



**Alberto Porro**

## **LA VITTIMA**

**Il miglior modo per rovinarsi la vita credendo  
che la rovinino gli altri**



## PREMESSA

Dopo aver lavorato per 25 anni nel campo della salute sono arrivato ad una conclusione, che secondo me è essenziale: tutte le malattie gravi, degenerative, autoimmuni e il cancro sono collegate ad una percezione della realtà comunicata attraverso la **collera** che non si esprime mai ed è ben espressa nel vittimismo.

Se noi guardiamo alla realtà animale, ed in particolare i mammiferi, osserveremo che l'emozione di base è la **paura**. E' l'istinto di sopravvivenza, che mette sempre l'individuo in allarme.

Di fronte alla paura è necessaria sempre una via di fuga. E queste possono essere differenti e io le ho chiamate:

- la via della giraffa = crescere in fretta
- la via della gazzella = correre veloce
- la via dell'elefante = se la velocità non è più possibile si aumentano le proprie dimensioni fino ad essere minacciosi con al propria mole e quindi anche inattaccabili
- la via del camaleonte = passare inosservati e confondersi con l'ambiente circostante non mettendosi mai in evidenza

Ma se la via di fuga non è possibile qualunque animale sposta la paura e la trasforma in **rabbia**, cioè attiva tutte le riserve fisiche e psichiche per poter uscire da una situazione in cui mancano le vie di fuga. La rabbia attinge a riserve inimmaginabili e spesso permette veramente di uscire da una situazione pericolosissima. E così che ho visto un coniglio nano gettarsi su un gatto facendolo scappare, oppure un topo attaccare un gatto prendendolo alla sprovvista.

Ma quanto costa questa azione in termini di energia? La natura prevede in questa situazione una condizione di "la va o la spacca", quindi non c'è nulla da perdere.

Tuttavia l'animale una volta uscito da una situazione di emergenza dimentica la rabbia, recupera le energie fisiche e psichiche e riprende la sua vita normale.

L'essere umano tuttavia ha un problema. Il corpo reagisce alle informazioni che arrivano dal cervello sono attivate sia dagli organi di senso (pericolo reale) sia dall'immaginazione (pericolo pensato o progettato o possibile). La risposta è analoga. Così si attiva una rabbia se non c'è via di fuga di fronte ad esempio ad un terremoto, oppure ad un sogno, ad un pensiero di un possibile terremoto. Sono le emozioni che si attivano nell'emergenza reale o immaginata.

Di fronte ad una mancanza di vie di fuga l'essere umano attiva la rabbia, ma quest'ultima, a differenza degli animali, si esprime con sfumature anche molto diverse e sfugge spesso al riconoscimento. Ecco come si può esprimere

1. La più riconoscibile è la **collera**, che manifestatamente è espressione di aggressione verso la minaccia reale o immaginata ed è la posizione del **carnefice**
2. La più nascosta e subdola è il **senso di colpa** che rivolge la collera verso se stesso per non doverla esprimere all'esterno. Ma questa emozione cova dentro e si manifesta come vittimismo. Frasi come "*è colpa di*", "*non è giusto*", "*cosa ho fatto io per meritarmi questo*" sono tipiche

espressioni della **vittima** che non vuole fare i conti con il suo senso di colpa e rimanda la rabbia a qualcuno, colpevole vero o presunto. Ma siccome non la vuole riconoscere perché non è mai colpa sua e non ha alcuna responsabilità, perché mai dovrebbe uscire da questa situazione? Sicuramente lo devono fare gli altri che hanno provocato loro questa sofferenza.

3. Infine, espressione ancora più nascosta della rabbia, è la **depressione**. E' la collera che non agisce e fa agire gli altri al posto nostro. Per certi aspetti molto simile al senso di colpa e vittimismo. L'individuo perde la voglia di vivere, si arrocca nel suo dolore ed angoscia e da questa fortezza comanda tutto e tutti e rovina la vita a chi ha intorno. Se il depresso agisce allora intervengono gli **attacchi di panico**, che costringono anche in questo caso, gli altri ad intervenire. Il depresso non ha voglia di uscire dal suo stato. E perché mai dovrebbe farlo visto che fanno tutto gli altri?

