

VÍCTIMA

Una mirada al fenómeno *víctima* desde la perspectiva del análisis existencial

La práctica psicoterapéutica en países con un alto nivel de violencia justifica la necesidad de un análisis especial de un fenómeno como es el de la posición de víctima. Muchos pacientes llevan a las sesiones terapéuticas la experiencia biográfica de los malos tratos y la violencia, que pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de su personalidad posteriormente a lo largo de su vida. Se convierten en víctimas y demuestran un conjunto muy especial de opciones de vida. Sus reacciones de afrontamiento se registran como un medio especial de protección, eliminando la más mínima posibilidad de repetición de la violencia. Es una pena que, a menudo, al hacerlo, no sólo evitan la violencia, sino también se evaden de sí mismos. Una mirada al mecanismo de formación de la posición de víctima, desde el punto de vista del Análisis Existencial, nos permite entender la esencia del fenómeno de víctima y las condiciones previas para que esto ocurra. Esto hace que sea posible tratar a las víctimas de abuso y violencia de manera más efectiva y prevenir la formación de comportamientos de autosacrificio en las generaciones más jóvenes.

Palabras clave: *análisis existencial, violencia, abuso, víctima, violador.*

Introducción. El contexto del concepto de "víctima" en un artículo dado

El concepto de "víctima" no necesita ser descifrado. Cada persona en algún momento de su propia vida puede enfrentar una situación en la que se convierte en víctima, tanto por experimentar las circunstancias insuperables como las acciones de otras personas; o una víctima de su propia actitud hacia ella misma. Una excepción pueden ser las acciones conscientes contra uno mismo, que ocurren como resultado del fanatismo religioso o la adoración, las que no son objeto de nuestra consideración aquí. Es posible dividir en dos grandes grupos las situaciones en las que una persona puede convertirse potencialmente en víctima, dentro de ciertas condiciones.

El primer grupo incluye las causas "objetivas", como, por ejemplo, los desastres tanto naturales como los provocados por el ser humano, los accidentes y las acciones militares. Estas son las causas que surgen del mundo exterior. Crean condiciones en las que una persona se enfrenta a algo más que no está dentro de su control. Puede suceder. Si una persona se encuentra peligrosamente cerca de tales eventos, que no se pueden prevenir o evitar, uno solo puede tratar de sobrevivir y asegurar el mejor resultado posible. Pero el hecho mismo de que uno se convierta en víctima de tales eventos no está dentro de la zona de influencia humana. La única habilidad que uno tiene en estas circunstancias es poder lidiar con las consecuencias.

El segundo grupo incluye situaciones que surgen por razones "subjetivas", tales como actitudes humanas inconscientes y experiencias traumáticas, complejos, bloqueos e inmadurez del Ego. La principal diferencia del segundo grupo es que, en principio, se tiene la oportunidad de defenderse en una situación de esta naturaleza. Pero la víctima es incapaz de tomar una posición personal que no le permita a uno violar sus propios límites personales y construir una protección adecuada para la situación. Estas razones pueden ser atribuidas al polo personal (mundo interno). Esta opción es el tema de nuestra consideración.

Primeramente, describiremos el fenómeno de víctima, y luego veremos el mecanismo de formación de la posición de la víctima desde el punto de vista del AE. Esto ayudará a entender mejor las reacciones de *coping* de la víctima y la dinámica de las consecuencias de la violencia en el aspecto de la culpa, de la cual surge el problema central de la autoestima negativa, como un bloqueo para el funcionamiento de la culpa neurótica. A continuación, nos detendremos en la comprensión de los sentimientos de auto-culpabilidad en las víctimas de abuso y violencia, como un problema central en el trabajo con pacientes traumatizados desde la posición del AE. Por último, se discutirá el método de práctica

"Procesamiento de la responsabilidad desapegada y autoproyectiva (sentimiento de culpa) en la víctima de abuso y violencia".

1. El Fenómeno de Víctima

Veamos ejemplos de situaciones simples en las que la elección está en el polo personal.

Ejemplo 1. El jefe ofrece a su subordinado un volumen de trabajo que supera el tiempo de trabajo, no estipula el pago por trabajo adicional, y se da a sí mismo los créditos de los resultados de este trabajo. Un empleado es víctima de abuso si no se opone al jefe por temor a perder el trabajo o por la incertidumbre sobre su derecho a definir sus límites debido a una subordinación mal interpretada.

Ejemplo 2. En el restaurante, el camarero sienta a los invitados en un lugar que es conveniente para él, cerca de la cocina, y comienza a bromear insistentemente, guiando el curso de la cena, en lugar de averiguar los deseos de los propios huéspedes. Si los invitados se quedan y, sin discutir, aceptan las reglas del camarero, y, por tanto, se sentirán como víctimas, y la noche se les arruinará.

