

# De ser víctimas a dejar de serlo: un largo proceso

How to stop being a victim: A long process

Enrique Echeburúa

enrique.echeburua@ehu.es  
Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. UPV/EHU

María Soledad Cruz-Sáez

mariasoledad.cruz@ehu.es  
Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. UPV/EHU

## resumen

La violencia interpersonal constituye un grave problema de salud pública en la mayor parte de los países del mundo. En la pasada década ha habido un aumento considerable en la atención que se ha prestado a las víctimas de delitos violentos entre los profesionales sanitarios y de la justicia. Aunque la atención se ha centrado en los programas de prevención y de asistencia, quedan muchos ámbitos por desarrollar. No todas las víctimas expuestas a la violencia interpersonal sufren consecuencias negativas o problemas psicológicos; la gravedad del impacto emocional depende de una variedad de factores. No hay un «síndrome» de victimización o un conjunto específico de síntomas que caracteriza a todas las víctimas. Asimismo los niños victimizados constituyen un grupo heterogéneo que muestra una diversidad de respuestas físicas, conductuales, cognitivas y emocionales. Las diferencias individuales en la vulnerabilidad y resiliencia de las personas son responsables de la severidad de la victimización. Entre las respuestas de afrontamiento utilizadas por las víctimas figuran los sentimientos de venganza, el perdón y el olvido. Se hacen algunas sugerencias para superar el rol de víctima. Estas ideas pueden ser de interés para organizar mejor la asistencia a las víctimas de delitos violentos.

## palabras clave

Víctimas de delitos violentos; síndrome de victimización; vulnerabilidad; resiliencia; superación de la victimización.

## abstract

Interpersonal violence is considered a major public health problem in most countries of the world. The past decade has seen a phenomenal increase in attention paid to victims of violent crimes among health care and criminal justice professionals. While this focus has spurred the development of prevention and treatment programs, much work remains to be done. Not all victims exposed to interpersonal violence

suffer negative consequences or psychological problems; rather, the severity of consequences experienced is affected by a variety of factors. There is no «syndrome» of victimization or specific set of symptoms that characterize all victims. Likewise victimized children are a heterogeneous group; they exhibit a wide variety of physical, cognitive, behavioral, and emotional responses. Individual differences in vulnerability and resilience are responsible for the severity of victimization. Among the coping strategies used by victims to face the violent crimes feelings of revenge, forgiveness and forgetfulness are included. There are some suggestions to overcome the victim mentality and victimization. These ideas may be useful for better assisting the victims of violent crimes.

### key words

Victims of violent crimes; syndrome of victimization; vulnerability; resilience; overcome the victimization.

*«Algo quedó muerto en mí. Perdí la sonrisa para siempre. Después perdí las lágrimas. Y le voy a decir una cosa: se puede vivir sin sonreír, pero no se puede vivir sin llorar»* (Mujer alemana de 84 años agredida sexualmente cuando era una adolescente por soldados americanos al final de la II Guerra Mundial).

## Introducción

La sociedad ha experimentado una mayor atracción por los delincuentes que por las víctimas, es decir, por *el lado oscuro del espejo*. Por ello, la victimología, ya desde sus comienzos (en los años 40 del siglo pasado), se ha esforzado por convertirse en una *imagen especular* de la criminología, pretendiendo completar el punto de vista hegemónico de esta última e introduciendo una *segunda mirada* sobre los procesos de violencia entre los seres humanos (Baca, 2010; Tamarit, 2013).

En una sociedad de bienestar económico las víctimas son incómodas para la gente porque recuerdan la fragilidad del ser humano y exponen con toda su crudeza la falta de límites de la crueldad humana. La normalidad de la vida cotidiana de una persona puede verse rota de modo abrupto y sin sentido alguno. Las víctimas han sido desatendidas porque la fascinación por el agresor y la atracción morbosa por la violencia son una cortina de humo que ha ocultado a la víctima (Echeburúa y Redondo, 2010).

La comunidad debe ser solidaria con las víctimas. La organización social actual constituye una *sociedad de riesgos*, donde prima la libertad sobre la seguridad. Esta situación tiene ventajas, pero también implica más riesgos. Por ello, el conjunto social tiene una obligación de asumir una solidaridad activa con las

víctimas que no ha sabido ni podido proteger. No es solo una cuestión de caridad. Por ello, el grado moral de una sociedad podría medirse por el trato dado a las víctimas (Tamarit, 2006).