Come si fa ad uscire da queste situazioni?

E' necessario andare ad affrontare la paura senza via di uscita che ha attivato la rabbia nelle sue tre forme. E paradossalmente la situazione più facile è quella del collerico, che riconosce le proprie responsabilità, perché riconosce la sua collera.

Situazione invece molto più difficile è quella della depressione o de senso di colpa / vittima, perché gli individui in queste condizioni non riconoscono la loro rabbia e i depressi la spostano sulla sintomatologia della depressione, mentre le vittime sulla responsabilità degli altri. Perché mai dovrebbero affrontare un problema quando la colpa è degli altri o dei loro sintomi?

## **IL VITTIMISMO E LA VITTIMA**

Il vittimismo:

- E' rabbia che ha bisogno di un carnefice,
- E' rabbia che non vuole manifestarsi,
- E' rabbia che deve passare inosservata perché la colpa è sempre degli altri,
- E' rabbia che ha sempre ragione,
- E' rabbia che esprime l'ingiustizia della vittima di fronte alla cattiveria del destino, degli, altri, di dio, che sono malvagi e cattivi,
- E' l'individuo che ha sempre sulla bocca la frase "*non è giusto*", "*perché a me*", "*cosa ho fatto di male per meritarmi questo*",
- E' la rabbia di chi pensa di avere ragione e deve farla pagare agli altri manipolandoli (crea rabbia negli altri a cui è legata, poi opera da povera vittima e li fa sentire in colpa, così questi agiscono in preda alla rabbia ma come vuole lei. Il rischio è che la rabbia dell'altro finisca per distruggere entrambi).

La vittima non si ama per nulla con tutti i suoi errori, ma vuole scaricare sugli altri, ed in

particolare sul carnefice, tutte le responsabilità.

Non si ama ed ha il cuore chiuso dalla collera (collegato con cistifellea, prostata e utero)

Non si perdona e non perdona gli altri. Non è capace di lasciarli andare ed essere libero, ma rimane attaccato al suo carnefice perché ne ha bisogno. Altrimenti rimane solo con la sua collera e di fronte al mondo diventa a sua volta lui il carnefice.

Carnefice e vittima si scambiano i ruoli di volta in volta; nessuno è solo carnefice e nessuno è solo vittima, ma di solito c'è - di fronte al mondo, in apparenza - la prevalenza di un ruolo o dell'altro

## **RIFLESSIONI**

Il ruolo di vittima è normale e comprensibile nei **bambini** perché si rivolge spesso ai genitori o agli adulti da quali dipende per la sopravvivenza. I bambini generano rabbia nei genitori, che percepiscono come non affidabili, ma non possono esprimere la collera, per cui si sentono in colpa (così la rabbia assume così dei contorni accettabili per l'adulto) ed agiscono da vittime manipolando.

La rabbia che il bambino prova non può esprimersi in collera verso chi lo fa sopravvivere, per cui deve spostarsi nel senso di colpa / vittimismo, che diventa fortemente manipolatorio. Tutte le vittime sono manipolatrici, ma in questo caso serve ad aumentare le possibilità di sopravvivenza. Situazione assolutamente normale e biologicamente utile. Il bambino non può difendersi da solo così quando ha paura, deve creare rabbia e collera nei genitori perché lo possano difendere meglio. Se la minaccia è reale questo aumenta le possibilità di sopravvivenza, se invece non c'è, questa rabbia si orienta verso chi l'ha creata.

