

Moviendo mas allá del Juego de las Víctimas

Marti Wibbels, M.S., L.M.H.C

El Juego de las Víctimas es una forma destructiva de interacción interpersonal que puede convertirse sutilmente en un estilo de vida para los participantes, sin que se den cuenta que están participando en un “juego”. Los participantes en este juego emocional entran y salen de cualquiera de sus tres roles, cambiando sus creencias y comportamientos de **Víctima**, a **Rescador** o **Perseguidor**.



Para el doctor Stephen Karpman, el Juego de la Víctima a menudo se conoce como el Triángulo del Drama de Karpman.

El rol de la víctima es tan antiguo como Adán y Eva, quienes se culparon mutuamente y culparon a Dios por las decisiones que ellos mismos tomaron. Por otro lado, muchas personas experimentan problemas graves que no han elegido. Estas personas realmente han sido víctimas de otras personas, o por circunstancias, mala salud y otras dificultades graves, pero no todos los que han sido víctimas eligen vivir como víctimas.

Para aquellos que se mueven en el rol de Víctima, su elección se siente más como un problema totalmente fuera de su control que una elección. Por lo tanto, es importante diferenciar entre la *conciencia* de las dificultades de tu situación o condición y la *suposición* de que tú, una víctima, no tienes otra opción.

¿Cómo puedes saber si estás viviendo en el rol de víctima? Observa cómo piensas sobre ti misma durante un día de esta semana. Si te sientes perseguida, no amada, impotente, crees que no perteneces o que la vida se te está saliendo de control, es posible que hayas asumido inconscientemente el rol de la víctima.

Una característica importante de las reglas no escritas del Juego de la Víctima es que una persona no puede declararse a sí misma como la Víctima. En cambio, una víctima busca ser declarada como víctima por otra persona. Ya sea un amigo, familiar, psiquiatra, consejero, ministro/pastor, o cualquier otra persona en una posición de autoridad personal o pública que puede confirmar el estado de víctima de otra persona. Muchas personas invierten una cantidad significativa de tiempo y dinero para encontrar a alguien que legitime su creencia interna de condición de Víctima. La razón de esta búsqueda es simple: las personas que admiten que viven como Víctimas aceptan la responsabilidad de ser Víctimas, lo que indicaría que realmente podrían hacer algo sobre su situación, condición, experiencia o problema. Aceptar la responsabilidad no es un rasgo de la víctima.

Aquellos que conocen a una víctima pueden validar sus creencias diciendo algo similar a lo siguiente. Un familiar o amigo podría decir, “no puedo creer lo mucho que estás pasando, y no sé cómo le haces frente a tu esposo]. ¡Él bebe todo el tiempo y no hay forma de que puedas hacer cualquier cosa al respecto!”

Cuando un individuo asume el papel emocional de la **Víctima**, eventualmente debe haber un **Perseguidor**. Esto podría ser otra persona, una circunstancia, un trabajo, la falta de un trabajo, una enfermedad, o incluso un desastre natural. Hay una diferencia sutil pero significativa entre las personas que se ven a sí mismas como “Víctimas” y aquellas que se encuentran en una situación en la que están “Victimizadas.” Aquellos que están en el papel de Víctima *creen* que sus sentimientos de autocompasión, impotencia, depresión y dolor son *causados* directamente por su Perseguidor, en cualquier forma en la que el Perseguidor se presente en sus vidas.

Cuando una Víctima se enfrenta a un Perseguidor o Perseguidores, él/ella busca un **Rescatador**, en la forma de una persona, actividad o situación designada para aliviar el sufrimiento real o percibido. A medida que surge un Rescatador, la Víctima tiene un sentimiento de empoderamiento, ya sea con la búsqueda consciente o inconsciente de otros para validar creencias internas como, “Mi sufrimiento es real. No soy responsable de la dificultad en mi vida. *Mis problemas me definen.*” Para las personas que enfrentan dificultades genuinas de haber sido victimizadas, el etiquetarse y colocarse en el papel de Víctima los reduce a la ineficacia total. En lugar de reconocer sus propias habilidades y su capacidad de elección, pueden permitir fácilmente que sus circunstancias y otras personas los obliguen a *reaccionar* en lugar de *responder*.

