

A vibrant, cyberpunk-style illustration of a city street at night. The scene is dominated by warm orange and red lights from buildings and street lamps, contrasting with a cool blue and purple sky. A lone figure in a dark hooded jacket walks away from the viewer down a wet, reflective street. The architecture is dense and futuristic, with various signs and structures. The overall mood is mysterious and atmospheric.

# Как перестать быть жертвой? Практическое пособие

Марианна Ковалева

Марианна Ковалева

**Как перестать быть жертвой?  
Практическое пособие**

«Автор»

2023

## **Ковалева М.**

Как перестать быть жертвой? Практическое пособие /  
М. Ковалева — «Автор», 2023

Каждый из нас когда-то испытывал страх, поражающий другие чувства и мысли. Страх перед насильником, перед убийцей, перед школьным учителем, или перед представителем правоохранительных органов, перед первой встречей с родителями жениха, или перед собеседованием на работу. Одни люди, пережив минутную слабость, собирают волю в кулак, и продолжают жить по установленному порядку. А вторые, не сумев преодолеть трудности, становятся заложниками ситуации, жертвами обстоятельств, несчастными мучениками, которые сами не в состоянии что-либо предпринять. Иногда жертва уверена, что ее недооценивают на работе: она способна на гораздо большее. Что заслуживает иного любимого человека: более заботливый, богатый, красивый. Что ее родители могли бы больше времени уделять ее воспитанию: тогда она могла бы быть счастливее. Что государство во главе не позволяют ей устроить ребенка в детский сад. Что продавщица ларька обманывает ее, нарочно завышая цены на товар. Как справиться с состоянием жертвы?

© Ковалева М., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Глава №1. Психология жертвы. Основные понятия, симптомы, смысл, суть, характеристики.	5
Глава №2. Причины возникновения позиции жертвы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Марианна Ковалева

## Как перестать быть жертвой?

### Практическое пособие

#### Глава №1. Психология жертвы. Основные понятия, симптомы, смысл, суть, характеристики.

Каждый из нас когда-то испытывал страх. Всеобъемлющий, всепоглощающий, поражающий другие чувства и мысли. Страх перед насильником, перед убийцей, перед школьным учителем, или перед представителем правоохранительных органов, перед первой встречей с родителями жениха, или перед собеседованием на работу.

Этого чувства не избежать, от него не спрятаться, и не скрыться, оно все равно найдет Вас и накроет лавиной страха. Разница лишь в том, что одни люди, пережив минутную слабость, собирают волю в кулак, и продолжают жить по установленному порядку, а вторые- не сумев преодолеть трудности, становятся заложниками ситуации, жертвами обстоятельств, несчастными мучениками, которые сами не в состоянии что-либо предпринять.

Именно так думают люди, выбирающие позицию «жертвы». В большинстве случаев, не существует объективных причин, наделяющих человека статусом жертвы. Дело лишь в том, что он сам внутренне ощущает себя таковым, оторванным от мира, пострадавшим от действия других людей, от внешних обстоятельств. Это его постоянное состояние, его позиция, которую он отстаивает и в которую вполне искренне верит.

«Жертва» уверена, что ее недооценивают на работе- она способна на гораздо большее! Что она заслуживает лучшего спутника жизни- более заботливого, богатого, красивого. Что ее родители могли бы больше времени уделять ее воспитанию- возможно, сейчас она могла бы быть счастливее. Что государство во главе с чиновниками не позволяют ей устроить ребенка в детский сад. Что продавщица овощного ларька часто обманывает ее, нарочно завышая цены на свой товар.

Иными словами, жертва убеждена – в ее несчастиях, проблемах, несостоятельности виноваты либо окружающие люди, либо внешние обстоятельства. Сам человек не имеет к происходящему никакого отношения. Несмотря даже на то, что речь идет о его жизни. Именно о таких, «выдуманных» жертвах мы и будем говорить на страницах нашего пособия.

Для начала немного истории. Понятие «психология жертвы» возникло в науке Виктимологии, которая изначально числилась отдельной отраслью криминологии. В одном из юридических справочников дается объяснение этому термину: «Термин «Виктимология» в буквальном смысле означает «учение о жертве»( от латинского- *victim* -жертва и греческого *logos*- Учение).

Эта наука возникла в результате изучения жертв преступлений и изначально развивалась в рамках криминологии. Однако со временем представления о ней претерпели изменения и определились различные позиции относительно предмета виктимологии и ее научного статуса. Эти позиции сводятся к следующим позициям:

1) Виктимология -это отрасль криминологии, или частичная криминологическая теория, и, следовательно, развивается в ее рамках.

2) Виктимология- это вспомогательная- для уголовного права, уголовного процесса, криминалистики- междисциплинарная наука о жертве преступления. Она существует и функционирует параллельно с криминологией.

3) Виктимология- это общая теория, учение о жертве, имеющее предметом исследования жертву любого происхождения, как криминального, так и не связанного с преступлениями (жертву несчастных случаев, природных и техногенных катастроф, эпидемий, войн и иных вооруженных конфликтов, политический противостояний, а так же различного рода насилия и аддиктивного поведения). Виктимология, таким образом самостоятельная наука, принадлежность которой к юридической сфере можно признать отчасти. Скорее- это наука о безопасности жизнедеятельности человека».

Таким образом, учитывая многогранность понятия «жертва», нам сразу стоит ограничить значение слова в контексте нашего пособия. Мы под «жертвой» будем подразумевать не жертв насилия, катастроф и пр., а, скорее, людей, которые ощущают себя жертвами обстоятельств или других людей, которые уверены, что магнитом притягивают к себе разного рода неприятности и жизненные неудачи. «Мне так не повезло в жизни! Я страдаю, мучаюсь, но что я могу поделать? Все против меня».

Под «все» человек подразумевает погоду, злых людей, неадекватное начальство, непонимание коллег, плохих однокурсников, политический строй, чиновников, свое здоровье и многое- многое другое. Из чего состоит жертва, какие чувства и эмоции испытывает? Какие признаки выдают в человеке жертву? Во-первых, это состояние человека. Основные чувства , которые испытывает жертва, как уже было сказано выше- страх и желание обвинить других.

Поговорим об этом подробнее. Страх- это чувство, которое испытывают все живые особи. У человека страх имеет сложную структуру, он может подталкивать, провоцировать определенные слова или действия. Либо, напротив, парализовать, вогнать в ступор. В позиции жертвы, конечно же, более свойственна вторая модель поведения. Человек постоянно живет с чувством страха. Он боится, что его уволят с работы, что его бросит супруг или супруга, что дети станут наркоманами и пр.

Парадоксально, что страх не подталкивает жертву к каким-то поступкам, позволяющим избежать худшего жизненного сценария, напротив, превращает в еще большее вялое, неоднозначное существо. Казалось бы, если человек боится быть уволенным, значит, он должен проявлять на работе большее рвение. Не хочет остаться один- тщательнее заботится о муже или жене. У жертвы страх, вопреки здравой логике, не провоцирует действие, а, напротив, вгоняет в ступор.

А так как страх- постоянное чувство, испытываемое жертвой, то и получается, что она всегда ведет себя скованно, парализовано, замкнуто. За исключением тех моментов, когда она проявляет себя активно- мстит или обвиняет кого-то (об этом подробнее чуть ниже).

Еще одним признаком жертвы психологи называют заикленность на прошлом. Человек, однажды пережив какое –то событие (как правило, негативное), постоянно вспоминает о нем,

боится еще раз пережить подобное. К примеру, мужчина неудачно женился, развелся, и уже многие годы живет один, всячески избегая строить серьезные отношения. Он теперь – женоненавистник, все «бабы» – дуры, истерички и предательницы.

Психологи на этот счет имеют иное мнение. Анастасия Сизих, психолог с большим стажем работы уверяет: «Зацикленность на прошлом свойственна лишь слабым, неуверенным в себе людям, в том числе и тем, которые позиционируют себя как «жертвы» чего-то или кого-то. Эмоционально сильные люди, пережив какой-то жизненный опыт, даже негативный, возвращаются к прежней жизни, а «жертвы» начинают использовать случившееся с ними в личных выгодах.

Для них это является еще одним поводом для жалости к самому себе, для демонстрации своей беспомощности перед окружающими: «Думаете, почему я такой несчастный? Потому что меня бросила жена (муж)!». Не важно, что данное событие произошло много лет назад, ведь «жертва» «до сих пор с этим не смирилась».

Позиция жертвы проявляется так же и в действиях (вернее, бездействиях) человека. Помимо основного занятия, каковым, как правило, является либо работа, либо учеба, жертва ни на чем не концентрирует внимание. Кружки, секции, курсы – не для этого человека. Он, освободившись от своих прямых обязанностей, предпочитает сидеть дома, в кругу семьи, или в одиночестве. Бездеятельность, отсутствие инициативы, вялость – именно эти качества проявляет жертва.