Ejemplo 3. Al escribir un anuncio para vender su coche, la hermana no incluye su propio número de teléfono, sino el teléfono de su hermana menor, sin siquiera pedirle permiso o incluso sin preguntarle si está lista para responder llamadas. La hermana se siente como una víctima si tiene que responder sobre la venta, a pesar de su indignación.

Actuando desde la posición de víctima, la persona obedece a los demás, a los de mayor poder, y se siente dominada. Cuando un violador pasa a llevar los límites de la persona, se vuelve indefensa. La víctima no se protege a sí misma, se niega a sí misma, porque se siente débil, bloqueada, no tiene derecho a su propia voluntad y decisiones. Esa persona depende de otros; por lo tanto, la libertad de la víctima queda paralizada. La víctima trata de complacer, busca reconocimiento para cumplir la expectativa del otro, porque él o ella no puede soportar el rechazo, porque es personalmente inmadura.

El modelo patológico, formado después de muchos años de vida, siguiendo las expectativas de los otros, en una negación de sí mismo y auto-rechazo creyendo servir a los demás, se convierte en un <i>coping</i> fijo y en el lecho de Procusto para una vida plena.

2. Punto de vista del AE sobre el mecanismo de formación de la posición de víctima

El sacrificio surge como una no resistencia, en respuesta al impacto de la fuerza de muy diferente intensidad y en diferentes formas (influencia, presión, violencia). La pasividad en respuesta a la violencia conduce a la formación de la posición de víctima. Detrás de ella está la ansiedad, el miedo a perder relaciones, la ausencia del derecho a autodefenderse, con un sentimiento de culpa y vergüenza, la desvaloración de uno mismo. La víctima tiene déficits en las 4 Motivaciones Fundamentales (MF), como podemos ver en más detalle a continuación. Pero la que lidera en la fijación del modelo de comportamiento de sacrificio es la 3ª MF distorsionada, por la idea del derecho de ser así, y sobre esta base, justifica sus propias acciones.

El blanco principal donde apunta la flecha de la violencia es el núcleo mismo del individuo, la Persona, la propia fuente personal, la voz de la Conciencia hablando sobre la justicia. Si una flecha da en el blanco, una persona pierde el derecho a defender la justicia. La violencia tiene un efecto destructivo en los límites de la personalidad, y para restaurarlos, en primer lugar, se necesita de alguien que defienda estas fronteras. Sin pararse por sí mismo/a, él o ella, de hecho, completa el acto de violencia externa ya dentro de sí mismo. Para proteger la dignidad violada, una persona necesita la hipóstasis de un Defensor en sí mismo, quien establecerá el hecho de la violación, evaluará la injusticia de lo sucedido y, tomando una posición personal, dará una respuesta adecuada a la invasión. Si no hay tal figura en él o ella, entonces uno finalmente se convierte en Víctima.

3. Las reacciones de *coping* de la víctima

La violencia es una influencia externa que viola los límites físicos, mentales y personales de una persona. En la víctima esto va acompañado de:

1. La pérdida del derecho a su propio espacio y a la protección (protección física, emocional y de la dignidad) y, en consecuencia, una sensación de indefensión e impotencia,
2. La pérdida del derecho a existir y el reconocimiento de los propios sentimientos y, en consecuencia, la depresión, la apatía y la disociación con los sentimientos.
3. El sentido de la propia desvaloración, inutilidad y "maldad", la falta de derecho a la justificación y, en consecuencia, la desorientación a nivel personal, que va acompañada de una falta de comprensión de las propias preferencias, la incapacidad de tomar una decisión, para hacer su propio juicio sobre lo correcto. La víctima experimenta un constante sentimiento de culpa, no causado por nada específico.
4. Como consecuencia de la violación crónica de los límites personales, surge la impotencia y, en consecuencia, la pérdida de la voluntad, la pasividad, la conformidad y el comportamiento complaciente.

La víctima no tiene derecho a la vida, el derecho al amor, el derecho a su propia personalidad y el derecho al futuro. En otras palabras, una persona no tiene confianza en el mundo que le rodea, ni en sus capacidades y en su cuerpo, ni en sus relaciones, ni en sí misma como persona con derechos, ni en la esperanza de un futuro mejor. Es por eso que las víctimas carecen de un mecanismo maduro para responder a la violencia, que es la capacidad de ponerse de su lado y protegerse.

