕКС ЖЕРТВИ?

Звичайно, найчастіше в ролі жертви бувають жінки, тому що чоловік в ролі жертви викликає в першу чергу жалість і етикет та стереотипи не дозволять вам так обійняти і втішати чоловіка, як це можна зробити для жінки.

Жінки перетворюються в жертву, програвши чийсь «жертвний» сценарій.

Він може бути написаний, найближчою жінкою – родичкою: це або мама, або бабуся, або старша сестра. Вигоди, які отримує жертва, найчастіше не усвідомлюються, але – маються на увазі.

Наприклад, дівчинка бачить, що мама часто не виконує свої обіцянки, виправдовуючи це скаргами на якісь зовнішні обставини, що не залежать від неї. З дитинства засвоює, що можна вести себе так, щоб тобі давали поблажку, звільняли від якихось обов'язків, які виконувати важко або не дуже хочеться. При цьому вона бачить, що всі шкодують маму. А в нашому менталітеті **«жаліти» означає «любити».**

Найпоширеніший варіант формування ролі жертви, несвідомо копіюючи з поведінки мами, яка є жертвою і терпить насильство з боку чоловіка, інших найближчих родичів. Насильство може виходити і від владної бабусі (маминої мами). Мама дівчинки не може організувати своє життя, стати дорослою, самостійною, щасливою. І цією безпорадністю вона мимоволі «навчає» свою дочку.

Також причиною вибору ролі «жертви» може стати хворобливість з раннього дитинства. І вже цей сценарій більш властивий чоловікам. Батьки жаліють, знову ж, не навантажують обов'язками. І дитина зникає, що за неї обов'язково хтось це зробить. Вирішить за неї, як треба вчинити, подбає про неї. Можна сказати, що така дитина росте розбещеною і безпорадною. Але в той же час – вона є жертвою. Спочатку, часто проти своєї волі, жертвує своєю самостійністю і повноцінністю свого життя заради психологічного благополуччя своїх батьків, які бояться за неї та її слабке здоров'я. Тому що їм спокійніше, простіше зробити за дитину якісь речі і радіти, що вона не напружується зайвий раз. **Потім така позиція по відношенню до себе та інших стає способом життя, переростає у свідомий вибір.**

Як з цим боротись

Чи приречена людина-жертва все життя грати цю роль? Психологи вважають, що, насправді, у людей є можливість протягом життя зіграти безліч ролей – в сім'ї, в професії, в житті. І протилежністю ролі жертви є не роль рятувальника або переслідувача, а роль щасливої людини. А щастя – це не обов'язково матеріальне благополуччя і соціальна успішність.

Щаслива людина – це в першу чергу людина, яка є творцем і господарем свого життя.

Ми усвідомлюємо, що не все в наших силах, є речі, які не підвладні нашій волі – це і хвороба, і смерть близьких, і якісь природні катастрофи, і соціальні катаклізми. Але зло в нашому житті присутнє поряд з добром і можливістю бути щасливими.

Безпорадність жертви ніяким чином не пов'язана зі смиренням. (Ми звикли, що це слово вживається частіше в релігійних трактуваннях, але тут це більше в значенні «змиритись», «прийняти».) Коли ми говоримо про смирення, то припускаємо, що людина стійко приймає удари долі. **Поведінка жертви – це не смиренність. Це не прийняття відповідальності за свої дії, слова, рішення.** Тобто, ми приймаємо рішення, що всі, кругом нас мають опікати і вирішувати наші проблеми. Або ми приймаємо рішення триматись на позитиві, звертаючи увагу лише на хороші події.

Якщо не хочете залишитися в повній самоті, почніть з малого – стежте за своєю мовою.

Підсвідомо зупиняйте себе (або попросіть це робити своїм друзям і близьким), коли захочете комусь у черговий раз поскаржитися на життя. Рекомендується **носити на собі якийсь аксесуар, який, буде нагадувати про позитивне налаштування думок** (навіть тут формулюйте замість «перестати бути нитиком» чи «позбутись негативних висловлювань» на «стати хорошим співрозмовником» чи «стати душею компанії» – те, що хочете в собі розвивати). Це може бути браслет, годинник, прикраса для волосся чи на шию. А ще краще: почніть при зустрічі зі своїм знайомим розповідати їм який-небудь

смішний епізод з вашого життя (випадок, анекдот і т. д.). Про решту мовчіть! Таким чином ви набудете новий досвід спілкування. **Не бійтесь показатись зовсім іншою людиною. Не остерігайтесь, що ваші близькі помітять роботу над собою. Навпаки: вони зрозуміють, що для вас важливі відносини з ними і ви стараетесь їх зберегти, покращити.**

На цій хвилі ви дізнаєтеся, що таке бачити «окрилених» вами друзів, чути у відповідь на свій несподіваний прихід: «Як добре, що ти до нас зайшов!», Відчувати, що ви потрібні світові, що вас скрізь пам'ятають, люблять і чекають, бо знають, що ви приносите з собою тільки радість, енергію і гарні новини.