Кстати, если говорить о выполнении каких-то дел, за которые жертва могла бы получить, скажем, поощрение, премию, материальную добавку – она запросто от них отказывается, в пользу своих коллег. Причина объяснима – дополнительная работа – излишняя нагрузка, за которую придется нести ответственность, которую жертва панически избегает. В отношениях с другими людьми (с противоположным полом) позиция жертвы прослеживается у тех, кто часто демонстрирует свои эмоции.

Жертва обиделась? – у нее хмурится лоб, надуваются губы. Жертва сердится? – раздуваются ноздри, усиливается жестикуляция. Эти действия порой напоминают театральную игру плохого актера, который не находит иных, менее тривиальных способов выразить свое внутренне состояние. Кстати, жертвам так же свойственно «играть в молчанку». Человек обиделся – отворачивается, и на любые вопросы окружающих отвечает лишь холодным, уничтожающим взглядом.

Недаром многие психологи состояние жертвы именуют «детским садом». Приведем жизненный пример. Евгений и Наталья поженились около двух лет назад. Молодые супруги любят друг друга, однако высказывают множество претензий. Все ссоры, недомолвки, выяснения отношений, и даже обычные послеобеденные разговоры заканчиваются одинаково. Евгений, громко и показательно вздохнув, выходит из комнаты. Он обижен. Он молчит. Он отказывается от пищи. Избегает жены.

Это может продолжаться несколько дней. В это время он не кушает пищу, приготовленную супругой (хотя она приглашает его за стол), питается бутербродами, лапшой быстрого приготовления, яичницей. При этом у него такой несчастный и подавленный вид, что Наталья, забыв о причинах ссоры, начинает жалеть мужа. «Голодный-холодный-несчастный» мужчина в результате становится счастливым и довольным. Еще бы, ведь жена признала свою вину,

попросила прощения, обещала больше не «совершать подобных поступков» (хотя, как было сказано, Наталья никогда ничего предосудительного не делала).

Как утверждают психологи, «человек- жертва» состоит из негатива, деструктивна и безответственна. Поговорим о каждом более подробно. Мысли и чувства человека в позиции жертвы абсолютно негативны. Он уверен, что мир враждебен, и что окружающие его люди – злы и бесчувственны. Они отравляют жизнь своими косыми взглядами, сплетнями, укорами, язвительными высказываниями, бессмысленными разговорами, и даже- глупыми проявлениями радости, своим смехом и улыбками.

Жертва все видит в черном цвете, она наполнена отрицательными мыслями, она убеждена, что мир враждебен. В позиции жертвы человеку особенно характерны такие проявления негативизма, как недоброжелательная критика, ругань и обвинение(самообвинение). Как известно, психология разделяет негатив на три уровня- восприятия, общения и действия.

Для жертвы в большей степени характерно проявление негатива на первом уровне. Говоря проще, человек изначально, вне зависимости от внешних обстоятельств, смотрит на мир сквозь призму черного стекла, сквозь боль, обиду, разочарование- порой выдуманные им же самим, не имеющие под собой фактической основы.

Дело в том, что негативно мыслящие люди уверены в том, что любое их начинание непременно закончится провалом, а любые отношения с противоположным полом- разбитым сердцем. «Жертвы» осознанно саботируют любые возможности, которые в итоге могли бы закончиться успехом. Потому они боятся и избегают всего нового, неизученного.

Это касается как новых сфер деятельности, как и людей. Приведем пример. Иван и Екатерина поженились несколько лет назад. В период ухаживаний и встреч мужчина восторженно смотрел на девушку, она казалась ему очень хрупкой и беззащитной, той, что непременно требуется сильное плечо. Однако спустя некоторое время, уже после свадьбы, в бытовой жизни, Иван стал понимать- его жена не просто беззащитна и слаба, она несчастна, пессимистична, постоянно подавлена либо враждебна.

Мужчина- как любящий человек, хорошо заботился о своей избраннице, стремился сделать ее счастливой, однако на все (буквально на все) его поступки и действия она реагировала критично, разрушительно. Поход в кино? – нет, на улице ужасная погода. Откроем семейный бизнес? – о чем ты говоришь!?! Прогорим, на что потом жить? Давай родим ребенка? – А вдруг он будет болен? Ведь у нас нет людей, которые бы помогли с ним!

Примерно в таком русле протекали все семейные разговоры. Любые идеи, предложения мужа рушились Екатериной в самом основании. Конечно, из ситуации можно было, при желании, найти множество выходов, однако Иван, окончательно устав от «черных мыслей» жены, бросил ее.

А Екатерина, даже не проведя тщательный анализ случившегося, твердо заявила- во всем виноват Иван. Он- слишком безрассудный, чрезмерно жизнерадостный, и, что самое ужасное, не умеющий видеть «обе стороны медали». А сама Екатерина, по ее же мнению, очень добродушная, открытая и понимающая женщина. Странно, что это не оценил ее бывший муж...

Вторая, неотъемлемая часть психологии жертвы – деструктивность. Деструктивность – от лат. разрушение, нарушение нормальной структуры чего-либо. Иными словами, деструктив-

ность – это отрицательное отношение человека к чему-то, либо к самому себе, направленное внутрь себя. Понятию деструктивности большое внимание уделял Зигмунд Фрейд. Он писал, что деструктивность свойственна всем людям, не только жертвам. Разница лишь в том, что является ее предметом: внутренние переживания самого объекта, либо другие люди, которые каким-либо образом пересекаются с жертвой.

Психологический словарь термин деструктивность объясняет так: «Деструктивность – следствие блокировки плодотворной энергии, препятствий на пути к развитию, к самоосуществлению, когда человеку не удается реализовать свой потенциал. Деструктивность представляет собой в известной мере патологическое явление. Деструктивность – личность несчастна, даже если ей удается достичь целей ее деструктивности.

Уважение к жизни- жизни других людей и собственной жизни- условие психического здоровья». Чтобы лучше понять, что такое деструктивность, и как она проявляется в психологии жертвы, приведем пример. Светлана- профессиональный фотограф. Она работает в большом издательстве, ее основная функция – снабжать журналы и интернет- ресурсы фотографиями.

Большинство работ Светланы выполнены в серых, темных тонах. Она не приемлет в своих произведениях броских цветов, контрастов, яркости. Однако именно «негативная» сторона фотографий Светланы заинтересовала арт-директора одного из выставочных залов города. Он обратился к женщине с предложением- обнародовать ее искусство, открыть небольшую выставку из ее работ.

Безусловно, где-то в недрах своего сознания Светлана не раз представляла себя в подобной роли, однако, несмотря на удивление арт-директора и на недоумение своих родных, она отказалась от участия в проекте. Причина очень проста- страх провала. А так как Светлана всегда мыслила в негативном ключе, иного итога возможной выставки она и не подразумевала.

Естественно, ее фотографии никому бы не понравились, ей бы пришлось выслушать много уничижающей критики в своей адрес, а если это случится в средствах массовой информации, ее к тому же уволят. Кому нужен работник с подобной репутацией? Так, заранее выстроив цепочку «будущих» злословий, Светлана решила «избежать позора».

Третья черта, свойственная людям, занимающим позицию жертвы- безответственность. Человек искренне убежден: за то, что происходит в его жизни, он не несет никакой ответственности. За это отвечает кто-то другой: родители, муж-жена, дети, друзья, Всевышний, Президент России, депутаты, врачи местной поликлиники и пр.

Некоторые «жертвы» убеждены, что ответственность за происходящее должна лежать не на них, а на внешних обстоятельствах. К ним относятся, например, политический строй страны, безработица, невозможность получить хорошее бесплатное образование и пр. У жертвы нет выбора, за нее уже все решено, потому она и не может, и уж конечно- не должна нести ответственность.

Чаще всего эта черта характера формируется (либо не формируется) в раннем детстве, ее воспитывают в ребенке родители. Они должны приучить своего сына или дочь к выполнению определенных обязательств. Поиграл- собери за собой игрушки. Поел- помой посуду. Завел котика- убирай и корми его. В противном случае тебя будет ждать наказание. Действуя именно по

такой схеме, в результате можно «получить» ответственного человека, способного принимать самостоятельные, взвешенные решения, и отвечать за них впоследствии.

К сожалению, не все родители уделяют должное внимание воспитанию в своем ребенке чувства ответственности, а его отсутствие, как мы уже поняли- основанная черта человека-жертвы. Многие уверены, что безответственность- эта черта характера, которая плавно исчезает- по мере взросления. Однако психологи с данным убеждением не согласны. Они не проводят параллелей между безответственностью и возрастом, не ставят между ними знака равенства, напротив, утверждают, что одно качество человека не зависит от другого. По крайней мере, в абсолютной величине.

