

Не путать со Стокгольским синдромом (где жертва сочувствует насильнику, оправдывает его).

Что же это за синдром такой?

Чтобы понять что такое Жертва, можно для начала заглянуть в статью "[Треугольник Карпмана](#)",

потому что Жертва периодически перевоплощается в преследователя и спасителя. Но здесь расскажу именно об этом образе, об образе Жертвы.

Жертвы, как и другие участники этого "треугольника", происходят обычно из [дисфункциональных семей](#)

. Поведение жертвы - результат заниженной самооценки и [эмоциональной незрелости](#)

. Кроме того, это способ выживания в дисфункциональной семье, возникший с детства, потому что только манипуляциями ребенок в такой семье может добиться того, чего он хочет. Как сказала одна моя клиентка: "Мне приходилось заболеть и умирать, чтобы получить от мамы тепло и ласку".

## Каких жертв встречала я в своей практике

### Битые жены

Это женщины, над которыми издеваются мужья. Как правило они жены алкоголиков, или просто агрессоров. Их обижают, унижают, иногда даже бьют, соседи и друзья (если таковые остались) дают советы: "Не живи с ним", "Выгони его...", но образ жертвы настолько сладок, что терять его не хочется, поэтому жертва страдает, но дорожит отношениями с обидчиком, она готова вечно прощать и бесконечно страдать. В этом смысле очень метко сказано: "Если тебя вот уже третий муж бьет по морде, то дело не в муже, а в морде". Такие женщины обычно не бросают мужчин, но их часто бросают, тогда они пока не найдут себе другого тирана - упиваются статусом брошенной...

Я тут недавно одной подруге рассказывала про другую свою подругу, с которой мы расстались лет 10 назад, потому что она беспрерывно жаловалась на мужа-алкоголика, проблемы дочери, завалы на работе, и не складывающиеся отношения с мужчиной. Прошло более 10 лет, и мы снова встретились. Угадайте что я от нее услышала? Все то же самое, что я слышала когда-то давно, более 10 лет назад.

### Жертвы-герои

Этот вид жертв усиленно ищет для себя трудности, устраивает препятствия, чтобы мужественно их преодолеть. Они болтаются между образом жертвы и спасителя, они взваливают на себя никому не нужную, чрезмерную заботу о ком-то, участвуют в какой-нибудь активной общественной деятельности, и потом бесконечно стонут: как я

устала, как мне тяжело... "Мне приходится рано вставать, чтобы убрать комнату дочери, которая не хочет убираться". "Зачем ты это делаешь?", "Но у нее же непорядок, мне не нравится то, что творится у нее в комнате". Жертвы-герои постоянно жалуются на то, что ими "Пользуются", им "сели на шею", но они не понимают, что никто не сядет на шею, если ее не подставлять. Такие жертвы обязательно рано или поздно требуют девидентов за свой героизм, превращаясь в преследователей: "Я тебе всю жизнь посвятила!", "Я столько для тебя сделала!", как правило, получая в ответ, что это все было не нужно.

### Симулянты

В моей практике был случай, когда девушка рассказывала как она "проверяла" своих парней. В то время, когда отношения были на пике, она вдруг трагическим голосом говорила: "Мне нужно тебе сказать одну вещь: я неизлечимо больна". Она могла продолжить: "Я не хочу, чтобы ты был несчастлив, поэтому нам нужно расстаться...". Парень брал ее за руку, и говорил: "Я счастлив, когда ты рядом, я тебя не брошу, буду с тобой, несмотря ни на что...". Так обычно жертва находит своего Спасателя. Потом они всю жизнь играют в эту игру. Я знаю даже случаи, когда жертва хотела добиться от возлюбленного чего-то (например, повышенного внимания) - она симулировала умирание, вплоть до того, что подкрашивала синяки вокруг глаз и бледные губы, говорила тихим, умирающим голосом... Моменты, когда она умирает, а он держит ее за руку и плачет - самые счастливые моменты таких пар. Обычно потом она "оживает", наверно от любви... ))) Часто такие псевдобольные строят всю семью, держат в напряжении: "я вся такая больная, бегайте теперь вокруг меня, крутитесь"..., используют свои "болезни" в манипулятивных целях, типа: "Мне нельзя расстраиваться, а ты...!", часто другие родственники манипулируют, используя своих "больных": "У матери больное сердце, она всю ночь из-за тебя не спала!"...

Часто жертву любят разыгрывать из себя наркоманы (алкоголики): "Я конченный человек, брось меня, со мной ты будешь несчастна...", разумеется спасительница тут же реагирует: "Мы справимся с тобой, любимый, наша любовь победит все проблемы!". Обычно не побеждает. Симулянты или придумывают себе болезни или преувеличивают симптомы имеющихся, требуя от окружающих заботы и жалости. Между прочим, этот вид жертв занесен в МКБ-10 как психическое расстройство.

