

А.И. Белкин

Как быть лидером... или Когда ты перестаешь жить по сценарию жертвы



Опираясь на теоретическую базу и собственный опыт, автор описывает технологию выхода из роли жертвы.

«Стремись не победить противника, а самому остаться непобежденным — и будешь побеждать»
(Ю.Ю. Сенчуков, автор культовой книги по у-шу «Да-дце-шу»)

Введение

Цель данной статьи — пролить свет на закономерности поведения жертвы, дать глубокий анализ психологических причин жертвы, описать те характерологические особенности, которые могут способствовать попаданию в ситуацию жертвы и показать, как можно выйти из этой ситуации.

«Психологическая жертва»

Жертва — это тот индивидуум, которым управляют и тот, кто всецело зависит от другого. Жертва — тот, кто систематически становится объектом агрессии, то есть попадает в так называемую психотравмирующую ситуацию, для которой характерно накопление, аккумуляция аффективных состояний и переживание острого страдания, ощущения никчемности, ненужности [4].

Психологическая жертва — это, прежде всего, человек, который живёт по жесткому сценарию.

Как не стать жертвой? — далеко не простой вопрос, который всегда легко разрешим. Эффективный ответ на него предполагает, что мы знаем особенности характера того, кто стал жертвой и хочет выбраться из этого «болота». Это целая проблема, которая требует нестандартных решений, особой психологической стратегии и индивидуального подхода. С ней сталкивается каждый новичок, поступающий в новый класс. Дело в том, что жертва — это феномен отношений, в котором сама жертва так или иначе причастна к этой ситуации. Либо прямо — когда сам человек получает какую-то психологическую выгоду от ситуации, либо невольно — в силу сложившихся отношений в группе или виктимного поведения, которое может оказаться провоцирующим фактором в среде, в которой ведется поиск жертвы.

Нужно отметить, что феномен жертвы — это характеристика складывающихся групповых отношений, то есть во многом социальная и социально-психологическая проблема. Доверительные,

Белкин Антон Игоревич — доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии Поволжской государственной социально-гуманитарной академии. Специалист в области культурно-исторической, общей, постмодернистской, социальной и юридической психологии. Разрабатывал проблемы культурно-исторической психологии, что нашло выражение в научных работах, в которых с помощью культурно-исторического метода были изучены ментальность и психологические аспекты девиантного поведения современной молодежи, в частности, представителей субкультуры граффити. Являлся ведущим специалистом в области юридической психологии на кафедре общей и прикладной психологии Самарского государственного педагогического университета. С 1998 года в практической психологии, работал в качестве консультанта и тренера, с 2004 г. являлся ведущим специалистом центра психотерапии и психологии «Дельфин». С 2006 года — зам. директора, а с 2013 г. — исполнительный директор издательства «Век#21». Вошел в число персоналий, представленных в издании «Кто есть кто в Самарской области» (2013). Автор 150 научных работ, в том числе 2-х монографий и авторских тренинговых программ, в том числе «Раскрытие резервных возможностей психики на основе энтропийного подхода», «Постмодерн-терапия». В настоящее время разрабатывает символическую психологию на основе социально-конструкционистского подхода к психике и сознанию.



хорошие, демократичные отношения исключают этот феномен. Напротив, авторитарные, иерархичные, жестко структурированные отношения, типизация отношений, что, например, характерно для подростковой среды по принципу «кто на кого влияет», «кто на первом месте: кит или слон», а «кто является козлом отпущения», предполагают наличие жертвы, то есть человека (а его и не считают в полной мере человеком), занимающего в иерархии авторитарных отношений самое низкое место.

При этом специфика ситуации заключается в том, что всегда существуют не только психологические предпосылки или сценарные предписания, но важную роль играет внешний фактор — наличие тирана. Также учтем, что формы агрессии и насилия в человеческом обществе — это культурно-исторический феномен [5, 6].