La compasión con la víctima no es solo un gesto condescendiente con el necesitado, sino la posibilidad de constituirse los ciudadanos como sujetos morales. Por eso, no se pueden tener las persianas cerradas al sufrimiento de los demás. Las víctimas forman parte de una realidad que está ahí, al otro lado de la puerta, aunque a muchas personas les gustaría ignorarlo pensando ingenuamente en que *eso solo les sucede a los otros*. A estas personas les gustaría creer que solo recibe daño aquel que hace daño, que la víctima algo habrá hecho para merecer lo que le ha sucedido, que solo acaba mal quien mal anda, pero los periódicos nos demuestran a diario que la vida no es así. Es más, la actitud que la población general adopta ante las víctimas es decisiva para la propia percepción de ellas como tales y para su actitud frente a sí mismas (Baca, 2003a).

Lo que caracteriza a las víctimas de la violencia es su *inocencia*, es decir, el padecimiento injusto de una violencia. No hay que buscar la significación de la víctima en la intencionalidad del verdugo, ni siquiera en la ideología de la víctima, sino en el hecho objetivo de la violencia inmerecida. Incluso aunque la persona haya cometido actos censurables, lo que la convierte en víctima es el hecho de la violencia irracional que ha sufrido (Reyes Mate, 2008).

La visibilidad social de las personas afectadas por la violencia es un factor importante en su consideración como tales y en el reconocimiento social de las víctimas. La visibilidad social de estas ha encontrado un aliado en los medios de comunicación (la TV especialmente). Ahora bien, una cosa es la *presencia social* de la víctima, que es un acto de justicia, y otra bien distinta la *visibilidad mediática* de las víctimas, buscada por ellas mismas y que, en algunos casos (si se hace un uso espurio de estos medios), puede contribuir a desprestigiarlas. Sin embargo, las víctimas, más allá del riesgo de su utilización, desempeñan un papel muy importante en la reparación de la injusticia y deben suscitar actitudes de compromiso y solidaridad (Cerezo, 2010; Herrera, 2009).

## Concepto de víctima

La víctima de un delito violento es un ser humano que sufre un malestar emocional a causa del daño intencionado provocado por otro ser humano. En esta definición hay dos componentes: el hecho violento en sí (agresión sexual, violencia contra la pareja, acoso, acto terrorista, tortura, entre otros) y el daño psicológico sufrido por la víctima, que se experimenta de forma inmediata (lesión psíquica) o que puede incluso cronificarse (secuelas emocionales) (Echeburúa, 2004; Pereda, 2013a).

Los sucesos traumáticos generan terror e indefensión, ponen en peligro la integridad física o psicológica de una persona y dejan a la víctima con una sensación de soledad y en una situación emocional que frecuentemente es incapaz de afrontar con sus recursos psicológicos habituales. Las reacciones de las víctimas pueden ser variables. Sin embargo, más allá de un cuadro clínico concreto, el trauma sufrido suele producir humillación, desvalimiento y una quiebra de la sensación de seguridad y de la confianza en los seres humanos (más aún cuando el agresor pertenece al círculo de la víctima), así como una interferencia negativa en la vida cotidiana, en la capacidad de amar y en la capacidad de trabajar. Es más, pueden convivir sentimientos diversos que se retroalimentan: dolor, miedo, sentimiento de injusticia y abandono. A su vez, las víctimas pueden sufrir unos patrones de conducta relativamente comunes en función del tipo de suceso traumático (cfr. Baca, Echeburúa y Tamarit, 2006; Morillas, Patró y Aguilar, 2014).

Lo que genera habitualmente daño psicológico en una víctima suele ser la amenaza a la propia vida o a su integridad psicológica, una lesión física grave y la percepción de la violencia como intencionada. El daño psicológico producido suele ser mayor si las consecuencias del hecho delictivo son múltiples, como ocurre, por ejemplo, en el caso de un secuestro finalizado con el pago de un cuantioso rescate por parte de la familia de la víctima, en el de una mujer violada que queda malherida físicamente o en el de un superviviente de un atentado terrorista que ya no puede volver a ejercer su profesión (Echeburúa, Corral y Amor, 2002).