La víctima puede usar diferentes estrategias para sobrevivir (Anexo 1). Por ejemplo:

- Ser agradable, rendirse, ser inofensivo y complacer a todos (abandonar los intentos de autodefensa)
- Participar en actividades y estar en buen estado
- Tratar con la posición de víctima cambiando los papeles en el triángulo de Karpman. Aquí, la Víctima, el Violador y el Salvador cambian el uno al otro, careciendo de lo personal.
- Congelarse internamente y no sentir; disociación (reflejo de la muerte imaginaria en el nivel de los sentimientos)
- Desplazar el trauma, hasta la amnesia
- Volverse un misántropo o un razonador
- Proyectar toda la responsabilidad y la culpa por lo que pasó en uno mismo (expiar la culpa por el buen comportamiento, tomar una posición acusatoria hacia uno mismo, alejarse de uno mismo y rechazarse a sí mismo, poner fin a uno mismo).

Es la última estrategia la que es a menudo un obstáculo en una cierta etapa de la terapia de trauma. Implica la autoestima negativa de la víctima de la violencia. Nos centraremos en cómo sortear este obstáculo en la parte final.

La fijación de la reacción de *coping* lleva a la formación de un trastorno de personalidad de la víctima.

3. Dinámica de las consecuencias de la violencia en el aspecto de la culpa

El sentimiento principal que acompaña a la violencia es el horror. "Nunca puede ser, pero sucedió. Lo imposible se ha convertido en parte de la realidad. Mi cuerpo ha sido abusado. Mi amor fue

usado para provecho de otro. Mi autoestima fue humillada. Mi personalidad no fue tomada en cuenta, como si fuera un lugar vacío." La violencia, similar al trauma, según Längle (2009) afecta a la psique como un golpe de martillo en el vidrio. Los fragmentos se dispersan en diferentes direcciones, y en cada una de ellas queda alguna parte separada de la personalidad que anteriormente estaba entera.

El dolor y las heridas penetran profundamente en el inconsciente, y se esconden allí de la persona. El acceso a los sentimientos y recuerdos pesados está bloqueado debido a la disociación. No solo se prohíben los sentimientos negativos, sino que también los positivos. La racionalidad y el comportamiento "correcto", socialmente aprobado, prevalecen. Se desarrolla depresión postraumática. El ser humano comienza a parecerse a una máquina. El efecto de división también afecta el tema de la responsabilidad/culpa por lo que sucedió. Toda la culpa se proyecta del violador a uno mismo, lo que es facilitado en gran medida por las opiniones de los demás como una reacción a lo sucedido. Por alguna razón, existe la opinión de que la Víctima por su comportamiento provoca al violador a abusar de sí misma (Anexo 2). Cuando una persona lesionada, destrozada por lo sucedido, escucha esto en su propia dirección, percibe estas palabras sin crítica, tomándolas al pie de la letra. La persona está demasiado inmersa en la experiencia y está pegado a ella. La víctima no tiene la fuerza para salir de la situación y mirarla desde la distancia. Así, comienza a sentirse como la fuente principal del mal, se siente culpable y con vergüenza. Eso bloquea la percepción de la realidad y la capacidad de encontrar el punto de vista correcto. Y, por supuesto, en situaciones de violencia, los métodos tradicionales de tratar a las víctimas desempeñan un papel importante. Las estadísticas sobre el abuso están muy subestimadas debido al hecho de que muchas personas no informan a la policía o familiares sobre lo que les pasó, temiendo la publicidad y la vergüenza, o creyendo que nada ayudará.

5. El problema de la autoestima negativa es un bloqueo para resolver la culpa neurótica

El Análisis Existencial da un lugar esencial a la autoestima. La tercera motivación fundamental –la motivación de una persona para justificarse en su propio ser, para llegar a ser verdaderamente ella misma, para lograr autenticidad y, sobre esta base, tomar decisiones en la propia vida basadas en la libertad y la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones– juega un papel decisivo.

La autoestima es la capacidad de apreciar y reconocer el propio valor - no de evaluar en comparación con alguien o algo - sino de apreciar lo que es único e inimitable, darle el derecho de ser, internamente, y tener el derecho de expresarlo externamente. Además, la autoestima da razón para perdonarse a sí mismo y darse el derecho a cometer errores, comprender las propias características y limitaciones en algo. Hay que añadir que la autoestima solo se puede formar dentro de sólidos límites personales, que una persona no permite que sean destruidos, y que está dispuesta a proteger si es necesario.

De lo anterior se hace evidente que la autoestima madura es un medio de prevención del desarrollo de la culpa neurótica. Después de recibir una evaluación externa negativa de sus acciones, tal persona no confiará fácilmente en aquella, pero encontrará una oportunidad para hacer su propio análisis de lo que sucedió y formarse su propia opinión al respecto. Teniendo acceso a la propia Persona como un entendimiento y aceptación interna vis-a-vis, uno puede confiar en una relación con uno mismo y pasar por las pruebas más difíciles sin perder la fe en la propia dignidad y cualidades positivas. Todo esto es posible en presencia de una auto-valoración positiva.