Вспомните всех своих знакомых. Наверняка, среди них есть личности, которые, несмотря на солидные лета, всячески избегают ответственности. Например, они не женятся (не выходят замуж), потому что «не готовы» отвечать еще за одного человека. Или- отказываются от повышения по службе, потому как в этом случае им придется отвечать- за людей, за технику, за отчетность и пр.

«Лишняя» головная боль жертве не к чему- именно так она оправдывает свои поступки перед недоумевающими родными, коллегами, друзьями. Интересно, что человек с позицией жертвы, сам избегая любой ответственности (в первую очередь- за свою жизнь), к другим предъявляет завышенные, порой даже маловыполнимые требования. Тривиальная ситуация. Мужчина- жертва, не прилагая совершенно никаких усилий, обвиняет жену в том, что их семья «плохо живет».

Причина, конечно же, в неправильном расходовании бюджета, в чрезмерной страсти женщины к обновкам, в пожилых родителях, которым ежемесячно нужно покупать лекарства. Ответственность в таком случае лежит на ком и чем угодно, но не мужчине.

Не менее, а пожалуй- в нашей стране, в большей степени, распространена и противоположная схема. Муж-добытчик, а жена, родив ребенка, вынуждена сидеть дома, заниматься его воспитанием и хозяйственными делами. Логично, что сильная женщина, несмотря на сложившиеся обстоятельства, непременно найдет «полезное» занятие, которое, возможно, даже будет приносить деньги.

Таким образом, женщина будет востребована, уверена в себе. По крайней мере, у нее не будет возникать ощущение, будто она «выпала из жизни», «потеряла свое лицо» и пр. Напротив, женщина, сумевшая соединить в себе роль матери, жены и специалиста, будет вызывать уважение как у нее самой, так и у окружающих. А это многого стоит.

Однако сейчас, к сожалению, мы говорим о другой категории женщин. О тех, кто, взяв ответственность за происходящее на мужа и на внешние обстоятельства, лишь сетует на свою несчастную женскую долю. В первую очередь, естественно, виноват муж. Он- мало зарабатывает, имеет плохое (или вовсе не имеет) образования, не хочет найти дополнительные источники дохода и пр.

Женщина, как не парадоксально, «забывает» о том, что ее мужчина, например, с 6.30 до 20.00 трудится на заводе, а вечерами, скажем, играет с ребенком. Разве такие «мелочи» могут ее волновать, ведь мысли женщины направлены только на осмысление своей никчемной

жизни, да еще на то, что приготовить завтра на обед. Удивительно, но сама женщина- жертва даже не рассматривает иные, альтернативные варианты изменения ситуации.

Логично, ведь у нее есть прекрасная «защита»– это малыш, которого, к сожалению или к счастью, не к некому пристроить. Вот и получается, что во всех семейных несчастьях виновен мужчина. Когда он, обезумев от нападков жены, робко упрекает ее в бездействии, она в ответ действует одним из двух способов. Либо яростно защищается, как и полагается ей- взваливая ответственность на обстоятельна (« Какое же у нас плохое государство! Я даже не могу пойти работать, потому что нашу дочь не берут в детский сад!»), либо делает какие-то мелкие, незначительные шаги к прогрессу.

Например, пытается найти няню, или, подталкиваемая окружающими, исследует интернет в поисках работы на дому. Однако эти слабые попытки изменить жизнь к лучшему заканчиваются буквально через пару дней, и жизнь входит в привычное русло.

Психологи утверждают, что существует два вида позиции жертвы. Иными словами, в разных ситуациях человек- жертва проявляет себя по -разному. Давайте поговорим об этом подробнее. Первый вид проявления позиции жертвы- «активный». Как правило, человек ведет себя подобным образом в легкой жизненной ситуации, когда не испытывает особого эмоционального напряжения, давления со стороны окружающих.

Сейчас он находится в благоприятной среде, которая позволяет ему активно проявлять свои негативные настроения, раздражительность, злость и пр. «Жертва» обвиняет, критикует, упрекает. Нередко создается ощущение, что делает все это она с особым азартом, что ее «активная позиция» доставляет ей пусть не удовольствие, но радость, самоудовлетворение. Сказал несколько нелесных слов о государственном устройстве- и словно «отлегло от сердца».

Когда человек-жертва выбирает активную позицию, страдают, прежде всего, самые близкие люди. И это естественно, ведь именно они оказываются под прицелом негативных высказываний «жертвы», именно они наделяются статусом «виновен во всех несчастьях». Идеальная иллюстрация для сказанного- сварливая жена, которая ежедневно пилит мужа и за то, что он сделал, и за то, что не сделал. Если она входит в раж, то виновными в семейных проблемах могут стать даже родители мужа. Они неправильно воспитали сына, они не дали ему достойного образования и пр.

Вторая позиция жертвы – это беспомощность. Когда наступает трудная жизненная ситуация, человек собирает волю в кулак, подавляет эмоции, действует разумом, пытаясь найти выход из проблемы. Конечно, это идеальная картина свойственная сильным, волевым, собранным людям. Но, безусловно, и в их жизни случаются события, которые на время выбивают из колеи, делают их слабыми, заставляют опустить руки, поддаться негативным настроениям.

Редкие проявления беспомощности свойственны всем людям, однако для человека, выбравшего позицию жертвы, она является постоянным, характерным свойством, проявляющимся систематически. Возникла трудная ситуация? Серьезный человек, не смотря на минутную слабость, понимает- он должен самостоятельно ее разрешить, ведь в противном случае это придется сделать кому-то другому: жене, родителям, коллегам, друзьям. Для него это неприемлемо.

А вот жертве подобная ситуация выгодна, ведь это- еще один повод снять с себя ответственность. «Я подавлен», «Я несчастен», «Я раздавлен»– «Что я могу предпринять в таком состоянии?», «В таком состоянии я даже не могу думать, не то что действовать!». Кстати, по утверждениям психологов, беспомощность в большей степени присуща особам женского, нежели мужского рода.

И она, как и чувство ответственности, о котором мы говорили выше, не должна рассматриваться в связке с возрастом. Ведь беспомощность – не врожденное, а приобретенное свойство личности, формируется, как правило, в дошкольном возрасте. Ребенок, если понимает выгоды, которые следуют за проявлением беспомощности (снятие ответственности и последующее за ним наказание, жалость родителей, выражающаяся в «сладких» подарках и пр.) примеряет на себя роль «слабого», зависимого, неуверенного человека.

Со временем это для него становится привычным поведением, которое, кстати, в психологии называется «выученной беспомощностью». На одном из психологических сайтов данный термин трактуется так: «Выученная беспомощность – личностная беспомощность, имеющая стабильный и не ситуативный, а общий характер. Чаще возникает у детей и подростков на фоне неправильного воспитания и трудных жизненных обстоятельств. Их неудачи относятся не только к данным конкретным обстоятельствам, но и характерны для любых жизненных ситуаций, причем не только в настоящем, но и в будущем.

Будучи выработанной в одной конкретной ситуации, выученная беспомощность распространяется на многие другие, так что субъект перестает предпринимать попытки справиться даже с теми задачами, которые поддаются решению. У человека выученная беспомощность проявляется эмоциональными расстройствами (депрессия, невротическая тревога и пр.); на этом фоне возможно возникновение психосоматических расстройств».

Стоит отметить, что чаще всего беспомощность у жертвы сопровождается огромным количеством сопутствующих проблем. Самые распространенные из них- проявление истеричности, капризности, протеста. Человек может проявляться как в одном из этих качеств, так и во всех сразу, либо переходя от одного к другому. После подобных эмоциональных приступов жертва оправдывается – «Просто я была так расстроена», «Неужели я могла среагировать по-иному?», «Чувства захватили меня с головой» и пр.

Приведем жизненный пример. Мария – типичная жертва. Ей 22 года, она живет с родителями, учиться в институте – по выходным дням (очно-заочная форма обучения. Выбрали ее родители, потому как стоимость семестра в таком случае значительно меньше обычной, классической формы образования). Посещение занятий в субботу и воскресенье- единственное занятие девушки.

Когда родители упрекают дочь-«уже взрослая, пошла бы работать», у девушки «случается» истерика-«Как же я буду учиться? Я же не буду успевать! Выучить лекции, сходить в библиотеку, да еще и ужин ваш дурацкий приготовить!» Слезы, истерики, капризы. И совершенно, казалось бы, неожиданный результат. Мама Марии соглашается снять с дочери единственную обязанность по дому- приготовление ужина. Получив свою выгоду, девушка успокаивается...