Los delitos violentos actúan como una piedra arrojada en un estanque, que forma en el agua ondas o círculos concéntricos. En el primer círculo están las víctimas directas del suceso, pero el efecto expansivo se extiende a un segundo círculo, constituido por los familiares que tienen que afrontar el dolor de sus seres queridos y readaptarse a la nueva situación, e incluso por un tercer círculo, que puede extenderse a sus compañeros de trabajo o a los miembros de la comunidad, afectados por el temor y la indefensión ante acontecimientos futuros. Así, por ejemplo, hay padres de mujeres violadas que se avergüenzan de ser hombres y llegan a tener dificultades para tener relaciones con su mujer e incluso para mostrar conductas de ternura hacia sus hijas (Echeburúa, 2004).

A su vez, los costes de la penalización del agresor pueden convertir en víctima a las personas allegadas. Es el caso de los hijos de mujeres encarceladas que conviven con sus madres en prisión o el de los hijos que crecen emocionalmente en compañía exclusiva de sus madres porque su padre está en la cárcel cumpliendo una larga condena (Tamarit, 2006).

Sin embargo, una víctima es una persona que ha sufrido un suceso traumático, pero no solo eso. Una persona es la suma de muchas vivencias bio-

gráficas, gracias a las cuales puede recuperarse y mirar hacia adelante. En caso contrario, el trauma puede cronificarse con una estructura coriácea que resulta muy resistente al tratamiento: en estos casos las víctimas solo hablan para abominar de su suerte, se lamen el dolor y la herida supura por todas partes. Si esto ocurre, la herida se ha cerrado en falso, sin que haya cicatrizado adecuadamente.

No es lo mismo *ser víctima* que *hacerse la víctima* (instalarse en el victimismo). En este último caso el ser víctima pasa de una categoría adjetiva a ser una categoría sustantiva. Sentirse víctima es un estado de ánimo muy tóxico. De hecho, hay víctimas que son víctimas (y que aspiran a dejar de serlo), víctimas que quieren ser más que víctimas (en función de la instalación en el victimismo) y víctimas que no son víctimas (en función, por ejemplo, de un trastorno histriónico de la personalidad, de la distorsión subjetiva de un abuso sexual ocurrido supuestamente tiempo atrás o de la utilización torticera de la victimización, como ocurre, por ejemplo, en los casos de simulación del maltrato). A su vez, los agresores pueden ser también víctimas. Es lo que sucede en el caso de los niños soldados o de los excombatientes que padecen un trastorno de estrés postraumático (Baca, 2010).

Conviene, por último, distinguir entre las *víctimas* (que sufren por el daño psicológico causado a ellas o a sus seres queridos) y los *beneficiarios de ayudas* (que es un concepto administrativo más restrictivo y limitado exclusivamente a ciertos tipos de víctimas vinculadas directamente con la persona fallecida).

## Victimización en la infancia

Los menores, al encontrarse en una situación de dependencia respecto a los adultos, al ser menos conscientes de los riesgos, al contar con menos estrategias de afrontamiento e incluso al haber una cierta tolerancia social respecto a la violencia contra la infancia, constituyen un grupo de edad muy vulnerable para la victimización. Las formas de violencia pueden variar según la edad y etapa del desarrollo. Es más, en muchas ocasiones los menores no son conscientes de la victimización sufrida (Pereda, Guilera y Abad, 2014).

Muchos niños pueden ser víctimas de múltiples formas de victimización (polivictimización), lo que conlleva mayores y más graves repercusiones psicológicas. Es decir, sufrir una victimización en la infancia vuelve a los menores más vulnerables para experimentar otras victimizaciones y, por ello, les pone en riesgo de experimentar trastornos mentales en el futuro (Finkelhor, Shattuk, Turner, Ormrod y Hamby, 2011).

Un fenómeno reciente, que afecta más a los adolescentes entre 12 y 18 años, es la victimización juvenil *on-line*, especialmente el ciberacoso y las solici-

tudes sexuales indeseadas. En estos casos existe el riesgo de una polivictimación tanto *on-line* como en la vida real (Pereda et al., 2014).

Los menores victimizados, además de desarrollar actitudes negativas e intolerantes, van a aprender y considerar a la violencia como una forma de relación y de resolución de conflictos. Las características y efectos de la victimización son múltiples y van a diferir según la etapa evolutiva en la que se encuentre la víctima.

