

# Rompiendo el “ser-víctima” cuando las cosas fallan



La conversación escaló y no terminó bien. Mi jefe se exaltó primero. El jefe tiene la culpa.

No envié el análisis a tiempo. IT no me envió la información. IT tiene la culpa.

El pedido no llegó a tiempo. Dijo que el sistema falló. El sistema tiene la culpa.

¿Te suena familiar?

No hay nada como el placer de culpar a otra persona, otros equipos o a las circunstancias de algo que no salió como yo esperaba. No hay nada como la protección de aquellas cosas que no están en mi control.

Puro #bullshit.

## **ser-victima (verbo)**

*“Explicar los resultados con variables externas. Cuando algo no sale como esperaba la culpa es de otra persona o de las circunstancias. Si no puedo echar la culpa, confundo”.*

## **Lo vemos desde la infancia**

Aunque tenemos intuiciones, la verdad es que no sabemos muy bien por qué nos pasa esto. Lo que sí sabemos es que lo observamos desde la infancia:

Obtuve una nota insuficiente. La prueba estaba muy difícil. El profesor tiene la culpa.

Al parecer desde temprano hemos aprendido a refugiarnos en factores externos (mi jefe, otra área, la reunión) para protegernos del sentimiento de “SER CULPABLE”.

## **¿Por qué hacemos esto?**

Quizá el miedo de “SER CULPABLE” nos invade y paraliza, nos aterramos de que los demás verán que no pude lograr los resultados esperados. Me descubrirán, pensarán que soy menos. La sensación de insuficiencia se nos viene nuevamente encima.

Es difícil reconocer nuestra responsabilidad. Apuntamos al otro cuando podemos y cuando no podemos al menos generamos confusión. Ahora la culpa la tienen “los problemas de coordinación” o “la falta de comunicación”.

## **A mi no me pasa**

Nos imaginamos estarás pensando: “esto le pasa al resto pero yo no soy así”.

Te aseguramos que más de alguna vez has visto a otros en esta actitud y has guardado silencio, dando legitimidad a las excusas. Así se inicia el ciclo de la victimización, donde esperamos que el resto se haga cargo de identificar a los

“bullshits”.

#somos-complices

## ¿El costo del ser-víctima?

**Conformismo:** creerse el cuento que todo seguirá tal como ha sido hasta ahora. La capacidad de cambiar el status quo es cero. Ni siquiera lo intento.

**Resignación:** creerse el cuento que cualquier cosa que haga, no cambiará las circunstancias, aunque haga mi máximo esfuerzo.

**Resentimiento:** creerse el cuento de la resignación y que alguien me quiere hacer daño.

Pero son puros “cuentos” que nos debilitan, pues nos dejan fuera del problema y en consecuencia perdemos capacidad de influenciar, de inventar nuevas posibilidades y de actuar.

## Rompiendo el ciclo de la victimización. Sin culpa.

No estamos diciendo que todo dependa de ti o que podemos controlar todo.

Claro que hay cosas que no podemos controlar. Sin embargo, creemos que el ciclo de la victimización se rompe reconociendo nuestra responsabilidad.

**Siempre** hay algo a nuestro alcance que podemos **anticipar o preguntar:**

Si presiento que algo puede salir distinto a mi expectativa, **anticipar:**

- **Potenciales riesgos:** conversar con las personas involucradas, identificar cosas que pueden fallar, conversar con personas externas que han hecho algo similar anteriormente.

- **Pedidos de ayuda:** identificar personas con autoridad para influir, identificar personas que tienen relaciones relevantes para ayudar, pensar en algo que podrías pedir a dichas personas.

Si ya las cosas salieron distinto a mi expectativa, **preguntar:**

- **Si me descubro víctima:** ¿qué no vi?, ¿qué no anticipé?, ¿qué podría haber hecho mejor? Así evitamos caer en este comportamiento en el futuro.

- **Si ves que otros se victimizan:** ¿qué propones?, ¿hay algo que veas se puede hacer distinto?, ¿qué has pensado tú? Así cambiamos la conversación de las excusas a la acción.

## **No estamos condenados a ser-víctimas**

Estamos convencidos de que es posible transitar desde el ser-víctima al ser responsables, al declarar: “aunque no todo dependa de mí, tomaré responsabilidad y lograré al menos una acción diferente”. Romper este ciclo depende de cada uno de nosotros independiente del rol que ocupemos en una organización o equipo.

¿hace-sentido?

Sebastián Balmaceda - Fernando Brierley