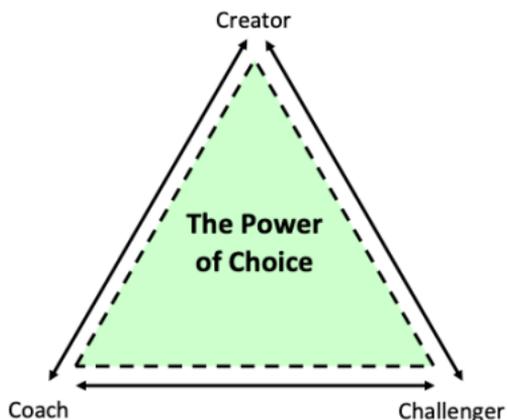
Un Rescatador es una persona que trabaja duro para “ayudar” otros con sus problemas o preocupaciones, tal vez tratando de llenar un vacío en su propia vida con la satisfacción temporal de tratar de controlar o “arreglar” la vida de alguien más. Cada vez que el Rescatador ve a una Víctima como impotente, el Rescatador no es verdaderamente amoroso o amable. De hecho, algunos Rescatadores están haciendo sus extraordinarias buenas acciones para satisfacer de alguna manera su propio deseo insaciable de verse bien frente a otros. Algunos Rescatadores se vuelven ruidosos o tranquilos “mártires,” usando suspiros tranquilos o quejas bien colocadas para proclamar sus esfuerzos heroicos y poco apreciados. Sin embargo, el Rescatador termina por agotarse tanto de “arreglar” los problemas de la Víctima, la cual lo ve como un Perseguidor.

En este juego, los tres roles cambian a diferentes velocidades. Un rol podría durar una semana—o un año, pero no puede durar indefinidamente. La Víctima finalmente ve a su Rescatador como un Perseguidor. Después de todo, si ocurre un rescate exitoso, la Víctima no puede permanecer en el estado emocional de Víctima. Por lo tanto, un Perseguidor—en forma de persona, evento, problema o circunstancia—debe surgir para que la víctima pueda quedarse “indefensa.”

Transformar a un Rescatador en un Perseguidor no es un proceso difícil para la Víctima. Algunas palabras, pocas mentiras (que la Víctima puede hacer sonar convincentemente como la verdad), y el Rescatador, agotado por los prolongados intentos heroicos, pero inútiles, de lograr la liberación de la “pobre Víctima” es de repente vista por otros como el individuo cruel, injusto, o despiadado que la Víctima astutamente ha elaborado ser.

¡Cada rol en este juego es debilitante para cada jugador! ¡Para mantenerse fuera de peligro, mantente fuera del juego! Si te das cuenta de que has estado “jugando” el rol de Víctima, Rescatador o Perseguidor, comienza ahora a elegir roles saludables en tus relaciones con los demás.

Para salir del Juego de Víctimas, puedes tomar nuevas decisiones y aprender nuevas perspectivas sobre tu vida.



En lugar de verte a ti mismo como una Víctima, aprende a verte a ti mismo como un Creador. Esta distinción ha sido ofrecida por David Emerald, autor de “El Poder de TED* (*The Empowerment Dynamic).

Una diferencia significativa entre una Víctima y un Creador es que un Creador se da cuenta de que él/ella tiene *opciones* y puede *tomar* decisiones sobre cómo vivir la vida. Una Víctima y un Creador pueden enfrentar problemas, temores, preocupaciones o dificultades similares, pero el **Creador** elige considerar los problemas como **Desafíos** en lugar de ser como una persona o evento que persigue a —

o “se deja”—. ¡Esta es una profunda diferencia! Además, en lugar de buscar a alguien (o algo) para “rescatarlo(a)”, un Creador encuentra un **Entrenador o Coach**—quizás en la forma de una persona, un libro, un curso, instrucción, grupo o actividad—para ayudar al Creador a descubrir y aplicar ayuda práctica y nuevas perspectivas necesarias para hacerle frente a la situación o problema.