Sin embargo, las repercusiones psicológicas de un suceso traumático en los menores pueden ser más agudas, pero, en general, son menos duraderas y se cronifican menos. Los niños pueden tener cambios de comportamiento en respuesta al dolor sufrido: tristeza, pesadillas, llanto, añoranza, miedo generalizado. En las niñas pueden predominar las reacciones ansioso-depresivas; en los niños, los problemas de comportamiento. A largo plazo, algunos menores, sobre todo varones, albergan sentimientos de venganza y presentan una predisposición a comportamientos violentos, pero otros consiguen superar el dolor y se readaptan a su nueva situación, sobre todo si cuentan con un apoyo familiar y social (Finkelhor, 2008).

## Estrategias de afrontamiento ante los sucesos traumáticos

### Los sentimientos de venganza

El deseo de venganza consiste en forzar a quien haya hecho algo malo a sufrir el mismo dolor que él infligió y a asegurarse de que esa persona o grupo no volverá a cometer daños otra vez. Los actos de venganza pueden incluso causar placer a quien los efectúa, debido al sentimiento de rencor hacia la persona agredida (Castilla del Pino, 2001).

Toda víctima, por el mero hecho de serlo, puede sentir un intenso deseo de venganza que no puede evitar. De cuantas leyes se han descrito en la historia de la psicología, la del talión es quizá la que está más profundamente inscrita en la naturaleza humana.

No se debe a una víctima impedir expresar su deseo de venganza porque las leyes no modifican ni anulan las emociones. Los sentimientos de venganza son tan psicológicamente necesarios como socialmente inadmisibles. La venganza está excluida de nuestra civilización, pero no está excluida de nuestros corazones. Sin embargo, no hay sociedad posible sin la dolorosa renuncia a ese profundo impulso (Baca, 2006).

En la venganza es fundamental, además del recuerdo del daño, la percepción de *humillación*: la víctima se siente, más que dañada, humillada, con una

mezcla de rencor y resentimiento. El rencor afecta a nivel cognitivo (pensamientos de venganza), afectivo (ira) y conductual (distanciamiento o enfrentamiento con el ofensor). El resentimiento consiste en sentirse dolido y no olvidar. Es un sentimiento que carcome por dentro y que una y otra vez tiende a imaginar la forma de dañar al otro. El resentimiento enfermizo está ligado a una especial hipersensibilidad para sentirse herido, dañado, maltratado, lo que puede llevar a una deformación de la realidad. La venganza no es un arrebató (cólera irreflexiva), sino que responde a una planificación meditada. En resumen, la humillación produce rencor y el posterior resentimiento que corroe a la víctima es causante de un intenso deseo de venganza que solo en algunos casos puede engendrar un acto de violencia.

Sin embargo, la venganza, que es un acto de represalia sin beneficio (a pesar del sabor dulce de la venganza o de la descarga del rencor de la persona humillada) y que va más allá de la reacción de defensa, es siempre *excesiva* y resulta *insaciable*: abre una puerta que es difícil luego de cerrar. La venganza, igual que el odio, es un motor para la acción humana, pero no termina nunca de satisfacerse. Es un mecanismo adaptativo negativo. En otras palabras, el odio enquistado al agresor (el rencor) absorbe la atención, encadena al pasado, impide cicatrizar la herida y, en último término, dificulta la alegría de vivir y la implicación en proyectos positivos. El odio es un sentimiento negativo que solo hace daño a quien lo siente; a los agresores no les llega nada de ese odio. Estar anclado en el resentimiento produce una insatisfacción con la vida y un empobrecimiento de la vida personal y, en algunos casos, puede intensificar los síntomas de depresión y ansiedad pre-existentes (Echeburúa, 2013).