### Кверулянты (сутяжничество)

Этот вид жертв борются за справедливость, за свои якобы поправленные права. Они поглощены борьбой, упиваются ей и доводят себя до пиковых эмоциональных состояний. Они часто пишут: претензии, жалобы, иски в суд... Кверулянтство - это болезненное, непреодолимое стремление отстаивать свои якобы ущемленные права путем бесконечных жалоб. Кверулянты могут устроить скандал на пустом месте, поводом может быть неосторожно сказанное (а порой даже неправильно понятое кверулянтом) слово собеседника, а если к слову не придраться, то кверулянт своей фантазией

дополнит недостающее. Идеи о наказании обидчика становятся для кверулянта доминантой, они доводят свои страдания до апогея, основные чувства кверулянта, жалость к себе, обида, возмущение, гнев. Такой вид жертвы в роли непосредственно жертвы находится недолго, потому что быстро переходит в роль преследователя, и сверхценной идеей, на которой он заикливается, для него становится месть и наказание обидчика (или группы обидчиков). Кверулянты активно ищут союзников, и они действительно могут "заразить" своими состояниями людей с неуравновешенной психикой, найти в них поддержку, сочувствие, и даже побудить к агрессивным действиям. Кверулянт враждебен, агрессивен, и порой опасен. Поэтому, прежде чем оказывать ему психологическую помощь, желательна консультация врача-психиатра и медикаментозное лечение. Кверулянтство тоже занесено в МКБ-10 как расстройство психики (бред сутяжничества).

## По каким признакам можно определить жертву

1. Жертва никогда не берет на себя ответственность за свои поступки за свою жизнь. В том, что в ее жизни происходит всегда есть виноватые
2. Говоря о своих проблемах, Жертва никогда не рассказывает о себе, она говорит только об обидчиках, или тех, кто представляет для нее обузу.
3. Тотальность проблем жертвы. Сколько бы времени не прошло, жертва (если она не выздоравливает) - остается жертвой. В ее жизни или все те же проблемы, что и были ранее, или появляются новые, но очень похожие.

Отличить Жертву от человека, у которого неприятности, который делится своими чувствами, и которому действительно необходима поддержка - очень просто: такой человек никого не обвиняет, он осознает свою ответственность, он рассказывает преимущественно о себе, своих чувствах, а не об обидчиках, он знает чего хочет, и может это озвучить.

## Как общаться с жертвой

Три основных правила:

1. Не жалеть
2. Не предлагать готовых решений
3. Не спасать (если ничего не угрожает здоровью или жизни Жертвы)

Конечно же не стоит сваливаться в экстазе с жертвой в обвинения обидчика: "Ну он

козел, ну он сволочь...". И не бойтесь обидеть жертву. Возможно вы получите от Жертвы негативную реакцию, но окажете ей большую службу, зародив зерно сомнения: "Может быть то со мной что-то не так?", и несмотря на испорченные отношения, она задумается, пусть не сейчас, потом когда-нибудь, возможно начнет что-то делать с этим. Вы же реально хотите помочь жертве, а не сделать видимость помощи и получить благодарность? Поэтому, не бойтесь получить негативную реакцию.

## Как противостоять манипуляциям Жертвы

Для того, чтобы противостоять манипуляциям необходимо уметь:

- дифференцировать и анализировать свои чувства;
- отделять свою ответственность от чужой;
- защищать свои личные границы.

Манипуляторы обычно используют страхи, чувство вины, и жалость. К сожалению, у аддиктов все эти чувства при манипуляции "включаются" на автомате. Они привыкли так реагировать, но в процессе терапии они начинают распознавать и другие, более мелкие чувства. В частности, когда человеком манипулируют - он обязательно чувствует раздражение, напряжение... пусть легкое, но оно есть. Зависимый обычно его подавляет, даже забывает очередным чувством вины: "как я могу злиться и раздражаться на больного человека?", а при участии других "стыдящих" - этот эффект еще усиливается. Так вот, научившись определять раздражение, не подавлять его, - зависимый начинает понимать, в каких случаях его границы нарушаются, и действует уже соответственно этим чувствам, и не оправдывает ожиданий манипулятора. При повторений попыток и не получении желаемого результата, манипулятор оставляет попытки.

Каждый человек отвечает за свое здоровье. Да, оно может быть плохим, и если человек об этом говорит, то конечно же тут вполне уместно сочувствие, возможно жалость. Если он просит о помощи - уместно помочь. Но если он обвиняет других в своем плохом самочувствии - это уже манипуляция.

Бытует мнение, что жертвы - притягивают к себе неудачи. Это не так. Неудач у них не больше чем у других людей, просто они придают им особое значение. Я конечно не говорю о случаях, когда Жертвы выбирают себе заведомо проблемных людей в партнеры, или из-за тревожности они суетливы, и у них все ломается и роняется, и т.п... в этом смысле, конечно у них неудач больше, но они, пусть неосознанно, но сами их себе устраивают, и порой это делают, для того, чтобы почувствовать себя жертвой, чтобы

снова проиграть эту роль.

*Мария Косухина, психолог*

Обсуждение этой статьи на форуме: "[Синдром жертвы](#)"