Desafortunadamente, nada de esto está disponible para una persona que, debido a diversas circunstancias, ha llegado a ser víctima de abuso y violencia. Cuando un solo acto de violencia le ocurre a la persona, violando la integridad de sus fronteras, o, peor aún, cuando tales violaciones ocurren sistemáticamente, se siente impotente para oponerse a la violencia con la fuerza de su propio yo y defenderse. ¿Por qué? La imagen de ella misma no está lo suficientemente formada para hacer una evaluación madura de lo que sucedió. El acceso a la profundidad personal, de la que la respuesta viene como la voz de una conciencia sana, está bloqueado por actitudes y creencias irracionales que le privan de la perseverancia para luchar por sí mismo. Lo que es más importante, la víctima no siente que tenga derecho a hacerlo. La víctima se ve como una persona mala, patética, débil, indigna, o no cree en la posibilidad de hacer nada respecto de como se le presenta la vida en ese momento. Por lo tanto, la víctima fácilmente cree

las evaluaciones externas y admite que todo lo que sucedió no es una manifestación de la patología de alguien o un deseo de violencia, ni una consecuencia de una trágica combinación de circunstancias. Él o ella toma todo sobre sí misma y dice -"Sí, todo esto es mi culpa. Fui yo quien se comportó mal, soy malo, soy débil, tengo algunos rasgos que atraen a la gente mala hacia mí". Pero, de hecho, la razón es que, al no defenderse, la víctima cruza la línea fatal y da a la violencia externa el derecho a invadir su territorio. Esta es la contribución de uno a la situación, que es exactamente lo único que distingue a una persona con un complejo de víctima y, de hecho, forma este complejo. La víctima está indefensa y no se defiende. Y la víctima siempre se siente culpable por lo que pasó.

6. Comprensión de los sentimientos de autoculpa de las víctimas de abuso y violencia como un problema central en el trabajo con pacientes traumatizados desde la posición de AE

La autoculpa es el principal problema en el trabajo con personas traumatizadas que han experimentado violencia y abuso. Además, cuando hablamos de violencia, nos referimos no solo a la violencia física y sexual. La violencia también puede dirigirse y afectar a la esfera emocional y a la influencia a nivel personal, lo que a veces conlleva graves consecuencias para la maduración de la personalidad. A veces estas consecuencias son aún más graves, lo que se confirma por la experiencia de trabajar con personas que han tenido violencia emocional en su experiencia biográfica durante muchos años. Consideremos, basándonos en un ejemplo, cómo la violencia y el abuso tienen un efecto maligno en la víctima.

Historia real 1. Julia (Perder el derecho a la vida)

La historia de abuso comenzó incluso antes de que la niña naciera. Cuando sus padres decidieron tener un segundo hijo, ya tenían una hija de 10 años. No hay nada sorprendente en tal decisión si la gente ama a los niños y quiere tener una gran familia. Pero el objetivo de los padres de Julia era diferente: no estaban satisfechos con sus condiciones de vida. Estaban hacinados en un pequeño departamento de dos habitaciones, sin suficiente espacio para todos. Necesitaban un departamento con más habitaciones, y para esto era necesario que los niños fueran de diferente género. Y deliberadamente decidieron tener otro hijo. Para lograr su objetivo de ampliar los metros cuadrados, sin gastos adicionales, era necesario tener un hijo. Pero nació una hija, y el plan les salió mal. No consiguieron un departamento nuevo.

Y no había nada más que hacer entonces que seguir criando a las dos hijas en un pequeño piso de dos habitaciones. Pero la hija menor, que no cumplió con las expectativas de los padres, se convirtió en objeto de constantes reproches. Se sentía inadecuada e inapropiada. Ni siquiera se les ocurrió a sus padres ocultarle la razón de su nacimiento. Le contaron sobre sus planes fallidos, y constantemente ella leía en sus ojos: "Bueno, ¿cómo pudiste nacer niña? ¿Por qué no eres un niño?" Todo parecía estar mal con ella. "Haces ruido, te interpones, dices algo equivocado, lo pones en el lugar equivocado, y en general sería mejor si no estuvieras allí." No es difícil adivinar que en la edad adulta Julia haya tenido problemas con la feminidad y las relaciones. Pero esta no es la peor de las consecuencias de esta historia. Los niños son muy sensibles y moldeables. Están prontos para adaptarse a las expectativas de los padres. Lo peor es que debido a los mensajes de sus padres, la niña se dio cuenta de que necesitaba morir. Comenzó a enfermarse constantemente. Su madre trató de encontrar la causa de sus enfermedades, visitó a muchos médicos, pero todo fue en vano. Mientras Julia vivía con su abuela, su salud mejoraba, y nada le preocupaba. Pero tan pronto como cruzaba el umbral del departamento de sus padres, se asfixiaba, y comenzaron los ataques de asma. Le dolían las piernas, las articulaciones y tenía un dolor de cabeza constante. Posteriormente, durante la terapia, dijo que cuando llegaba a su casa, tenía una sensación de oscuridad y horror. Pasó la mayor parte de su infancia con su abuela y logró sobrevivir. Pero la sensación de no tener derecho a amar ni de tener una actitud positiva estaba profunda y firmemente arraigada en su alma. Se basaba en un sentimiento de culpa desde la infancia, de que ella no era la persona adecuada.