La renuncia al deseo de venganza es una inevitable obligación social, pero la negación social de su necesidad psicológica es una segunda agresión. No hay víctima que no quede desgarrada por el conflicto entre la necesidad psicológica de la venganza directa (de tomarse la justicia por su mano, a modo de *vendetta*) y el imperativo social de resignarse a la Justicia. En el Estado de Derecho hay una sustracción de la venganza al ofendido y una apropiación por el sistema judicial (el castigo y la pena). El Estado impone y ejercita el castigo con mayor racionalidad y objetividad que las que son exigibles a quienes han padecido directamente el delito. Esto no quiere decir que se eliminen los sentimientos de venganza. Y, además, los tribunales no son un sistema institucionalizado de venganza: imponen penas, sí, pero con ellas trata de alcanzar fines más nobles, como, por ejemplo, intentar resocializar a ese culpable o tratar de evitar nuevos delitos en el futuro.

En resumen, el odio inicial hacia el agresor se transforma civilizadamente en la mayor parte de las víctimas en la petición y el anhelo de que «*haga justicia*» (Baca, 2006).

## El valor del perdón

Perdonar supone renunciar con buena disposición de ánimo a obtener satisfacción de una ofensa recibida, no guardando resentimiento o rencor en las relaciones con el ofensor. El perdón es un acto de generosidad y supone la cancelación voluntaria de una deuda. Otorgarlo no es un acto de justicia porque nadie tiene derecho a reclamar perdón del ofendido, sino que es un acto de generosidad. Perdonar es una decisión personal que germina en la conciencia de quien lo otorga y que se facilita cuando hay una demanda de perdón, así como un reconocimiento del ofensor del mal hecho (Echeburúa, 2013).

El perdón es un ingrediente fundamental de la vida humana. No se puede cambiar lo que nos ha ocurrido en la vida, pero sí se puede modificar nuestra mirada y nuestra actitud hacia esos mismos sucesos para reinterpretar su significado de una forma más positiva (Beristáin, 2004).

Perdonar tampoco es aceptar la conducta o actitud del otro (la mala acción siempre es detestable, si bien se trata de comprender a la persona que la ha cometido): es, sobre todo, librarse del dolor. Perdonar es colaborar conscientemente a que la herida cicatrice, sin cerrarla en falso, y luego aprender a vivir con esa cicatriz. Nada puede cambiar el pasado, pero el perdón puede cambiar el futuro. La memoria sin ira, sin afanes vengativos, implica la atenuación de emociones, conductas y juicios negativos (Kalayjian y Paloutzian, 2009).

Así, el perdón puede tener unos efectos psicológicos positivos para la víctima: no vivir atormentado, sacudirse el yugo del pasado, mejorar la salud (por ejemplo, dormir mejor, estar más relajado o consumir menos fármacos), reconciliarse consigo mismo y recuperar la paz interior. En cierto modo, perdonar no es hacer ningún favor a nadie, sino hacérselo a uno mismo. Perdonar es sinónimo de liberación. La persona que perdona experimenta una disminución del grado de resentimiento frente al otro. De este modo, sus comportamientos frente a la persona ofensora se vuelven menos negativos y sus actitudes menos distantes o menos agresivas. La memoria sin ira, sin afanes vengativos, no abre, sino que cierra las heridas.

A un nivel filogenético, la tendencia humana a perdonar es una cualidad genética favorecida por la fuerza evolutiva de la selección natural porque permite a los miembros de nuestra especie hacer las paces con el ayer, reponerse y perpetuarse (Enright y Fitzgibbons, 2000).

No se puede exigir el perdón a las víctimas. El perdón afecta a la esfera personal y no es cosa, por tanto, de una imposición externa como no se puede tampoco exigir la reconciliación a una víctima desconocedora del ofensor porque supone la existencia del mal en las dos partes enfrentadas. ¿A quién se ha ofendido para tener que reconciliarse? La reconciliación exige la existencia de unos vínculos anteriores y de una relación previa, aunque sea mínima, entre el ofensor y el ofendido (Mullet, 2012).

## El olvido activo

El perdón no es olvido, pues para perdonar es ineludible la memoria del agravio. Si se olvida el daño que se sufrió, entonces no hay nada que perdonar. No se trata de un *olvido pasivo o amnésico*, sino de un *olvido activo*, que olvida la deuda pero no los hechos y que entierra ese agravio desde el reconocimiento expreso de su existencia, renunciando a la venganza. Por eso, una cosa es *olvidar* y otra bien distinta *echar al olvido*. El perdón es, en realidad, la antítesis del olvido (Mullet, 2012).

