

Жертвой быть выгодно?

Жертва всегда морально права - и это подкупает. В позиции жертвы человек автоматически получает моральное превосходство. Он страдает - значит, он хороший. Другие причиняют боль - значит, они плохие. Эта простая арифметика освобождает от сложности жизни, где добро и зло перемешаны, где каждый в чём-то прав и в чём-то виноват. Для хлопка нужно 2 руки.

Жертва живёт в чёрно-белом мире, где она - белая. Значит тот ,от кого она страдает -плохой, он черный. И эта иллюзия собственной безгрешности даёт ощущение внутренней чистоты, которого так не хватает в реальной жизни. Заодно убирает необходимость думать над мотивами поступков собственных и других людей. Зачем? Все и так понятно: он просто злодей, а значит плохой, а я несчастная и, конечно, хорошая.

Всем известно: жертву не спрашивают, с неё не требуют. Пока человек в роли пострадавшего, от него ничего не ждут. Наоборот - ему должны помочь, понять, простить. Как хорошо живется тому, с кого и спросить-то нечего. Разве ребенок в ответе сам за себя? Нет. Взрослый за него отвечает, решает, блюдет его интересы. Только есть и другая сторона: тот, с кого не требуют ничего и не решает. Он в позиции зависимого, без права голоса.

Как правило, жертва освобождена от ответственности за результат. Она может не достигать, не рисковать, не меняться - ведь она и так достаточно пострадала. Это позиция вечного ребёнка, которому взрослые должны всё решить. И пока человек держится за травму, за обиду, за несправедливость - он может не вырасти. Только принимая ответственность за себя, свои действия мы можем говорить о выборе.

Страдание - это валюта для покупки внимания. В мире, где все заняты собой, боль - это один из немногих способов получить фокус других людей. Жертва знает: расскажи, как тебе плохо - и получишь сочувствие, советы, поддержку. Люди будут интересоваться, звонить, участвовать в твоей судьбе. Ты - центр чужого внимания. А если вдруг станешь счастливым - внимание переключится на того, кому хуже. Поэтому многие бессознательно держатся за несчастье как за способ оставаться нужными. Только любое ли внимание к своей персоне вы хотите?

Жертва имеет право требовать – и не давать взамен. Ну а как же, она же пострадавшая сторона. «Мне должны потому, что я пострадал». Эта логика позволяет брать, не отдавая. Просить, не благодаря. Получать, не вкладывая. Так себе баланс, не правда ли? Бесплатным сыр бывает только в мышеловке.

Жертва живёт в кредит у жизни: мир ей должен компенсацию за боль, которую она терпит. И пока долг не выплачен (а он никогда не будет выплачен полностью), можно требовать всё больше и дальше ждать, что такова цена. Это удобная позиция потребителя, который имеет право на всё и не обязан ничем. Так Вы сами назначаете себе цену.

Быть жертвой - значит не рисковать изменениями. Самое страшное для многих людей - это неопределённость. Выдержать неизвестность трудно. А выход из роли жертвы всегда связан с риском и отсутствием гарантий. Что если я возьму ответственность - и не справлюсь? Что если перестану жаловаться - и никто не заметит? Что если начну действовать - и потерплю неудачу? Позиция жертвы = гарантированная безопасность. Да, там больно, но предсказуемо. А за пределами этой роли - неизвестность, где придётся самому отвечать за свою жизнь.

Быть жертвой не стыдно – просто так легче жить эту жизнь, не выходя из своего кокона. Только цена велика. Сломанная психика, отсутствие уважения к себе и как результат неудовлетворенность жизнью. И пока человек не признает выгоды этой позиции, он не сможет от неё отказаться. Потому что нельзя бросить то, чего не замечаешь.

Поэтому для того, чтобы перестать быть жертвой иногда достаточно перестать жить из этой позиции, решить для себя: «Я не жертва, не агрессор, я просто человек и я могу жить по-другому» и начинать действовать исходя из этого решения. И тогда мир будет раз за разом на вашей стороне. Поверьте в свои силы и жизнь изменится так, как Вы того хотите сами.

Воскресенская Светлана,

внештатный психолог УЗ «ОЦП»