Negli **adulti** invece questo ruolo non ha senso, perché non si dovrebbe avere bisogno di manipolare gli altri. Un adulto, se è tale, deve affrontare i problemi da solo e farsi valere da solo. Cosa che non accade, perché in questa realtà di adulti ce ne sono veramente pochi. Un adulto si assume la responsabilità dei propri successi e delle proprie sconfitte e lavora su se stesso per migliorarsi. Quanti invece, di fronte ad una sconfitta, non se ne assumono la responsabilità, ma danno la colpa agli altri, al fato, al destino, alla sfortuna o a dio?

Chi scopre di avere sbagliato e non fa pace con se stesso, biologicamente non serve e non deve più vivere. Pertanto si ammala di malattie croniche, degenerative e cancro fino a morire. E' il brutto anatroccolo che non riconosce il proprio valore; nelle "Fiabe Sonore" quando incontra i cigni dice "*o stupende creature, uccidetemi*" (Fiabe Sonore - Il brutto anatroccolo).

Spesso queste dinamiche sono presenti anche nel rapporto tra coniugi, quando i due individui non hanno un rapporto paritetico. Solitamente (ma non sempre) è la donna che si sente più debole e vulnerabile, e pertanto agisce nel ruolo di bambino che fa la vittima e scatena la rabbia nel marito che è nel ruolo di carnefice. Se c'è un pericolo reale questo è molto vantaggioso, perché attivando la rabbia del marito aumenta le proprie possibilità di sopravvivenza e quelle dei figli. Tuttavia se il pericolo non esiste nella realtà, ma solo nei programmi mentali di chi l'ha generata, questa collera attivata non trova sfogo verso l'esterno e si scarica su chi l'ha prodotta.

**Il vittimismo è legato al senso di colpa e ad un ruolo apparentemente più debole, ma in realtà è fortemente manipolatorio e gioca sull'attivazione della rabbia - colpa dell'altro. Ma se l'altro non attiva il senso di colpa, ma solo rabbia e collera, è spacciato (nei casi più gravi può diventare femminicidio, infanticidio).**

## **LA SINDROME DI CALIMERO: IL VITTIMISMO ALIMENTA IL SENSO DI COLPA**

Nessuna vittima è mai colpevole di niente, ma è nata sfortunata. E' la *sindrome di Calimero*, il pulcino che subisce ogni angheria e viene allontanato da tutti solo perché "piccolo e nero". Si sente perseguitato dal destino avverso e dalle trame avverse e cattive degli altri. La si riconosce subito dalla ripetizione di alcune frasi chiave: *"Tutte a me capitano"; "sempre io ci vado di mezzo"; "lo sapevo che alla fine era colpa mia"; "pago sempre io per tutti"; "perché a me? Non ho fatto nulla e non me lo merito"*.

A volte basta una critica su un punto fragile, una discussione dai toni un po' freddi, una battuta ironica che colpisce nel segno, alcune avversità ravvicinate, o anche solo un malinteso, che subito l'individuo si sente ferito, tradito, non amato, ma anche colpevole, responsabile, inadeguato, sfortunato. E se gli si dice "non fare la vittima", lo fa ancor di più.

Diffuso ben più di quanto pensiamo, il vittimismo esprime un modo immaturo, per lo più inconscio, di vivere le relazioni e di affrontare la realtà. Esso si innesca quando la persona sente di non poter sostenere il confronto in modo paritario. Proclamandosi **vittima** invece può ottenere molti vantaggi: **indulgenza, ascolto, affetto, protezione**. E se l'altro è uno che si sente facilmente in colpa, può dominarne le scelte e tenerlo letteralmente sotto scacco, anche per una vita. È così che la vittima a volte diventa il vero tiranno. Ma in tutti i casi il vittimismo non paga e va superato: non si può stare nella vita adulta con i meccanismi tipici della prima infanzia.

## **LE CAUSE DEL VITTIMISMO**

Le cause possono essere molteplici. Eccone alcune:

- Modalità apprese da un genitore,
- Aver subito violenza fisica o psicologica da piccoli,
- Essere stati trascurati dalla famiglia di origine.