Еще один показательный пример. Мужчина –жертва, которому поручено, скажем, составление ежемесячного отчета, «впадает в отчаянье»– он не справиться с работой, ему не успеть вовремя, ведь он не очень хорошо знает компьютерную программу, в которой нужно делать

отчет. И вот- он собирает свои принадлежности с письменного стола- готовится к увольнению. На помощь приходят коллеги. Только вместо того, чтобы помочь разобраться в программе, они каким-то невероятным образом соглашаются сделать за жертву всю работу.

К понедельнику счастливая жертва несет начальству готовый отчет...Стоит отметить, что человек в позиции жертвы нередко бывает гордым, и даже- отказывается от помощи! Все потому, что в реалии ему нужна не поддержка и понимание окружающих, а всего лишь их сочувствие и жалость. Подробнее об этом мы будем говорить в другой главе пособия.

Несомненно, принадлежность человека к той или иной роли можно выявить, обратив внимание на его речь. «Жертвы» не являются исключением. У них существует определенный лексикон, выражения, которые выдают их истинную сущность. Психологи на основе этого даже составили «Словарь жертвы». В пример приведем самые распространенные фразы из него:

- меня заставили
- мне говорили, что
- вы действуете мне на нервы
- я не виновен
- как она могла так поступить
- вы должны в корне изменить свое поведения
- я требую извинений
- я хочу, чтобы она признала свою вину
- это нечестно
- меня это так расстраивает
- я ей ничего не сделала, а она
- на это у меня нет времени
- мне это никогда не нравилось
- от этого я лезу на стенки!
- ничего не могу поделать, так я человек
- я сделал все от меня зависящее
- что бы я не сделала, ему плохо
- если бы ты по-настоящему меня любил!
- я никого не трогаю, но меня достают!
- надо полюбить себя, другие нас не полюбят
- я опоздал из-за светофоров, тащился за школьным автобусом и пр.
- у меня было плохое детство
- я работал в двух местах, чтобы тебя содержать
- у меня никогда нет свободной минутки
- нет, вы посмотрите! Она лезет без очереди!
- мой начальник меня не уважает
- из-за тебя у меня разболелась голова
- дети не ценят того, что мы для них делаем
- ты не представляешь, как я из-за тебя страдаю

Несомненно, многие из фраз вызовут недоумение. На первый взгляд кажется, что они не должны находиться в словаре жертвы, так как имеют нейтральный смысловой оттенок. На одном из форумов Рунета психолог объясняет одно из выражений: «Например, если внутренне взрослого человека призывают ответить за разбитую не им витрину, он объясняется с нарядом полиции, фразы "Я не виноват", в его речи и быть не может.

Здесь будут примерно следующие слова: "Я проходил мимо, увидел, что витрина разбита". Т.е. абсолютная констатация фактов, никаких эмоций по поводу того, что это кто-то мог сделать (не сделать), кто-то виноват (не виноват) и прочее. В таких случаях человек, отвечающий за свою жизнь (а значит, не Жертва), даже и мысли не имеет, что он виноват – не виноват, он не мыслит в этом ключе, поэтому и такой фразы у него быть не может.

Проще говоря, человек, оправдывающийся что он не виноват, допускает мысль, что он мог бы быть виноват (или был когда-то в чем-то виноват), или это его постоянное состояние "быть в чем-то виноватым" – в общем, это выдает в нем его внутренний настрой, что является позицией Жертвы».

На самом деле, если вдумчиво прочитать все высказывания из словаря жертвы, основательно подумать над ними, можно легко прийти к выводу, что все фразы тем или иным образом говорят о желании человека уйти от ответственности, либо переложить ее на чужие плечи. К первым, например, относятся «Я много не прошу. Почему ты не можешь этого сделать для меня?», «Я опоздал из-за пробок» и пр. Ко вторым, например, можно отнести «У меня было ужасное детство», «если бы ты по-настоящему любил меня» и пр.

Помимо этого, словарь жертвы полон выражений, в которых четко прослеживается желание оправдаться, а также указать другому лицу, что ему нужно делать. К первым, например, можно отнести фразы «Я не виноват», «я делаю все, что могу», «я не хочу ничего лишнего, только по справедливости», «это не я придумал, нечего ругать», «на это у меня нет времени», ко вторым "Вы должны в корне изменить свое поведение? «если вы не выполните свою часть, я не стану делать свою» и пр.

Естественно, чем чаще подобные фразы встречаются в речи человека, тем увереннее можно заявлять о том, что он является «жертвой». Недаром борьба с подобной психологией начинается именно с искоренения уже знакомых нам фраз. Однако об этом мы будем говорить в другой главе пособия.

## Глава №2. Причины возникновения позиции жертвы

Психологи утверждают, что позиция жертвы состоит из двух основных блоков- состояния безысходности и эгоистической позиции. Состояние безысходности выражается в несостоятельности человека, в неверие в себя: изменить что-либо он неспособен, так как живет под властью обстоятельств и других людей.

Эгоистичная позиция выражается в том, что человек в позиции жертвы чрезмерно требователен к окружающим, он убежден, что окружающие люди должны во всем и всегда ему помогать, что они должны реализовать его мечты и стремления, помочь ему чего-то добиться в жизни. Соответственно тому, что в человеке больше преобладает- эгоистическая позиция или состояние безысходности, специалисты называют те или иные причины возникновения позиции жертвы.

Мы с вами поговорим обо всех причинах, условно разделив их на два блока- те, что вызывают эгоизм, либо, напротив, чувство безысходности, невозможности что-либо изменить в себе и в жизни. Итак, приступим.

### Причины формирования психологии жертвы.

Причины, которые формируют у человека состояние безысходности, убежденности в том, что его счастью мешают внешние обстоятельства и плохие люди.

1) **Насилие** (физическое, психологическое, сексуальное), пренебрежение нуждами человека, жестокое обращение, перенесенное как в детстве, так и во взрослой жизни. Подробнее разберем каждую из этих причин. Физическое насилие- нанесение телесных повреждений, вследствие которых ребенок, как правило, отстает от своих сверстников в развитии, становится заложником своих эмоций. Он выбирает одну из двух позиций- либо сам становится злым и агрессивным, обижая только слабых и незащищенных детей, либо, закрывшись в себе, тяжело переживает происходящее с ним, ведет себя отстраненно от сверстников.

А это дает новый повод пренебрежительного к нему обращения. Психологическое насилие имеет, в большинстве случаев, более тяжелые последствия. На одном из сайтов, посвященных вопросам взаимоотношений отцов и детей, психологи пишут: «**Психическое (эмоциональное) насилие** — постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку.

К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям. Практически все дети, пострадавшие от жестокого обращения и пренебрежительного отношения, пережили психическую травму, в результате чего они развиваются дальше с определенными личностными, эмоциональными и поведенческими особенностями, отрицательно влияющими на их дальнейшую жизнь».

Кстати, зарубежные специалисты состояние детей, которые подверглись жестокому обращению, называют специальным термином- «неспособностью к процветанию». Описывая

основные признаки «диагноза» они, сказать к слову, значительное внимание уделяют описанию позиции жертвы.

Безусловно, каким бы видом насилия не подвергнулся человек, это, нанеся ему серьезнейшую психологическую траву, оставит глубокий отпечаток на всю жизнь. Так, ребенок, переживший подобного рода стресс, имеет большую предрасположенность к выбору позиции жертвы. Он убежден, что, однажды став жертвой обстоятельств, останется таковым навсегда.

Так зачем что-то делать, к чему-то стремиться, если заранее известен результат? Если провал всех начинаний гарантирован? Приведем пример из жизни. Игорь вырос в социально неблагоприятной среде. Отец бросил семью в детстве, а мама- алкоголичка в перерыве алкогольных запоев рожала детей от разных мужчин. Четверо малышей учились жить самостоятельно буквально с самых ранних лет- рассчитывать на мать не приходилось.

Игорь- был средним ребенком в семье, воспитывала его старшая сестра, она же была для него самым близким и любимым человеком. Однако мальчику, несмотря на привязанность сестры, не хватало любви, нежности и материнского тепла. Напротив, она, опустошив бутылку спиртного, купленного на детское пособие, начинала вспоминать любовь молодости- отца Игоря. С ее губ начинались сыпаться упреки в сторону сына: «ты во всем виноват», «не хотел он детей, а я, дура, аборт не захотела делать», «ты как наказание- как не посмотришь, вспоминается то счастье, которого уже не вернуть» и пр.

Мальчик страдал, всегда был молчаливым, замкнутым, скромным. И как не удивительным- наделенным множеством талантов. Он прекрасно рисовал, занимался музыкальными аранжировками, и даже- писал стихи. Наполненные тихой, глубокой печалью. Закончив школу, Игорь решил- не будет дальше учиться. Школьные учителя, знавшие ситуацию парня, убеждали- обязательно нужно поступить в институт или колледж, получить образование, ведь ему нужно думать о своем будущем.

