Образ жизни жертвы.
(Незаметные оскорбления).

В семьях, где имеют место взаимозависимость и зависимость от химических веществ, всегда имеют место оскорбления. Оскорбления могут быть физические, сексуальные, эмоциональные и духовные. Часто люди, проживающие в подобных семьях, сами не могут определить характер оскорбления (если это не физическое или сексуальное оскорбление). Если человек много раз попадал в течение жизни в положение жертвы, он или не помнит, или имеет искаженное представление о том, что является оскорблением.

Мне часто приходится слышать мучительные рассказы взрослых людей, которые в детстве были жертвами физических или эмоциональных оскорблений в такой степени, что это просто не укладывается в голове. Те, кто испытал на себе крайние проявления словесных, сексуальных или физических оскорблений, видят их последующее разрушительное влияние на свою жизнь. Такие оскорбления оставляют пожизненные шрамы в душах жертв. Когда я с болью слушаю их рассказы о побоях, угрозах убить, угрозах на их глазах расправиться с собой, покинуть их, я остро чувствую, насколько искажено их понимание того, что они должны ждать от взаимоотношений, <u>если они не знают, что является «нормальным».</u>

В своей взрослой жизни они уже благодарны тем, кто их хотя бы не бьет, не насилует, и не крадет у них. Их требования к тем, с кем они ежедневно общаются, минимальны и сводятся к одному: «Не бей меня!» Многие оскорбления в своем прошлом или настоящем они вовсе не заметили, отмечая вниманием только уж совсем экстремальные случаи и полагая, что будут довольны жизнью, если в ней не будет хотя бы физических и сексуальных надругательств. Общество так же способствует этому, отмечая и обсуждая только экстремальные случаи оскорблений и игнорируя те, которые люди наносят друг другу в повседневных отношениях. Наш мир полон раздражительными людьми, которые готовы направить это свое чувство на первую же удобную цель. Но если большинство окружающих нас людей не играют большой роли в нашей самооценке, то оскорбления от близких нам людей наносят нам значительный психологический урон.

Ущерб, наносимый личности многочисленно повторяющимися эмоциональными оскорблениями зачастую более значительный, чем от единичного экстремального оскорбления.

Несмотря на то, что такие оскорбления часто не определены (потому что это «не из ряда вон») они разрушают достоинство и создают цикл жертвенности на всю жизнь. Наше душевное состояние не имеет таких запасов прочности, как наше тело. Даже когда оскорбление сознательно не воспринимается, жертвы душой чувствуют боль, и винят в этом себя.

Для людей, ощущающих себя жертвами, необходимо в первую очередь переосмыслить понятие **«оскорбление».**

Наше внутреннее восприятие разнообразных будничных неприятностей является мерилом того, насколько задето наше достоинство.

Факторы, которые оказывают влияние на степень нашего восприятия.

1. Важность, которую мы придаем нашим взаимоотношениям. Если мы желаем одобрения со стороны другого человека и ценим его мнение о нас, но не добиваемся этого в действительности, оскорбление может быть очень ранящим, и возможно разрушительным.

2. Предопределенность действий, вследствие занимаемого положения:

а) от родителей ожидается внимание к физическим и эмоциональным запросам ребенка;

б) от мужа или жены ожидается проявление заботы в отношении эмоционального и физического состояния находящегося на их иждивении лица;

в) от начальника ожидается проявление уважения к своим подчиненным.

Если лицо выходит за рамки установленных (или оговоренных) действий и не может сдерживать себя в установленных границах эмоциональных отношений, влияние на жертву может быть разрушительным. Пример: Многие жены, вступая в брак, надеются, что когда появятся дети, то ответственность за них будут нести оба родителя. Когда же такого не происходит, то наступает глубокое разочарование и крушение иллюзий.

3. Наше эмоциональное состояние в момент инцидента. Наша реакция на оскорбительные действия со стороны близких во многом зависит от того, в каком эмоциональном состоянии мы сами в этот момент находимся.

Если я в обсуждаемый вопрос вкладываю меньше эмоций и признаю за другим человеком право честно выразить себя, то и буду чувствовать себя менее оскорбленной.

4. Возраст. Дети наиболее часто являются жертвами оскорблений со стороны своих родителей. Они не могут покинуть дом или откровенно сказать то, что они думают, и поэтому более болезненно переносят эти оскорбления. Эмоциональное оскорбление, которое наносится ребенку в возрасте до 5 лет, может даже не остаться у него в памяти, но имеет наиболее разрушающие последствия в смысле влияния на будущие взаимоотношения. Пример: Трехлетний ребенок, отец которого после выпивки становится крайне раздражительным и недоброжелательным, не может еще связать поведение отца с алкоголем, но он страдает от оскорбления, и чувствует себя жертвой.

5. Наличие опыта переносить оскорбления.