**Il vittimismo diventa una strategia. Chi è preda del vittimismo attiva la collera negli altri e li fa sentire in colpa e così può ottenere da loro ascolto, indulgenza, protezione, arrivando a tiranneggiarli.**

Per uscire dal vittimismo si deve prendere coscienza della situazione. Una vittima è sempre nata perché esisteva un carnefice, ed infatti vittima e carnefice sono spesso due facce della stessa

medaglia e hanno bisogno l'uno dell'altro. Se non c'è un carnefice, la vittima per poter essere tale, deve crearselo.

Per chi ha prevalentemente il ruolo di vittima deve:

1. Affrontare l'insicurezza. Il vittimismo è nato ad un trauma non superato, e continuando in quel ruolo non potrà mai essere superato.
2. Sperimentare l'adulto in se. La vittima è sempre un bambino che ha subito l'ingiustizia e che imputa ad altri o al destino alla responsabilità della sua sofferenza. Deve prendere coscienza delle sue responsabilità.

Per chi ha prevalentemente il ruolo di carnefice o sta accanto alla vittima deve:

1. Eliminare il senso di colpa. Più subisce, più attiva la collera e più si sente in colpa. Lo fa perché o si immedesima troppo nella vittima per un vissuto sofferto, o non ha ancora capito perché è così sensibile al tema dei "più deboli".
2. Aiutare la vittima a crescere. Chi ha il ruolo di carnefice deve smettere di accondiscendere e mostrarsi fermo ed adulto di fronte all'altro che ha il ruolo di bambino-vittima.

## **IMPARARE A CRESCERE**

Il vittimismo in Italia è uno sport nazionale. La colpa è sempre di qualcun altro e la lamentela è d'obbligo. Ma il cambiamento deve sempre essere fatto da qualcun altro. Ci si lamenta al bar, in autobus, a scuola, al telefono, in internet, e si cercano una montagna di colpevoli / carnefici verso i quali si farebbe qualunque cosa. Ma poi non si agisce, perché agire significherebbe uscire dal ruolo e prendersi le proprie responsabilità. Scherziamo?

Solitamente quando si fa notare ad una vittima il suo atteggiamento la risposta sta sempre nel: "*si, ma...*", "*si, però...*", "*hai ragione, però...*"

Sì, ma... c'è chi ha davvero problemi seri sul lavoro.

Sì, ma... c'è chi ha davvero situazioni pesanti in famiglia.

Sì, ma... c'è chi ha davvero preoccupazioni terribili per la salute.

Sì, ma... c'è chi non ha davvero tempo per formare buone abitudini.

Sì, ma... c'è chi non ha davvero soldi per inseguire i propri obiettivi.

Sì, ma... c'è chi \_\_\_\_\_ (completa con la tua frase preferita).

Chi è vittima deve *lamentarsi* sempre, e deve sempre trovare un motivo per essere scontento e trattato ingiustamente. E' perseguitato sempre:

Dal **lavoro**, che toglie tutte le energie e non è riconosciuto il nostro impegno. Inoltre lo stipendio è

tropo basso, l'orario è orribile, non piace. Ma guai a proporre di cercare altro!

Dai **colleghi**, che tormentano, non capiscono, parlano di te, ti sfruttano, cercano di "farti le scarpe", hanno un rapporto privilegiato con il capo, ecc..

Dal **traffico**, che fa arrivare puntualmente in ritardo, e non capisci perché la gente si ostini a prendere la macchina invece di andare con i mezzi pubblici.