А талант! Его ведь нужно развивать, нельзя относиться к нему с пренебрежением, ведь он дан от Бога! Игорь выслушивал все наставления окружающих, но свое решение не изменил. Зачем куда-то ехать? Что-то пытаться сделать? Кому нужны его таланты? Его рисунки? На место, которое он будет претендовать, непременно найдется тот, кто умнее, талантливее или богаче. Зачем же пытаться, если он наверняка знает результат? Чтобы потом еще больше расстроиться?

Одним словом, Игорь находился в состоянии безвыходности. Он был уверен, что непременно найдется тот, кто ввернет «палку в его колесо», испортит все задумки. Интересно, что сестра в результате все же убедила Игоря поступить в учебное заведение. Под ее натиском он отучился первый курс (весьма удачно), однако летом, приехав домой на каникулы, он так там и остался.

На мольбы и уговоры сестры отвечал «все равно не закончить», «на третьем курсе будет преподавать, который ставит оценки только за взятки, а где я ее возьму?», «к нам перевелся парень из другого города, его, наверное, оставят, а меня отчислят» и пр. В общем, причин, которые в дальнейшем сделали бы отчисление из ВУЗа неизбежным, оказалось огромное количество. Сестра вынуждена была согласиться с решением брата.

2) **Длительная болезнь.** Известно, что длительная болезнь выматывает человека, делает слабым, подавленным, иногда- замкнутым, стремящимся к одиночеству, отчужденности. Особенно выражены эти признаки в том случае, когда лечение болезни- длительное, тяжелое и болезненное, не приносит никаких результатов. Естественно, что человек опускает руки, теряет надежду на выздоровление, на счастливое будущее.

У него формируется состояние безысходности: «Что я могу сделать?», «Как я могу бороться с болезнью?», «Видимо, это предрешено кем-то» и пр. Кроме этого, больной зачастую начинает критически относиться к докторам, которые его лечат. Они становятся виновниками его бед. Они-«циничные, бездушные, бессердечные, безграмотные, никчемные специалисты, которые ничего, кроме клизм и уколов в задницу, не умеют делать».

Нередко больной начинает осуждать своих близких. Родители виноваты в том, что у него плохой иммунитет. Видимо, они не давали ему в детстве необходимых витаминов, не закаляли его, не делали с ним зарядку и пр. Виноваты так же становятся жены, мужья, братья и сестры. Причем на каждое обвинение в адрес близкого человека у больного находится масса объективных доказательств.

Приведем пример из жизни. Мария, еще несколько лет назад, до болезни, была жизнерадостным, открытым человеком. Она работала в отделе кадров одной крупной компании, была замужем, любимой дочери было 6 лет. Однако жизнь перевернулась, когда женщина серьезно заболела. Врачи долго не могли поставить диагноз, и Марии пришлось несколько месяцев пролежать на больничной койке, в ожидании вердикта.

Постоянные боли, стресс, капельницы, уколы, переливания крови- все это превратило молодую женщину в уставшую, ворчливую, вечно недовольную «старушку». Она постоянно причитала о том, как несправедлива к ней жизнь, как тяжело ей живется, как она страдает, как она измучена, и о том- как ей все надоело, какие все к ней невнимательные, какие они бесчувственные эгоисты и пр. Стоит отметить, что родные Марии- прекрасные люди, и их, объективно, нельзя было упрекнуть ни в бессердечности, ни, тем более, в безразличии к любимой матери, дочери, жене.

Они понимали, как тяжело Марии, и потому, не договариваясь между собой, молча сносили ее претензии. Однако, к великому счастью, врачи пришли к единому мнению: смертельного заболевания у Марии нет, редкая форма сахарного диабета, с которым, при соблюдении определенных правил, можно прожить долго и счастливо.

Родные вздохнули, и надеялись, что вскоре больная придет в норму, станет прежней- любящей, заботливой, веселой. Однако ничего подобного не произошло. «Маска жертвы», которую на время лечения примерила на себя Мария, стала ее частью.

Тем более, что не все было благополучно- ведь серьезный диагноз будет сопровождать ее всю жизнь! А это- опять страдания, муки, боль, усталость и пр. Как же ей быть счастливой? Она ведь говорила, что кругом- одни эгоисты! Как можно требовать от нее «быть веселой» в такой момент? И прочее.

4) **Тяжелая физическая травма**, полученная в результате несчастного случая. Важно отметить, что люди с врожденными физическими увечьями, если они росли в «правильной» атмосфере (например, родители не относились к ним, как к больным, и требовали выполнения

посильных обязательств), то они редко ставят себя в позицию жертвы, напротив, воспринимают себя полноценными, здоровыми, и даже счастливыми.

По крайней мере, им непривычно жаловаться окружающим на свое несчастье, сетовать на то, как трудно им приходится. Конечно, этому, казалось бы, есть логическое объяснение – люди, рожденные с серьезными физическими отклонениями, не представляют себя другими, ведь они никогда не видели себя такими, как все.

И напротив, люди, которые, став жертвами несчастного случая, получили серьезные физические травмы, находятся в состоянии глубочайшего стресса, потому что никогда не представляли себя в роли инвалида. А это случилось- и именно с ними. Почему? В чем они виноваты? Почему судьба так жестока? такие вопросы, не прекращаясь, сыпется из уст больного. Он не сможет смириться со случившимся, будет искать виновных.

Например, человек, который пострадал в ДТП, будет винить других водителей на дороге, инспекторов ГИБДД, «скорую» помощь, которая, приехав на 30 минут раньше, возможно, спасла бы его ноги... Близким людям придется тяжело. Неизвестно, сможет ли пострадавший, пережив самые острые стрессы, вернуться к прежнему себе. Или останется в позиции жертвы еще на многие годы, постоянно вспоминая случившееся, ругаясь на жизнь, жалуясь на свое безысходное положение.

Некоторые согласятся, что эти люди имеют право жаловаться и обвинять окружающих. Возможно, в этом есть доля истины. Однако та «жертва», о которой мы говорим в рамках нашего пособия, к счастью, редко становится таковой по причине болезней или несчастных случаев. Это предопределяется менее объективными, более субъективными, психологическими причинами. Такими, например, как следующая.

**5) Потери в разных сферах жизни** – материальной, финансовой, эмоциональной. Сразу определимся, что к таковым событиям мы относим- смерть близкого человека, предательство близких людей, измены супруга, воровство, банкротство, вынужденный отказ от любимой работы и пр.

Но давайте по порядку. Человек- существо социальное и разумное. Потому он и стремится выстроить свою жизнь таким образом, чтобы в ней все гармонизировало друг с другом – семья, работа, друзья, увлечения и пр. У каждого из нас свой заведенный, стабильный порядок жизни. Даже если он кажется противоположным этому, например, когда неженатый молодой человек сам не знает, где проснется следующим утром. Для него это норма, это обычное явление, в порядке вещей.

Как для другого, скажем, каждое утро начинать с завтрака со своей любимой женщиной, или со звонка лучшему другу, или с приказов своему дворецкому. Для каждого из этих людей – это привычно. Однако судьба распорядится иначе, и порой, не шадя даже самых смелых, добрых и красивых, она разрушает этот самый заведенный годами порядок жизни.

А это – стресс, сильный и серьезный, с которым может справиться далеко не каждый. Давайте сначала о том, что происходит, когда разрушается «семейный порядок». Безусловно, самое страшное- это потерять любимого человека. Навсегда. Смерть способна надломить многих, сделать из сильного- слабым, из уверенного- безвольным, из лидера- жертву.

На одном из психологических форумов специалисты пишут: «Когда человек теряет близкого, вполне естественно, что он страдает. Страдает по многим причинам. Это и скорбь по тому человеку, любимому, близкому, родному, с которым он расстался. Бывает, что жалость к себе душит того, кто потерял опору в человеке, ушедшему из жизни.

Это может быть чувство вины из-за того, что человек не может отдать ему то, что хотел бы отдать или задолжал, потому что не считал нужным в свое время делать добро и любить. Есть люди, которые замыкаются в себе и концентрируются на этой потере. Они в себе эти чувства как бы нагнетают, и не могут остановить поток страдательных эмоций».

Так человек осознано занимает позицию жертвы. Он плачет, причитает, страдает, упрекает Бога в том, что он забрал его близкого человека. Безусловно, в первое время (недели и даже месяцы), такое поведение горящего естественно, однако боль со временем утихает, а человек так и продолжает жить в позиции жертвы. Любые замечания на этот счет от окружающих воспринимаются болезненно: «Я потерял самого любимого человека, а вы хотите, чтобы я прекратил рыдать?», или «Да, прошло 2 года, и что? Боль не уйдет никогда, я это знаю, и уже смирился с этим» и пр.