В основе отношения к жертве, по нашему мнению, лежит отношение, соответствующее архаичному слою психики, когда в человеке виделся не столько человек, а животное, что соответствует специфике изображения человека в палеолите [1].

Жертва нужна агрессору, тирану для того, чтобы самоутвердиться, причем из всех форм самоутверждения (конструктивное, смешанное, агрессивное) преобладает деструктивная форма — агрессивное самоутверждение. Для него характерна недифференцированность психологических характеристик, поиск отрицательных качеств у потенциальной «психологической жертвы», в то время как главным критерием остается слабость или сила потенциальной жертвы [1].

Человек сильный жертвой не станет, человек, который найдет выход из сложной ситуации, также не станет жертвой. Жертвой может стать человек, который не видит выхода из сложившейся ситуации. И проблема жертвы — это не только проблема правильного поведения, это одновременно проблема отношений, которые превалируют в том микросоциуме, в котором находится психологическая жертва. Эти отношения имеют потребительский пользовательский характер — чаще всего. За счет негативных оценок, агрессивного самоутверждения «тиран» стремится повысить свою самооценку и использовать психологическую жертву в своих целях, а самое главное — лишить ее свободы и обеспечить себе полный контроль за ней.

Например, мать-тиран, уходя, запирает молодую семью на ключ, чтобы они не вышли из дома без ее ведома, и радуется, что у нее есть такой способ контроля. Вроде бы непосредственно это ей ничего не даёт, но даёт ощущение власти и контроля над ситуацией. Или бабушка-тиран (та же мать) никого не пускает на кухню без её ведома, так как должна контролировать это пространство. Одновременно по отношению к другим людям превалирует такое отношение, что они «грязные», «что-нибудь испортят», причем к этому люди, как ни странно, могут относиться по-разному.

Нормальные люди скажут, что это «ненормально». А ее дочь, деформированная системой этих отношений, самая выступающая попеременно то жертвой своих родителей, то пытающаяся быть тираном, скажет «туда не нужно заходить, мать не любит, чтобы без нее кто-то там находился, это же ее квартира». Причем тираны любят места, где они могут проявить свою власть, к примеру, их квартиру, считая, что там «все остальные никто», «мы можем делать все, что хотим».

Психологическая характеристика тирана — это незрелая личность, которая в какой-то период своей жизни чаще всего была в роли жертвы и затем стала играть роль тирана, когда ситуация изменилась. То есть человек в роли тирана — это индивид, у которого сильно выражен мотив власти и существует психическая недостаточность, то есть слабость, в смысле — неустойчивая самооценка, нуждающаяся в постоянной коррекции, поддержании, которое осуществляется не ровно, а скачками — за счет самоутверждения над жертвой.

Виктимное поведение — это поведение, которое не является провоцирующим, то есть прямо стимулирующим на проявление агрессии, но таким поведением, которое показывает, что по отношению к этому человеку можно проявить агрессию. Оно может ничего не значить, а может привести и к трагедии. Вспомним для примера фильм «Знахарь». Главный герой, известный хирург, расплачивается с хозяином харчевни. Когда это происходит, он открывает кошелек так, что становится видно, что в нем находится большая сумма денег. Это замечают подозрительные личности в углу харчевни. Когда врач выходит из трактира, ему сначала подгоняют карету, а затем бьют по голове и грабят. В результате — потеря памяти, и проходят годы, прежде чем он вспоминает себя и находит родных. В этом случае у человека не было мотивации стать жертвой, но его действия сделали его объектом агрессии.

Другое дело, когда человек подставляется или провоцирует, например, школьник подходит к разным ребятам и весь его вид выражает опасение, что его будут бить или он даже спрашивает: «Ты меня бить не будешь?» Рассказывает всем, как его обижают, проявляет невербальные признаки страха перед агрессией — в результате чего даже у тех, кто изначально относился нейтрально к нему, возникает желание его ударить. Это уже провоцирующее поведение, когда подсознательно сам человек выбирает роль жертвы и предлагает окружающим «поиграть» в эту ситуацию. Особенно это ярко проявляется в подростковый период с его типизацией, демонстративным отстаиванием своей позиции, жесткостью по отношению к «другим».

