

# UJETOST V VLOGO ŽRTVE

Avtorica: Ana Trebežnik

Kadar se nam zdi, da smo v življenju obtičali in imamo občutek kot da se vrtimo v nekem začaranem krogu, iz katerega ne vidimo izhoda, se nam zlahka zgodi, da se nevede ujamemo v vlogo žrtve. Morda tega zavestno niti ne zaznamo, vendar pa lahko ujetost v vlogo žrtve vselej prepoznamo po dalj časa trajajočih občutkih nemoči in nakopičeni jezi. Skorajda ni osebe, ki ne bi kdaj zapadla v vlogo žrtve, bistveno pa je, da to notranjo stanje čim prej prepoznamo in se z njim soočimo, saj lahko edino z aktivnim pristopom in konkretnimi koraki dosežemo spremembo, ki ne bo zgolj navidezna.

## Kako prepoznamo, da smo morda ujeti v vlogo žrtve

- Pogosto se počutimo brezvoljne, nimamo prave energije in zagona, pojavljajo se nam negativne misli in negativna čustva, ki nas pahnejo v pasivnost in v to, da za vse, kar nam ne gre tako kot bi si sami želeli, krivimo druge.

- Najbolj značilni so občutki nemoči, ki nam vzbujajo bodisi žalost bodisi jezo, saj se nam dozdeva, da smo v življenju obtičali in iz dneva v dan doživljamo podobne negativne izkušnje. Ob tem je značilno, da se moški na nemoč pogosteje odzovejo z jezo, ženske pa z odkrito ali prikrito žalostjo. To je posledica tradicionalne vzgoje, ki fante usmerja k izražanju jeze kot 'moškega čustva' in dekleta k izražanju žalosti kot 'ženskega čustva'. Zaradi tega se pri moških žalost pogosto zamaskira v jezo, pri ženskah pa ravno obratno. To so t.i. prepovedana čustva, ki si jih praviloma ne dovolimo občutiti in izraziti, kar nas posledično vodi v to, da izgubimo stik s svojim resničnim notranjim doživljanjem in čustvovanjem.

- Imamo občutek, da nas drugi tako ali drugače zavračajo, da nas ne razumejo, da nam delajo krivico oziroma nas na nek način izrabljajo ali zlorablajo. To seveda ni nujno resnično, saj gre lahko zgolj za našo lastno percepcijo, ker dejanja in odzive drugih jemljemo osebno in kot kritiko sebe.

- V odnosu do drugih se nezavedno postavljamo v podrejeni položaj in si ne upamo postaviti jasnih osebnih meja, saj se počutimo kot da nas drugi ljudje ogrožajo in nam ne dovolijo, da se svobodno izražamo. Iz tega podrejenega položaja potem pogosto odreagiramo napadalno, saj zaradi podzavestnega občutka ogroženosti delujemo po načelu 'napad je najboljša obramba'.

- Nagnjeni smo k črnogledosti in iskanju napak, tako pri sebi kot pri drugih in vso pozornost usmerjamo k pomanjkljivostim, namesto da bi se osredotočili na to, kar je pozitivno in hvalevredno.

- Odgovore in rešitev svojih težav iščemo zunaj sebe ter ves čas čakamo, da se bo nekaj zgodilo oziroma da bomo našli nekakšnega 'rešitelja' – osebo, ki nas bo odrešila tegob, odgovorila na naša vprašanja in dvome ter nas 'naučila' kako živeti svoje življenje.

- Nismo pripravljeni spremeniti svojih škodljivih navad, načina razmišljanja ali tega kako se čustveno odzivamo, saj podzavestno ne želimo spustiti svoje stare identitete in iluzij, ki smo si jih v življenju ustvarili. Ne želimo videti boleče resnice in svojega deleža odgovornosti za izkušnje, ki so del našega življenja.

- Pogosto odlašamo ter prelagamo naloge in obveznosti, ki zahtevajo trud in vloženo energijo, saj se zaradi podzavestnih programov vloge žrtve (manjvrednost, ogroženost, samokaznovanje ipd.) sami nezavedno blokiramo pri tem, da bi naredili resnično spremembo.

- Radi se primerjamo z drugimi in iščemo izgovore zakaj nečesa ne zmoremo. Občutek imamo, da gre življenje mimo nas in živimo iz dneva v dan, namesto da bi aktivno načrtovali in zavestno usmerjali svoje življenje. Življenje doživljamo kot nekaj kar nam je dano ('taka je moja usoda, moja pot') in ne kot nekaj, kar si sami ustvarjamo s svojimi odločitvami in dejanji. Zaradi tega se tudi težko odločamo ter pogosto vztrajamo v situacijah in odnosih, ki nas ne podpirajo več pri našem osebnem razvoju.

- Težko se veselimo lastnih in tujih uspehov, saj v sebi, zaradi podzavestnih občutkov manjvrednosti, nemalokrat čutimo zavist in ljubosumje, kar si pa obenem težko priznamo. Zaradi lastne manjvrednosti tudi v drugih osebah in svetu nasploh ne zmoremo videti resnične vrednosti, lahko se pa nezavedno zatečemo tudi v drugo skrajnost in druge povečujemo. Nasploh v življenju s težavo najdemo ravnovesje in se nagibamo k skrajnostim.