Dal **cibo**, che fa ingrassare, a cui sei intollerante, ma che ti ostini a mangiare anche se ti fa male, di come dovresti mangiare meglio perché ti farebbe stare bene

Dalle **dipendenze** dal fumo, dalle sigarette, del cibo, del sesso, dei soldi, del gioco

Dal **partner**, che fa litigare con i nostri genitori, che non ci capisce, che non coccola abbastanza, che *"se mi volesse bene, capirebbe"*

Dai **genitori**, che fanno litigare col partner, che pretendono sempre, che si lamentano se non telefono tutti i giorni, che mi tiranneggiano

Dal **conto in banca**, che si ostina a diminuire invece di aumentare, che ha troppe tasse, che *"le banche sono associazioni a delinquere"*

Da **se stessi**, che purtroppo non siamo all'altezza delle nostre ambizioni, che vorremmo ma non siamo capaci, che *"domani farò cose che non ho mai fatto e dimostrerò quello che valgo"*

Dal **destino**, che ci ha costretto a vivere questa vita grama, che è cattivo con noi, che *"mai una gioia"*, che *"tanto se mi va bene una cosa me ne vanno subito male tre"*

Gi altri servono solo per scaricare il proprio lamento, la propria sfortuna, il destino ingrato. E se per caso volessero dare un consiglio, ci si guarda bene dall'ascoltarlo: potrebbe servire e non lo vogliamo sentire. Non si vuole uscire dal problema, perché è bello lamentarsi, così non si hanno colpe, che sono sicuramente degli altri. Ed è proprio verso gli altri che si prova una collera terribile perché stanno meglio e sono più felici. Ma poi ci si sente in colpa per questi pensieri e si diventa anche vittime di se stessi.

La vittima deve comunicare a tutti il fatto che i suoi problemi sono unici, sono speciali, sono da comunicare, ma non vuole mai la soluzione. Non la ascolta e se qualcuno la "impone" si arrabbia persino.

Come si fa a capire se uno è nel ruolo di vittima? Semplicemente se, di fronte ai suggerimenti, non agisce, ma continua a lamentarsi. Vuole fare pena perché è "piccolo e nero".

Ma nella pubblicità Calimero accetta l'aiuto dell'olandese, e cambia colore.

## **IL PROBLEMA**

In un modo o nell'altro siamo tutti delle vittime. È la condizione umana ad essere di per sé tragica (non a caso finisce con l'ucciderci). E tutti noi affrontiamo le nostre battaglie quotidiane: periodi difficili, sconfitte inaspettate, momenti di sconforto. In questi casi lamentarsi non serve a niente, ma anzi, rovina la vita.

Nello specifico sono 3 i motivi che fanno del vittimismo un virus letale per te e gli altri.

### **1. Il vittimismo nuoce alla salute**

Più un individuo vive da vittima, più è inconsapevole della rabbia che lo consuma. La biologia prevede che la rabbia serva ad uscire da una situazione senza vie di fuga, e pertanto attinge a tutte le riserve fisiche e psichiche dell'individuo per salvarlo. Ma subito dopo deve spegnersi, altrimenti ne provoca la morte.

La vittima è colui che prova un senso di colpa verso se stesso e si penalizza perché non vuole riconoscere la propria collera. Così anziché scatenarla sugli altri la scatena su se stesso mettendosi nelle condizioni di alimentarla. La sua rabbia inoltre viene percepita dagli altri che la attivano a loro volta creando le condizioni perché la vittima riceva la collera degli altri e mantenga il proprio ruolo.

La vittima alimenta continuamente rabbia e frustrazione, che non possono essere espresse come collera, né vengono riconosciute come tali. In questo modo si avrà un consumo energetico importante senza possibilità di recupero che induce nella persona la sensazione che la situazione possa essere modificata solo con il cambiamento degli altri, che sono i responsabili della propria infelicità. Questo genera un circolo vizioso che distrugge sempre di più l'energia dell'individuo che alla fine si ammalerà di malattie croniche, autoimmuni o degenerative per sostenere ancora un po' la sua vitalità. Lamentarsi dunque non fa altro che rafforzare quelle reti neurali che si sono formate la prima volta, condannando a rivivere continuamente quei momenti ed a mantenere sempre attiva la rabbia e il senso di colpa.

Questo naturalmente genera un notevole stress nella nostra vita e può avere serie ripercussioni sulla nostra salute. Ma anche ascoltare le lamentele degli altri non è che sia proprio una meraviglia ...

