

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

Кто такая Жертва?

Почему мы оказываемся в этой роли и можно ли этого избежать?

Как можно понять, что я попала в Жертву?

Каковы наиболее распространенные сценарии этой роли?

Те, кто читал или слышал про знаменитый треугольник Карпмана, вспомнят о том, что Жертва – это актриса, играющая в спектакле жизни, и ее роль – вроде бы самая незавидная, так как страдает она немощью, беспомощностью, испытывая страхи и сомнения.

Однако она же вдохновляет Спасателя – разумеется, на спасение, и Тирана, страдающего от ответственности за нее – на насилие и притеснения.

Кто же такая Жертва и откуда она взялась?

Любой ребенок хотя бы раз в жизни оказывается в такой ситуации, когда он бессилен что-то изменить и повлиять на эту самую ситуацию...

Он не может «отменить» стесненные финансовые условия семьи, но вынужден «нести» последствия своего положения – в частности, страдать от того, что у него нет таких игрушек (одежды, комнаты, возможности отдохнуть за границей и т.п.), как у других детей;

Он не в состоянии остановить развод родителей, и все, что ему остается – это примириться с новыми условиями – отдельным проживанием, новыми спутниками мамы и папы и новыми братьями и сестрами;

Ребенок не остановит агрессию и насилие в семье, а вынужден будет приспособиться – «не отсвечивать», или поддерживать одного из родителей, или же – если является объектом насилия – выживать.

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

В любом из приведенных примеров ребенок является Жертвой – т.е. человеком, который не может изменить обстоятельства своей жизни, но вынужденный в них существовать.

Так формируется «жертвенная» часть Внутреннего Ребенка – той части личности, которая всегда с нами.

И в которую мы периодически попадаем, когда обстоятельства складываются таким образом, когда мы не можем их изменить.

Или же нам кажется, что не можем, так как, «попав в Жертву», мы начинаем смотреть на мир глазами маленького ребенка, который ничего не может сделать сам, без помощи «всесильных» взрослых.

А «Взрослые» – это другие люди, которых мы наделяем властью, авторитетом, способностью принимать решения и управлять ситуацией.

Именно от этих «Взрослых» мы ждем – по всему спектру треугольника – от тиранического насилия до сладкого спасения от трудностей и тревог...

Другими словами, находясь «в Жертве», мы отказываемся от возможностей, выбора, взрослой позиции, наделяя ею других – более «способных» и «влиятельных»...

«Я не могу», «У меня не получится», «Бесполезно», «Ничего не выйдет», «Страшно менять обстоятельства жизни», «Мне ничего уже не нужно» – вот характерный лексикон Жертвы.

Как мы попадаем в эту роль?

Любая ситуация, «напоминающая» детский сценарий, где вы были беспомощны,

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

остались без защиты (хотя бы из описанных выше), может «выбросить» вас в эту роль...

И вот вы уже не взрослый человек, а беспомощный ребенок – со всеми характерными чувствами и ощущениями, из которых, кажется, нет никакого выхода – настолько они реальны...

Хотите конкретики? Пожалуйста.

Вот несколько наиболее распространенных монологов из «Жертвы».

1. *Фантазии о катастрофе.*

Я представляю себе, что со мной может произойти любая беда, например, я потеряю работу, мой друг/ подруга изменит мне, я заболею и т.д.

В отличие от настоящей осторожности здесь не предпринимаются никакие предупредительные меры.

2. *Вновь непоправимая ошибка.*

Я сожалею о том, что совершил, например: мог бы лучше подготовиться к экзаменам, не надо было дружить с этим человеком, произносить таких слов и т.п.

Мы жалуемся, но не стремимся к конкретным изменениям.

3. *«С больной головы на здоровую».*

Я упрекаю других. Я обвиняю других в том, что они недостаточно внимательны, деспотичны, неприветливы и т.п.

Конструктивно решить проблему я даже не пытаюсь.