Жертвы оскорблений часто уже имеют многолетний опыт переносить оскорбления со стороны своих родителей, братьев, сестер, работодателей, даже со стороны своих собственных детей. Опыт переносить оскорбления оказывает влияние на имеющие место оскорбления сейчас. Если вы до этого претерпели дюжину оскорблений от этого человека, то страдание сегодняшнее будет тяжелее и простить его будет сложнее. Если же это происходит впервые, то может не нанести соответствующей травмы. Люди, оскорбляемые с детских лет, страдают от накопленного эффекта оскорблений всякий раз, когда их оскорбляют в их взрослых отношениях. Сдерживание или подавление накопленных чувств позволяет жертвам отключать память и отрицать страдания, но независимо от этого, интенсивность воздействия каждого нового оскорбления будет возрастать.

6. Уровень самооценки.

Один и тот же болезненный инцидент может произойти с двумя людьми, имеющими разный уровень самооценки. Их ощущения при этом будут различными.

Люди с высокой самооценкой оскорбляются реже, чем люди с низкой самооценкой. Они «знают себе цену», даже когда им нанесено оскорбление.

Пример: Сын-подросток отказывается провести праздники с матерью, предпочитая ей общество своей подружки. Мать с низкой самооценкой делает поспешный вывод: «Он не любит меня, он поступает неблагодарно и оскорбительно!» Мать с высокой самооценкой отреагирует по-другому: «Мне жаль, что он не будет со мной, но он становится взрослым и должен многое решать сам».

7. Система поддержки.

Очень важным моментом, влияющим на наше восприятие инцидентов, является поддержка окружающих. Такой поддержкой может быть «Группа поддержки», семья, церковная община, друзья и т.д. Если человек охотно воспринимает поддержку, то она может сильно изменить точку зрения человека на окружающую его реальность.

Когда мы знаем о существовании группы лиц, одобряющих нас и разделяющих наши взгляды, мы тогда можем пойти на риск и пережить «шишки и ссадины» взаимоотношений с минимальной болью и шрамами.

Оскорбление воспринимается еще большим оскорблением, когда мы при этом чувствуем себя одинокими.

Грустно то, что люди – жертвы, особенно выросшие в семьях алкоголиков, не имеют привычки обзаводиться системой поддержки и обращения за помощью любого рода. Именно те люди, которые больше всего нуждаются в системе поддержки, получают ее меньше всего. Когда человек, который изолировался в неблагополучной семье, испытывает даже незначительные оскорбления, они воспринимаются им как кризисные ситуации.

Рассмотрев список факторов, мы видим, что разрушительность последствий получаемых оскорблений возрастает из-за условий, окружающих людей – жертв. Мы увидели, что более важным, чем оценка отдельного инцидента, является накопительный эффект в том образе жизни жертвы, который создает возможность последующих оскорблений. Пока жертва чувствует себя жертвой – этой модели не избежать. Давайте рассмотрим примеры эмоциональных оскорблений, которые могут не замечаться в повседневной жизни, но со временем наносят серьезный ущерб для самооценки человека.

В детстве жертвы могут жить в условиях:

- жестких, контролирующих рамок, посредством унижения достоинства, насмешек, сарказма, прозвищ, нравоучений;
- отсутствия каких-либо ограничений и дисциплины, когда дети вынуждены сами решать, что хорошо, и что плохо, что опасно, а что нет;
- когда всегда выдается только «правильное» решение и приказ следовать только ему, без возможности выбора. Очень жесткие ограничения и изменения правил не дают детям возможность находить альтернативные решения и выражать свои чувства;

- молчаливого насилия. Прекращение общения как метод воздействия и метод поддержания порядка в семье. Родители перестают общаться друг с другом или детьми, как бы говоря: «Я больше тебя не люблю».
- атмосферы, частой смены настроения родителей, которые то пребывают в приподнятом настроении, то впадают в депрессию без ведомых для детей причин;
- когда родители говорят о своих трудностях друг другу в присутствии детей или непосредственно детям. Обсуждаются выпивки отца, ночные отлучки, даже сексуальные проблемы в присутствии детей. Их как бы не принимают в расчет, не считаются с тем, что это может причинить им душевную боль;
- зависимости в плане ожидания от них эмоциональной поддержки. К детям обращаются за советом при решении своих «взрослых» проблем, принуждая их выступать в роли «друга», «подруги» или «близкой приятельницы».
Пример: Типичный комментарий матери: «Я не знаю, что бы я делала без моей дочери, она – мой лучший друг. Мы настолько близки, что я могу с ней говорить обо всем».
- пассивности или бессилия одного из родителей, который не вмешиваясь наблюдает за тем, как другой родитель унижает и оскорбляет ребенка. Такой родитель часто выглядит «невинной жертвой», «добряком» в семье. Дети, не чувствуя поддержки и защиты от такого родителя часто начинают оберегать «доброго» родителя от излишней тревоги за них;
- когда не разрешается в семье открыто выражать свои чувства. Выражение гнева – прерогатива родителей и наказуемо для детей. Чувство страха вообще должно отсутствовать, а если и есть, то должно скрываться. Плакать можно только наедине;
- запрета на душевную боль или страдания. Когда ребенок печален или подавлен, родители не интересуются, что произошло. В семье поощряется не беспокоить родителей своими проблемами;
- угрозы, побои, угрозы быть брошенными, или угрозы других жестоких наказаний, которые могут никогда не осуществляться, но держат детей в страхе, постоянной вынужденной манере подчиняться;
- в обстановке отсутствия любви и ласки. Некоторые дети испытывали ласку только в младенческом возрасте, но у них ничего не сохраняется об этом в памяти уже в детском возрасте;
- когда запрещаются игры, смех и развлечения в стенах дома. Чтобы не смели беспокоить. Детям не разрешается быть детьми. Лозунг таков: «Вырастай и побыстрей: мы не любим детей»;
- воспитания, не соответствующего возрасту ребенка, когда родители требуют от ребенка невозможного его возрасту: «Стань таким как я хочу», либо чрезмерного ограничения уже взрослых детей. Практически не позволяя им сделать переход к самостоятельной жизни;
- неровного отношения к детям, когда одному ребенку со всей очевидностью отдается предпочтение, а другой постоянно критикуется и оскорбляется. Ребенок-фаворит так же испытывает эмоциональное оскорбление, как и унижаемый ребенок.

