

## Понять и простить... Так легко сказать!

С одной стороны «жертвы» невероятно виртуозные манипуляторы, с другой же просто подбирают крошки от жизни. Жалеть или оправдывать, отстраняться или пытаться помочь - выбор каждого. И выбирая позицию реагирования, стоит знать, что комплекс жертвы - это целая система установок, постулатов, внушений и убеждений, которыми наградило нас наше прошлое, родители, учителя, родственники и даже наш «друг» телевизор. Если вы хотите, чтобы «жертвы» навсегда покинули вашу жизнь и перестали вами манипулировать или сами хотите выйти из статуса жертвы, необходимо очень тщательно работать над своим прошлым и его последствиями. Статус жертвы - это очень массивное образование, которое глубоко засело в личности. Избавиться от него, не затрагивая всей личности целиком, невозможно.

**Вооружитесь терпением, решимостью, непоколебимым желанием, поддержкой настоящих друзей и при необходимости профессиональной помощью психолога. Помните, что вы прекрасны и сможете справиться с любой трудностью.**

## Клубы отделения САиР, которые помогут Вам повысить

*психологическую грамотность и развить в себе осознанную целеустремленность*

«Орхидея» - группа личностного роста, первый и третий понедельник месяца в 18.00

«Родительский университет» действует с целью повышения и развития родительской компетентности. Первый четверг месяца в 17.30 – семьи с подростками. Четвертый четверг месяца в 17.30 – семьи с детьми младшего школьного возраста.

«Надежда» - для семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Каждый третий четверг в 17.30.

«Школа молодой семьи» для граждан, ставших родителями до достижения 23-х лет. 1-й вторник месяца с 18.00

«Наши дети» - для приёмных и опекунских семей. 3-й вторник месяца 17.30.

Встречи проводятся по адресу:

**г. Гомель, ул. Портовая, 14**

по вопросам **бесплатной** юридической, информационной, консультационной и психологической помощи

Центр социального обслуживания населения  
Центрального района г. Гомеля

Г. Гомель, ул. Портовая 14

Отделение первичного приема, информации, анализа и прогнозирования - кабинет №1,  
тел.34-57-42

Отделение социальной адаптации и реабилитации - кабинет № 2  
тел. 34-57-44

Запись на прием к юристу 34-57-70

Учреждение  
«Центр социального обслуживания населения  
Центрального района г. Гомеля»

**Отделение социальной адаптации  
и реабилитации**

## Как перестать жаловаться на жизнь



*Выиграл сражение не тот, кто дал хороший совет, а тот, кто взял на себя ответственность за его выполнение и приказал выполнить.*

**Наполеон Бонапарт**

Запись на прием к психологу

**34 57 44**

**170**   
ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ

Как часто мы можем встретить тех, кто жалуется на все происходящее вокруг, при этом сидит на старой работе и ничего не предпринимает, жалуется на здоровье и продолжает, есть вредную пищу, критикует себя и ничего не меняет, знакомо, не правда ли?

Такое поведение имеет психологический термин – «комплекс жертвы», а в народе – **безответственность**. Комплекс жертвы порождается большим количеством причин и затрагивает глубокие пласты вашей личности. Сюда входит и недоверие к миру, и недостаток родительской любви и заботы, и перекладывание ответственности на других, и неспособность принять ее на себя, ненормальная тревожность родителей и многое другое.

**Распознать жертву можно по следующим критериям:**

- ✓ **инфантильность и эмоциональная незрелость;**
- ✓ **очень низкий уровень осознанности;**
- ✓ **нежелание брать ответственность за себя и свою жизнь;**
- ✓ **не брать на себя личную ответственность за все, что с тобой происходит.**

Жертва проявляет безответственность, несамостоятельность, часто обижается, демонстрирует «искреннее» непонимание того, что ей понимать не выгодно, чтобы не пришлось делать самой. А так как сама она не в состоянии оказать поддержку самой себе, то чувствует себя потерянной, брошенной и обманутой. Внимание и заботу она привлекает «пением жалоб», и порой, придуманными заболеваниями, которые затем действительно проявляются в виде психосоматических заболеваний. Очень часто находится в депрессивном состоянии, она всегда погружена с головой в такие мучительно-тягостные

переживания, как тоска, печаль, отчаяние, несчастье, подавленность и отвержение. Остановить ее в своих жалобах практически невозможно – она обижается и оскорбляется вашим замечанием.

