

Жертвы – умелые манипуляторы или неудачники?

Как часто мы можем встретить тех, кто жалуется на все происходящее вокруг, при этом сидит на старой работе и ничего не предпринимает, жалуется на здоровье и продолжает, есть вредную пищу, критикует себя и ничего не меняет, знакомо, не правда ли?

Такое поведение имеет психологический термин – «комплекс жертвы». Комплекс жертвы порождается большим количеством причин и затрагивает глубокие пласты вашей личности. Сюда входит и недоверие к миру, и недостаток родительской любви и заботы, и перекладывание ответственности на других, и неспособность принять ее на себя, ненормальная тревожность родителей и многое другое.

Распознать жертву можно по следующим критериям:

инфантильность и эмоциональная незрелость;

очень низкий уровень осознанности;

нежелание брать ответственность за себя и свою жизнь;

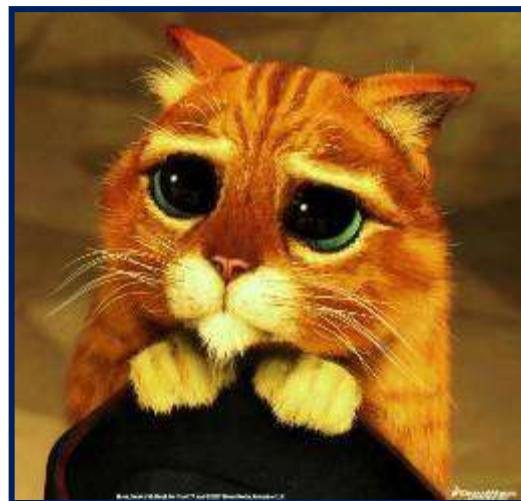
не брать на себя личную ответственность за все, что с тобой происходит.

Жертва проявляет безответственность, несамостоятельность, часто обижается, демонстрирует «искреннее» непонимание того, что ей понимать не выгодно, чтобы не пришлось делать самой. А так как сама она не в состоянии оказать поддержку самой себе, то чувствует себя потерянной, брошенной и обманутой. Внимание и заботу она привлекает «пением жалоб», и порой, придуманными заболеваниями, которые затем действительно проявляются в виде психосоматических заболеваний. Очень часто находится в депрессивном состоянии, она всегда погружена с головой в такие мучительно-тягостные переживания, как тоска, печаль, отчаяние, несчастье, подавленность и отвержение. Остановить ее в своих жалобах практически невозможно – она обижается и оскорбляется вашим замечанием.

Роль жертвы стала вполне привычной и не была бы такой распространённой, если бы не имела целый ряд выгод.

В нашем обществе паразитизм культивируется в самом беспредельном виде. Проявление паразитизма внутри общества многообразны. Добровольно жертва никогда не захочет из этой роли выходить – ей на 200% она выгодна. Жертва никогда не сознается, что она играет роль жертвы, ведь для нее это не роль, а вся ее жизнь. Мир жертвы-манипулятора настолько ограничен, что она не видит ничего, кроме своей персоны. Для нее важно только то, чтобы другие оправдывали ее ожидания и велись на манипуляцию. Жертва никогда не довольна до конца, она либо в бешенстве от того, что ее манипуляция разрушена, либо она разочарована тем, что вы не со 100-процентной отдачей играете в ее игры.

Как это ни парадоксально, но быть жертвой в определенных обстоятельствах или в определенном кругу людей порой бывает более выгодно. Бывают проблемы, которые мешают нам делать то, что мы хотим. А бывают проблемы, которые по-



могают нам не делать того, чего мы не хотим. Это называется вторичной выгодой. Например, если у вас на руках экзема, то это прекрасный повод, чтобы никогда не мыть посуду. Если вы простыли, то вам не придется идти в любую погоду гулять с собакой. А если вы мать троих маленьких детей, то в ближайшие несколько лет вам можно не беспокоиться о сложностях карьерного роста. Беспокойство за престарелых родителей не позволяет вам покинуть их дом или уехать от них далеко и столкнуться со сложностями самостоятельной жизни.

Есть несколько излюбленных уловок, которыми жертвы используют повсеместно.

- Обращение к вашей жалости, чувству вины или долга. Конечно, вы должны уделять внимание мужу и помогать коллегам, но не в ущерб своим интересам, планам и своему свободному времени. Попробуйте отклонить очередную просьбу, сославшись на безотлагательные дела. Объясните просящему, когда вы будете свободны или в каком объеме можете помочь сейчас.

- Самоуничижение. К этому способу манипулирования прибегает множество людей. Открыто говоря о своих недостатках и неумениях, не ищут способы решения, а ищут помощи, там где могут справиться самостоятельно, получая ваше внимание, участие и непосредственно решение их задач.

С одной стороны «жертвы» невероятно виртуозные манипуляторы, с другой же просто подбирают крошки от жизни. Жалеть или оправдывать, отстраняться или пытаться помочь - выбор каждого. И выбирая позицию реагирования, стоит знать, что комплекс жертвы - это целая система установок, постулатов, внушений и убеждений, которыми наградило нас наше прошлое, родители, учителя, родственники и даже наш «друг» телевизор. Если вы хотите, чтобы «жертвы» навсегда покинули вашу жизнь и перестали вами манипулировать или сами хотите выйти из статуса жертвы, необходимо очень тщательно работать над своим прошлым и его последствиями. Статус жертвы - это очень массивное образование, которое глубоко засело в личности. Избавиться от него, не затрагивая всей личности целиком, невозможно.

Вооружитесь терпением, решимостью, непоколебимым желанием, поддержкой настоящих друзей и при необходимости профессиональной помощью психолога. Помните, что вы прекрасны и сможете справиться с любой трудностью.