

El " Complejo De Víctima ".

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
correo galo@incocr.org

Por el complejo de víctima muchas veces, se entiende a las personas que buscan constantemente ponerse en posiciones de minusvalía. Estas personas tienen sistemas de pensamiento inapropiados dentro de los cuales destacan el pensamiento catastrófico y el personalizador. Esos pensamientos implican que una situación de una dimensión sencilla la persona los hace hasta diez veces más grande de lo que realmente es, con un final terrible, y creyendo que las personas, el mundo, o la vida, se ponen en su contra adrede para hacerles daño.

Como el origen de este problema está en el pensamiento, para superarlo se debe de trabajar en la forma en que se piensa. Para ello existe un protocolo de preguntas sencillas que Judith Beck, ha propuesto. Tome en cuenta que estas preguntas deben de realizarse en primera persona, es decir " yo ", en lugar de preguntarme de manera en que los demás tengan la culpa.

Este sistema se repite mecánicamente, una y otra vez hasta que brinde algún resultado. En los espacios de líneas en blanco, se debe poner el pensamiento desagradable y repetitivo que la persona posee, por ejemplo "no sirvo", "nada sale bien", "me quiere lastimar", "pobrecita yo", etc.

1. ¿Cuál es la ventaja de pensar continuamente_____?
2. ¿Cuál es la desventaja de seguir repitiéndote esto una y otra vez?
3. ¿Acaso ese pensamiento repetido te brinda alguna gran satisfacción?
4. ¿Se da cuenta de las desventajas de su pensamientos?
5. ¿Cuál sería una buena respuesta / alternativa para el pensamiento de _____?
6. ¿Si esto lo estuviera pensando tu mejor amiga (o) que le dirías?

El cuestionarse de ésta manera de forma frecuente, reduce los pensamientos inapropiados, lo que lleva a que la persona pueda cambiar su patrón de emoción y acción.