Приведем пример из жизни. Степан- выпускник института, рассудительный, образцовый молодой человек. От сверстников его всегда выгодно отличала сила воли, мужественность, стойкость, умение правильно вести себя в любой, даже экстремальной, стрессовой ситуации. Эти качества сводили сума много девушек, однако Степан их сторонился не потому, что был в кого-то тайно влюблен, а потому, что считал неправильным использовать сокурсниц в «личных целях».

Хотя некоторые девушки были бы не против такого «использования». Впрочем, такая возможность у них вскоре появилась. У Степана внезапно умерла мама. У 45-летней здоровой женщины случился инфаркт. Это было шоком для всей семьи, однако все, кроме молодого человека, смогли пережить горе. По началу, в период похорон, поминок, он вел себя очень сдержано. Общался с друзьями, которые пришли его поддержать, сам занимался организацией посмертных процессов.

Окружающие удивлялись, откуда у парня столько выдержки, ведь он потерял любимую маму. А о теплых, нежных взаимоотношениях мамы и сына знали все вокруг. Потому и удивлялись. Однако после того, как все траурные церемонии были закончены, Степан совершенно изменился. И даже спустя год много плакал, буквально первому встречному рассказывал, что у него умерла мама, и что он до сих пор не может смириться с потерей.

Девушки, которые мечтали завести знакомство с парнем, недолго радовались. Теперь он проводил с ними ночи, однако принимал происходящее как должное: «он несчастный, его пожалели». К счастью, спустя несколько лет произошло событие, которое вернуло Степана к прежде заведенному порядку, а именно- женился его отец. Молодой человек смог взять себя в руки, перестал жаловаться и прикрывать свои неудачи смертью мамы, а вскоре и сам женился.

Еще одна семейная драма, которая может стать причиной позиции жертвы- измены супруга (супруги). Есть замечательный фильм «Кругосветное путешествие», который может выступить яркой иллюстрацией для описания данной причины. Итак, 33-35 летние супруги на первый взгляд счастливы. По утрам вместе просыпаются, завтракают, вместе уезжают на

работу. Встречаются вечером: ужин, вино, рассказы о том, как «я провел этот день», супружеский долг, сон.

На утро все повторяется. Мужчина счастлив, ведь именно о такой жизни- размеренной, степенной, стабильной, он и мечтал. Однако по случайному стечению обстоятельств, однажды он застаёт свою жену в постели с другим мужчиной. Она оправдывается: «скучная жизнь не для меня, пойми! Я устала от нее!». Однако муж ее уже не слышит...

Он в депрессии едет в родительский дом, и еще не переступив порог дома, слышит причитания матери: «я же тебе говорила, что она . . . .». Сочувствующих много- и друзья, и коллеги по работе, и родственники, от сестры до бабушки. Все они успокаивают, уговаривают мужчину, пытаются ему как-то помочь. Он- уже давно спокоен и умиротворен, однако окружающие так сильно на него давят, что ему буквально приходится взять на себя роль «несчастливого, обманутого мужа».

Со временем он к ней окончательно привыкает, но близкие люди, напротив, уже раздражены, им надоело «ходить на цыпочках» перед сыном, другом, братом. Так, в позиции жертвы, мужчина проживает восемь долгих, мучительных месяцев. До тех пор, пока бывшая жена не приходит к нему просить прощения, и не приглашает в кругосветное путешествие на пароходе.

Мужчина соглашается, и влюбленные сердца воссоединяются. К слову сказать, этому рады все родственники, которые ранее убеждали в том, что ненавидят «эту женщину», и не потерпят ее больше «рядом с сыном (другом, братом и пр.)»

Какие еще неприятности могут поставить человека в позицию жертвы? Например, финансовые (материальные). Зачастую люди, которые, скажем, имели много материальных благ, а затем, по каким-либо причинам, потеряли их воровство, банкротство, пожар, дефолт и пр.), встают в позицию жертвы, и многие годы «оплакивают» потерянное.

Большая вероятность стать «жертвой» после неприятных событий есть у тех, кто свои блага наживал тяжелым трудом. Недаром в народе бытует пословица-«легко взял, легко потерял» и наоборот. Сил начинать с нуля у человека нет, он решает, что ему остается единственный путь- сожалеть о случившемся, рассказывать об этом окружающим, делая акцент, естественно на то, что произойти такое могло «только в нашей стране», «только с такими порядками», «только с такими законами», и пр.

Пример подобной позиции жертвы я лицезрела когда-то каждое лето, отправляясь к бабушке на летние каникулы. Вечерние посиделки на скамейке- любимое занятие всех пожилых жителей деревни. И вот, каждый вечер, выполнив всю работу по дому, бабушка удобно усаживалась на скамью- между своими соседями по дому- старенькими супругами.

Они каждый день рассказывали о том, как в год дефолта потеряли все свои сбережения. Оказывается, им, как и тысячам других россиян, крупно не повезло. Всю молодость они откладывали деньги на счет в банке, которые, в год кризиса, были обесценены. И вот теперь, они- несчастные, бедные старики, вынуждены жить только на свою пенсию. Вот что с ними сделало треклятое государство!

И никто о них не позаботиться, не подаст руки помощи! Услышав в первый раз эту историю, я была взволнована- как же так? Неужели все действительно так плохо? Спросила

у бабушки, и каково было мое удивление, когда она мне рассказала о том, как на самом деле живут ее соседи. Да, деньги они потеряли, много денег, на которые мечтали купить кирпичный домик с благоустройствами.

Однако сейчас они, как ветераны Войны, получают приличную пенсию. И вовсе они не одиноки- есть у них и дети, и внуки. Которые, между прочим, занимают не последнее долж-ности. А почему тогда жалуются? – спросила я у бабушки. Она ответила просто- «люди они такие, любят, чтобы их пожалели, чтобы посочувствовали, чтобы подумали о том, какие они несчастные». Вот и вся история.

Соответственно, любая ситуация, которая тем или иным образом нарушает, либо раз-рушает привычный порядок жизни, то, к чему человек стремиться, то, что он любит, ценит, уважает, может стать причиной возникновения позиции жертвы. Кстати, нельзя утверждать, что сильный человек, столкнувшись со стрессовой ситуацией, переживет ее, не став при этом «жертвой», а слабый, напротив, сразу займет подобную позицию.

Такая расстановка сил не обязательна. Бывает, что стресс навсегда ломает сильного, но при этом делает слабого более выносливым. Во многом это зависит от конкретного случая, от того, с чем пришлось человеку столкнуться, что пережить.

Далее мы поговорим о том, какие причины являются предпосылками формирования эго-изма у человека, убежденности в том, что ему «должны» и «обязаны» все окружающие. Пси-хологи выделяют всего две группы причин. Первая- это чрезмерная любовь и опека родителей (гиперопека). Бывают такие мамы и папы, которые вздрагивают каждый раз, когда ребенок, скажем, мягко плюхается на попу или когда пытается сам поднять тяжелую игрушку.

Иными словами, родители излишне оберегают своих чад, одни буквально носят их на руках, делают за него то, что он мог бы сделать самостоятельно. Так взрослые освобождают своего ребенка от ответственности, от чувства, которое исключает возможность возникнове-ния позиции жертвы.

На одном из психологических сайтов специалисты комментируют: «Гиперопека выража-ется в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к сво-ему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом.

При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. Глав-ная неблагоприятная роль гиперопеки- передача избыточного беспокойства детям, психологи-ческое заражение не свойственной возрасту тревогой. Это порождает зависимость, несамосто-ятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, противоречивые тенденции в формировании личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения.

Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не окрашено ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Четное осознание скрытых мотивов своего поведе-ния как правило способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмо-сферы.

В противном случае ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже трезво их оценивать. Он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, развивается так называемая выученная беспомощность, условно- рефлексивная реакция на любое препятствие как непреодолимое».

А выученная беспомощность, как мы с вами выяснили в предыдущей главе- один из основных признаков позиции жертвы. Однако родители уверены, их ребенок еще мал (даже если их сыну или дочери, скажем, 13 лет), чтобы возлагать на него какие-либо обязанности. Пусть он, пока еще позволяет возраст, радуется жизни без забот и тревог.

Естественно, что при этом взрослые ни в чем не отказывают своему чаду. Ему хочется новый велосипед? Конечно, милый. И ничего, что сейчас на это нет денег. Мама возьмет займы у подруги. Естественно, что с возрастом ребенка растут и его потребности. И велосипед вскоре сменяется новым компьютером, игровой приставкой или брендовыми кроссовками.