Повзрослев, жертвы продолжают испытывать оскорбления и живут в условиях:
- исключительно взаимозависимых отношениях с супругами, родственниками, друзьями. Они играют одну и ту же роль, в которой они должны быть доступными для всех и всегда, проявлять заботу и поддержку всем, обычно редко получая что-либо взамен;
- телефонного насилия. Жертвам звонят в любое время дня и ночи все те, от кого они зависят, излагая свои проблемы, просьбы и требования. Пользуясь случаем они могут даже покритиковать или оскорбить. И жертвы при этом даже не осознают, что у них есть возможность прекратить это, просто повесив телефонную трубку. Они не хотят причинить даже малейшей неприятности такому «телефонному насильнику». Девиз жертв таков: «Если кому-то бывает больно, то так же больно должно быть и мне»;
- абсолютно непредсказуемой смены настроений, когда жертва вынуждена приноравливаться, предотвращать возможные инциденты, скрывать свои чувства и т.д.;
- принудительного секса и постоянного эмоционального шантажа, что бывает чаще, чем физическое насилие. При этом полностью отбрасываются, не принимаются в расчет чувства или даже физический дискомфорт жертвы, которую называют фригидной, только за то, что она не испытывает удовольствия от этого;
- исключения секса из сферы взаимоотношений как средства выражения гнева или достижения послушания;
- постоянного обсуждения похождений или любовных связей одного из супругов, при этом жертва вынуждена воспринимать это пассивно;
- финансовых оскорблений

а) постоянное проживание с супругом, который отказывается работать или участвовать в домашних расходах. Такие супруги обычно часто теряют работу, или не могут ее найти;

б) когда добиваются повиновения путем лишения финансовой поддержки. Тот, кто имеет больший заработок осуществляет жесткий контроль за семейным бюджетом, выдавая минимальные суммы супруге или детям. Доход является самым большим секретом;

в) когда страсть к расходам, азартным играм приводит к постоянному неконтролируемому возбуждению, аналогично тому, что испытывает алкоголик. В этом случае жертвы все остальные члены семьи, в том числе и сам страдающий этим пристрастием.
- недоступности и безответственности одного из супругов. Многие взрослые оказываются в обстановке, когда у них появляется еще один «ребенок» в лице супруга, или взрослого сына (дочери). Такое «дитя» не только не помогает или не может быть поддержкой, но и требует постоянного внимания, участия в его жизни, и предполагается, что кто-то будет заботится о нем и в будущем;
- оскорблений со стороны собственных детей. Когда родители не устанавливают четких ограничений для детей, то дети обычно предъявляют свои требования не только устно, но часто и физически до тех пор, пока родители не установят ограничения. Многим родителям необходимо понять последствия слабой

дисциплины, которые особенно сильно проявляются в подростковым период, и молодых людей, когда те не подчиняются родительской власти. Родители могут в этот период полностью потерять себя как личность, и превратится для своих детей в «коврик у двери».

- оскорбления на работе. Жертвы могут испытывать оскорбления не только дома, но и на работе. На работе они могут испытывать сексуальные притязания, чрезмерные требования, давление, ненужные стрессы и т.д., и при этом чувствовать свою неспособность устанавливать какие-либо ограничения на оскорбления. Они могут по 40 часов в неделю проводить в нездоровой обстановке на работе с людьми, которые словесно оскорбляют их, и вынуждают при этом зависеть от них.

Жертвы являются удобным объектом манипуляций начальников и коллег, но в то же время они – их опора. Жертвы убеждены, что они должны быть благодарны за предоставленную работу, и считают оскорбления – одним из условий для продолжения работы.

Рассмотрев перечень «взрослых оскорблений», мы можем увидеть, что полностью беспомощных жертв нет. Очень редко взрослый человек оказывается в полностью безвыходном положении.

Но вместе с тем, давайте разберемся, кто же в действительности является жертвой, и какой образ жизни ей присущ.