Hubo otro momento difícil en su vida que agravó este sentimiento de culpa. A la edad de once años, su madre fue atropellada por un coche, frente a la niña. Caminaban juntas, y la chica titubeó en la acera. En cambio, la madre bajó a la calle y no se dio cuenta de que un coche venía directamente hacia ella a alta velocidad. Julia recuerda mal el accidente. Ella estaba, por supuesto, en shock. Pero lo que pasó después

de eso quedó claramente grabado en su memoria. Nadie le dijo palabras de simpatía ni se quedó con ella. Todos estaban ocupados preparándose para el funeral y el velatorio. Ella se quedó sola con este terrible trauma, y a nadie le importaban sus sentimientos, como siempre. A pesar de todo, amaba a su madre y este fue su primer encuentro con la muerte. Este trauma se fue acrecentando profundamente, dejando una huella en su comportamiento en la edad adulta. Tenía miedo de estar sola. Tuvo ataques de pánico, y el estado de ansiedad nunca la abandonó.

Pero esto no es lo peor. Después de la muerte de la madre, la hermana mayor la culpó por la muerte de su madre. Supuestamente, Julia tuvo que haber detenido a su madre, evitar su muerte. Y nadie lo negó. La acusación de la familia era permanente y nadie la ponía en duda. La familia siguió usando la vida de Julia para sus propios beneficios. Una de las mujeres mayores decidió que ahora tenía que estar al frente de las obligaciones de la casa y tomar el lugar de su madre en todo lo que concernía a su padre. Dado que la niña nunca había tenido la sensación de que estaba en su derecho rechazar las obligaciones que le imponían, ni siquiera sospechó que podía decir "No". Ella comenzó a tratar de ser eficiente con el funcionamiento de la casa en forma perfecta, como lo hacía su madre. Y por supuesto que fracasó porque era imposible que alguien lo hiciera. Pero ella no lo sabía en ese momento. Ella experimentó este fracaso como su propia inferioridad y, aún más, se sentía como el patito feo que no tendría que haber nacido.

El sentimiento de culpa era su compañero permanente. No importa cuánto lo intentara, nada bueno podría venir al mundo, por su culpa. Carece de una imagen de sí misma. La única guía para ella era seguir siendo una chica buena y obediente, sin cuestionar sus obligaciones. Ella no tenía derecho a expresar sus propios sentimientos, tenía que suprimir toda agresión y permanecer agradable entre los extraños. Lo único que aprendió desde la primera infancia fue que necesitaba estudiar bien, y tuvo éxito. Julia salió de casa a los 16 y se fue a estudiar a otra ciudad. Se convirtió en una especialista solicitada y comenzó a ganar buen dinero en una industria de prestigio. Pero no se consideraba digna de utilizarlo y le enviaba la mayor parte del dinero a su anciano padre, que siguió viviendo en la ciudad de origen. A pesar de que nunca nadie la ayudó, Julia ayudaba constantemente a su hermana mayor, que siempre se metía en historias diferentes. Julia cree que este es su deber sagrado. Ha formado un complejo de víctima. Veamos las consecuencias de lo que le pasó a Julia en términos de factores de influencia y consecuencias.

- La relación de uso le quitó el derecho incondicional a la vida
- La prohibición de expresar sentimientos dio lugar a un énfasis en el funcionar
- La explotación sistemática la condujo a bloquear la motivación interna para actuar
- La autoestima negativa llevó al desarrollo de la depresión latente
- La injusticia en el trato de sus límites personales disolvió estos límites
- Evaluaciones distorsionadas llevaron al hecho de que no había elementos esenciales en la autoimagen para la formación de la autoestima
- Acusaciones infundadas suscitaban dudas sobre su derecho a la defensa
- La directiva de prescripción externa de las acciones necesarias la privó de su libre albedrío
- La excesiva responsabilidad que se le imponía la llevó a la formación de un sentido neurótico de culpa.

