

La espiral de la queja

Todos sabemos identificar al sujeto que tiende a culpar a otros de los males que padece y que utiliza la compasión ajena para resguardarse. La tendencia victimista se caracteriza por una deformación pesimista de la realidad, donde la persona se regodea en el lamento y queda incapacitado para realizar cualquier tipo de autocritica. Sobredimensiona lo negativo, haciendo culpable absoluto al entorno de la injusticia de su vida. De esta forma, surge un morboso afán por descubrir cualquier mínimo agravio para sentirse discriminado y poder achacar a instancias exteriores su supuesta actitud agresiva, que representa todo lo malo que le sucede.

También es bastante común que se interprete el papel de víctima para que se reconozcan sus méritos. Viven en el autoengaño, sienten que nada puede hacerse para cambiar la situación, y el chantaje emocional se convierte en la línea de su vida. Por lo general, su actitud no está asociada a patologías graves, sino que es fruto de un aprendizaje con diversas carencias e incapacidades para las que no se han tenido, o empleado correctamente, los recursos apropiados de superación. Esta manifestación podría ser consecuencia de una escasa autoestima, falta de habilidades asertivas y un desarrollo ciertamente inmaduro. Este comportamiento casi siempre está relacionado con hechos traumáticos, en el campo

¡Que levante la mano el que no reconoce a una persona que se hace la víctima o el que no se ha hecho la víctima alguna vez!



Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga
Máster en clínica y jurídica
Máster en terapia sexual y de pareja

afectivo, que no se han podido superar. El resultado queda en una táctica manipuladora para lograr sus objetivos, mirando hacia uno mismo y sin importarles demasiado los daños colaterales causados por su actitud. Desprenderse de la identidad de víctima implica un cambio de percepción, romper con el círculo vicioso que no le deja pensar de otra forma, siendo necesaria, en muchos casos, la ayuda profesional.

Mientras se decide a pedir ayuda, haga una reflexión, ¿por qué necesito esta actitud? Quizá se de cuenta de que le viene bien para sentirse más fuerte, para controlar mejor a los demás, para eximir ciertas responsabilidades, para censurar a otros o para dar una imagen de buena persona. Pero, decir que uno sufre mucho cuando objetivamente apenas se está sufriendo, es quedar desarmado antes de entrar en batalla, hacerse a uno mismo incapaz de afrontar un sufrimiento verdadero. Esto no es necesario para sentirse bien. Usted necesita salir de ese error y alimentar pensamientos que estimulen su energía interior, generar alegría y entusiasmo. Cultivar la vivacidad, el dinamismo, una valentía serena. Así, vivirá su vida, sin contrariedades, sin fragilidades, y sobre todo, gozando de libertad. No lo dude. ¡Rompa el círculo!



GABINETE PSICOLÓGICO
M^A ISABEL ORTUNO PANIAGUA

Terapia Familiar
Sexual y de Pareja
Adulto, Adolescente e Infantil
Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B Alcázar de San Juan Tel. 605 878 109
www.isabelortunopsicologia.com