## **Vloga žrtve in ranjeni notranji otrok**

Vloga žrtve je v mnogih primerih tesno povezana z našim ranjenim notranjim otrokom, torej čustvenimi ranami, ki izvirajo iz našega zgodnjega otroštva. Ključno je namreč, da se kot odrasle osebe zavestno soočimo z vso čustveno bolečino in negativnimi občutki, ki smo jih doživljali v otroštvu in smo jih zato, ker nismo prenesli njihove intenzivnosti in nismo imeli ustrezne čustvene podpore s strani staršev, da bi jih lahko predelali, potlačili v svojo podzavest. Dokler tega ne storimo ostajamo praviloma ujeti v energijo in vlogo otroka, kar se odraža predvsem na našem čustvovanju in odzivanju na druge ljudi, situacije, dogodke ter na našem doživljanju samega sebe.

Vloga žrtve in vloga otroka se prekrivata, saj temeljita na globokih občutkih nemoči, egocentrizmu in nesprejemanju odgovornosti za svoje izkušnje. Tako kot otrok tudi žrtev zavestno ali podzavestno pričakuje, da bodo drugi poskrbeli zanjo in za njene potrebe, kar jo nehote postavlja v položaj odvisnosti od drugih. Vsaka odvisnost pa sproža v podzavesti občutke jeze, frustracijo, manjvrednost ter samo še stopnjuje občutke nemoči. Gre za začaran krog, ki ga lahko prekinemo zgolj tako, da smo se pripravljene soočiti s svojimi resničnimi čustvi in občutki ter sprejeti odgovornost za svoje življenje.

Nekateri ljudje, ki se ujamejo v vlogo žrtve, svoje lastne podzavestne občutke manjvrednosti sebi in drugim prikrivajo tako, da se skušajo postaviti nad druge (praviloma s pogosto kritiko in razvrednotenjem), jih kontrolirati (to jim daje navidezen občutek moči) in si s tem, da sebe prikazujejo kot žrtev (s tem bi radi izsilili sočutje in sprejemanje), dajejo vrednost. Zato si tako težko priznajo, da so ujeti v vlogo žrtve, saj jim ta vloga omogoča, da s čustvenim izsiljevanjem v svojo korist skušajo spreminjati druge, saj se je mnogo lažje ukvarjati z drugimi kot s seboj. Še ena pomembna karakteristika vloge žrtve je v tem, da žrtev v svoje življenje vselej pritegne

takega ali drugačnega agresorja oziroma napadalca. Gre za dve skrajnosti, ki se, skladno z energijskim zakonom polarnosti, nujno privlačita. Tak 'agresor' je lahko nespoštljiv partner, izkoriščevalen šef ali katerakoli druga oseba, s katero preigravamo dinamiko borbe za moč. Takšne izkušnje se nam praviloma vrstijo vse dokler ne spustimo vloge žrtve in prepričanja, da imajo drugi ljudje moč nad nami ter si dovolimo poskrbeti zase in drugim postaviti mejo.

### **Zakaj je tako pomembno, da spustimo vlogo žrtve?**

Če želimo občutiti resnično svobodo in osebno moč, se moramo najprej zavestno odpovedati vlogi žrtve. Šele, ko sprejmemo odgovornost za svoje življenje in svoje izkušnje, namreč dobimo nazaj svojo resnično notranjo moč, ki jo, dokler vztrajamo v vlogi žrtve, nezavedno predajamo drugim. Dokler krivimo in obtožujemo druge, smo namreč ujeti v nemoč, saj smo prepričani, da nad situacijami in dogodki sami nimamo vpliva. In to nas pahne v navidezno odvisnost od drugih, s čimer izgubljammo svojo lastno svobodo in vrednost.

Gledano z energijskega vidika nam vloga žrtve močno blokira pretok v energijskih centrih osebne moči, kar nam onemogoča manifestacijo drugačne realnosti. Naša moč in energija odtekata drugam, namesto da bi ju uporabili ustvarjalno ter uresničili svoje potenciale in srčne želje. Pomanjkanje energije nas podzavestno vodi v to, da začnemo energijo in moč prej ali slej črpati od drugih, čemur pravimo tudi energijski vampirizem. Zavedati se moramo, da imamo v življenju prav vsi svoje izzive, vendar nam je obenem dana tudi moč, da jih premagamo, če smo le pripravljeni sprejeti svoj delež odgovornosti za svoje izkušnje, si priznati lastne pomanjkljivosti brez da bi se zaradi tega obsojali in aktivno iskati ustrezne rešitve.

Kljub temu, da se nam včasih zdi, da je življenje krivično in da nimamo druge izbire, je to daleč od resnice. Res pa je, da ima vsaka odločitev, ki jo sprejmemo, svoje posledice, ne glede na to ali jih mi doživljamo kot pozitivne ali kot negativne. In tudi te je v končni fazi potrebno sprejeti kot del izkušnje, ki nam pomaga bolje razumeti tako sebe kot tudi svet, v katerem živimo.