Если жертвы, являясь, сами частью семейной системы родителей, наблюдали всю свою сознательную жизнь оскорбления родителей друг другом, и свою очередь, сами терпели оскорбления от родителей, братьев, сестер и других родственников, был ли у них какой-либо выбор? Без модели здорового выбора и умения ставить ограничения, у жертв нет понятия норм, чтобы соизмерять с ней нынешние обстятельства.

Что касается более незаметных ежедневных оскорблений, то жертвы не видят в них ничего особенного. Типичная ситуация: « Могло бы быть хуже – по крайней мере у меня есть муж (сын) … по крайней мере он не бьет меня…это все же лучше, чем было в моем детстве…

Жертвы никогда не стремятся к повышению качества своей жизни, т.к. видят для себя типичности образа жизни жертвы.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕРТВЫ.

Жертвы постоянно спрашивают у Бога, и у других людей, у Судьбы: «Чем я провинился?» Ощущая себя полностью обессиленным из-за постоянного пребывания в атмосфере придирок, оскорблений и унижения, они приходят к выводу, что это просто «Божья кара», что они по своей природе просто не могут быть счастливыми.

Но, расширив свои знания в области чувств с помощью программы выздоровления, и увидев возможность для себя изменения моделей поведения, они становятся способными разорвать этот порочный круг. И все же многим очень трудно преодолеть образ жизни жертвы.

Этот образ жизни можно охарактеризовать следующими признаками:

1. **Невозможность установить ограничения (построить границы) в большинстве областей жизни.**

Начинается это с того, что жертвы не способны точно представить себе, что они хотят, что им нравится, во что они верят, и что чувствуют. Уже поэтому они чувствуют свою «неполноценность» во взаимоотношениях с людьми, имеющими такие твердые понятия. Это проблема жертв особенно становится заметной при вступлении в брак, воспитании детей, при налаживании дружеских и рабочих взаимоотношений. Слово «Нет» для них непонятно. Они либо ждут, что окружающие люди сами остановят поток требований к ним, либо стараются «спрятаться» за крушение своих надежд. Они часто сетуют: «Он меня не любит», «Он меня не уважает», вместо того, чтобы сказать: « Я не хочу (или не могу) сделать это сегодня». Даже тогда, когда жертва знает, чего она хочет, она не знает, как это осуществить.

Жертва уверена, что она выражается, когда вместо того, чтобы попросить мужа сходить с ней в кино, она говорит: «А ты знаешь, моя подруга Наташа опять идет с мужем в кино». И очень удивляется, когда муж не реагирует на это заявление.

Настоящая жертва видит в телефоне своего врага, потому что он может командовать ею. Каждый раз, когда телефон звонит, она чувствует себя обязанной держать трубку возле уха до тех пор, пока на том конце провода не посчитают, что беседа закончена. Взрослая жертва свято считает, что она обязана постоянно заботиться о жизни, чувствах, удобствах всех окружающих ее людей.

Сама идея о том, что она может изменить это, научившись определять разумные границы дозволенного, просто не приходят ей в голову. Она даже не может понять, какую невозможную жизнь она ведет! Лишь в «группе поддержки» она начинает понимать, что ей необходимо предлагать свою помощь только там, где она действительно необходима.

Вопрос об ограничениях или пределах дозволенного является одним из трудных для жертв. Большинство взрослых людей умеют определять ограничения почти бессознательно. Наши родители должны были научить нас построению здоровых границ личности и умению защищать свою личность и обеспечивать свою безопасность. Родительское внимание к нуждам ребенка является для него основой, полагаясь на которую он будет в будущем определять правильность (разумность) своих контактов с другими людьми. В дисфункциональных семьях родители сами могут быть жертвами, и поэтому не ощущать своих собственных ограничений.

Когда ребенок подвергается насилию в семье, или его потребности не принимаются в расчет, а его жалобы на эти ненормальности остаются без ответа, он постепенно перестает чувствовать, что что-то не так. В результате он многократно становится жертвой насилия, и начинает обвинять себя в том, что он «плохой». Он не может предотвратить насилие, не знает способа борьбы с ним, или не имеет воли к сопротивлению.

2. **Страх – доминирующее чувство.**

Страх перед реакцией или поведением других людей является главным мотивом поведения жертв.

Делая выбор, или принимая решение, жертвы испытывают множество негативных чувств, т.к. они затрудняются определить что для них хорошо: какую кофточку выбрать, какую музыку послушать, какое кино посмотреть, что хотелось бы съесть за обедом. И в то же время жертвы проявляют чудеса «сверхпредупредительности» в отношении желаний, вкусов и запросов других людей. У них есть инстинктивная способность оценивать чувства и желания, имеющих для них особое значение. Чтобы быть приятными другим людям, люди жертвы доводят этот свой талант до совершенства.

Но…чем больше они стараются «умастить» других, тем больше недовольство они вызывают.