Como consecuencia de ello:

- No se sentía segura, ni entre la gente ni sola consigo misma.
- No tenía confianza en sus propios sentimientos ni sentía que la vida fuera buena
- Las relaciones y la intimidad le daban miedo
- No se entendía bien, se consideraba mala, culpable de todo y se comportaba histéricamente
- No podía tomar decisiones serias sobre su vida.

La violencia es una influencia externa que viola los límites físicos, mentales y personales de una persona. Se acompaña en la víctima de:

1. La pérdida del derecho a su propio espacio y a la protección (protección física, emocional y de la dignidad) y, en consecuencia: una sensación de indefensión e impotencia,

2. La pérdida del derecho a existir y el reconocimiento de los propios sentimientos y, en consecuencia: depresión, apatía y disociación de los sentimientos.

3. Una sensación de sentirse no valiosa, inútil y "mala", sin derecho a la justificación y, en consecuencia: desorientación a nivel personal, acompañada de una falta de comprensión de las propias preferencias, incapacidad de tomar una decisión y de hacer su propio juicio sobre lo correcto. La víctima experimenta un constante sentimiento de culpa, no causado por nada específico.

4. Como consecuencia de la violación crónica de los límites personales, surge la impotencia y, en consecuencia, la pérdida de la voluntad, la pasividad, la conformidad y el comportamiento sumiso.

A continuación hay otra historia sobre la víctima que se desarrolla dentro de una niña pequeña por su experiencia de violencia.

Historia real 2. Anna (Pérdida de confianza en el mundo):

Cuando Anna tenía 6 años, se metió en una situación que dejó una huella en toda su vida futura. Su hermana mayor tenía una amiga que era muy aficionada a las bromas crueles hacia la pequeña Anna. Muy a menudo las adolescentes asustaban a Anna y la encerraban en un armario oscuro. Ella gritaba y lloraba, pidiendo ser liberada, y esto daba a sus abusadoras un especial placer. En esta ocasión, hicieron todo lo posible para darle a la chica la impresión de que se quedaría allí totalmente sola. La empujaron dentro, apagaron las luces y comenzaron a contar historias de miedo, y luego comenzaron a pisar fuerte, fingiendo que se habían ido de allí. Por un momento, los ojos de Anna se oscurecieron, y ella jadeó de horror, y de repente se convirtió en "nada", y dejó de sentir. No gritó como la última vez y no llamó a la puerta, exigiendo abrirla y que la dejaran salir. Se quedó ahí sentada, congelada, y apenas respirando. Cuando las niñas abrieron la puerta, temiendo que se sintiera enferma y perdiera el conocimiento, Anna salió con sus propias piernas. Pero ella, al mismo tiempo, se veía como si fuera de madera. Nadie entendió nada; poco a poco se "descongeló". Los mayores no se enteraron, y el caso fue incluso olvidado, emergiendo solo en una cierta etapa de la terapia. En el momento en que Anna habló de ello por primera vez, ni siquiera tenía algún reclamo serio hacia su hermana y su amiga. "Bueno, gran cosa, ¿bromas infantiles? ¿Qué es lo que los adolescentes no hacen a cierta edad?" Tomó algún tiempo para transmitirle la enorme importancia que esto tuvo para el colapso de sus mecanismos de defensa. Sólo le quedaba la última de las reacciones de coping: la parálisis, o muerte aparente, a la que siempre recurría cuando sentía miedo.

7. Procesando la responsabilidad desvinculada y autoproyectada (sentimiento de culpa) en la víctima de abuso y violencia.

La labor de restablecimiento de la protección de las víctimas de la violencia y de abusos consiste en pasos sucesivos, entre los cuales la restauración de la imagen real de lo ocurrido y la administración de justicia, tienen un lugar central. El procesamiento del sentimiento de culpa debe ser precedido por un trabajo preliminar, ya que es imposible comenzar con este tema; es necesario primero crear el acceso a él. Aquí son útiles los pasos de la terapia del trauma. Hay que recordar que en paralelo el terapeuta tiene que cuidar de las cuatro motivaciones fundamentales. El trabajo comienza con la formación gradual de una relación de confianza entre el terapeuta y el paciente. Como regla general, los eventos graves y traumáticos no se ven afectados durante este período. A veces la persona que vino a pedir ayuda ni siquiera los conoce. Estamos hablando de la situación actual y de las dificultades y problemas que el cliente enfrenta en su vida cotidiana. Esta etapa nos permite formar una buena confianza y conducir el trabajo hacia el tema de la experiencia reprimida.

La secuencia de resolver la propia culpa

Paso 1. Lo concreto y la realidad:

- ¿Qué pasó en realidad?
- ¿Qué circunstancias acompañaron esto?
- ¿Qué oportunidades y limitaciones tuviste en esa situación (no ahora, sino entonces)?