Не важно, родители все равно пойдут на поводу у сына или дочери, в очередной раз дав им то, что они желают. При этом взрослые не потребуют в ответ что-то важное, например, учебу без троек, или помощь на даче, или еженедельную уборку. Они просто дадут то, что от них требуют. Не нужно быть психологом, чтобы понять, к какому результату может привести подобная методика воспитания.

Осознав свою вседозволенность, человек начнет ей открыто пользоваться. Теперь, когда родители начнут с него что-то требовать, о чем-то просить, они вряд ли получат взамен согласие сына или дочери. Убрать свою комнату? Помыть посуду? Нет денег на новое платье? Разве такое может быть? У человека не укладывается в голове, что его могут заставить что-либо делать, либо в чем-то ему отказать.

А у родителей настал предел, когда они осознали- ребенок вырос, теперь он- личность, отдельная единица, у которой должны быть свои заботы, свои обязанности. Однако уже поздно- они вырастили ребенка, который не может, не умеет, и не хочет жить самостоятельно, без помощи взрослых. В трудной ситуации эгоист ведет себя одинаково, жалуется на невозможность выполнения поставленных задач, и, конечно, требует помощи.

Приведем пример из жизни. У Вадима было счастливое детство. Мама- Светлана Владимировна, очень сильно его любила, давала ему все, о чем бы он не попросил. И так с первого дня жизни. Позже, когда Вадим стал подростком, он осознал свои преимущества перед ровесниками.

Например, молодые ребята захотели создать свою рок- группу. Родители друзей заявили- купим все, что необходимо, но только после того, как станут известны оценки в четверти. А мама Вадима, с восторгом расспросив сына о новом увлечении, купила ему дорогую гитару, и даже больше- разрешила ребятам репетировать в своей квартире. Саму женщину сын попросил удалиться- чтобы не мешала. Светлана Владимировна стерпела, сделала так, как захотелось сыну.

Конфликты начались позже, когда, приходя домой, женщина каждый раз натъкалась на страшный беспорядок- окурки сигарет, потушенные в горшках с цветами, грязная посуда, разбросанные по дому инструменты и пр. Светлана Владимировна начала высказывать претензии сыну- мол, раз уж сидите, курите, убирайте за собой.

Сын, естественно, был страшно разозлен. Как? Неужели она не понимает, времени и так не хватает ни на что! А курят они- чтобы «поймать» вдохновение! И вообще- «отстань от меня, сама убереешь»! И так- на протяжении нескольких месяцев. Женщина начала жаловаться подругам- неужели ее сын такой невоспитанный, такой хам, такой лентяй?! Ведь она делала все, чтобы он вырос хорошим!

В ответ она услышала обвинение в свой адрес, которая, на самом деле, была всего лишь правдой. Пыталась разными способами повлиять на сына- безуспешно. Он не ставил ее ни во что. Закончилась история печально. Светлана Владимировна обнаружила, что ее сын употребляет наркотики, пыталась вытащить его из «болота», однако, как всегда, всего лишь шла у него на поводу, иногда, не выдержав мольбы сына, даже покупая ему наркотики. Кстати, как утверждают психологи, гиперопека прекрасная среда для взращивания ависимых людей. В процентном соотношении, практически равная «неблагополучным семьям».

Вторая причина, из-за которой формируется эгоизм и убеждение «Все мне должны и обязаны»– это, опять же, неправильные психологические установки, которые родители вкладывают в своих детей. Здесь я имею ввиду тот факт, что взрослые, реагируя на проблемы детей, зачастую обвиняют или осуждают других людей, предметы, обстоятельства.

Самый распространенный пример: маленький ребенок плачет, так как только что ударился об стул. Родители жалеют его, и причитают: «ой, мой маленький. Ударился, ух – плохой стул, плохой! Давай его накажем!». Или, например, первоклассник участвует в конкурсе рисунков. Мама убеждает- у тебя самый красивый рисунок, ты обязательно займешь первое место!

Однако малышу не достается приз, он расстроен, и родители уговаривают его: « ты все равно самый талантливый! Это у судей плохой вкус». То же самое они повторяют каждый раз, когда у ребенка случаются какие-то промахи или неудачи. Так они формируют у человека эгоизм, который затем, при наступлении определенной ситуации, непременно выльется в позицию жертвы.

Когда у него что-то будет не получаться, он, в отличии от других людей, которые причины неудач ищут внутри, а не вне себя, станет обвинять окружающих. В годовом отчете оказалось много ошибок? Начальник слишком придирчив! Не сдал экзамен? Преподаватель его ненавидит, причем непонятно, за что именно! Так, обвиняя окружающих в своих неудачах, человек снимает с себя ответственность за случившееся.

Интересно, что сам он искренне верит в «свою невиновность», в то, что он «сделал все, что мог». Приведем пример из жизни. Даша росла амбициозной девочкой. Ей хотелось многого добиться в жизни- и петь, и танцевать, и рисовать. Мама (родители развелись) во всем поддерживала дочь, после уроков она водила ее на все, различные кружки и секции, и мечтала о том, что когда-то ее любимая девочка станет известной на весь мир.

Жаль только, что окружающие не были так же воодушевлены талантами девочки. Да, учителя ее выделяли, хвалили- но не более. Даша старалась, но увы, не во всех многочисленных конкурсах она занимала призовые места. Мама была убеждена- в этом виноваты недалёковидные судьи- но она –то точно видела, что из всей группы у девочки были самые слаженные движения, что ее акварельный домик был самый симпатичный, а глиняная игрушка- самой яркой из всех.

Девочка так и росла- с мыслью о том, что ее она самая-самая, и что все кругом несправедливы к ней. Окончив школу, девочка уехала учиться в институт, в другой город. А там ее ждала совсем другая жизнь, в которой не было человека, который бы внушал ей высокое самонадеяние, который бы постоянно убеждал в том, что Даша- самая умная, красивая и талантливая. А девочка, воспитанная в позиции жертвы, сильно страдала от новой среды. Там на ее жалобы никто не обращал внимания.

И никто не считал себя обязанным помогать девушке в выполнении домашних заданий, написании курсовых и пр. Даже больше- никто не хотел слушать ее оправдания по поводу того, почему она «плохо сдала», «опоздала», «подвела» и пр. Несмотря на трудности, Даша захотела продолжить обучение в институте. Однако понимала- ей нужно менять характер.

И в первую очередь избавляться от неправильных психологических установок, которые внушила ей мама. Впрочем, последнюю она не винила, понимала, что ее родительница хотела лишь дать дочери все самое лучшее, на что была способна- свою любовь и восхищение.

Безусловно, помимо перечисленных выше, существует еще множество причин возникновения у человека позиции жертвы. Как правило, они являются очень субъективными, и во многом зависят от личностных качеств человека, а также от среды его обитания. Впрочем, есть и такие причины возникновения позиции жертвы, которые можно условно назвать «универсальными». В том плане, что они характерны всем людям, которыми свойственно играть роль «жертвы».

Самой распространенной причиной является низкая самооценка человека. Причем она может выступать как причиной, так и следствием психологии «жертвы». Психологи данный термин трактуют так: «**Самооценка личности** – ценность, которая придается индивидом себе или отдельным своим качествам. Основным **критерием самооценки** выступает система личностных смыслов индивида.

Главные функции **самооценки** – регуляторная, на основании которой происходит решение задач личного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности, корректируя при этом сигналы внешнего мира. По определению психолога В.В. Столина, **самооценка** это «сознание собственной идентичности независимо от меняющихся условий среды».

Также можно сказать, что **самооценка** – это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм). Низкая (заниженная) самооценка нередко обусловлена влиянием и оценкой родителей в детстве, а в последующей жизни – внешней оценкой социума.

У взрослых людей заниженная самооценка личности поддерживается в тех случаях, если они придают слишком большую важность тому или иному событию, либо считают, что проигрывают в сравнении с другими. При этом возможно, они забывают, что неудачи – также ценный ресурс опыта, а также что их индивидуальность не менее уникальна, чем у других людей.»

Таким образом, ссылаясь на убеждения специалистов, мы можем выделить несколько причин заниженной самооценки. Так как данный показатель- один из важных составляющих позиции жертвы, поговорим об этом подробнее. Итак, что формирует у человека низкую самооценку. Как было сказано, первый фактор- это воспитание родителей.

Известно, что самомнение человека складывается в раннем детстве. Ребенок слишком мал, он не может давать своим поступкам самостоятельную, и тем более- взвешенную оценку, и потому сейчас он составляет «свой портрет» на основании суждений взрослых, чаще всего- родителей. Он внимательно следит за реакцией мамы и папы на свои поступки, понимает, что доставляет им удовольствие, что огорчает, что раздражает и пр.

