

O altă trăsătură a rolului de victimă este evitarea responsabilității, faptul că acționăm ca și cum nu am avea niciun rol într-o situație și, în schimb, dăm vina pe alții. O parte din frumusețea asumării angajamentului față de tine este că vei prelua o parte de responsabilitate pentru tot ceea ce ți se întâmplă în viață. S-ar putea să te împotrivești acestei idei, dar atunci când accepți responsabilitatea, îți recapeți puterea, înțelegând că măcar poți alege modul în care reacționezi în fața situațiilor de viață.

Este posibil să nu ne alegem circumstanțele, dar putem alege întotdeauna modul în care reacționăm la ele. Acest lucru este valabil mai ales în relații, în care atât de mulți dintre noi tindem să avem rolul de victimă în fața unui partener care nu se ridică la înălțimea așteptărilor noastre (mai ales atunci când credem că am făcut atât de multe pentru el!). Acesta este un exemplu al acelor vechi angajamente asumate în adolescență, despre care am discutat anterior; tendințele noastre chiar și ca adulți de a încerca să ne schimbăm pentru alți oameni – să fim, să spunem sau să arătăm așa cum ne imaginăm că își doresc ei. Când partenerii noștri nu răspund la fel încercând să se schimbe la rândul lor, atunci ei nu sunt de acord cu noi, nu cooperează și nu acceptă să facă ceea ce ne dorim! Când ei se comportă într-un fel pe care îl dezaprobăm,

spunem că nici măcar nu încercă să schimbe ceea ce sunt, așa cum facem noi. Ne enervăm și jucăm rolul victimei: „*Cum îmi pot face asta? Am făcut atât de multe pentru ei!*” Atât de mulți dintre noi am creat o versiune a acestui dans ciudat în relațiile noastre. Dar nu mai trebuie să continuăm astfel.

Atunci când îți asumi angajamentul față de tine, îți dai seama că ești responsabil pentru fericirea ta, iar ceilalți sunt responsabili pentru fericirea lor. Cu siguranță, este bine să fim atenți și să dorim să facem lucruri pentru cei pe care îi iubim, dar în momentul în care avem de la partener pretenția să se comporte într-un anumit fel, nu mai iubim din inimă, ci iubim condiționat.

Asumarea angajamentului față de tine

În timp ce despărțirea de judecata ta critică implică cultivarea unei atitudini calme, iubitoare și de natură să te inspire, despărțirea de rolul de victimă necesită adesea o energie diferită. Aici trebuie să fi adult și să-ți asumi responsabilitatea pentru evenimentele din viața ta. Asumarea angajamentului față de tine plasează responsabilitatea pe umerii tăi. Acest lucru nu scuză comportamentul nepotrivit al altora, dar confirmă că avem de ales prin modul în care reacționăm la un astfel

de comportament. Pentru mulți oameni, acest lucru este simultan eliberator și înfricoșător.

Avem o prietenă comună care, cu mulți ani în urmă, avea o relație cu un bărbat agresiv. În cele din urmă, prietena noastră s-a dus la psihoterapeut, care chiar în prima lor ședință de psihoterapie a întrebat-o:

– Înseamnă că vă place când vă lovește?

Prietena noastră s-a revoltat.

– Bineînțeles că nu-mi place! De ce spuneți asta?, l-a întrebat.

Psihoterapeutul a privit-o fix în ochi și i-a răspuns:

– Pentru că încă mai sunteți în această relație.

Afirmația a zdruncinat-o profund pe prietena noastră și ea și-a dat seama că o parte din ceea ce spunea psihoterapeutul era adevărat. Trebuia să facă pasul îndrăzneț de a-și înfrunța dorința de a fi victimă. Deși fiecare relație este unică, pentru prietena noastră această afirmație a servit ca apel de trezire la realitate, care a determinat-o să iasă din relație.

În mod frecvent, apare multă victimizare subtilă atunci când ne dorim ca partenerii noștri să fie diferiți de felul în care sunt de fapt. „Dacă i-ar plăcea asta...” „Dacă s-ar gândi la asta...” Fiecare dintre aceste afirmații reprezintă una dintre micile modalități prin care le cedăm puterea.

Dacă renunțăm la rolul de victimă, recâștigăm puterea de a alege modul în care reacționăm, în loc să suferim automat. De asemenea, onorăm valoarea intrinsecă a partenerului nostru – nu ca versiune fantezistă a celui care credem că ar trebui să fie, ci ca ființă umană reală și de sine stătătoare.

Uneori, judecata critică poate fi atât de rapidă în afirmațiile sale, încât nici nu apuci să le observi. Ori, aceste afirmații au fost acolo atât de mult timp încât le crezi – le-ai transformat într-o parte din ceea ce ești, fără să-ți dai seama. Când te surprinzi simțindu-te trist, iritabil sau anxios, verifică dacă joci rolul de victimă într-un anumit domeniu. Dacă îți auzi vocea interioară văicărindu-se: „De ce s-a întâmplat asta?”, sau „Acest lucru n-ar fi trebuit să se întâmple!”, sau, cel mai des, temutul „*Mie* mi se întâmplă întotdeauna asta...”, încetează, ascultă, fă un pas în spate. Retrage-te. Atrage atenția asupra acțiunilor sau comportamentului inacceptabil. Victimele iau lucrurile personal; așa sunt ele create. Amintește-ți, cu toții avem de ales, iar alegerea constă în modul în care reacționăm. Nimic din ceea ce spune sau face altcineva nu este din cauza ta. Când vine vorba de comportamentul urât al celorlalți, amintește-ți doar că te afli în zona țintă. Ești victima colaterală în războiul lor cu ei înșiși.