

Motivação & Sucesso

Dos perigos da autovitimização

Luiz Marins



A autovitimização é um comportamento em que uma pessoa se coloca numa posição de vítima, assumindo que não tem controle sobre sua vida e que é vítima das circunstâncias externas. Embora a pessoa possa pensar que está enfrentando seus problemas, na verdade, com esse sentimento negativo em relação à vida, ela está piorando a situação em vez de melhorar.

A autovitimização pode levar a sentimentos de desesperança e depressão e até a comportamentos autodestrutivos como abuso de substâncias, comportamento de risco e isolamento social. Além disso, pode levar a relacionamentos tóxicos, pois as pessoas tendem a procurar relacionamentos com outras pessoas que tam-

bém se autovitimizam.

Muitas vezes a autovitimização também pode levar a problemas de saúde física pois as pessoas que se autovitimizam tendem a negligenciar sua saúde, podendo levar a doenças cardíacas, diabetes e até obesidade, segundo especialistas consultados.

Outro perigo de se achar vítima das circunstâncias é que isso pode impedir que a pessoa tome as medidas necessárias para mudar sua situação. Se ela acredita que não há nada que possa fazer para melhorar sua vida, ela não irá se esforçar para encontrar soluções ou buscar ajuda. Isso pode levar a um círculo vicioso de problemas, pois a pessoa não estará fazendo nada para mudar sua situação.

Para evitar os perigos da autovitimização, é importante reconhecer seus sinais e procurar ajuda profissional. Uma boa terapia pode ajudar a identificar e a lidar com os sentimentos e pensamentos que estão por trás da autovitimização. Além disso, é importante praticar atividades saudáveis, como exercícios, meditação e atividades sociais para ajudar a melhorar o bem-estar mental e emocional.

Por fim, é importante lembrar que as pessoas têm o poder de mudar sua realidade. Em vez de se achar vítima das circunstâncias, elas devem agir positivamente para melhorar sua situação. Isso inclui parar de se comparar com outras pessoas; deixar de ser uma pessoa extrema-

mente crítica; buscar ajudar pessoas mais necessitadas e, principalmente, mudar seu *mindset* (modelo mental) para um mais positivo, pois, com certeza na vida de qualquer pessoa não haverá somente coisas negativas como pessoas que se autovitimizam escolhem ver.

Em suma, é extremamente perigoso se achar vítima das circunstâncias em vez de agir positivamente para mudar sua situação e realidade.

As pessoas devem lembrar que elas têm o poder de mudar sua vida e devem buscar maneiras de agir, com determinação para melhorar sua situação.

Para isso, primeiramente, devem reconhecer e aceitar esse seu problema e saber que ele as impede de vencer e ter sucesso e, então, se determinar a mudar seu modelo mental.

Pense nisso. Sucesso!