

УДК 159.964.21:17.021.2-058.6

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.12>

ФОРМУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЖЕРТВИ

Фенина Оксана Ярославівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

В статті представлена проблема формування комплексу жертви, як однієї з форм прояву такої позиції людини, коли вона грає роль невдахи, відчуває внутрішнє безсилля, має звичку скаржитися і випрошувати жалість до себе, що приводить до затримки становлення особистості. Описано психологічні особливості прояву жертвовної поведінки, риси людей з комплексом жертви, зосереджено увагу на проблемі подолання даної проблеми. Описано результати дослідження формування, прояву і подолання комплексу жертви на основі індивідуальної консультативної роботи.

Ключові слова: жертва, особистість, комплекс жертви, роль жертви, незрілість особистості.

Fenyna Oksana. Formation of victim's complex

The article presents the problem of the formation of the victim's complex, as one form of manifestation of such a person's position, when he plays the role of a loser, feels inner helplessness, has a habit of regretting and begging for self-pity, which leads to a delay in personal development. Psychological features of the manifestation of volatile behavior, features of people with a victim complex are described, focusing on the issue of overcoming this problem. The results of the study of the formation, manifestation and overcoming of the victim complex on the basis of individual consultative work are described.

The complex of a victim into a person is a serious problem and a threat both for him and for society as a whole. In the people-victims, the dominant is fear, insecurity, a tendency to blame both specific people and the power, the country for failures.

One of the factors in the formation of the victim's complex is education. Parents or other significant close people who are also endowed with this complex, gave it to their children, raising them under the slogans – "you should", "need", did not allow them to make independent decisions. The peculiarity of human nature is that we all want happiness, freedom, and at the same time voluntarily refuse it, deny our responsibility for the events in our lives.

The helplessness of the victim is not connected with humility. When we talk about humility, we mean that a person steadfastly accepts the blows of fate. The behavior of the victim is not humility. This is a failure to take responsibility for their actions, words, decisions.

A happy person is first of all a person who is a creator and master of his life.

Key words: victim, personality, victim complex, the role of the victim, the immaturity of the person.

Постановка проблеми. Комплекс жертви в людини є серйозною проблемою і загрозою як для неї самої, так і для суспільства в цілому. В людей-жертв домінуючим є страх, невпевненість, схильність звинувачувати як конкретних людей, так і владу, державу тощо у своїх негараздах. Головне – це знайти того, кому пожалітися і хто «зрозуміє і пожаліє», тобто ще одну «жертву». Такі люди не бажають будувати плани на майбутнє, вони не мають чіткого конструкту того хто вони такі, чого вони хочуть, живуть під девізом «все було,

є і буде погано». Переконані в тому, що з ними поступають несправедливо, жорстоко, а вони терплять.

Одним з найважливіших чинників формування комплексу жертви є виховання, тобто батьки чи інші значимі близькі люди, які теж наділені цим комплексом, передали його своїм дітям, виховуючи їх під гаслами – «ти повинен», «потрібно», «мусиш», не дозволяли їм приймати самостійні рішення, навіюючи те, що все рівно нічого не вийде, краще не берись. В дорослому віці така людина шукатиме

лише винних у своїх невдачах, негараздах не розуміючи того, що негаразди лише в її усвідомленні самої себе, у самоприйнятті і самооцінці.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі даної проблеми, описі даних консультативної роботи з клієнтами з комплексом жертви.

У науковій літературі проблема психології жертви представлена у роботах З. Фрейда, К. Хорні, Е. Фромма, Е. Берна, І. Малкіної-Пих та інших. При цьому весь комплекс питань, в основному, розглядається як явище, пов'язане з дезорієнтацією суб'єкта в житті. Також наголошується на глибинно-психологічних передумовах виникнення комплексу жертви, започаткування яких співвідноситься із дитячим періодом розвитку. Людина, доведена до емоційної межі – агресивна і викликає жалість, тому вивчати її поведінку в найкритичніші моменти життя досить складно. У людини з комплексом жертви свій специфічний світ, проникнути в який і допомогти їй з нього вибратись – це основне з завдань психотерапії.

Особливість людської природи полягає в тому, що всі ми хочемо щастя, свободи і при цьому добровільно відмовляємося від цього, заперечуємо свою відповідальність за події у нашому житті. Цей феномен називається психологією жертви.

Заперечення відповідальності і психологія поведінки жертви, як правило, зустрічається у двох різновидах:

– відчуття безвиході і того, що людина є жертвою певних обставин;

– завищені вимоги до інших, оскільки, на думку жертви, саме інші зобов'язані зробити її щасливою і успішною.