- ¿Puede usted evaluar la amenaza y el peligro reales en esa situación basado en las realidades en las cuales usted estaba ENTONCES?

Paso 2. Restaurar la imagen de lo que sucedió y hacer justicia:

- ¿Cómo veo ahora el cuadro completo de lo que pasó?
- ¿Cuál fue la motivación de todos los participantes para hacerlo así, y no de otra manera?
- ¿He entendido mi motivación?
- ¿Qué me queda por aclarar?
- ¿Cómo veo el papel de quien cometió la violencia en esta situación?
- ¿Me merecía yo esto?
- ¿Fue justo para mí?
- ¿Puedo perdonar al violador o es imposible para mí, dadas las consecuencias?

Paso 3. Tomar una posición en relación con los participantes de la situación

- ¿Cómo veo ahora lo que pasó, mirando todo esto desde la distancia?

Paso 4. Comprender su contribución a la situación

- ¿Qué contribución he hecho a esa evolución de la situación?
- ¿Podría haber hecho otra cosa?
- ¿En qué circunstancias sería o hubiera sido posible y gracias a qué?
- ¿Estaba a mi disposición entonces?
- ¿Por qué no pude?

Paso 5. Reconocimiento de la responsabilidad de cada participante y su parte en esta responsabilidad.

- ¿Puedo ver cómo se comparte la responsabilidad, aceptar y reconocer este hecho?

Paso 6. Dejar ir la responsabilidad/culpa excesiva. Autocomprensión y perdón.

- ¿Admito que crucé mis límites y esperaba lo imposible de mí mismo?
- ¿Entiendo que lo que me he exigido hasta ahora y por lo que me he sentido culpable no es realmente mi área de responsabilidad y la oportunidad de hacer algo?
- ¿Puedo perdonarme a mí mismo y compadecerme de mí por el sufrimiento que sufrí en esa situación y muchos años después?
- ¿Puedo estar de mi lado en esta situación?
- ¿Estoy listo para defenderme y estar solo/a?

Paso 7. La devolución del derecho a la justificación y a una buena reputación.

- ¿Puedo decir ahora que siento que tengo razón y retiro de mí la innecesaria acusación de lo que pasó?
- ¿Cómo veo todo esto ahora, mirando desde una nueva posición?
- ¿Qué me gustaría hacer con esta historia de mi vida?

Anexo 1.

Reacciones de *coping* de la víctima según el modelo AE de reacciones de *coping*

El movimiento principal:

- Evitar la experiencia de la violencia retirándose al mundo interior;

- Cambiar el lugar de residencia, romper con los que sabían de la violencia;
- Ignorar la violencia, fingir que no existe
- "Destruir" un acto de violencia por medio de una explicación
- Creación inconsciente de falsos recuerdos, realidad sustitutiva

Movimiento paradójico:

- Cambio de roles en el triángulo de Karptman
- Terquedad, resistencia
- Controversias, discusiones
- Indignación dentro de uno mismo
- Procrastinación
- Astinación
- Lamentarse
- Iniciar una larga aclaración de lo requerido para evitar las acciones
- Adicción al trabajo (trabajólico)
- Haz lo tuyo, como si robaras, sigilosamente y como si te sintieras culpable
- Ser una "buena chica"
- Reinterpretar la violencia, justificar al violador

Agresión (una forma específica - reaccionando externamente solo después de alcanzar el límite más allá del cual hay una amenaza a la destrucción del yo):

- Autoagresión en varias formas: autodevaluación, autocrítica, autonegación
- Irritación
- Malicia
- Ira
- Rabia
- Indignación desde afuera
- Ofensa

El reflejo de muerte aparente:

- Sacrificarse
- Obediencia
- Pasividad
- Sumisión
- Huida, rechazo de la resistencia
- Insensibilidad
- Desvanecimiento
- Estupor
- Amnesia
- Disociación: del cuerpo, del sentimiento, de sí mismo
- Estrés postraumático
- Estados alterados de conciencia
- Psicosis y delirio.