Невозможность вызвать недовольство у всех и сразу, и когда моя мать счастлива со мной, мой муж обычно нет. Страх вызвать неодобрение, раздражение, или даже гнев, а особенно страх оказаться покинутой является основой поведения жертвы. Люди, привыкшие к условной любви, стараются «заработать» любовь, и получить одобрение исполняя желание других.

Жертвы редко умеют расслабиться, и получить удовольствие от ситуации, т.к. знают скольким ожиданиям других они «должны» соответствовать, где они «должны» быть, и очень переживают за чувства других людей. По их мнению, никто из-за них не должны испытывать неудобств, или неудовольствия. Они живут в предчувствии негативной реакции других, годами подчиняясь резкой смене настроений окружающих членов семьи.

Этот страх делает жертв легкой мишенью для манипуляций. Поскольку каждый человек желает доминировать над другим, или навязывать другим свою волю, то он легко выигрывает, если начнет запугивать или угрожать даже словесно. Хрупкая низкая самооценка жертвы не может выдержать угроз даже при простом несогласии кого-либо с ней. И даже тогда, когда она чувствует свою правоту, она обычно уступает.

Страх прогрессирует, особенно у тех, кто оказался жертвой еще в детстве, и может перерасти в парализующее состояние отчаяния и беспокойства перед будущем.

Жертва становится неспособной принимать какие-либо решения из-за страха ошибиться. Это состояние распространяется и на такие решения, от которых зависит судьба их самих или их детей.

Страх перед одиночеством является сильным из всех страхов, удерживающих жертву в оскорбительных и опасных ситуациях рядом с «обидчиком». Жертва свято верит, что она не сможет «выкарабкаться» без обидчика.

3. **Обязательное стремление к близости.**

Жертвы оскорблений, которые жили в условиях, в которых отсутствовали близкие отношения, инстинктивно всегда знали, что не имеют их, и стремились к ним при любой возможности.

Один человек описывает так свое внутреннее состояние: Как будто у меня в животе дыра и через нее дует ветер». Жертвы всеми силами стараются заполнить эту пустоту, но к сожалению они «ищут любовь» в тех местах где ее нет.

В этом внутреннем поиске близких отношений жертвы иногда путают слепое увлечение и настоящее чувство. Мимолетную ласку они воспринимают за любовь. И

когда наступает разочарование, они неистово стремятся превратить этого человека в «человека своей мечты». Они перестают видеть вокруг других людей, забывают друзей, свои прежние интересы и направляют всю свою энергию на воссоздание того прекрасного чувства, которое они испытали в начале. Если даже счастливой случайности жертва все - таки найдет разумного, здорового человека, она сделает этого человека заложником своего страха и может разрушить отношения излишними притязаниями и беспокойством.

Вследствие своей низкой самооценки, когда в жизни случается что-то хорошее, она не верит, что она это заслужила и никогда не верит в то, что это действительно произошло. Ревность может стать всепоглощающим чувством, а необоснованные обвинения и подозрения могут вынудить партнера покинуть жертву.

Есть другой вариант. Когда жертва, испытав более чем достаточно бед в отношениях, решает, что переживания слишком болезненны, и лучше быть одной, даже навсегда. Поведение жертв в дружеских отношениях могут быть аналогичными. Они ожидают от друга (подруги) постоянной доступности, абсолютной преданности, неимоверной честности и эксклюзивности. Только такой накал дает им почувствовать определенную близость и надежность. Не имея реальных представлений о близости, жертвам трудно найти ее. Они не прочувствовали всех стадий отношений в семье, со своими друзьями того же или противоположного пола, при свиданиях, и наконец, романтической близости.

4. **Неадекватность реакции.**

Жертвы «выучиваются» подавлять душевную боль и не замечать основных оскорблений в своей жизни. Многие живут с целым набором выше описанных оскорблений и не представляют, что каждое из них уже является проблемой. Они недостаточно реагируют на те вещи, которые приводят здоровых людей в шоковое состояние.

Жертвы во многих случаях живут одним днем, одним инцендентом, никогда не рассматривая ситуацию в целом, и не замечая того, что одни и те же оскорбления продолжают присутствовать в их жизни. Они живут от кризиса до кризиса, все больше приводящих их в состояние глубоко раненного животного, но они не способны оценивать серьезность происходящего. Жертвы умеют многое «заметать под ковер», соглашаться с обещаниям, что «это» больше никогда не повторится, таким образом благоприятствуя повторению кризиса.

Когда жертва на какой-то момент осознает реальность, она сталкивается с необходимостью каких-то действий, принятия решений, а иногда полного разрыва отношений. Но страх парализует, и жертвы пускаются «рационализировать» оскорбления. Многие мужчины и женщины годами живут с супругами, которые им постоянно изменяют. Жертва сначала отказывается видеть «похождения» своей «второй половины», и даже отрицает их, когда ей говорят правду. Но наступает момент, когда уже нельзя отрицать очевидное, и тогда находится приемлемый выход: жертва начинает думать, что кто-то соблазнил супруга (супругу), и если переехать в другое место, то «это» прекратится. Жертвы не стремятся обсудить проблему открыто, и отказываются разобраться с нею внутри себя. Я знакома с таким типом отрицания, продолжающимся в течение многих лет, и приводящим к очень болезненным последствиям.