### **2. Ascoltare le lamentele altrui danneggia il tuo cervello**

Alcune ricerche hanno dimostrato che l'ascolto per mezz'ora di una persona che si lamenta, porta allo spegnimento dei neuroni preposti alla creatività ed alla risoluzione dei problemi, ossia all'attività corticale. Questo succede perché il lamento continuo della vittima attiva la collera e il senso di colpa, mettendo in atto strategie di sopravvivenza guidate dal cervello istintivo animale, che funziona in modo automatico.

### **3. Il vittimismo prolunga la vita dei tuoi problemi**

La vittima è il bambino che manipola i genitori per ottenere ciò che pensa essere indispensabile alla sua sopravvivenza. Non cerca soluzioni, né gli interessa trovarle. Dovranno essere i suoi genitori a scoprirle.

Così colui che si lamenta non è alla ricerca di una soluzione e non la troverà mai. Si piangerà addosso, si riterrà sfortunato, se la prenderà con gli altri o con il destino, ma i suoi problemi saranno sempre lì.

## LA SCELTA

Quando qualcosa non va, è normale che il bambino che è in noi abbia una irresistibile voglia di lamentarsi, di fare la vittima, di prendersela con gli altri. Tuttavia, appena passato il momento acuto si devono prendere decisioni:

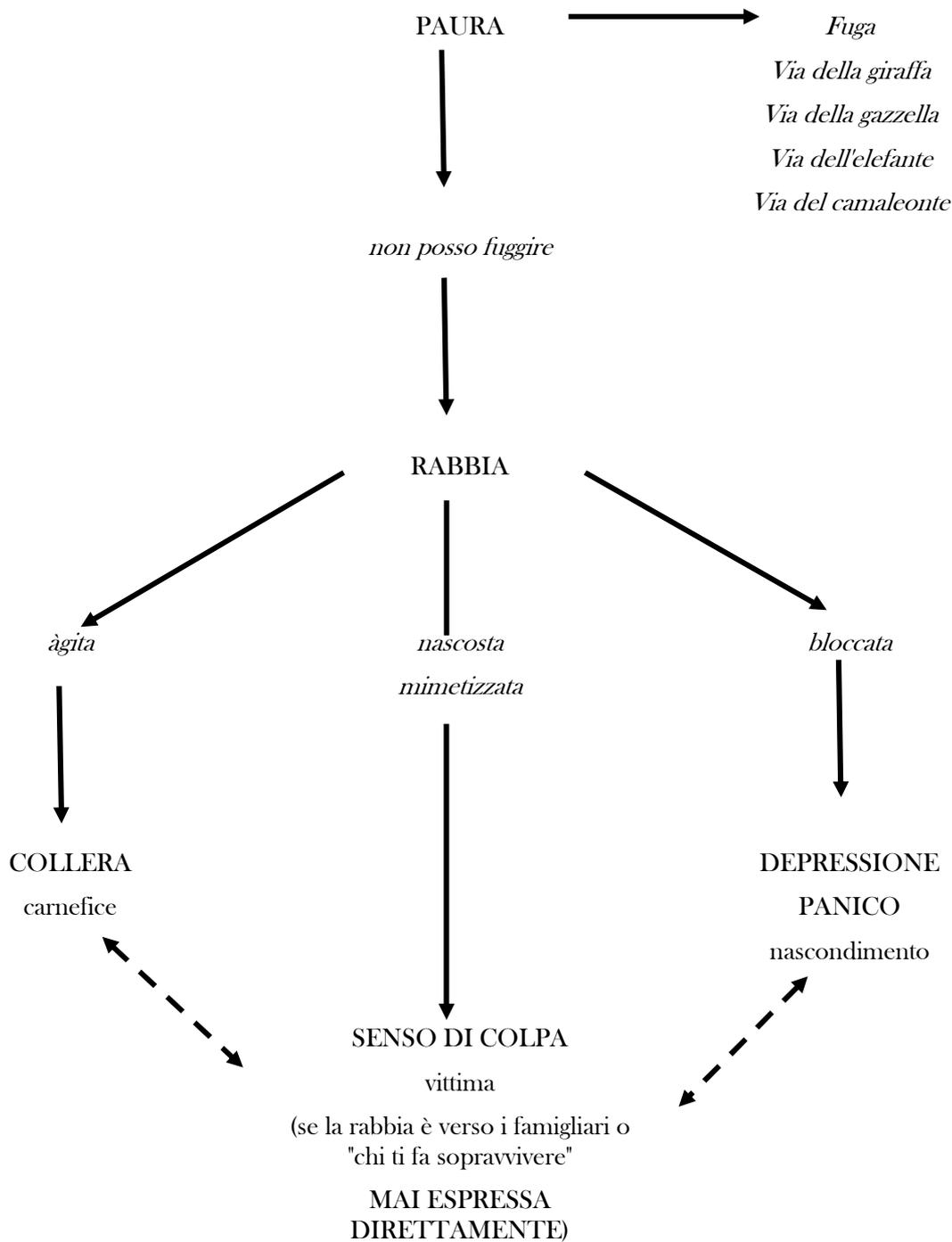
- si può scegliere di **continuare a lamentarsi e focalizzarsi su ciò che non funziona** nella nostra quotidianità, mantenendo quindi la rabbia che consuma energia e vitalità,
- si può scegliere di **concentrare tutta le nostra (residua) energia** su piccole azioni che ci permettano di aggiustare quello che è sotto il nostro controllo, uscendo in tal modo dalla rabbia e recuperando energia.