En las personas con amplia experiencia traumática de violencia, en la mayoría de los casos, solo el nivel del reflejo de muerte aparente sigue involucrado. Y, tan pronto aparece una amenaza de violencia, la persona se congela, cae en un estupor, deja de sentir su propio cuerpo, las piernas no le obedecen, pierde el aliento y se vuelve insensible y absolutamente pasiva. A menudo, este *coping* va acompañado de disociación con la emocionalidad o con ciertas partes de uno mismo. En esos momentos, uno puede verse a sí mismo desde el exterior, como desde la distancia, o sentirse como un niño pequeño, por ejemplo, o la forma en que uno estaba en el momento de la herida. Es una señal de rendirse, de abandonar la lucha, de no involucrarse en nada, porque es tan terrible que es mejor morir que quedarse en ella. En cierto modo, uno se está muriendo. Ya no hay conexión con los propios sentimientos. Ser víctima

se vuelve un mecanismo lógico. Muy a menudo, en las reacciones de *coping* de las víctimas de la violencia emocional a nivel de activismo, hay una autorregulación, un retroceder: auto-agresión, auto-culpa, auto-coerción, auto-negación, auto-castigo.

Anexo 2.

Bloqueo de actitudes y creencias irracionales de las víctimas de violencia

Por lo general, las personas con un complejo de víctima tienen muchas creencias irracionales:

- Todo lo que pasa es por alguna razón
- "Uno atrae el mal, yo soy el culpable de lo que pasó" (pensamiento mágico)
- Esto les sucede solo a aquellos que se lo merecen
- Sentir compasión por uno mismo es un signo de debilidad
- Una víctima de la violencia es alguien "débil"
- Uno necesita perdonar al ofensor, para no estropear el karma
- ¿Para qué escavar en el pasado si nada se puede cambiar de todos modos?
- Así es la vida, no se puede cambiar
- Este mundo está gobernado por el poder, que tiene todos los derechos. Es inútil luchar. ¿Quién soy yo para oponerme?
-

Es necesario confrontar a la víctima con estas actitudes y aclarar su realismo, ayudar a dudar de su universalidad y totalidad.

Anexo 3.

El origen. Factores de influencia para la formación de la personalidad de "víctima"

Podemos hablar de la influencia de la experiencia de la violencia en el desarrollo de la personalidad solo como probabilidad. Todavía no se ha realizado un estudio con validez científica. Pero en las personas que tienen una mayor tendencia a convertirse en víctimas, hay algunos patrones generales que aumentan la probabilidad de que tales personas desarrollen indefensión ante actos de influencia emocional, presión y violencia, hasta el nivel de trastorno de personalidad. Se puede suponer que tal persona tiene la sub-personalidad de víctima en sus tres hipóstasis en una forma latente: Víctima, Salvador y Violador. Condicionalmente los factores que influyen se pueden dividir en dos grandes grupos: A - influencias externas y B - disposición interna. Muchos de los factores que se enumeran a continuación están en ambos grupos:

1. El volumen masivo de la experiencia traumática o de la violencia.
2. Su predominio en la experiencia, la uniformidad, la totalidad.
3. La necesidad de permanecer en situaciones difíciles debido a circunstancias insuperables.
4. La ausencia de una figura de Defensor y un modelo de comportamiento defensivo a seguir.
5. Astenia, fatiga.
6. Duda de sí mismo.
7. Tipo de personalidad ansiosa.
8. Fijación del *coping* de reflejo de muerte aparente como principal o único mecanismo de protección.
9. Ausencia de estructuras personales para la resistencia a la violencia. (Necesitan permiso para resistir).
10. Baja capacidad de autorreflexión personal.
11. Tendencia a círculos hiper-reflexivos de pensamiento según el tipo que se auto-acusa.
12. Prohibición de la agresión.
13. La presión de los estereotipos sociales.
14. La coincidencia del modelo de comportamiento de sacrificio con el lema de la vida.
15. La combinación de factores ambientales desfavorables con la internalización de la auto-incredulidad según el modelo de coerción a una edad temprana.
16. La presencia de varios factores adversos al mismo tiempo.

Bibliografía

- Längle, A. (2009). "Trauma and Meaning. Against the loss of human dignity." Collection "With and without yourself. The practice of existential-analytical psychotherapy." ("Trauma y sentido. Contra la pérdida de la dignidad humana." Colección "Con y sin ti mismo. La práctica de la psicoterapia analítico-existencial.") - M., Génesis, pp. 163-188.
- Längle, A. (2019). "Embodied Existence. Development, application and concepts of existential analysis. Materials for psychotherapy, counseling and coaching". ("Existencia encarnada. Desarrollo, aplicación y conceptos de análisis existencial. Materiales para psicoterapia, asesoramiento y coaching".) - Centro Humanitario, Kharkiv.
- Längle, A. (2020). "Existential analysis. Existential approaches in psychotherapy." ("Análisis existencial. Enfoques existenciales en psicoterapia.") - Moscú: Centro Kogito.
- B. Karpman, S. (2016). "A life free from games". ("Una vida libre de juegos".) - Litres.

Irina Ryazanova,
EA psychotherapist (diploma of GLE-International),
Leader of distant learning program (GLE-Int),
Cotrainer of EA education program.
Rusia