En otras palabras, un Creador cree que él/ella tiene la responsabilidad y la oportunidad de decidir qué hacer sobre situaciones desafiantes, personas difíciles y problemas reales. Cuando un Creador no sabe cómo abordar un problema o cuando él o ella quiere aprender nuevas formas de crecer, encuentra un “Coach” que camina junto a él/ella, sabiendo que el Creador es un ser humano capaz de tomar decisiones sabias, sin importar cuán difícil sea la situación o la preocupación.

El rol de un Coach es bastante diferente al de un Rescatador. En lugar de hacer lo que una persona puede hacer—o puede aprender a hacer—El Coach ayuda al Creador a crecer y a hacer frente a la situación o problema. El proceso de crecimiento puede involucrar a varios “Coaches o Entrenadores,” cada uno muestra respeto por el Creador al dar su opinión, pero no “tomando control de” su vida.

Un Entrenador o Coach ayuda a un Creador a vivir con Desafíos—, ya sea que aparezcan en forma de personas, circunstancias, eventos u otras preocupaciones—es una parte positiva de la vida. Ese Creador aprende a ver los desafíos como catalizadores para el cambio y crecimiento, mientras que los Perseguidores lo ven como derrota y miseria.

Si te identificas en el rol de Víctima y ni siquiera sientes que tienes un amigo, este es un tiempo maravilloso para que decidas convertirte en una persona que puede hacer y mantener amigos. Con el entrenamiento y valentía adecuada, puedes pasar de Víctima a Creador.

En el primer libro de la Biblia, Dios estableció el rol del Creador, declarando que “Y Dios creó al ser humano a su imagen, lo creó a imagen de Dios; hombre y mujer los creó. Y Dios los bendijo con estas palabras: «¡Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los animales que se arrastran por el suelo!»». (Génesis 1:27-28, NIV). Cuando nos referimos al Mandato de Dominio, el pasaje describe a cada ser humano como notablemente creado a la imagen de Dios, para someter, gobernar o administrar un dominio específico. Una víctima se rinde, cede o deja que otros caminen o decidan por él o ella. Un Creador elige y cree que hay un propósito para su existencia. El Salmo 139 da una descripción adicional del increíble diseño y valor de cada persona.

Tenemos muchas decisiones a tomar disponibles para cada uno de nosotros cuando vemos las dificultades como desafiantes en lugar de perseguir, debilitar o derrotar. Aceptar el desafío como parte de la vida resulta en abrir la mente a descubrir nuevas formas de enfrentar el desafío, en lugar de rendirse o sentir que no hay forma de hacerle frente.

Revisa las diferencias clave entre los roles en el Juego de Víctimas (del Triángulo de Karpman) y El Triángulo de Decisiones.

Después de revisar, completa el siguiente ejercicio. **Subraya** los nombres del rol o los roles que se aplican para ti en este momento. **Encierra en un círculo** el nombre del rol o roles que desees aplicar a tu vida.

Compara y contrasta los roles de **Víctima** y **Creador**:

Compara y contrasta los roles de **Rescatador** y **Entrenador o Coach**:

Compara y contrasta los roles de **Perseguidor** y **Desafiador**:

Jesús habló estas palabras a sus discípulos: “Estas cosas te he hablado, para que en Mí puedas tener paz. En el mundo tienes tribulación, pero toma coraje; he vencido al mundo” (Juan 16:33,NBLA).

¿Qué decisiones puedes tomar hoy para comenzar a vivir como alguien que ha sido creado para sobrellevar y superar las circunstancias, en lugar de alguien que se conforma en vivir como Víctima?

Describe un Entrenador/Coach que podría ayudarte a vivir como un Creador: _____

The book *The Power of TED**, by David Emerald, gives detailed information about what I am referring to as “The Power of Choice” in this worksheet. Mr. Emerald refers to his antidote to the Karpman Triangle as “The Empowerment Dynamic.” You can order *The Power of TED** at his website <http://powerofted.com>, or at online retailers Barnes & Noble or Amazon.