## Víctimas vulnerables y víctimas resistentes

Los sucesos más traumáticos pueden dejar en las víctimas secuelas imborrables, a modo de *cicatrices psicológicas*, moldear negativamente la visión del mundo, limitar su capacidad de entusiasmo e incluso hacerlas más vulnerables a las enfermedades. En estos casos el recuerdo del dolor se vuelve espontáneo y automático, cuando no obsesivo y omnipresente, como un fuego que lo devora todo. Son estos recuerdos como *parásitos* de la mente. Esta situación se agrava cuando la víctima se culpa por lo ocurrido (por no haber previsto la agresión o por no hacer todo lo que pudo hacer). Para las víctimas lo verdaderamente laborioso es el olvido. Lo que se echa especialmente en falta es esa sensación impalpable de familiaridad y de rutina anteriormente vivida que, por ser tan natural, siempre pasa desapercibida (Ingram y Price, 2009).

Las víctimas más vulnerables, en las que el acontecimiento traumático va a tener una mayor resonancia emocional, son las que han sufrido un suceso más impactante (sobre todo, si han quedado secuelas físicas), tienen una mayor inestabilidad psicológica, cuentan con un pasado de victimización, disponen de poco apoyo social y muestran unos recursos psicológicos limitados para hacer frente a las adversidades (Echeburúa y Corral, 2009; Finkelhor, 2008).

Si bien la victimización puede generar trastornos mentales en las personas afectadas, la relación puede ir en sentido contrario. Es decir, tener un trastorno mental hace a la persona más vulnerable a sufrir una victimización, en la medida en que se encuentra más limitada para hacer frente a las agresiones de todo tipo (Loinaz, Echeburúa e Irurita, 2011).

Pero no es menos cierto que muchas personas se muestran *resistentes* a la aparición de miedos intensos, de gravedad clínica, tras la experimentación de un suceso traumático. Estas víctimas pueden padecer un dolor subclínico, pero consiguen transformar su tragedia en energía creadora y enriquecer su vida con actividades útiles y gratificantes. Lo que caracteriza a estas víctimas es que cuentan habitualmente con estabilidad emocional previa, autoestima

adecuada, resistencia ante el estrés, estilo de vida equilibrado, aficiones gratificantes, actitud positiva ante la vida y apoyo social y familiar. En estos casos el suceso traumático, a un nivel adaptativo, permite a la víctima rehacerse frente a los embates de la vida, como si la desgracia hubiese desarrollado en la persona recursos latentes e insospechados. Se produce así una especie de *crecimiento postraumático*, que puede referirse a tres áreas: a) cambios en uno mismo (aumento en las propias capacidades de afrontamiento); b) modificaciones en las relaciones interpersonales (fortalecimiento de las relaciones con los verdaderos amigos); y c) transformaciones en la espiritualidad y en la filosofía de vida (cambio en la escala de valores) (Bonanno, 2005; Calhoun y Tedeschi, 2006; Pereda, 2013b).

En resumen, la estructura de la agresión explica los daños provocados por el *primer golpe*. Pero es la significación que ese golpe tiene en la persona, así como el apoyo social recibido, lo que puede explicar los efectos más o menos devastadores del *segundo golpe* (el que provoca el trauma). Es decir, ser víctima no es equivalente a tener un trastorno psiquiátrico (y mucho menos a identificarlo con uno concreto); muchas víctimas, de hecho, pueden no padecerlo. La agresión es una circunstancia que obliga a la persona agredida a un esfuerzo psicológico y social importante. Ser víctima no es necesariamente estar enfermo. Por ello, la acción de la ayuda profesional a la víctima es una acción subsidiaria y a demanda.

## Superación del rol de víctima

Las víctimas deben dejar de ser víctimas lo antes posible, como el tuberculoso o el cardiópata deben dejar de serlo. La víctima es un *estado* (no un *rasgo*) transitorio que provoca un *rol* transitorio y se debe mantener el tiempo en que los mecanismos adaptativos del sujeto (o, en su caso, la ayuda profesional) reparan la situación sufrida. No debe haber una preponderancia del valor del desvalimiento sobre el valor del esfuerzo adaptativo. La identidad de víctima a perpetuidad (la instalación en el sufrimiento), con un *estatus* permanente, es contraproducente porque prolonga el duelo de los afligidos y los lastra para comenzar un nuevo capítulo de su vida. No se es radicalmente víctima, sino persona. Por ello, la condición de víctima más o menos permanente (expectativa de reparación siempre insatisfecha, petición de justicia más allá de lo establecido legalmente, deseo de venganza, exigencia de influir en las normas legislativas y penales), está ligada a la *construcción de la identidad de la víctima* o a la narrativa del proceso de victimización (Baca, 2003b, 2010).