Когда же «уходит» гнев, когда человек не может или не хочет направить его на источник раздражения? Безусловно, он гасится или за счет больших физических потерь, или путем явно чрезмерной реакции на «житейские мелочи». Пролитый сок или чье-то опоздание к обеду могут вызвать вспышку сильнейшего раздражения, накопившегося в течении многих лет. Объектами внезапных вспышек гнева чаще всего становятся дети и животные. Сутолока на улице, медлительность продавца, политические события в стране, наконец любой, кто проявит невнимание к жертве, могут получить «свою долю» гнева, а жертва при этом будет искренне полагать, что эти ее проблемы не раздражают и не беспокоят.

5. **Экстремальное мышление**.

В момент осознания правды, который обычно наступает в середине кризиса, жертва приходит к выводу, что наступило время, начать действовать. Сквозь затуманенный гневом и болью переживаний рассудок она планирует бегство. «Я соберусь и срочно уеду к маме!», « Я исчезну, и пусть думает что я покончил с собой!», «Я пошлю своего начальника к черту, в конце концов мне не нужна такая работа!», «Эти дети уже достали меня, лучше я уеду!» Эти мысли проносятся в голове жертвы пока процесс подавления не возьмет верх. Некоторое облегчение наступает,

если только жертва дает себе возможность выплакаться.

Но…

Сняв остроту умственного напряжения, гнева, они начинают забывать о случившемся, как будто ничего не происходило вообще. В периоды между кризисами жертва мечтает о лучшей жизни, когда вдруг все исправится.

Жертва верит, что наступит день, когда люди, которых это касается, скажут: «Дорогая, спасибо тебе за все, что ты сделала для нас за эти многие годы. Мы тебе очень благодарны, и теперь наступила наша очередь позаботиться о тебе!»

Крайности положительных и отрицательных эмоций (мыслей) являются постоянным состоянием мышления жертвы. Вещи воспринимаются только черными или только белыми. При каждом столкновением мнений обязательно кто-то прав, а кто-то не прав, есть победитель и есть проигравший. Жертвы в своей жизни ходят как бы кругами, проигрывая одну и ту же пластинку, сталкиваясь с одними и теми же проблемами, которые решать не в состоянии.

6. **Пассивность.**

Когда все говорят и действуют, жертва бездействует. Ни шум, ни угрозы не могут заставить жертву действовать решительно. И даже если решение принято, оно обычно не претворяется в жизнь с надлежащей быстротой. Обычно жена алкоголика, сносившая ежедневные оскорбления, дальше угроз не идет, иногда она даже может собрать вещи и уйти на несколько дней, но каждый раз она возвращается.

При неприятностях на работе жертва обычно ищет другую жертву, чтобы «поплакаться в жилетку», « выпустить пар», но она не способна сменить работу, даже когда им представляется такая возможность.

Заболев, жертвы жалуются, что врач не оказывается им надлежащую помощь; их обманывают в местах обслуживания, их оскорбляют в транспорте и на улице, но они никогда не могут этому противиться.

Пассивности способствует фактор «вознаграждения» за положение жертвы. Жертвы любят повышенное внимание к себе, выражение сочувствия, столь необходимое им при бездействии, именно то, чего им не хватает в их главных взаимоотношениях. Жертвы приспосабливаются к жизни в условиях кризиса.

Во время кризиса они сосредотачиваются на том, чтобы избежать душевных мук, а в периоды между кризисами избежать безумия. Самое страшное для них – остаться наедине с собой. Жертвы постоянно ищут слушателей желающих послушать одни и те же старые истории.

7. **Самобичевание и чувство вины.**

Не смотря на тяжесть переносимых оскорблений, жертвы в большей степени чувствуют себя виноватыми. Они не считают оскорбляющего ответственным за свое поведение, и полагают что, «если бы я не была такой в это время …», « если бы я постаралась побольше…», «если бы я не кричала в ответ…», то все было бы по-другому. Когда жертвы наблюдают аналогичный случай в жизни другого человека, они способны увидеть беспомощность своего положения, но без профессиональной помощи они не замечают у себя отсутствие способности управлять ситуацией.

То, что жертвы продолжают оставаться в нездоровой обстановке или взаимоотношениях не является их добровольным выбором. Жертвы с трудом отличают собственное поведение от поведения оскорбляющего ответственным за свои поступки.

8. **Физические заболевания и вредные пристрастия.**

Легко предложить, что если болезненные чувства не находят выхода, то расплачиваться за это приходится физическими страданиями. Чувства не ищут определенного пути проникновения в наше тело, и не выбирают какой-то отдельный орган, но в первую очередь не выдерживает то в нашем организме, что уже ослаблено наследственностью или окружающей средой.

