

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Жертвуя собой в отношениях

Часто в жизни и от клиентов на терапии я слышу такие высказывания: я же все для своих детей (чаще), мужа, жены (реже), для родителей (редко) делаю, себе во всем отказываю, чтобы только они были счастливы. И при этом, как правило, у самих серьезные проблемы со здоровьем, плохо спят, отношения с неблагоприятными детьми не складываются (часто с этим и приходят). Давайте поговорим об жертвенническом феномене и все ли в нем возвышенно и прекрасно.

Такой человек часто живет по принципу – я же все для кого, а себе по минимуму. И предполагается, что другой от этого становится счастливым. Но тут есть масса подводных камней. Пока человек мал или не понимает поступков второго, который жертвует собой, то все хорошо, жертвенность принимается иногда даже как данность – так должно быть. Но когда тот для кого жертвовали, начинает понимать что происходит как живет и что, скорее всего, испытывает жертвователь, то редко когда удается к этому знанию отнестись позитивно, или хотя бы спокойно. Ведь другой человек ради меня фактически ломает свою единственную жизнь. А то я вам хочу сказать не просто для переживания. Лично у меня получается много растерянности, вины, сожаления. Не понятно чем и как я буду расплачиваться за эту жертву.

Другой момент – это мотивы жертвующего. Редко когда мы жертвуем бескорыстно. А другой человек как правило, даже не догадывается насколько жертвенная жертва с нашей стороны. И ему сложно оценить, сколько вложено в эту жертву и соответственно, скорее всего, он не сможет вернуть. И соответственно оказывая тем неблагоприятным негодяем, который не смог оценить поступка жертвователя. То есть это такая можно сказать очень тонкая, одобряемая обществом подстава. Которая очень сложно переживается в отношениях и часто такие отношения становятся очень сложными или прекращаются вообще. Дети уезжают от такого родителя подальше, мужа убегают слымя голубу.

Тогда что же делать? Что вообще жертвовать нельзя? Сложно сказать. Я думаю, каждый человек должен это решать самостоятельно в каждом конкретном случае. Здесь что важно. Тот, кто жертвует должен осознавать, почему он (она) это делает. Что движет им в направлении отказа от своей жизни (пусть и временно) ради кого-то или чего-то. Хотя как показывает опыт, все равно сложно оценить степень жертвенности. И неизбежно такой человек столкнется рано или поздно с разочарованием.

Следующий важный момент, это осознание того человека ради которого жертвуют, что жертва сделана по собственной инициативе жертвователя. Не понятно, что стоило этому человеку жертвовать собой, что он (она) при этом пережил и как он живет сейчас. Если есть желание и силы, то можно узнать эту информацию из уст жертвователя и как то обходиться с этой информацией.

Дальше, как правило жертва совершается по собственной инициативе и в большинстве своем у того ради кого жертвуют не спрашивают. Часто по причине малолетнего возраста или отсутствия времени. Тогда тому ради кого жертвовали, этот факт просто в определенный момент становится доступен для осознания. И к этому нужно как-то отнестись. И вот тут могут быть очень много нюансов продолжения событий.

Мое мнение по поводу жертвы. Лучше занимайтесь собой, своей собственной жизнью. Если уж, по каким-то причинам не можете не жертвовать, то жертвуйте на здоровье. А если и получится осознать свою жертвенность и сделать этот поступок без фиги в кармане, без огромных надежд поймать что-то с этого человека в будущем, то тогда мое уважение такому человеку. Значит, вам удалось подняться над человечеством хотя бы чуточку. Правда, я таких людей пока не встречал. Хотя оно и понятно. Редко когда такие люди идут к психологу. Скорее туда приходят те, кто обижен, разозлен, негодует неценностью своей жертвы.

И последнее, я думаю, занимаясь собой, мы можем для другого (близкого человека – ребенка, мужа, жены, родителей) сделать гораздо больше, чем положив свою жизнь ради него. Как-то так.

Петров Сергей Викторович

Психолог на b17.ru

Опубликовано на сайте: 7 октября 2015, 418 просмотров
https://www.b17.ru/articles/zhertvuja_soboj_v_otnoshenijah/