ЧОМУ ЛЮДИНІ ПОДОБАЄТЬСЯ ВДАВАТИ З СЕБЕ ЖЕРТВУ

Погане дорожнє покриття, черга у магазині – ці обставини, що не залежать від вас, можуть зіпсувати настрій на весь день. Такі ситуації ви не контролюєте, але зовсім інша річ – емоції щодо цих обставин.

Людина може обирати того або щось, що контролює її життя. Задумайтеся – ви контролюєте день чи день контролює вас?

Психологія жертви побудована на впевненості в тому, що людина не несе відповідальність за власні дії і життєві обставини. Сучасні люди стали більш вразливими, а от звичка критикувати та не приймати життєві обставини стає звичною частиною щоденного спілкування.

Соціологи Бредлі Кемпбелл і Джейсон Меннінг зазначають, що нас вчать реагувати на найменшу образу. Замість того, щоб розв'язати проблему, люди найчастіше скаржаться іншим людям, щоб вони підтвердили статус жертви, після чого починають від них залежати у цьому плані. Така ситуація створює відчуття безпорадності. Людина просто занурюється у безсилля, починає звинувачувати інших, шукає причини і шкодує себе: «Якби тільки сталося ..., все було б краще ...», «Чому я, а не вона(він)?» і так далі.

Дослідники називають психологію жертви страшним трагічним трикутником, який розробив доктор Стівен Карпман ще в 1960 році. Проте він і досі актуальний.



Люди постійно грають одну з трьох ролей або всі три по чергово.

Як жертва людина зосереджується на негативі у своєму житті і відчуває себе ображеною на тих людей, які критикують її або засуджують. Людина критикує інших і звинувачує їх без гніву та злості як переслідувач. Після цього звертаються до рятівників, яких люди-жертви можуть уявити у формі іншої людини або речей, щоб полегшити свої відчуття та відволіктися.

Вчені вважають, що скарги – це гарний механізм захисту, тоді, коли все йде не так, як хочеться, а людина хоче виправити це.

Що робити, щоб не вдавати з себе жертву – визнавати свої помилки, збільшити усвідомленість.

ПСИХОЛОГІЯ ЖЕРТВИ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ

«Це не чесно! Ти постійно на мене кричиш, навіть коли я не винен!» Знайомі слова? Кожного разу, коли ви в чомусь відмовляєте дитині, обмежуєте її в чому-небудь або встановлюєте правила, вона говорить, що це нечесно, так не має бути? Дитина бурхливо реагує на будь-які вимоги й відмовляється брати відповідальність за свої вчинки? За будь-яких обставин вона вважає, що з нею поводяться несправедливо – іншими словами, вважає себе жертвою?

Така модель поведінки свідчить про віктимне мислення дитини. Таке мислення є однією з форм опору дитини: так вона уникає відповідальності за свої вчинки. Така поведінка розрахована на емоційну реакцію батьків: ми мимоволі замислюємося, чи не занадто ми суворі або несправедливі з дитиною, і починаємо відчувати провину через те, що в чомусь її обмежуємо. Почуття провини змушує нас знижувати очікування від дитини, йти на поступки, жаліти її.

В дорослому віці віктимне мислення заважає навчитися встановлювати здорові стосунки. Для того, щоб навчитися жити в реальному світі дорослих, потрібно набути нових навичок. Але спочатку потрібно звернути увагу на поведінку, яка призводить до такого мислення.

ЩО СПРИЯЄ ВІКТИМНОМУ МИСЛЕННЮ

Людина може використовувати ірраціональні або помилкові моделі мислення, які часто негативно впливають на її емоції й викликають віктимну поведінку. Іншими словами, коли людина думає, як жертва, вона починає відчувати й діяти, як жертва.

Ось деякі помилки мислення, що призводять до віктимного мислення й поведінки.

Позиція жертви в дитячому віці, яка виражається подібними фразами: «Чому ви змушуєте мене виконувати домашню роботу? Зранку я в школі, потім роблю уроки. У мене не залишається часу для себе. У мене немає часу виконувати домашні обов'язки!» Дана позиція виражається в наступних рисах:

- звинувачення когось зі свого оточення (найчастіше – батьків);
- дитина не відповідає за свої вчинки;
- постійні вибачення;
- боротьба за право бути жертвою.

Несправедливість, яка виражається подібними фразами: «Коли брат був у моєму віці, ви ніколи не змушували його прибирати в кімнаті. Це все тому, що він – хлопчик, а я – дівчинка! Ви завжди ставитеся до нього краще, ніж до мене! Це несправедливо!» Ознаками такої поведінки можуть бути:

- заява дитини про те, що до неї висувають несправедливі вимоги;
- відмова дотримуватися «несправедливих» вказівок;
- скарги на те, що покарання за непослух несправедливі.

Унікальність, яка виражається подібними фразами: «Ви ніколи мене не зрозумієте, бо я для вас не така важлива, як моя сестра! Це тому, що мені не подобається те, що подобається вам!» Така модель поведінки може проявлятися в наступному:

- заява дитини про те, що вона унікальна й загальні правила до неї застосовувати не можна;
- звинувачення в тому, що батьки не розуміють дитину;
- дитина акцентує увагу на тому, що її не розуміють, а не на самій проблемі.