У всех людей разная степень восприимчивости к заболеваниям: они чаще страдают от головных болей, у других заболевания желудочно-кишечного тракта, у третьих чаще прихватывает радикулит, но душевная боль, если она не находит выражения, испытывается всеми одинаково. Обычно жертвы болеют многими связанными со стрессом заболеваниями, таким, как мигрени, аллергии, язвы, хронические артриты и т.д. Они также страдают бессонницей или отсутствием аппетита, или же затянувшимися простудными заболеваниями.

У жертв часто развиваются пристрастия типа курения, обжорства, секса, азартных игр. Фактором, часто способствующем заболеванию, является сам тип жертвы – мученицы, не способной заботится о себе. Заболевание является часто средством привлечения внимания к себе, когда жертва может сказать обидчику: «Ты видишь, я больна. Перестань причинять мне еще и душевную боль». Это может также быть единственной причиной, когда жертва получает «отдых на законном основании», т.к. обычно жертвы не чувствуют себя вправе отдохнуть даже один день без серьезных оснований – они должны заболеть, чтобы не чувствовать вины.

9. **Упадок духа.**

Это результат накопления обид длительного времени, что в конечном счете приводит к потере у людей воли к сопротивлению невзгод жизни. Лично мне дух представляется в виде ребенка в каждом из нас: честного, доверчивого,

непосредственного, который верит искренне в глубокий смысл нашего существования. Я верю, что это та часть каждого из нас, которая имеет общение с Богом. Люди, почти всю сою жизнь живущие в атмосфере оскорблений и постоянных обид, крайне редко верят в то, что в мире существует доброта и надежда. Их конечно учили, по крайней мере на словах таким ценностям, как честность, прощение, доброта, уважение, но они почти не видели этого в жизни, разве что по телевизору.

Когда они стараются без соответствующих знаний, поддержки и опыта начинать жить по этим стандартам, они испытывают еще большую душевную боль.

В определенный момент упадка духа жертвы начинают приспосабливаться к действительности, создавая свою систему ценностей, чтобы преодолеть душевные страдания. При этом они продолжают испытывать и угрызения совести и чувство стыда. Их чувства колеблются от:

«Это Бог наказывает меня за то, что я плохая» до: «Бог добр ко мне, но я не стою его любви».

Если человек начинает испытывать чувство беспомощности и уныния, то намного возрастает вероятность появления тяжелой депрессии.

10.Жертвы сами становятся обидчиками.

Каждый обидчик глубоко в душе сам является жертвой. Жертвы не могут выжить, не будучи в какой-то мере сами обидчиками других людей. В семьях, где имеет место алкогольная или наркотическая зависимость или взаимозависимость, никто не является невинным наблюдателем. Даже дети по отношению к своим братьям и сестрам, друзьям и животным проявляют признаки агрессии. Многие люди, став взрослыми, испытывают чувство вины, вспоминая хулиганские поступки в отношении других детей в детстве. Для многих родительским фактором, блокирующим выздоровление от душевных мук являются воспоминания, как они сами обижали своих детей, а так же их нежелание вспоминать собственную душевную боль в детские годы.

В неблагополучных семьях каждый душевно страдает независимо от роли обидчика или жертвы.

Нет плохих и нет хороших. Выздоровление для жертвы начинается с желания узнать причины, почему пришлось переносить оскорбления до того, как она сама стала чувствовать свою вину и стыд за оскорбления других людей.

КАК ПРЕКРАТИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕРТВЫ.

«Наиболее легким и мягким» путем является интеллектуальное выздоровление: жертвы стремятся понять обидчика, себя и свое заболевание. Они через доступную сейчас литературу по данному вопросу, обсуждение причин заболевания, слушая опыт других, приходят к верному выводу, что ничьей вины тут нет. Однако два вопроса продолжают оставаться на повестке дня:

1. И сегодня я все еще жертва.
2. Мне причиняют боль.

Давайте выясним, что происходит с душевными переживаниями, когда человек осознает, что обидчики не могли поступить по иному?

Оскорбление продолжает «ощущаться» душой разрушает ее независимо от причины или ответственности обидчика. Жертва продолжает жить последствиями, пока не увидит те разрушения своей личности, которые они в себе несут.

Выздоровление от перенесенных обид можно рассматривать в виде 3 ступенчатого процесса состоящего из:

1. Профессиональной помощи психолога.
2. Сильной системы поддержки в группе.
3. Больших перемен в образе жизни.

1 ступень.

Заканчивается в определение перечня типичных оскорблений. Это может быть сделано через рассказы других людей группах поддержки, через личные встречи с другими жертвами, через чтение данной лекции.

Независимо от того, как вы узнаете об этом, ваша первая реакция возможно будет очень болезненной. В период осознания оскорблений завеса секретности падает и жертва признает: «да, это было очень плохо, причиняло душевную боль»», «да, похоже меня лишили детства, я не заслужила такого обращения». На человека нахлынивает целый поток воспоминаний. Часто в такой момент жертвы, наконец, осознают, что корни их заболевания в прошлом. Не помня особых случаев оскорблений в прошлом, жертвы могут начать с настоящего, и постепенно переносится в прошлое. Когда мы готовы к воспоминаниям, мы обязательно вспомним.