La respuesta ante un suceso traumático puede ser *adaptativa* (tendiendo a minimizar el daño y a restablecer el equilibrio previo, a sabiendas de que la

vida no puede ser nunca igual que la de antes) o *lesiva* e incluso destructiva para el sujeto que ha sufrido el suceso traumático (Bomyea, Risbrough y Lang, 2012).

Por ello, hay que combatir ciertos sentimientos irracionales en las víctimas, como la *construcción del enemigo*, vinculada a las actitudes de revancha, o la perpetuación como víctimas. El *estatus de víctima* no se debe convertir en algo que confiere una identidad sustantiva a la persona. El enquistamiento de una persona como víctima supone un pesado lastre que debilita y estanca a la persona en el ayer doloroso, manteniéndola esclava del miedo, del rencor y de los sentimientos de venganza. Sobre la base de este *estatus* adquirido la víctima aspirará a convertirse en un agente social con prerrogativas derivadas del hecho de la victimización: se buscará un culpable y se aspirará a una reparación total imposible, lo que lleva a una situación de insatisfacción permanente (Baca, 2003b).

La actitud saludable de una víctima es modular emocionalmente el recuerdo, no enterrarlo. Para que exista un buen olvido, debe haber una buena memoria. Solo así un *pasado traumático* puede convertirse en un *pasado histórico*. El objetivo fundamental es aprender a *corregir* la mirada para centrarnos en los recuerdos positivos. Una cosa es recordar y otra bien distinta es vivir en el rencor de la amargura (Echeburúa, 2014).

## Conclusiones

Los delitos violentos quiebran la sensación de seguridad del ser humano. Lo que deteriora el bienestar emocional de la víctima es el carácter intencional del daño sufrido. Ante un accidente o una desgracia de la naturaleza cabe más fácilmente la resignación, pero esta no es posible (o lo es de manera mucho más incompleta) cuando la víctima atribuye su dolor a un acto violento consciente de otro ser humano.

La victimización ha obligado a la víctima a una etapa de *deconstrucción forzada*: lo que antes le servía a la víctima para vivir ya no le sirve para continuar adelante. El objetivo es pasar a la siguiente fase: fase de *reconstrucción* de nuevos objetivos personales.

Las víctimas no pueden, ni deben, olvidar el pasado, pero tampoco pueden quedar atrapadas en el túnel del tiempo. El recuerdo no puede ser un fantasma obsesivo ni un arma arrojadiza vengativa. Hay que transformar el *sufrimiento insufrible* en un dolor tolerable sin cerrar las heridas en falso. De lo que se trata, en definitiva, es de que las víctimas comiencen de nuevo a *vivir* y no meramente se resignen a *sobrevivir*. Siempre hay que mirar hacia el futuro. Es, por ello, erróneo hablar de *supervivientes* (Echeburúa, 2004).

## Referencias

- Baca, E. (2003a). La actitud ante la víctima: reacciones personales, sociales y profesionales. En E. Baca y M.L. Cabanas (Eds.), *Las víctimas de la violencia* (pp. 239-273). Madrid: Triacastela.
- Baca, E. (2003b). La construcción del enemigo. En E. Baca y M.L. Cabanas (Eds.), *Las víctimas de la violencia* (pp. 13-28). Madrid: Triacastela.
- Baca, E. (2006). Los procesos de desvictimización y sus condicionantes y obstáculos. En E. Baca, E. Echeburúa y J.M. Tamarit (Eds.), *Manual de Victimología* (pp. 253-283). Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Baca, E., Echeburúa, E. y Tamarit, J.M. (Eds.) (2006). *Manual de Victimología* Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Baca, E. (2010). Presencia y apariencia de la víctima. En J.M. Tamarit (Ed.), *Víctimas olvidadas* (pp. 23-41). Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Beristáin, A. (2004). Las víctimas y el perdón: hacia la superación del trauma. En E. Echeburúa, *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos* (pp. 191-199). Madrid: Pirámide.
- Bomyea, J., Risbrough, V. y Lang, A.J. (2012). A consideration of select pre-trauma factors as key vulnerabilities in PTSD. *Clinical Psychology Review*, 32, 630-641.
- Bonanno, G.A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 135-138.
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (Eds.) (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Castilla del Pino, C. (2001). *Teoría de los sentimientos*, Barcelona: Tusquets.
- Cerezo, A.I. (2010). *El protagonismo de las víctimas en la elaboración de las leyes penales*. Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma. El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. (2013). El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores. *Cuaderno del Instituto Vasco de Criminología*, 27, 65-72.
- Echeburúa, E. (2014). Modulación emocional de la memoria: de las vivencias traumáticas a los recuerdos biográficos. *Cuaderno del Instituto Vasco de Criminología*, 28, 169-176.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2009). ¿Por qué las víctimas no reaccionan de la misma manera ante un mismo suceso traumático? Factores de protección y factores de vulnerabilidad. En A. Medina, M.J. Moreno, R. Lillo y J.A.