Виправдання, які виражаються подібними фразами: «Ти почала кричати на мене без причини, я розлютився й розбив вазу. Не кричи на мене!» Така модель поведінки проявляється в наступних рисах:

- дитина не контролює себе й каже, що нічого не може з цим вдіяти;
- вона повчає батьків, щоб самій уникнути відповідальності за свої вчинки;
- дитина вдається до злості, щоб домогтися бажаного.

Дорослі (зокрема батьки), постійно зіштовхуючись з такою поведінкою, починають вірити, що дитина говорить правду. Це призводить до того, що й вони виявляють нездорову реакцію на поведінку дитини, йдуть їй на поступки. Наприклад, коли ваша донька відмовляється посидіти вдома з маленьким братом, ви поступаєтеся: ви не хочете чути крики дитини й боїтеся, що донька стане зганяти свою злість на брата. Тому ви міняєте плани й залишаєтеся вдома.

Подібні помилки мислення можуть викликати в дитини відчуття фатальності: вона може відчувати, що не здатна змінитися та прийняти відповідальність за свої вчинки. Вона не буде відчувати, що здатна розвиватися. Необхідно уникати такого стану приреченості, постійно нагадуючи собі про те, що змінитися можна в будь-який момент.

ЧОТИРИ КРОКИ ДО ТОГО, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗМІНИТИСЯ

1. Міняйте поведінку поступово. Подумайте над тим, що заважає дитині в житті та що вона може змінити. Наприклад, ви можете допомогти їй виробити звичку рано прокидатися, робити зарядку або встановити традицію ввічливо поводитися за столом під час вечері.

2. Поговоріть з дитиною тоді, коли ви обидві спокійні. Розкажіть їй про те, що ви від неї хочете: «Я хочу поговорити про домашні обов'язки. Мені важко виконувати їх самій, і я хочу, щоб ти мені допомогла. У нас у всіх є домашні обов'язки, і тобі дістається миття посуду. Якщо ти хочеш щодня грати в комп'ютерні ігри, тобі потрібно мити посуд після вечері». Говоріть з дитиною спокійним тоном: це не дасть їй підстав дорікнути вам за надмірну емоційність.

Кращий ефект досягається тоді, коли ви не проявляєте емоцій. Однак не чекайте, що дитина беззаперечно прийме нові правила. Вона може чинити опір, хоча спочатку й не показувати цього.

3. Встановіть покарання за погану поведінку. Щоб позбутися віктимного мислення й поведінки, потрібен тривалий час. Така поведінка, швидше за все, увійшла в дитини у звичку, вашою ж звичкою стала відповідна реакція на неї. Не варто дивитися на таку поведінку крізь пальці, хоча спокуса буде велика. Ми всі прагнемо уникати труднощів. Однак у даному випадку потрібно суворо дотримуватися встановлених правил.

4. Заохочуйте відповідальну поведінку дитини. Спочатку зміни можуть бути ледь помітними, проте поступово дитина буде позбавлятися від віктимного мислення. Необхідно заохочувати зміни й розвиток у неї навичок здорового рішення проблем. Не забувайте це робити.

Запам'ятайте: зміни ніколи не приходять швидко. Як тільки дитина зрозуміє, що ви вірите в неї, вона буде намагатися виправдати вашу довіру.

Ми всі хочемо, щоб наші діти вирости відповідальними та здатними справлятися з життєвими труднощами. Віктимне мислення не сприяє цьому. Але якщо ви навчите дитину брати відповідальність за свої вчинки на себе, ви наблизите її до цього.

КОМПЛЕКС ЖЕРТВИ

З комплексом жертви людина намагається догодити близьким, демонструє повну самовіддачу і незалежність. Проте це лише маска, за якою приховується комплекс жертви - тотальна залежність і намагання отримати любов, тільки-от в розумінні такої людини її можна отримати лише у випадку готовності жертвувати собою заради інших.

Для такої людини характерні такі думки? – «Мені просто не щастить»- «Чому ж так вийшло?»- «Такий вже в мене характер»- «Ви довго будете наді мною знущатись?»- «Від мене мало що залежить»- «Не звертайте на мене увагу»- «На краще я не розраховую»- «Підкажи, що мені робити»- «Не треба

мені дякувати». Комплекс жертви - родом з дитинства, в якому дитина не відчувала безумовної любові батьків, коли тебе люблять не «за щось», а «просто так». Відсутність такої любові формує у дитини відчуття власного «Я» як нецінного. Поступово приходить усвідомлення, що отримати любов можна тільки тоді, коли ти робиш те, що від тебе очікують: гарно вчишся, допомагаєш батькам, слухаєшся. Така дитяча травма формує у дорослої людини занижену самооцінку, відчуття власної неповноцінності і негативні очікування. Вона нездатна захищатись, вимагати до себе поваги, адже єдина звична для неї модель поведінки - дозволяти іншим людям використовувати себе. Постерігайте за собою - такі прояви характерні для вас?