В любом классе, любой группе, где сложилась система отношений, по социально-психологическим закономерностям общения, в течение довольно небольшого периода времени, который может длиться от нескольких дней до нескольких недель, о новичке

складывается мнение. В дальнейшем чаще всего оно становится стереотипом, и окружающие начинают вести себя стандартно по отношению к человеку. Кто-то становится лидером, кого-то оставляют в покое, а кто-то становится жертвой или «козлом отпущения» — объектом насмешек товарищей, а иногда и младших и/или старших ребят. Все социальные ниши в группе заполняются. В дальнейшем система отношений бывает очень устойчива, хотя тоже может изменяться. Отсюда вывод — легче всего сразу не стать жертвой, чем потом долго выбираться из этой ситуации.

Жертва в пространстве социальной коммуникации

С позиций современной психологии, жертва — это невротическая роль наряду с другими ролями: тирана и спасителя. Ее отличительные особенности: низкая самооценка, выраженная психологическая зависимость от другого, низкий уровень субъективного благополучия (ощущения счастья), преобладающие позиции: «я не в порядке, ты не в порядке», ощущение безвыходности ситуации и неверия в свои возможности.

По мнению неопсихоаналитика Э. Берна, можно выделить основные формы социальной коммуникации: времяпрепровождение, прямая интеракция, диалог, психологическая игра [2]. Психологическая жертва — это человек, играющий в психологические игры. Сразу оговорюсь, что игры подсознательны. В психологической игре есть две составляющие — явная и скрытая. Если мучитель, тиран агрессивно самоутверждается за счет жертвы, то последняя подвержена процессам деструкции, аутоагрессии, отчуждения.

Из позиции жертвы нужно выходить обязательно — так как это может запустить агрессию против себя самого. С другой стороны, жертва «стрижет» свои «психологические купоны», то есть ситуация жертвы позволяет ей испытывать типичную эмоцию, усвоенную в семье с детства, — эмоцию страха. В этой связи выделяются четыре базовые эмоции, которые закладываются в психике человека с детства и становятся основой одного из измерений жизни — эмоционального измерения: радость, удивление, гнев, страх. Жертва живет в пространстве страха, подавляет свои желания, но взамен получает возможность испытывать страх, обвинять своих мучителей, быть зависимой.

Жертва может быть ситуативной и психологической. Хотя человек, оказавшийся в ситуации жертвы, может отличаться по своим характеристикам от типичной жертвы, существуют предпосылки создания ситуации, к которым относятся, прежде всего, дефекты оценки ситуации, недооценка своих возможностей и требований обстановки.

В случае *ситуативной жертвы* отсутствует мотивация поведения жертвы и нет прямой связи между психологическими особенностями личности, ее социально-психологическими характеристиками и

травматической (психотравматической) ситуацией.

Тем не менее, есть связь между психологическими характеристиками ситуативной жертвы и ситуацией: существуют дефекты саморегуляции, в частности, дефекты оценки ситуации, недооценка своих возможностей и требований обстановки.

К детерминантам роли *психологической жертвы* относятся:

- психотравматическая ситуация,
- степень социальной адаптации индивидуума,
- уязвимость личности, связанная с выраженностью характерологических черт: норма — акцентуация — психопатия — патология.

Акцентуация характера — это крайняя степень выраженности какой-то характерологической черты, которая не является болезнью, при этом обуславливает уязвимость личности и дезадаптацию в типичных ситуациях. Акцентуация тяготеет к психопатии — дисгармонии личности, обуславливающей тотальную дезадаптацию личности. Акцентуации, психопатии обуславливают избирательную чувствительность личности к психотравмирующим воздействиям определенного типа.