**Роль жертвы стала вполне привычной и не была бы такой распространённой, если бы не имела целый ряд выгод.**

В нашем обществе паразитизм культивируется в самом беспредельном виде. Проявление паразитизма внутри общества многообразны. Добровольно жертва никогда не захочет из этой роли выходить – ей на 200% она выгодна. Жертва никогда не осознает, что она играет роль жертвы, ведь для нее это не роль, а вся ее жизнь. Мир жертвы-манипулятора настолько ограничен, что она не видит ничего, кроме своей персоны. Для нее важно только то, чтобы другие оправдывали ее ожидания и велись на манипуляцию. Жертва никогда не довольна до конца, она либо в бешенстве от того, что ее манипуляция разрушена, либо она разочарована тем, что вы не со 100-процентной отдачей играете в ее игры.

Как это ни парадоксально, но быть жертвой в определенных обстоятельствах или в определенном кругу людей порой бывает более выгодно. Бывают проблемы, которые мешают нам делать то, что мы хотим. А бывают проблемы, которые

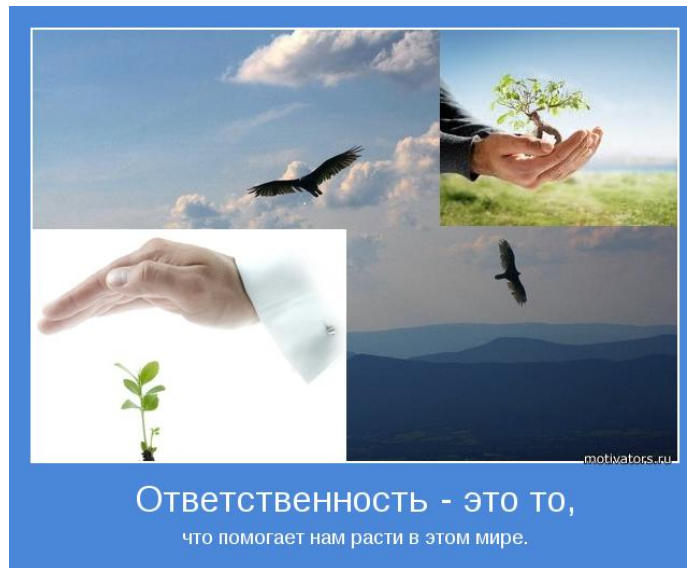
помогают нам не делать того, чего мы не хотим. Это называется вторичной выгодой. Например, если у вас на руках экзема, то это прекрасный повод, чтобы никогда не мыть посуду. Если вы простыли, то вам не придется идти в любую погоду гулять с собакой. А если вы мать троих маленьких детей, то в ближайшие несколько лет вам можно не беспокоиться о сложностях карьерного роста. Беспокойство за престарелых родителей не позволяет вам покинуть их дом или уехать от них далеко и столкнуться со сложностями самостоятельной жизни.

**Есть несколько излюбленных уловок, которыми жертвы используют повсеместно.**

- Обращение к вашей жалости, чувству вины или долга. Конечно, вы должны уделять внимание мужу и помогать коллегам, но не в ущерб своим интересам, планам и своему свободному времени. Попробуйте отклонить очередную просьбу, сославшись на безотлагательные дела. Объясните

просящему, когда вы будете свободны или в каком объеме можете помочь сейчас.

- Самоуничжение. К этому способу манипулирования прибегает множество людей. Открыто говоря о своих недостатках и неумениях, не ищут способы решения, а ищут помощи, там где могут справиться самостоятельно, получая ваше внимание, участие и непосредственно решение их задач.



Ответственность - это то,  
что помогает нам расти в этом мире.