

**Psicología. Hay personas que usan sus desdichas, reales o imaginadas, para dar pena o hacer sentir culpable a los demás de su situación. ¿Sirve de algo tanta queja?**

## POR QUÉ TANTA GENTE SE HACE LA VÍCTIMA

POR ISABEL SERRANO-ROSA MADRID

Las personas que sufren porque la vida les golpea requieren todo el respeto y el espacio para elaborar su sufrimiento. Hablar de una situación traumática con otro ser humano que escucha compasivamente hace que el dolor se encoja hasta que, poco a poco, se convierte en una cicatriz indeleble en el corazón que permite proseguir la vida, aunque ésta sea diferente a la prevista antes del daño.

Curiosamente, esas personas de las que brota un sufrimiento auténtico tienden a quejarse poco –muchos incluso se refugian en el silencio– e intentan remontar amparados en la enorme capacidad de recuperación del ser humano. Sin embargo, hay otro tipo de individuos que usan sus desdichas (reales o imaginadas) para lamentarse, dar pena o hacerte sentir culpable. Es el victimismo, una conducta que constituye una auténtica tentación para los seres humanos pues se ha repetido a lo largo de la historia de la humanidad (piensa si no en algunos gobernantes).

El concepto de *coping* se utiliza en psicología para hacer referencia al conjunto de estrategias que un sujeto utiliza para hacer frente a los eventos estresantes que suceden en el ambiente o a las propias demandas internas. Algunas modalidades de afrontamiento son activas y eficaces. Otras son disfuncionales y se corre el riesgo de que acarreen aún mayor daño.

Por ejemplo, tenemos el caso de Ana que ha decidido afrontar el abandono inesperado de su marido sin parar de viajar y acumular tratamientos estéticos. Son conductas adecuadas si no fuera porque se está gastando el dinero que no tiene (¡cuántas veces el dinero es el reflejo de dificultades psicológicas!). Su solución es el problema.

El *coping* centrado en modificar la realidad puede ser dañino cuando los hechos no se pueden cambiar: no siempre

podemos resolver una pérdida, algunas enfermedades y menos aún la muerte. Su huida hacia delante para no afrontar el duelo se ha convertido en una gran deuda. Ahora está llorando sobre la leche derramada y pidiendo apoyo a Marta, su hermana y mi paciente.

¿Cuál es la ventaja secundaria de adoptar estrategias de

este tipo? Una puede ser que permite ahorrarse el esfuerzo que requiere cambiar las cosas o asumir el peso de la responsabilidad; y otra, sin duda, es disfrutar de los placeres inmediatos, si bien esta aparente ventaja se convierte a la larga en una catástrofe más allá de lo económico: ahora está completamente enfocada en lo negativo, tanto es así que sus nuevas estrategias tienden a ser erróneas, más victimistas y

precipitadas. Esto le impide tomar las riendas de su vida.

Para el psicólogo Stephen Karpman, en las relaciones humanas podemos caer –inconscientemente unas veces y otras muy a propósito– en lo que él llamó *El Triángulo Dramático*, una estrategia de manipulación en las que las personas (grupos, instituciones, e incluso, naciones) se reparten tres roles.

**La víctima.** No se hace responsable de sus desdichas, buscando que los demás hagan por ella lo que debería hacer por sí misma. Para conseguir su objetivo quiere ser el centro de atención y utiliza el sentimentalismo, la pena y el chantaje emocional. Su hecho traumático se convierte en su tarjeta de presentación.

**El perseguidor.** Es siempre víctima de otros a los que culpa de sus males de manera que la imagen de sí mismo está siempre a salvo, él no tiene ningún problema y tiene razón en todo lo que dice y hace. Su herramienta es la acusación y el reproche hasta hacerte sentir culpable (está deseando buscar tu fallo para no ver el suyo) y atemorizado ante una nueva acusación.

**El salvador.** Normalmente el bienintencionado que siente pena por los lamentos de la víctima y agobiado si no hace lo que le pide el perseguidor. Obtiene a cambio autovaloración pues al ayudar presupone que es quien está mejor.

Marta tiene el rol de salvadora en la familia. Ha pedido un préstamo para pagar a su hermana los 14.000 euros que debe. Oscilaba entre sentir la necesidad de hacer todo por Ana como siempre ha hecho y la rabia de tener que endeudarse. La presión de su madre y sus amigas (que no pagan el préstamo) ha sido determinante: «Pobrecilla, lo está pasando fatal, menudo jeta su marido, cómo no vas a ayudar a tu hermana», decían.

La sociedad juega un papel *perseguidor* clave en el desarrollo del victimismo que favorece el abuso y la fatiga por compasión. El profesor Danielle Giglioli, en su ensayo *Crítica de la víctima*, indica que el victimismo se ha instalado en nuestra cultura como forma de manipulación. No somos lo que hacemos sino lo que hemos padecido. «La víctima es el nuevo héroe de nuestro tiempo», señala.

Presentarse como el afectado, con tonos sentimentaloides incluidos, está bien visto (simplemente pon la televisión). En el caso de Ana el primer golpe se lo inflige su marido, el segundo se lo proporciona ella con su propia respuesta ineficaz, el tercero la cultura del victimismo que necesita *pobrecillos* a los que rescatar para sentirse mejor convirtiendo el mundo en un lugar donde sólo se puede ser víctima o villano. Marta es la mártir colateral que ha de pagar contenta por ayudar y no se debe lamentar.



El pollito Calimero, ejemplo de victimismo, solía repetir "Es una injusticia"