- Guija (Eds.), *El sufrimiento de la víctima (Psiquiatría y Ley)* (pp. 161-184). Madrid: Triacastela.
- Echeburúa, E. y Redondo, S. (2010). *¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino? La violencia contra la pareja y las agresiones sexuales*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2002). Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos. *Psicothema*, 14 (supl.), 139-146.
- Enright, R.D. y Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: APA.
- Finkelhor, D. (2008). *Childhood Victimization: Violence, Crime, and Abuse in the Lives of Young People*. New York, NY: Oxford University Press.
- Finkelhor, D., Shattuk, A., Turner, H., Ormrod, R. y Hamby, S. (2011). Polyvictimization in Developmental Context. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 4, 291-300.
- Herrera, M. (2009). Sobre víctimas y victimidad. Aspectos de controversia científica en torno a la condición de víctima. En A. García-Pablos (Ed.), *Víctima, prevención del delito y tratamiento del delincuente* (pp. 75-109). Granada: Comares.
- Ingram, R.E. y Price, J.M. (2009). Understanding psychopathology: The role of vulnerability. In R. Ingram y J.M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: risk across the lifespan* (pp. 3-17) (2<sup>nd</sup> edition). New York: Guilford Press.
- Kalayjian, A. y Paloutzian, R.F. (2009). *Forgiveness and reconciliation: Psychological pathways for conflict transformation and peace building*. New York: Springer.
- Loinaz, I., Echeburúa, E. e Irureta, M. (2011). Trastornos mentales como factor de riesgo de victimización violenta. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19, 421-438.
- Morillas, D.L., Patró, R.M. y Aguilar, M.M. (2014). *Victimología: un estudio sobre la víctima y los procesos de victimización*. 2<sup>a</sup> edición. Madrid: Dykinson.
- Mullet, E. (2012). Perdón y terapia. En F.J. Labrador y M. Crespo (Eds.), *Psicología clínica basada en la evidencia* (pp. 137-152). Madrid: Pirámide.
- Pereda, N. (2013a). La victimología en el contexto de las ciencias sociales. En N. Pereda y J.M. Tamarit, *Victimología teórica y aplicada* (pp. 21-37). Barcelona: Huygens Editorial.
- Pereda, N. (2013b). La victimología en el contexto de las ciencias de la salud. En N. Pereda y J.M. Tamarit, *Victimología teórica y aplicada* (pp. 39-58). Barcelona: Huygens Editorial.

- Pereda, N., Guilera, G. y Abad, J. (2014). Victimization and polyvictimization of Spanish children and youth: Results from a community sample. *Child Abuse & Neglect*, 38, 640-649.
- Reyes Mate, M. (2008). *Justicia de las víctimas: terrorismo, justicia, reconciliación*. Madrid: Anthropos.
- Tamarit, J. (2006). La victimología: cuestiones conceptuales y metodológicas. En E. Baca, E. Echeburúa y J.M. Tamarit (Eds.), *Manual de Victimología* (pp. 17-50). Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Tamarit, J.M. (2013). Los derechos de las víctimas y su protección en el sistema de justicia penal. En N. Pereda y J.M. Tamarit, *Victimología teórica y aplicada* (pp. 295-313). Barcelona: Huygens Editorial.