В психологічній літературі можемо знайти такі поняття як, «роль жертви» і «комплекс жертви». Різниця між цими поняттями полягає в наступному: роль – це те, що відповідає на запитання: «хто я?». Всі відповіді на це запитання і є певними ролями. Коли ми відповідаємо про себе самі, то обираємо зазвичай хороший очевидний опис себе: дочка/син, сестра/брат, українка/українець тощо. Зовсім не хочеться писати: істеричка/істерик, скандалістка/скандаліст, песимістка/песиміст тощо. Жертва – це свідомо обрана роль, сценарій (у Еріка Берна – це ігри, в які

грають люди), в рамках яких людина себе поводить [1]. Небезпека полягає в тому, що людина тішиться позитивним результатом своєї поведінки (поплакала – втішили, допомогли) і починає звикати. І звикає на стільки, що це стає вже звична щоденна поведінка. Тому важливо вчасно розпізнати і усвідомити як насправді це відбувається.

Для жертви характерним є почуття внутрішнього безсилля, звичка скаржитися і випрошувати жалість до себе. Людині, зазвичай, незвична така поведінка і раптом проявилась, бо почала звертати увагу на негатив, а те, на що звертаєш увагу, проявляється повсюди.

Відмінною особливістю людини з комплексом жертви є її постійна звичка себе жаліти. При цьому вона, як правило, не готова прийняти на себе відповідальність за те, що з нею відбувається. Жертва завжди шукає зовнішнього винуватця своїх нещастя: людину чи подію, обставини, відшукуючи в них причину всього, що відбувається з нею.

Людині, яку жаліють, багато дозволяють і багато прощають. «Жертві» не треба ні до чого прагнути. Головна її роль у житті – роль жертви.

Найкращий спосіб допомогти дітям – це допомогти їх батькам. Якщо батькам не подобається, як їх ведуть їх діти, це не означає, що лише дітям потрібно змінюватися [4, с. 184].

Бувають проблеми, які заважають нам робити те, що ми хочемо. А бувають проблеми, які допомагають нам не робити те, чого ми не хочемо. Це називається вторинною вигодою. Наприклад, якщо ми застудилися, то ми можемо не йти на роботу. Депресія заважає комусь працювати або повноцінно спілкуватися. Втома або безпорадність є поважною причиною, щоб постійно цю допомогу просити (особливо ефективно це виявляється в тих випадках, коли нам здається, що просто так ми допомоги не отримаємо).

Те ж можна сказати, коли людина втрачає або кидає одне робоче місце за другим, розриває одні стосунки за іншими. В обох випадках їй часто здається, що вона жертва несправедливості і чорної невдячності. Насправді вона робить все, щоб накликати на себе своїми постійними

сперечаннями і докучаннями той самий результат, якого вона так боїться [5].

Що тільки не сковає і не пов'язує нас в нашому повсякденному житті – ми жертви ілюзій і фантазмів, раби неусвідомлюваних комплексів, які кидають з боку в бік зовнішніми впливами, засліплені і загіпно-тизовані оманливою поверхнею речей. Не дивно тому, що людина в подібному стані часто відчуває незадоволеність, що вона невпевнена і нестійка у своїх настроях, думках і діях. Інтуїтивно відчуваючи себе «єдиним цілим» і тим не менше знаходячи в собі «внутрішній розкол», вона приходить в замішання і не може зрозуміти ні себе, ні інших [1].

Якщо ми переконані, що світ – ворожий, а ми – невдахи, які не зможуть отримати від життя те, що хочемо, то ми будемо постійно зіштовхуватися з обманом, несправедливістю, агресією, перешкодами на своєму шляху. І будемо відповідати або апатією і депресією, або будемо агресорами, мізантропами. У кінцевому рахунку, людина з позицією "жертви" залишається одна – без друзів і без людей, охочих вислуховувати її постійні скарги на життя, тому що в природі існує таке явище, як «психологічна індукція». Цей метод психологічної індукції часто використовують у своїй практиці різного роду люди-маніпулятори. Вони знають, як викликати в іншій людині потрібний їм настрій (в тому числі позитивний), певний образ думок, бажання вести розмову на відповідну тему.

Люди стали жертвою масового навіювання, їх мета в житті – виробляти і споживати все більше і більше. Вся наша діяльність підпорядкована економічним завданням, засоби стають метою; людина робиться автоматом – добре нагодованим, добре одягненим, але позбавленим будь-якого інтересу до своїх людських якостей і потреб. Якщо до людини повернеться здатність любити, вона повернеться на своє місце. Адже не вона повинна служити економічній машині, а вона – їй [3].

Отже, люди з комплексом жертви характеризуються такими рисами:

- інфантильність і емоційна незрілість;
- дуже низький рівень самоусвідомленості;
- не бажання брати відповідальність за себе і своє життя.

