

Victimismo Crónico: Personas que funcionan en "modo queja"

[Jennifer Delgado](#)

<http://www.rinconpsicologia.com/2015/06/victimismo-cronico-personas-que.html>



Todos, en algún que otro momento, hemos asumido el papel de víctimas. Sin embargo, hay personas que se convierten en víctimas permanentes, sufren lo que podríamos considerar como un “victimismo crónico”. Estas personas se disfrazan de falsas víctimas, ya sea de forma consciente o inconsciente, para simular una agresión inexistente y, de paso, culpar a los demás, liberándose de toda responsabilidad.

En realidad, el victimismo crónico no es una patología, pero podría desembocar en un [trastorno paranoide](#), cuando la persona insiste en culpar continuamente a los demás de los males que padece. Además, esta forma de afrontar el mundo, de por sí, conduce a una visión pesimista de la realidad, que produce malestar, tanto en la persona que se queja como en quien recibe la culpa.

En muchos casos, la persona que abraza el victimismo crónico termina alimentando sentimientos muy negativos, como [el resentimiento y la ira](#), que desembocan en un victimismo agresivo. Es el típico caso de quien no se limita a lamentarse sino que ataca y acusa a los demás, mostrándose intolerante y vulnerando continuamente sus derechos como personas.

Radiografía de una víctima crónica

- **Deforman la realidad.** Este tipo de personas creen firmemente que la culpa de lo que les sucede es de los demás, nunca es suya. En realidad, el problema es que tienen una visión deformada de la realidad, poseen un locus de control externo, y creen que tanto las cosas positivas como las negativas que ocurren en su vida no dependen directamente de su voluntad, sino de las circunstancias externas. Además, sobredimensionan los aspectos negativos, desarrollando un pesimismo exacerbado que les llevan a centrarse solo en las cosas negativas que les suceden, obviando las positivas.

- **Hallan consuelo en el lamento.** Estas personas creen que son víctimas de los demás y de las circunstancias, por lo que no se sienten culpable ni responsables de nada de lo que les sucede. Como resultado, lo único que les queda es lamentarse. De hecho, suelen encontrar placer en el acto de quejarse porque así asumen mejor su papel de "pobres víctimas" y logran llamar la atención de los demás. Estas personas no piden ayuda para solucionar sus problemas, solo se lamentan de sus desdichas en la búsqueda desenfadada de compasión y protagonismo.

- **Buscan culpables continuamente.** Las personas que asumen el papel de víctimas eternas, desarrollan una actitud recelosa, suelen creer que los demás siempre actúan de mala fe, solo para ponerles la zancadilla. Por eso, suelen tener un afán casi morboso por descubrir agravios nimios, sentirse discriminados o maltratados, solo para reafirmar su papel de víctimas. Así, terminan desarrollando una hipersensibilidad y se convierten en especialistas en formar una tormenta en un vaso de agua.

- **Son incapaces de realizar una autocrítica sincera.** Estas personas están convencidas de que no tienen la culpa de nada, por lo que no hay nada que criticar en sus comportamientos. Como la responsabilidad es de los demás, no aceptan las críticas constructivas y, mucho menos, realizan un examen de conciencia a fondo que les lleve a cambiar su actitud. Para estas personas, los errores y defectos de los demás son intolerables, mientras que los propios son una simple sutileza. Después de todo, las víctimas son ellos.

¿Cuáles son sus estrategias?

Para que una persona pueda asumir el papel de víctima, tiene que haber un culpable. Por tanto, debe desarrollar una serie de estrategias que le permitan lograr que la otra persona asuma la culpabilidad en el asunto. Si no somos conscientes de estas estrategias, es probable que caigamos en sus redes y que incluso estemos dispuestos a cargar con toda la culpa sobre nuestras espaldas.

1. Retórica victimista

Básicamente, la retórica de esta persona se dirige a descalificar los argumentos de su adversario. Sin embargo, en realidad no refuta sus afirmaciones con otros argumentos que sean más válidos, sino que se encarga de que la otra persona asuma, sin darse cuenta, el papel de atacante.

¿Cómo lo hace? Simplemente asume el rol de víctima en la discusión, de forma que la otra persona quede como alguien autoritario, poco empático o hasta agresivo. Es lo que se conoce en el ámbito de la argumentación como “retórica centrista” ya que la persona se encarga de mostrar a su adversario como un extremista, en lugar de preocuparse por refutar sus afirmaciones. De esta manera, cualquier argumento que esgrima su adversario, será solo una demostración de su mala fe.

Por ejemplo, si una persona se atreve a contrastar una afirmación con un hecho irrefutable o con estadísticas provenientes de fuentes fiables, la víctima no le responderá con hechos sino que dirá algo así como: “*Siempre me estás atacando, ahora dices que miento*” o “*Estás intentando imponer tu punto de vista, haz el favor de disculparte*”.

2. Retirada victimista

En algunos casos, el discurso de la víctima está dirigido a eludir su responsabilidad y evitar tener que disculparse o reconocer su error. Por eso, intentará escabullirse de la situación. Para lograrlo, su estrategia consiste en desprestigiar el argumento del vencedor, pero sin llegar a reconocer que estaba equivocado.

¿Cómo lo hace? Una vez más, asume el rol de víctima, juega con los datos a su antojo y los manipula a su conveniencia con el objetivo de sembrar la confusión. Básicamente, esta persona proyectará sus errores en el otro.

Por ejemplo, si una persona le responde con un dato comprobado, que niega su afirmación anterior, la víctima no reconocerá su error. En todo caso, intentará hacer una retirada digna y dirá algo así como: “*Ese hecho no niega lo*

que he dicho. Por favor, no cree más confusión y caos” o “Me está culpando de confundir a los demás, no tiene educación, es evidente que es inútil discutir con usted porque no atiende a razones”, cuando en realidad quien crea el desconcierto es él mismo.

3. Manipulación emocional

Una de las estrategias preferidas de las víctimas crónicas es la [manipulación emocional](#). Cuando esta persona conoce bastante bien a su interlocutor, no dudará en jugar con sus emociones para poner el tablero a su favor y adoptar el rol de víctima. De hecho, estas personas son muy hábiles reconociendo emociones, por lo que utilizan cualquier resquicio de duda o culpa en su beneficio.

¿Cómo lo hacen? Descubren el punto débil de su adversario y explotan la empatía que este puede sentir. De esta forma, terminan envolviéndole en su tela de araña, para que esa persona adopte toda la responsabilidad y el papel de verdugo, mientras ellos se quedan cómodos en su rol de víctimas y pueden seguir lamentándose.

Por ejemplo, una madre que no quiere reconocer sus errores, puede poner la culpa en el hijo diciendo cosas del tipo: “Con todo lo que he hecho por ti, y así me pagas”. Sin embargo, este tipo de manipulación también es muy común en las relaciones de pareja, entre amigos e incluso en el ámbito laboral.

¿Cómo enfrentar a este tipo de personas?

El primer paso consiste en darse cuenta de que estamos ante una persona que asume el [rol de víctima](#). Luego, se trata de resistir el embate y no dejar que nos enrede en su juego. Lo más sensato es decirle que no tenemos tiempo para escuchar sus lamentaciones, que si quiere ayuda o una solución, con gusto le ayudaremos, pero que no estamos dispuestos a perder tiempo y energía escuchando continuamente sus quejas.

Recuerda que lo más importante es que estas personas no te arruinen el día descargando en ti su dosis de negatividad y, sobre todo, que no te hagan sentir culpable. No olvides que solo te puede herir emocionalmente, aquel al que le des suficiente poder.