4. *Я – маленький и уродливый.*

Мы говорим о себе: я никому не нравлюсь, потому что я толстый, худой, старый, молодой, некрасивый и т.п.

Я берусь судить о том, как другие относятся ко мне.

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

5. *Демонстрация собственной неспособности.*

Я с постоянным чувством вины спрашиваю себя и других: ничего ли я не забыл? Не пропустил? Что-то сделал не так? Я судорожно избегаю того, чтобы показать свои способности.

6. *Сравнения с другими.*

Я говорю: шеф более ценит Петрова, чем меня. Мужчины больше любят Лизу, чем меня. Они удачливее меня.

Эта распространенная позиция основана на убеждении, что всегда нужно быть первым.

7. *Упреки.*

Я говорю: если бы ты был более дружелюбным, мы бы лучше понимали друг друга. И т.п.

Я делаю других людей ответственными за свои трудности, и мне хочется изменить что-то в них, вместо того чтобы поработать над собой.

8. *Склонность видеть все в черных тонах.*

Я говорю: для чего мне прилагать усилия? Если я и пройду собеседование, мне все равно не предложат работу и т.п.

Я делаю глобальный вывод, что все мои усилия напрасны.

9. *«Что скажут люди?»*

Я говорю: что подумают мои знакомые, если я буду общаться с этим и этим человеком, займу это место, приму это решение? Я делаюсь зависимым от предполагаемой реакции окружающих.

Надо сказать, что некоторые люди «падают в Жертву» эпизодически, а есть такие, которые вовсе из нее не выходят.

Именно они создают альянсы с Тиранами, которые со стороны кажутся невероятными, непостижимыми: «Как же она позволяет так над собой издеваться? Как он позволяет так собой помыкать?»

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

Но давайте вспомним, что в заветном треугольнике каждый имеет свое – Тиранин имеет власть (и ответственность как нагрузку), Жертва – снимает с себя ответственность (у нее в нагрузке – насилие), Спасатель же холит свое эго (имея в нагрузке непомерные претензии Жертвы и ярость Тиранина).

У Жертвы же, главной героини этой статьи, есть совершенное оружие – это чувство вины.

Ей никогда не бывает достаточно, она требует больше и больше, и через упреки, жалобы и страдания которые она испытывает, вы будете чувствовать себя – ну очень плохим человеком...

За то, что «причиняете ей страдания» и «не можете сделать ее счастливой», и вообще «недостаточно хороши для нее»...

В действительности, источник страданий – не здесь, не в текущей ситуации, а – там, в прошлом...

В прошлом самой Жертвы, куда она погружается, когда происходит что-то из детского сценария...

Как можно понять, что я – «в Жертве?»

Есть несколько признаков...

Чувство обиды, страдания, беспомощность, ожидания от других людей – что помогут, нет, просто обязаны – помочь, поддержать, быть рядом.

Паралич воли, «любимые» мысли – смотри выше список из 9 пунктов.

Злость, ярость на тех, кто должен помогать, но не делает этого – муж, родитель, друг,

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

партнер.

Злость на самого себя за беспомощность и бессилие.

Между тем, злость очень важна, но – злость другого рода...

Единственный способ выйти из роли Жертвы – это вступить с ней в конфронтацию.

Подчеркиваю – не с собой, а с ролью.

Это у ребенка нет выбора, у взрослого человека он есть...

«Не хочу быть Жертвой», «Не буду», «Я буду решать сама» – вот основной лейтмотив такой конфронтации.

Но для начала...

Учитесь видеть себя в Жертве и ужаснитесь масштабам этой роли.

Учитесь видеть все пути «захода» и «выхода», ищите взаимосвязи с прошлым...

Очень скоро вы увидите, что все повторяется...

Придет время, и вы сможете поддержать себя настолько, что необходимость в ролях отпадет.

Это и будет момент выхода из треугольника.

Как мы попадаем «в Жертву» и каковы ее любимые сценарии?

Автор: Вероника Хлебова

Источник:

[ПРО-ЖИВИ](#)