Fare la vittima e crogiolarsi nella sensazione di sfortuna costante è liberatorio perché fa credere che non ci sia alcuna responsabilità di fronte alle cose che non vanno nella vita, ma nel contempo toglie ogni potere di intervento sulla stessa, condannando ad una vita infelice e piena di problemi fisici e psichici. E' l'anticamera della malattia grave e cronica, quella che esprime nel fisico il concetto: "*Se è sempre colpa degli altri, che cosa si possiamo fare noi?*"

Ed è questo atteggiamento che porta ad avere sempre più problemi e sempre più grandi.

# PAURA - RABBIA - COLPA

---



La **vittima** se non ottiene i risultati che vuole con il vittimismo, attiva la **collera** o la **depressione**

La **vittima** vuole il **carnefice**. Se però quest'ultimo non vuole farlo per senso di colpa, entra a sua volta lui nel ruolo di **vittima** o va in **depressione**

La **vittima** non ha mai alcuna colpa di fronte agli altri (ma non di fronte a se stesso) ed è un forte *manipolatore*. Infatti tutti gli uomini istintivamente difendono la vittima dal carnefice, ma non si rendono conto che a sua volta il **carnefice** è una vittima della **vittima**, che lo costringe a questo ruolo. Solitamente è più facile togliere il carnefice dal suo ruolo che la vittima dal proprio.

Solitamente la **vittima** cerca persone più deboli di lui da aiutare (perché da loro non si sente minacciato), ma li aiuta senza che glielo chiedano; in tal modo non lo ringraziano e può continuare a sentirsi vittima.

Il **carnefice** non cercherebbe nessuno, ma viene troppo impegnato dalla vittima.

Il **depresso** si nasconde e non agisce: il mondo è troppo pericoloso. Non vuole uscire dalla depressione e se lo fa va in **panico**.

Vittima, carnefice e depressione si intersecano una nell'altra nello stesso individuo e sono difficili da separare. L'unico modo per non entrare in questa situazione è uscire dallo schema, affrontare la propria paura e chi l'ha generata e prendersi il ruolo di adulto che affronta al propria paura.

Per uscire dai ruoli può essere utile discuterne lasciando chiarire che è la parte istintiva che parla, in tal modo non si ha il giudizio e si può capire se stessi e l'altro ed uscire dagli schemi.