Всі ці риси особистості формуються ще в дитинстві і не лише нашими батьками, але і всім оточенням в цілому. Більшість з нас в дитинстві просто дресирували як собак, караючи за наші дії, які з якихось причин здавалися батькам неправильними. Звідси в кожному з нас сидить страх робити щось самостійно, адже якщо немає ніяких дій, то і відповідати ні за що не доведеться, і покарання не буде. Багато хто живе з цим, їм зручно і комфортно в ролі жертви, їх цілком влаштовує, що вони не творці свого життя і що від них нічого не залежить. Для багатьох втрата контролю над своїм життям і усвідомленості не надто висока плата за позбавлення від відповідальності.

Але є люди, яких статус жертви не влаштовує та в них немає вже сил змінити своє життя, відпустити звичний сценарій і позбутися комплексу жертви. Адже щоб позбутися його, потрібно вирішити не лише всі проблеми пов'язані з дитинством, минулим, всі конфлікти з батьками та родичами, а й перестати діяти за тими «жертвними» програмами, які нам передали разом з вихованням. Необхідно не просто змінити певні поведінкові шаблони, а перебудувати себе повністю.

На основі індивідуальної консультативної роботи можна зробити висновки, що формування комплексу жертви має своє коріння з раннього дитинства. Такі люди досить часто вибачаються, навіть якщо це недоречно, бояться щось попросити, взяти останній шматочок чогось тощо. Вони не мають чіткого уявлення «хто я», «чого хочу». Ними володіє страх поразки, невдачі.

На основі результатів роботи за методом Казкотерапії (написати казку в якій хтось є жертвою) прослідковуються чіткі риси жертвості людини, які відповідно є і в реальному її житті. Можна побачити тих людей, які мали пряме відношення до формування і заглиблення рис жертви. Ці люди зазвичай наділяються рисами негативних героїв, монстрів. В деяких казках в кінці прописується їх смерть, в деякий нещасне майбутнє, як покарання до скоєної вчинки. Не у всіх казках щасливий кінець. Аналіз героїв казок, визначення того, що кожен з них хотів, як до цього йшов – це шлях до усвідомлення істинних причин наявного комплексу жертви.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Чи приречена людина-жертва все життя грати цю роль? Насправді, у людей є можливість протягом життя зіграти безліч ролей – в сім'ї, в професії, в житті. І протилежністю ролі жертви є не роль рятувальника або переслідувача, а роль щасливої людини. А щастя – це не обов'язково матеріальне благополуччя і соціальна успішність.

Подальша робота в даному напрямку полягає в пошуках нових методів у роботі з подолання комплексу жертви. Подальшому проведенні психокорекційної роботи.

Звичайно, що не все в силах людини, є речі, які не підвладні нашій волі – це і хвороба, і смерть, природні катастрофи, соціальні катаклізми. Але зло в нашому

житті присутнє поряд з добром і можливістю бути щасливими.

Безпорадність жертви ніяким чином не пов'язана зі смиренням. (Ми звикли, що це слово вживається частіше в релігійних трактуваннях, але тут це більше в значенні «змиритись», «прийняти»). Коли ми говоримо про смирення, то припускаємо, що людина стійко приймає удари долі. Поведінка жертви – це не смиренність. Це не прийняття відповідальності за свої дії, слова, рішення. Тобто, ми приймаємо рішення, що всі, довкола нас мають опікати і вирішувати наші проблеми. Або ми приймаєте рішення триматись на позитивній хвилі, звертаючи увагу на хороші події в нашому житті.

Щаслива людина – це в першу чергу людина, яка є творцем і господарем свого життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ассаджиоли Роберто. Психосинтез : теория и практика. «REFL – book», 1994. 314 с.
2. Eric Berne. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Penguin Life, 2016. 176 p.
3. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. Л. А. Чернышевой ; Иметь или быть? / Пер. с англ. Н. И. Войнскунской и И. И. Каменкович. Мн. : Изд. В. П. Ильин. 1997. 416 с.
4. Thomas Harris. I'm OK--You're OK. Harper Perennial; Reprint edition, 2004. 320 p.
5. Хорни Карен. Женская психология / Пер. с англ. / Общ. Ред. М. М. Решетникова. Восточноевропейский институт психоанализа, 1993. 224 с.

REFERENCES:

1. Assadzhyoly Roberto. Psykhosyntez : teoriya y praktyka. «REFL – book», 1994. – 314 s.
2. Eric Berne. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. Penguin Life, 2016. 176 p.
3. Fromm Э. Chelovek dlia sebia / Per. s anhl. L. A. Chernushevoi ; Ymet yly but? / Per. s anhl. N. Y. Voinskunskoi y Y. Y. Kamenskovich – Mн. : Yzd. V. P. Ylyn. 1997. – 416 s.
4. Thomas Harris. I'm OK--You're OK. Harper Perennial; Reprint edition, 2004. 320 p.
5. Khorny Karen. Zhenskaia psykhohyia / Per. s anhl. / Obshch. Red. M. M. Reshetnykova. – Vostochnoevropayskiy ynstitut psykhoanalyza, 1993. – 224 s.