

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

ЖЕРТВА

СТРАДАНИЕ ИЛИ НАСЛАЖДЕНИЕ?

Психолог

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций, коучинга и медитаций.
- Образование: БашГУ - **биофак**; БашГУ - **психфак**; Международный Эриксоновский Университет, Международный Сократовский университет управления, коучинга и психологии - коучинг.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.



Ж

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ПРО ЖЕРТВУ?



ПРЕОБЛАДАЮЩИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ЖЕРТВЫ:

1

- **Страх, обида, вина, стыд, зависть и ревность.**
- В теле – постоянное напряжение, которое трансформируется со временем в соматические заболевания.

ВСЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕРТВЫ СТРОЯТСЯ ПО СЦЕНАРИЮ:

2

- Сперва Жертву хочется полюбить, потом добить.
- Это «черная дыра». Сколько любви в Жертву не вливай, ответа не будет, а значит, любой её близкий будет опустошен ею.

КОНТРОЛЕР / ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

К

Гнев и страх. Границы постоянно подвергаются атаке и их нужно как следует охранять.

Контролер испугался/разозлился

- родил идею о защите своих границ
- подбивает **Жертву** следовать его предписаниям.

СПАСАТЕЛЬ



Спасатель **жалеет и спасает Жертву**, сочувствует Контролеру. Контролер для Спасателя – тоже Жертва, которая нуждается в понимании и признании заслуг.

Фоновые чувства Спасателя – **жалость**, **обида** (не оценили стараний по спасению), вина (не смог спасти), гнев на Контролера. Обида, что не оценили стараний.



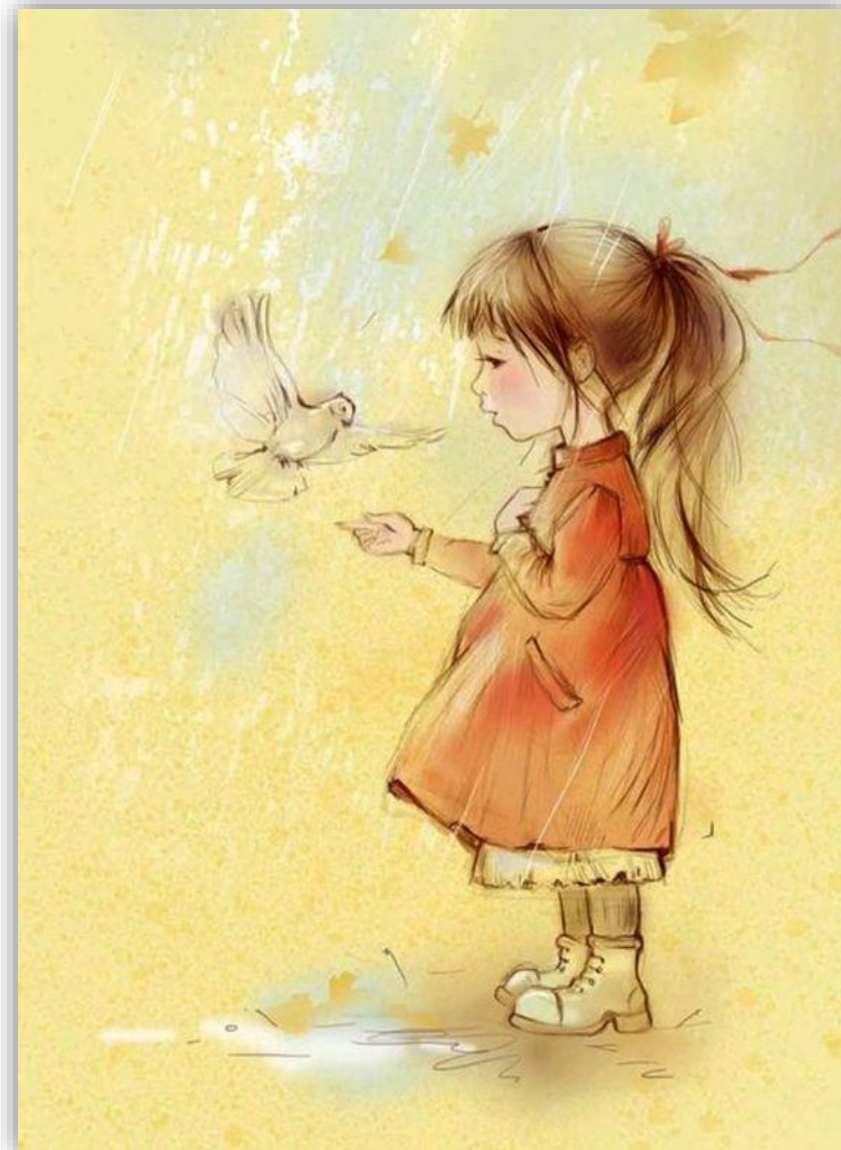
Здесь ЭНЕРГИИ НЕТ, она только «утекает», потому что:

- Жертва всегда пустая, ей нечего дать, она только берет.
- Контролер «питается» и без того опустошенной жертвой.
- Спасатель отдает добровольно, потому что живет в иллюзии, что так будет лучше.

Здорового энергообмена здесь нет. Но есть иллюзия «нормальности» и реализация своих потребностей. Поэтому многие люди живут в этом замкнутом круге годами.

В

ГДЕ ЖЕ **ВЫХОД** ИЗ ЭТОГО
ТОКСИЧНОГО
ПРОСТРАНСТВА?



1

Спасатель НЕ понимает, что все изменения ведут к развитию, а значит, сопротивляется им и препятствует своей «помощью» другим вырасти в любых изменениях.

➤ **«ИЗМЕНЕНИЯ ВЕДУТ К РАЗВИТИЮ»** – осознав, приняв эту мысль, позитивно воспринимая любые изменения, даже болезненные, мы покидаем этот несчастливый порочный круг **Жертва → Спасатель → Контролер** и переходим на другие уровни, где **ЭНЕРГИЯ ЕСТЬ!**

2

➤ **Приняв изменения, мы позволяем себе РАССЛАБИТЬСЯ.**

Расслабление снижает тягу к вредным аддикциям (алкоголь, наркомания), к незрелым жизненным проявлениям, а так же уменьшает количество психосоматических заболеваний.

3

➤ **ЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ.**

Жертва, Контролер и Спасатель живут для других!

4

➤ **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ!**

Жертвенное → «Виноваты все, но только не я, я лишь жертва» и смелое **антижертвенное**
→ «**Я во всем виноват и я в силах всё это изменить!**»

Ж

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖЕРТВЫ?



РОДИТЕЛИ БЫЛИ ЖЕСТКИМИ КОНТРОЛЕРАМИ И ПОСЫЛАЛИ РЕБЕНКУ СЛЕДУЮЩЕЕ:



- «Будь удобным!»
- «Терпи!» Запрет на проявление эмоций!
- **Подавление любого бунта.** Подростковый бунт – это всегда естественная попытка выйти из роли жертвы, **бунты детей нельзя жестко подавлять!**

ЭВОЛЮЦИЯ ЖЕРТВЫ, КОНТРОЛЕРА И СПАСАТЕЛЯ:



1. Если моя жизнь это моя ответственность, живу только для себя. Махровый эгоизм.
2. Наслаждение от своей жизни. Не выживание, а жизнь.
3. Даю другим только то, что могу и хочу дать.
4. Даю Миру то, что могу и хочу дать.
5. Я в сотворчестве. Я творю этот мир вместе с другими творцами. Мир мой и я несу за него ответственность.
6. Служение осознанное. Отдаю всего себя и меня это наполняет.

ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА НА ВЫСШИХ УРОВНЯХ:

Ч

- Радость
- Любопытство
- Гармония
- Желание жить долго
- Благодарность
- Легко и приятно мечтать
- Способность любить

Невозможно вырасти в мудреца, творца и героя, не пройдя этап жертвы.

В любом мудрейшем наполненном любовью разумном человеке есть пройденный этап контролера и жертвы!!!



- **Зачем мне этот путь?**
- **Могу ли я пройти его сам?**
- **На каком этапе я осознаю, что мне нужна поддержка на этом пути?**

ВАШИ ВОПРОСЫ