Воспоминания редко бывают сразу четкими. Осознание оскорблений – это не одномоментная акция: наши чувства могут изменяться от гнева до обвинений.

Важным является то, что жертва, наконец, сталкивается с реальностью того, что было плохо.

Обычно для жертв этот шаг является наиболее трудным. Заблуждения, семейные традиции к скрытности, преданность семье не позволяют им увидеть и признать сам факт, что оскорбления имели место. Чтобы решится «быть честным» в отношении к своему прошлому, жертвам необходимо сосредоточится на доказательствах сегодняшнего дня. НЕВОЗМОЖНО СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БЕЗ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСТВЕ.

2 ступень

После осознания оскорблений очень важным этапом выздоровления является выражение чувств, связанных с оскорблениями, т.к. в это время чувства «выходят на поверхность». Это тот момент, когда очень нужна помощь профессионального психолога. В спокойной обстановке, с доверенным человеком, жертва может, открыто выразить свой гнев. Не надо форсировать события или вынуждать себя что-то почувствовать. У большинства жертв это чувства буквально уже на «кончике языка». За чувством гнева лежит большое горе из-за множества потерь, происшедших в их жизни. Когда чувства нашли свой выход, они, оставаясь невидимыми, должны быть услышаны, что и дает исцеляющий эффект.

Пока чувства не выражены, человек чувствует себя подавленным и, несмотря на обретенное им понимание проблемы, и продолжает повторять, вновь и вновь прежние модели поведения. Выражение чувства гнева непосредственно самому обидчику как правило является разрушающими для обоих. Наиболее здоровую

возможность для выражения негативных чувств без негативных последствий дает участие в группах поддержки по чувствам. Когда чувства гнева и горя, пусть даже до определенной степени выражены, люди испытывают большую свободу в построении отношений на новой основе. Это конечно не означает, что прежние чувства не могут возвратиться, но они не будут иметь ту же степень остроты, а со временем обретут нормальные границы.

Я считаю, что переживание чувства горечи – это длительный процесс и, может всколыхнуться не однажды в душе. Мы, будучи людьми взрослыми здоровыми людьми, способны испытывать чувство горечи по поводу каких то прошлых событий нашей жизни и сожаления об этом. Чувства, которые всколыхнулись в прошлом, помогают выздоравливающему человеку обрести определенную силу контролировать их.

Выздоравливающий человек уже сам выбирает точное время и место для их вырастания.

3 ступень

Процесс выхода из образа жертвы является желанием завершить полностью первую ступень – понимание. После прохождения первых двух ступеней процесса - понимание обычно происходит без особых усилий. Для этого нужно лишь эмоциональное восприятие других и себя как одинаковых жертв.

Безмятежность и спокойствие, столь редкие в прошлом, приходит на смену мрачным мыслям и волевым решениям. Договоренность и определение границ должны быть завершены и в области интимных отношений.

Бывшие жертвы могут начинать учить и других людей, объясняя им, в каком они нуждаются обращении. Выделяясь здоровой самооценкой, они будут привлекать внимание тех, кто уважает такое качество в других людях.

ВЫВОДЫ:

В семьях, где имели и имеют место оскорбления, у членов семьи в дальнейшем развивается модель образа жертвы.

Многие люди в период своего детства являются жертвами более незаметных оскорблений и находятся в состоянии «готовности» повторять эту модель в своей взрослой жизни.

Характерными чертами образа жизни жертвы являются следующие:

-неспособность устанавливать пределы и ограничения во взаимоотношениях;

- страх – доминирующее чувство;

-обязательное стремление к близости;

-неадекватность реакции;

-пассивность;

-самообвинение и чувство вины;

-физические заболевания и пристрастия;

-упадок духа;

-жертвы сами становятся обидчиками.

Выходом из модели образа жизни жертвы является 3 ступенчатый процесс определения оскорблений, выражение накопившихся эмоций, и наконец понимания.

И в заключении, я хотела предложить, каждому человеку, кто прочитал эту лекцию, и в душе откликнулся на то, что в ней изложено, ответить на несколько вопросов:

1.Что происходит со мной?

Что для меня является проблемой в жизни.

Испытываю ли я чувства вины, стыда, гнева, страха, негодования, отверженности.

Готова ли я прекратить « обет молчания» и обратится за помощью?

2.Кто я?

Знаю ли я о своих нуждах и потребностях, готова ли я учится удовлетворять все свои потребности, или жду, когда их заметят и удовлетворят другие.

Умею ли я выражать болезненные переживания, типа чувств страха и вины и считаю ли я это естественным?

3.Кем я хочу стать?

Готова ли я прощать себя и других за испытываемые мною негативные чувства, готова ли я менять свои убеждения, воспринимать новую информацию, решусь ли я вступить в процесс выздоровления, и если нет, то что мне помешает в этом?

И ПОМНИТЕ:

Процесс восстановления личности развивается до того момента, когда его уже нельзя назвать Выздоровлением, и ему уже больше подходит название ЖИЗНЬ.