Чтобы реализовать индивидуальный подход, нужно учесть особенности характера школьника, оказавшегося в позиции жертвы и помочь выработать ему стратегию «выхода» с учетом его индивидуальности.

Жертва и характер

Виды акцентуаций по Личко и Леонгарду представлены в табл. 1.

Кратко опишем индивидуально-психологические характеристики этих типов и особенности травматических ситуаций, которые могут быть связаны с поведением и ситуацией жертвы.

Лабильный тип. Для этих школьников характерна крайняя изменчивость настроения. Наиболее дезадаптивными являются неудачи, неприятные события. Они легко могут оказаться под влиянием событий, ситуации — из-за неустойчивости эмоционального фона. Для них очень важно повышать уверенность в своих силах, чтобы не зависеть от оценок окружающих. Основная стратегия психологической работы — тренинг уверенности в себе.

Демонстративный тип. Стремятся привлечь внимание — это является основной мотивацией поведения. Вытесняют все неприятные переживания. Склонны к обвинениям окружающих, не любят принимать ответственность за свои поступки. Травмирующей становится не только ситуация обесценивания, но и игнорирования.

Застревающий тип. Характерен пониженный фон настроения, ригидность, «застревание» аффекта, накопление отрицательных эмоций. У них, наоборот, мало выражен механизм вытеснения.



Травмирующими становятся ситуации критики, а также конкуренция.

Возбудимый тип. Для этих лиц характерна недостаточная управляемость влечений, эмоций, побуждений — низкий самоконтроль. Также присутствуют такие характерологические качества, как агрессивность и конфликтность.

В качестве травмирующей ситуации выступает реальное или мнимое ущемление прав.

Интравертный тип. Типичны замкнутость, отчужденность, богатый внутренний мир, низкая эмпатия, формальность отношений

Травмирующими становятся ситуации нарушения границ внутреннего мира, отсутствие возможностей творчества.

Конформный тип. Для них характерна конформность, стремление «быть как все», не критичность, отсутствие инициативы, могут стать жертвой в силу выраженного стремления подчиняться группе.

Травмирующей может стать ситуация требующая самостоятельного решения, также плохо реагируют на неопределенность ситуации.

Гипертимный тип. Для них характерен повышенный фон настроения, оптимизм, лабильность, неустойчивость эмоций, высокая активность, общительность, стремление к лидерству.

Травмирующей ситуацией может стать агрессия, внешний контроль, ограничения.

Астено-невротический тип. Характерны чувствительность, робость, склонность к самоанализу и повышенная истощаемость.

Травмирующими могут быть ситуации страха, угрозы, наказания, несправедливые обвинения.

Неустойчивый тип. Характерны неустойчивость психической жизни, низкий уровень волевых качеств и повышенная внушаемость.

Травматичными становятся ситуации переживания одиночества, а также необходимость приложения постоянных усилий.

Аффективно-лабильный тип. Для них характерны циклическая смена состояний повышенного и пониженного настроения, высокая общительность.

Деструктивными становятся ситуации переутомления, неудач.

Экзальтированный тип. Для них характерна большая впечатлительность, чувство собственной неполноценности, боязливость

Травмирующими становятся критика, несправедливые обвинения.

В большинстве случаев тирания связана с несправедливыми обвинениями, деструктивной критикой, ситуациями страха, ограничения, наказания, несправедливых обвинений. Их цель — понизить самооценку жертвы. Следовательно, чтобы выйти из положения жертвы нужно повысить свою самооценку, чувство компетентности, возможности справиться с ситуацией жертвы.

Как быть лидером, а не жертвой

*«Чтобы стать тем, кем ты еще не стал,
нужно уйти туда, где ты никто»
(Сент Хуан де ля Крус)*

Если ты можешь постоять за себя... Если ты лидер... Если ты хорошо относишься к другим ребятам и они тоже хорошо к тебе относятся... Если ты адаптивен... Тогда у тебя мало шансов стать жертвой.

