

DISTINCIÓN: VÍCTIMA VS RESPONSABLE

Víctima

Cuando una persona culpa de sus problemas a todo lo que le rodea, su jefe, los compañeros, la falta de medios, la situación de la empresa o incluso de la economía nacional, decimos que está adoptando un papel de víctima. Cuando alguien se coloca en posición de víctima, se sitúa en un lugar desde el cual no es responsable de lo que le ocurre, porque la culpa está en algún lugar ajeno a él. Esto, probablemente, le permite justificarse y mantenerse tranquilo, aun aceptando una situación no deseada: *“Las cosas no son como yo querría que fueran, pero tampoco puedo hacer nada para cambiarlas”*. Sin embargo, y aun aceptando el hecho de que esta posición tiene la ventaja de rebajar bastante los niveles de ansiedad, suele ser una postura muy ineficaz. Si no hay nada que yo pueda hacer sobre esta situación, no tengo ningún poder ni capacidad para resolverla. No puedo emprender ninguna acción para que las cosas cambien. En ciertas ocasiones, nos enfrentamos a situaciones que escapan totalmente a nuestro control y sobre las que no podemos intervenir, sin embargo hay muchas otras que creemos que no podemos hacer nada, cuando realmente lo que ocurre es que no estamos viendo que existen otras opciones.

Si me posiciono en *situación de víctima*, no tengo control ni responsabilidad sobre mi vida. Dejo la capacidad de decidir sobre mi vida a los demás y me niego esa posibilidad a mí mismo. La víctima se centra en las variables exógenas (las circunstancias fuera de su control), además ve que su destino está en manos de las fuerzas de la fatalidad. En coaching decimos que esta manera de percibir la realidad nos quita poder, porque disminuye y limita nuestra capacidad de acción.

Cuando nos encontramos anclados en el victimismo ante una determinada situación:

- Nuestras conversaciones se llenan de explicaciones, se orientan al pasado, se vuelven reiterativas y circulares, formando bucles sin fin (lo que pasó y lo que podía haber pasado, lo que me hicieron, lo que dije y lo que no dije, etc).
- Nos sentimos resentidos, no podemos perdonar ni olvidar, nos quedamos enganchados en aquello que nos ocurrió, aquello que nos dijeron, aquello que no fue y podía haber sido.
- Tenemos más dificultad para visualizar el futuro, generar acciones nuevas y asumir la responsabilidad de llevarlas a cabo.

Responsable

Por el contrario, cuando somos capaces de encontrar soluciones a nuestros problemas, es porque de alguna manera nos hacemos responsables de los mismos, asumiendo que existen aspectos en los que podemos influir o acciones que pueden tomarse para intentar resolverlos. Desde esta posición es mucho más probable que surjan ideas para solucionar los problemas y decisiones de actuar en otra dirección. No quiere decir que estas ideas y decisiones sean la solución a todos los problemas, pero pueden crearse más posibilidades de que lo logremos. El responsable se centra en las variables endógenas (las acciones que puede emprender para responder a las circunstancias) y es capaz de forjar su destino.

En coaching, decimos que ésta manera de percibir la realidad nos da poder, porque incrementa nuestra capacidad de acción. Si nos hacemos responsables de lo que nos ocurre, utilizaremos de forma predominante conversaciones orientadas al futuro, tendremos más facilidad para visualizarlo y, en consecuencia, más facilidad para generar acciones nuevas. En coaching trabajamos a menudo para que el coachee haga el recorrido de *víctima a responsable* y puede decirse, de hecho, que este trabajo constituye la estructura fundamental del proceso de coaching.

Cuando uno tiene un problema y no encuentra solución, suele ocurrir que está observando esa parte de la realidad desde una posición de víctima. En la medida en que es capaz de observar esa misma realidad desde otro punto de vista, aplicando otra mirada, encontraremos soluciones que antes no veíamos y, en consecuencia, tomaremos decisiones y emprenderemos acciones diferentes.

Lenguaje Víctima vs Lenguaje Responsable

El lenguaje no es inocente, tiene la capacidad de generar realidades. A través del lenguaje podemos crear o destruir posibilidades. Cuando nos comunicamos con otros o con nosotros mismos, a través del lenguaje, podemos estar dándonos o quitándonos poder. Cuando buscamos agentes externos responsables o culpables de lo que nos ocurre, nos estamos quitando poder a nosotros mismos. Solo haciéndonos responsables de nuestros actos, podemos encontrar alternativas y crear las condiciones adecuadas para generar una nueva realidad.

LENGUAJE DE VÍCTIMA	LENGUAJE RESPONSABLE
La responsabilidad la tiene el otro de cómo me siento y me comporto.	Yo soy responsable de cómo me siento y la única persona con capacidad de generar otra respuesta emocional:
<ul style="list-style-type: none"> • Me haces sentir mal / bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me siento mal / bien.
El otro o las circunstancias, me impiden lograr mis objetivos:	Soy yo el que no estoy logrando mis objetivos:
<ul style="list-style-type: none"> • Mi jefe me bloquea cualquier posibilidad de desarrollo. • No hay otra alternativa. • Las circunstancias me impiden solucionar este problema. • Si no fuera por (x), habría logrado (y). 	<ul style="list-style-type: none"> • No estoy logrando que mi jefe facilite mi desarrollo. • No veo otra alternativa. • No estoy sabiendo solucionar este problema. • No estoy siendo capaz de lograr (y).
La falta de tiempo es la causa de mis problemas actuales.	No estoy sabiendo gestionar mi tiempo de forma adecuada.
<ul style="list-style-type: none"> • No tuve tiempo para abordar este problema. • Mi agenda me ha impedido atender este asunto. • Me doy cuenta de que esto es importante, pero no hay quién se ponga con ello. 	<ul style="list-style-type: none"> • No he priorizado suficientemente este asunto. • No le he dedicado suficiente atención a este tema. • Digo que esto es importante, pero en la práctica no le doy importancia.

Esta distinción es muy útil en todas las fases de la Metodología CORAOPS®, especialmente en la **fase de Plan de acción**.

Bibliografía:

- Maite Gómez Checa y Josecho Heredia Yzquierdo "Artículos distinciones". Laboratorio CORAOPS
- Rafael Echeverría "Ontología del lenguaje"
- Silvia Guarnieri y Miriam Ortiz de Zárate "No es lo mismo"
- Leonardo Wolk "El arte de soplar las brasas"
- Fredy Kofman "Metamanagement"
- Stephen Covey "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva"
- Norberto Leby "La sabiduría de las emociones"
- Dr. Miguel Ruiz "Los cuatro acuerdos"