

**«Изображая жертву»:  
как общаться с людьми, у которых все плохо.**

Жизненные трудности закаляют. По крайней мере должны, — об этом сообщают многие религии и идеологии. Считается, что человек, переживая определенные проблемы, развивается, получает нужные знания и становится «лучше». Однако есть люди, которые заикливаются на своих переживаниях: они постоянно недовольны, несчастны и печальны, у них в жизни все плохо, а даже если хорошо — то это какое-то недоразумение, и оно ненадолго. Как общаться с людьми, у которых все плохо?



Как общаться с такими людьми? Почему они себя так ведут? Нужно ли их пожалеть и попытаться понять? Возможно ли их «поменять», показать лучшее будущее?

Хочу поделиться с вами моделями поведения таких личностей, замеченными в результате общения и терапии:

1. Манипуляция с целью получить подтверждение — «все плохо».

*Как часто вам встречались люди, которые приходили на дружескую встречу, и она превращалась в черную беспросветную полосу? Друг (подруга) вначале нехотя, а потом с нарастающей амплитудой эмоций, говорил(а) о том, что «выхода нет». И это продолжалось от встречи к встрече. В какой-то момент начинаешь думать, что что-то тут не так. На все предложения и варианты решения проблемы, человек, не попробовав, сразу говорит «нет». «Ты не понимаешь», «да я похуже пробовал», «это не поможет» — фразы, как круговорот, завлекают, и ты ловишь себя на желании убежать куда подальше. Часто эта мысль «читается» на лице, и собеседник говорит: «О, как я тебя замучил(а), извини, я не хотел(а)» — и тут же просыпается чувство вины за свои «недостойные» мысли.*

Почему это происходит?

*Этот друг (подруга), чаще всего бессознательно, получают внимание и разрешение на бездеятельность. Так как сознание есть у всех и в какой-то*

момент уединения человек начинает понимать, что он просто не делает ничего со своей жизнью, и что решение проблемы требует слишком больших усилий. Пообщавшись с вами и получив подтверждение, что «все-таки плохо», «друг» может спокойно идти домой и без угрызений совести жить дальше по своему сценарию. Попутно рассказчик «слил» вам весь накопленный негатив, «подзарядился» энергией и вполне сносно может жить дальше.

## 2. Манипуляция с целью самоутверждения.

Знакомый(ая) встречается с вами и спрашивает про жизнь. В какой-то момент вы расскажете про свой успех, достижение или что-то положительное, произошедшее в жизни. И тут появляются фразы: «видишь, как тебе везет», «видишь, как тебе помогают», «видишь, какой у тебя муж (жена, друг, отец)», «везет тебе, у тебя жилье (работа, машина, дом и т.д.)». Вы начинаете чувствовать себя виноватым. За что? Почему? В результате таких бесед становится страшно делиться своей жизнью и начинаешь поневоле вспоминать, что же у тебя плохо, чтобы не выделяться.

### Почему это происходит?

Снова, чаще всего неосознанно, человек пытается вам показать, что ваши победы и достижения — незаслуженные. Таким способом он утверждает свое «Я», подкрепляет теорию «глобальной несправедливости» и снимает с себя ответственность за личную жизнь и позицию в ней.

## 3. Манипулятор по имени «плохой».

Такая личность весьма интеллектуально одарена, она не позиционирует себя открыто как жертва, и более того, обидится на такое обращение по отношению к ней. Часто, в разговоре, человек реагирует на любое замечание или просьбу фразой «я ж плохой(ая), что ты от меня хочешь?». В отношениях такой партнер может говорить «со мной ничего не получится, я испорчен(а)», «вот видишь, теперь ты обиделся(ась), я же говорил(а)», «мне лучше быть одному(одной), никто не сможет полюбить такого(ую) как я», «я не нормальный(ая)» и т.д.. И вы тут же пытаетесь разубедить человека: «нет-нет, тебя просто недооценили, недолюбили» и т.д., твой партнер просто был «дурак (дура)», а я смогу тебя понять».

### Почему это происходит?

Этот человек чаще всего себя позиционирует как жертву несчастной любви, обстоятельств, плохих отношений родителей. Он открыто не претендует на жалость, агрессивно реагирует на откровенное сочувствие, и тем не менее постоянно повторяет, что «плохой». Таким образом он получает подтверждение своей уникальности, особенности, и опять же, снимает с себя полностью ответственность за отношения. Ведь он сразу говорил, что он плохой! Что с него взять? Вы сами виноваты. Сами связались. Вас предупредили. И в каком-то смысле он прав, он действительно предупредил.

## **Как же вести себя с такими людьми?**

Последний случай очень хорошо демонстрирует игры в рамках так называемого Треугольника Карпмана — модели взаимодействия между людьми.

Согласно этой теории, общение проходит по распределенным ролям: спасатель — преследователь — жертва. Если вы общаетесь с «жертвой», значит, вы берете на себя роль «спасателя», а общество, жизнь, обстоятельства становятся «преследователем».



Чтобы разрешить ситуацию, важно признать свою роль и желать выйти из этой игры. Модель Треугольника опасна тем, что спасатель часто становится преследователем, жертва спасателем, преследователь жертвой и.д. Значит, если человек перед вами жертва — где-то он преследователь, а где-то спасатель, и у него есть все ресурсы решить проблему. Ваша «спасательская» позиция чаще всего делает вас жертвой этого же человека, так как в результате манипуляций вы теряете свою уверенность, энергию или уважение.

Если вы готовы перестать играть в эти игры, тогда ответьте себе на вопросы:

- зачем мне нужен этот человек?
- что я получаю от этого общения?
- как бы мне хотелось общаться с этим человеком?
- насколько возможно реализовать это общение по-другому?
- готов(а) ли я тратить свои силы на решение проблемы другого человека?
- зачем мне нужно слушать его(ее) историю?

Главное в таком общении — это честность перед самим собой. Только признавшись себе в своих желаниях «спасателя» (например), возможно снять роль и освободиться от сценария.

Обязательно ли рвать отношения с этим человеком? А если это близкий родственник или партнер? Тогда важно понимать, что вы не несете ответственность за жизнь другого, если это не ваш ребенок до 18 лет. У каждого человека есть своя жизненная задача и вы не вправе решать ее вместо него, даже если вам кажется, что вы лучше знаете решение.

Если от общения нельзя отказаться, тогда задавайте собеседнику прямые вопросы:

- чем я могу тебе помочь – конкретно?
- что ты готов сам(а) делать?

**Помните, наша жизнь — это наш выбор, и мы, и только мы несем за нее ответственность.**