Чтобы не стать жертвой, нужно... осознать, что ты попал (а) в ситуацию жертвы, тебя хотят использовать, над тобой хотят агрессивно самоутвердиться... и не дать этого сделать агрессорам.

Если ты не можешь постоять за себя... Если ты ведомый... Если ты плохо относишься к другим ребятам и они платят тебе тем же... Если у тебя сложности с адаптацией... А паче всего, если ты не понял, что тебя хотят сделать жертвой... у тебя все шансы стать жертвой.

Чтобы перестать стать жертвой, нужно изменить ситуацию или выйти из нее. Иногда это означает выход из ситуации.

Пример. Мальчик посещает дополнительные занятия во Дворце детского и юношеского творчества. Школьник все время становится объектом насмешек своих товарищей. Сначала он вел себя как жертва,

Тип акцентуации по Личко	Тип акцентуации по Леонгарду
Лабильный	Эмотивный
Истероидный	Демонстративный
Психоастенический	Застревающий
Эпилептоидный	Возбудимый
Шизоидный	Интравертный
Астено-невротический	
Конформный	Экстравертный
Неустойчивый	
Гипертимный	Гипертимный
Циклоидный	Аффективно-лабильный
Сензитивный	Экзальтированный

Табл. 1. Виды акцентуаций характера (психопатий)

позволяя проявлять агрессию по отношению к себе. В процессе работы с психологом понял, что нужна физическая подготовка, стал давать отпор агрессии. В большинстве случаев этого достаточно. Но оказалось, что сложившаяся система отношений крайне ригидна, не меняется, его все равно бьют и стремятся унижить при каждом удобном случае и без случая. Тогда в качестве рекомендации ему было предложено поменять группу дополнительного образования. В результате в новой группе он чувствовал себя гораздо комфортнее, изначально не демонстрировал поведение жертвы и в силу активной позиции занял одну из лидерских ролей.

Мы уже говорили, что «психологическая жертва» — это феномен отношений. Психологический статус в группе определяется тремя видами оценок:

- самооценкой;
- оценкой окружающих;
- собственной оценкой оценки других.

Наиболее высокий статус у школьника с высокой самооценкой, с положительным отношением к нему окружающих и с его оценкой этого отношения как положительного. Наиболее низкий статус — у школьника с неадекватной самооценкой, с негативным отношением к нему окружающих и с его ожиданием агрессии и критики с их стороны. Следовательно, необходимо добиться высокой позитивной самооценки и изменить отношение окружающих к этому человеку, для того чтобы выйти из ситуации жертвы.

Психологические методики повышения самооценки разнообразны. Можно порекомендовать несколько формул, которые школьник должен проговаривать, а лучше — писать не менее 100 раз в день: «Я уверен в себе», «Я верю в себя, в свои возможности изменить ситуацию и перестать быть жертвой», «Я эффективно противостояю агрессии по отношению ко мне», «Я могу постоять за себя», «Когда возникает ситуация угрозы моему благополучию, я собираю силы и действую наиболее эффективно в той ситуации, в которой я оказался».

Другой способ повышения самооценки — изменение своего поведения: уверенная и гордая осанка, четкая уверенная речь. Также может помочь поведенческая терапия — делать наперекор страху то, чего боишься.

Пример. Б. Франклин боялся хулиганов и чувствовал себя неуверенно. Чтобы преодолеть страхи, он ходил поздно вечером по опасным улицам с гордой осанкой и уверенным видом. Через какое-то время он перестал бояться хулиганов и почувствовал возросшую уверенность в себе.

Хорошие рекомендации в русле поведенческого подхода приводит Е. Пятаков [3]. Действительно, изменения в поведении замечаются окружением и влияют на изменение статуса школьника в группе.

