

## Rol de Víctima

El rol de víctima o victimismo es la tendencia a considerarse víctima o hacerse pasar por tal. La persona que lo juega se disfraza por tanto de víctima consciente o inconscientemente, simulando una agresión o menoscabo inexistente; y/o responsabilizando erróneamente al entorno o a los demás.

Es muy común que el sujeto adopta un rol de víctima a fin de culpar a otros de conductas propias, o para enarbolar la compasión de terceros como defensa a supuestos ataques. El rol de víctima o victimismo, consiste entonces en defenderme de posibles situaciones de malestar a través del no reconocimiento y la proyección externa de una determinada situación que no se desea afrontar o resolver sanamente, generalmente porque requiere esfuerzos personales y asunción de responsabilidad. Mostrándome débil y maltratado para encontrar el apoyo de otros y evitar tener que hacer lo que la situación de vida, natural o adquirida requiere.

Este se origina de la practica de hábitos mentales, que en algún momento de nuestra vida observamos en otros o nos fueron enseñados, y que actualmente utilizamos para enfrentarnos a diferentes situaciones que nos provoquen malestar, o nos soliciten cambios o esfuerzos personales. En la Psicología Budista, a estos hábitos mentales se le llaman &ldquo;Tres Perezas&rdquo;.

Estos hábitos mentales a su vez provienen de ideas no racionales, sobre las que el victimista basa su percepción del mundo. Todos en algún grado compartimos algunas de estas ideas, las cuales hacen que actuemos frente a la realidad a través del uso de mecanismos de defensa que mantienen las situaciones difíciles fuera de nuestra conciencia.

&ldquo;La primera elección que hay que realizar con el fin de salir del Rol de Víctima es la de dejar de darte a ti mismo y a los demás un mal rato, y empezar a alimentarte a todos los niveles: corporal, mental, emocional y espiritualmente.&rdquo;

Luis Proto