Логично, что для воспитания самодостаточной личности, родители должны использовать все названные эмоции в комплексе, и напротив, когда взрослые чрезмерно критикуют своего малыша, появляется огромная вероятность того, что он вырастет с заниженным самомнением. Кроме того, такой человек никогда не станет препятствовать критике и безразличию со стороны общества, друзей, родных, ведь для него такое отношение будет являться нормой.

Это неудивительно, ведь психологические установки, которые закладывают в нас родители, впоследствии являются базисными «камнями», на которых и формируется личность человека. Это истина очень проста, и не требует доказательств. Чтобы убедиться в этом, вам достаточно вспомнить своих друзей и знакомых. Вероятнее всего, что те из них, кто рос в благоприятной среде, окруженный любовью и заботой близких, сейчас более уравновешенный, уверенный, самодостаточной, нежели те, кому не хватило в детстве родительской ласки и заботы.

У меня подобных, жизненных иллюстраций к сказанному много. Как пример расскажу о молодой девушке Татьяне. Безусловно, было бы ложью говорить о том, что родители ее не

любили, или что не уделяли ей нужного внимания. Однако семейная ситуация была сложная- папа часто болел, мама вынуждена была много работать, чтобы прокормить двух дочек и больного мужа. Естественно, что ни времени, ни сил не оставалось- чтобы проверить у детей уроки, или чтобы, уложив их спать, напомнить им о том, какие они замечательные, красивые и самостоятельные не по годам.

Впрочем, Татьяна, как старшая дочь, на подобные ласки не претендовала- видела, что мама находится на грани измождения. Так, благодаря взаимовыручке и пониманию, семья, несмотря на все проблемы, жила дружно, и иногда- даже счастливо. Татьяна выросла не только умницей, способной в свои 18 лет самостоятельно следить за домашним хозяйством, но и красавицей.

Она поступила в институт, и теперь жила в другом городе- неподалеку от родного поселка. Новые друзья и знакомые девушкой восхищались, пророчили ей красный диплом, успешную карьеру и богатого жениха. Однако сама Татьяна была уверена- ничего из сказанного в ее жизни не «случится». Она рождена не для этого. И к слову сказать, не так умна. И тем более- не очень-то красива...

И сейчас, по истечению многих лет, Татьяна, закончив институт, работает в обычном магазине, обычным продавцом- консультантом. Не потому, что так сложились обстоятельства, а потому, что на большее она никогда не претендовала. Причина ясна- заниженная самооценка. Жаль, ведь в противном случае, уверена, девушка смогла бы добиться в жизни многого.

Еще одна причина формирования низкой самооценки, которая берет свои корни в раннем детстве- чрезмерная требовательность и строгость родителей. Ребенок постоянно скован и сдержан- ему очень многое запрещается, так как «хорошие дети так себя не ведут», потому что «он во всем должен слушаться маму», или «дети уважаемых родителей должны вести себя иначе, чем остальные» и пр.

Если ребенок слышит подобные высказывания в свой адрес, у него формируется чувство гиперответственности. Оно будет сопровождать человека на протяжении всей жизни, и будет выражаться в эмоциональной сдержанности, зажатости, боязни сделать что-то не так, как положено и пр. Так происходит, потому что малыш в своем подсознании формирует образ идеального себя- таковым он может стать, если будет полностью соответствовать желаниям родителей.

В реальности такое, конечно, невозможно. Однако ребенок воспринимает ситуацию иначе, несоответствие между идеалом и действительностью его сильно ранит, являясь главным посылом для возникновения заниженной самооценки. Что еще способствует формированию заниженной самооценки? Конечно, мнение окружающих.

Психологи это называют «принятием оценочных суждений других людей в качестве объективной реальности». Невозможно угодить всем и всегда. В любой ситуации найдутся люди, которые станут вас упрекать за что-либо. Есть такая категория людей, которые всегда недовольны- причем сама причина недовольства в большинстве случаев очень незначительна, не стоящая того, чтобы обращать на нее внимания.

Потому и говорят, что таким личностям просто нравится состояние озлобленности. Попасть под их прицел может каждый из нас, однако сильные люди, вопреки критическим замечаниям, остаются уверенными в себе. Другие же замечания окружающих принимают за истинную правду, они верят в то, что «неудачливы», что «хорошая работа досталась не по заслугам», «что особого ума нет» и пр.

Безусловно, как вода точит камень, так и подобные высказывания «точат» самооценку человека, опуская ее все ниже и ниже. Еще одна причина формирования заниженной самооценки- придание значительной важности какому-либо событию, в котором человек потерпел поражение. Подобная ситуация возникает в том случае, когда он придает какому-то определенному событию чрезмерное значение, делает на него большой акцент, однако в результате оказывается в «проигравших».

Естественно, что человек теряет чувство собственного достоинства, опускает руки, перестает верить в себя. Подобное может наблюдаться как у детей, так и у взрослых. Например, мальчик- подросток очень увлечен футболом. Он мечтает попасть в школьную сборную. Однако на показательных выступлениях тренер замечает, что «маленький футболист талантлив, но до сборной нужно еще немного подрасти».

Мальчик подавлен, расстроен, даже можно сказать больше- он уничтожен. Высказывание тренера больно ранило самолюбие, и как следствие, способствовало формированию заниженной самооценки подростка. Приведем еще один пример из жизни.

Анастасия – 45-летняя женщина, которая одна воспитывает сына. По состоянию здоровья она вынуждена уволиться со старого места работы, на котором трудилась долгих 11 лет, и искать новое, более приемлемое место. Женщина для себя решила – пусть поиски затянутся на более длительное время, но на работу «абы какую» она не выйдет.

Хочет, чтобы была достойная зарплата, официальное оформление, «в шаговой доступности», с оплатой больничных и отпускных. С таким железным настроем Анастасия отправилась на первое собеседование. К нему она готовилась долго и тщательно, сильно волновалась, но решительности не сбавила. Сникла она только после официального отказа в должности.

После второго, третьего и четвертого раза ее состояние стало значительно хуже. Женщина искренне удивлялась- почему ей отказывают? Ведь она соответствует всем требованиям работодателя? После каждого- «извините, вы нам не подходите» Анастасия все больше стала сомневаться в своей профессиональной компетентности, а вскоре и вовсе затосковала- действительно, ну кто ее возьмет на работу, с такими-то завышенными требованиями!

Ну и что, 11 лет работы, безупречная репутация? Уже не молода, хватка не та... Так, придавая чрезмерное значение «трудовым неудачам», Анастасия поспособствовала формированию у себя заниженной самооценки. В результате женщина нашла работу... Которая не соответствовала ни одному критерию из ее длинного списка требований.

Кстати, некоторые психологи высказывают интересное мнение. Они утверждают, что низкая самооценка «жертвы»– всего лишь мнимая черта, которая на самом деле является завышенной. Вот что пишут на одном из психологических сайтов: «То, что часто принимают за низкую (заниженную) самооценку и почетно величают «синдром заниженной самооценки» или «комплексом жертвы», на самом деле может быть, напротив, завышенной самооценкой: завышенная самооценка плюс склонность к позиции жертвы создает иллюзию самооценки.

Если молодой человек якобы с заниженной самооценкой страдает: «красивые девушки на меня не обращают внимания, а некрасивые мне не нравятся» – как это может быть заниженной самооценкой? Как нужно ценить себя, чтобы рассчитывать на внимание красивых девушек, объективно не имея на это никаких оснований?!

Нормальная самооценка подсказала бы: «на красивых девушек я не тяну, соответственно, буду удовлетворяться такими же, как я». Низкая самооценка подтолкнула бы к тому, чтобы влюбляться только в некрасивых, потому что «Разве красивые- мой уровень? А если человек полагает, что красивые девушки- как раз его уровень, и страдает, что они не отвечают ему взаимностью- это не заниженная, а завышенная самооценка».

Помимо всего перечисленного выше, существует еще одна, так называемая «объективная» причина формирования заниженной самооценки- внешние физические дефекты (инвалидность, несоответствие частей тела, косоглазие и пр.), либо внешний контраст с окружающими (большой избыток лишнего веса, залысины, и пр.). Людям с перечисленными признаками невозможно оставаться «в тени», не замеченными, не высмеянными.

Всегда найдутся люди, которые захотят «выразить свое сочувствие в связи»– тем самым сильно задев самоуважение человека. Причем сделать они могут подобное, даже не раскрыв рта- достаточно жалостливого или брезгливого взгляда, брошенного на внешний изъяс. Кроме того, среди окружающих непременно будут и такие люди, которые будут открыто смеяться над

«не таким, как все». Особенно болезненно такую жестокую критику окружающих ощущают на себе дети и подростки. Для них любое колкое замечания мгновенно снижает градус самооценки, а регулярные издевательства со стороны сверстников могут подтолкнуть к суициду

## **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.