Изменение отношения окружающих может быть связано как с влиянием авторитетного источника: учи-

теля, психолога, родителя, так и с изменением своего отношения к товарищам. Чаще всего жертва чувствует себя некомфортно, у нее есть страхи, фобии — ненависть и страх перед окружающими.

Пример. В одном классе обижали мальчика Андрея. Он постарался сдружиться с одним из товарищей, который был физически сильным и одним из двух лидеров в классе. Это ему удалось, но в целом ситуация не менялась. Андрей не хотел драться, но вынужден был защищать себя. В конце концов, он дал отпор.

После очередного конфликта классный руководитель собрал ребят и произнес речь о том, какой Андрей хороший человек, в нем есть положительные качества: отзывчив, не ябеда и т. д. После этого отношение к нему в группе изменилось, а наиболее агрессивные ребята искали другие объекты насмешки.

Необходимо изменить отношение хотя бы части ребят в группе. Здесь могут помочь как разные формулы самовнушения, так и выстраивание дружеских отношений с товарищами.

В качестве примера формулы можно привести следующий текст: «Я избавляюсь от обидчивости, критического отношения к моим собратьям, самоуничтожения и неверного понимания моего жизненного опыта. Я исполняюсь уверенности в себе, положительного отношения к своим собратьям и восхищения ими, а также просвещенного понимания своего жизненного опыта». Также нужно акцентировать успехи школьника в учебе и внеучебной деятельности, что позитивно скажется как на его собственной самооценке, так и на отношении к нему окружающих.

Восточная история повествует о том, как на базаре собрались три больших мастера кунг-фу, чтобы проверить свое искусство и понять, кто из них лучший. Все они были хорошо известны в Поднебесье (Китае). Толпа начала кидать в них камни. Первый мастер легко отбивал камни руками. Второй мастер непринужденно уворачивался от камней. Но... победил третий мастер — в него никто не кидал камни.

Таким образом, построение положительных отношений, уход или трансформация негативных будет целью терапии людей, выходящих из ситуации жертвы.

Следовательно, психологическая жертва — это, с одной стороны, характеристика складывающихся отношений в группе, а с другой — результат сценария, «жизни по сценарию» человека, оказавшегося в психотравмирующей ситуации. Роль «козла отпущения» связана с групповым статусом человека и специфической группы.

Тиранами в жертве видится не человек, а животное, что соответствует архаичному слою психики. Сама жертва в этой ситуации стрижет так называемые «психологические купоны» — может позволить себе испытывать базовую эмоцию страха и снять с себя ответственность за свои поступки. Главной детерминантой пребывания в ситуации психологической жертвы является неосознаваемый жизненный



сценарий, а ситуативной жертвой — дефекты психической саморегуляции.

Необходимо выходить из ситуации жертвы, так как пребывание в ней оказывает деструктивное воздействие на психику, в частности, возрастает риск самому стать тираном по отношению к более слабым. При этом нужно учитывать характерологические особенности жертвы, в частности, акцентуации и психопатии характера. В психологической работе или при самостоятельном выходе из ситуации жертвы менее показаны рациональные формы терапии, а более эффективны методы, обращающиеся к бессознательному слою психики, то есть самовнушение, «формулы уверенности в себе», и методы поведенческой терапии, позволяющие повысить статус в группе и выработать стратегию активного «лидерского» поведения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белкин А.И. Настенные надписи Самары. — Самара: Самарский научный центр РАН, 2008. — 428 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — М.: Эксмо, 2013. — 576 с.
3. Пятаков Е. Когда о «толерантности» нужно забыть... или Психолог в роли инструктора по самообороне // Вестник практической психологии образования. — 2012. — №3 (32). — С. 56-66.
4. Сафуанов Ф. Судебно-психологическая экспертиза в уголовном процессе. — М.: Смысл, 1998. — 192 с.
5. Фуко М. Археология гуманитарных наук. — СПб: Асад, 1994. — 408 с.
6. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура и психическое здоровье // Вопросы психологии. — 1999. — №2. — С. 61-74.

