



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

MOBBING: CÓMO EVITAR Y AFRONTAR EL ACOSO

El mobbing resulta la mayoría de las veces muy difícil de reconocer y diagnosticar incluso para la víctima: los síntomas que produce se confunden con trastornos psicológicos causantes del problema, en lugar de consecuencias lógicas del acoso. Sin embargo, es de vital importancia identificarlo, para poder dar una respuesta adecuada de defensa. Se trata de un trabajo cognitivo de comprensión a nivel intelectual.

¿Qué es lo que impide dar este primer paso? En primer lugar, por supuesto, la falta de información con respecto al mobbing. Pero también los mecanismos de defensa psicológicos: la negación del problema desde una perspectiva bonachona (no es posible que esta persona sea tan mala); la minimización (no es para tanto, soy demasiado sensible, soy muy puntilloso); buscar razones para justificar lo que está ocurriendo (él no se da cuenta, a lo mejor me lo merezco), etc. Hay que identificar los mecanismos de defensa que se utilizan y desactivarlos.

Las probabilidades de dar una respuesta eficaz contra el acoso se anulan cuando nos dejamos llevar por nuestras emociones: La ira y el miedo (por otro lado reacciones normales ante el acoso) nos hacen perder los estribos y en muchos casos "ponerle en bandeja" al acosador las pruebas para sus acusaciones. Otro tipo de emociones negativas que suelen surgir después de sufrir acoso durante un tiempo, son la culpabilización (creerse que realmente uno comete errores imperdonables o tiene graves defectos) y la vergüenza ante estos defectos personales, que desembocan en la destrucción moral. También hay que hacer frente a los propios sentimientos de inadecuación o de que "debe haber algo malo dentro de mí y ellos lo perciben".

¿Qué hay que hacer para transmutar las emociones negativas?

- Comprender los efectos negativos sobre nosotros mismos de estas emociones.
 - Trabajar con las ideas irracionales que las sostienen: "la gente no debería acosar a los demás; yo no me merezco esto; todo el mundo debería ser bueno y justo, etc.
 - Potenciar las emociones contrarias como el amor, la autoafirmación, la seguridad y el humor sano.
 - En el proceso de desactivación emocional ayuda mucho practicar la meditación como método de observación ecuánime de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente.
 - La aceptación de nuestras propias limitaciones y de la vida tal como es, nos permite crear un espacio tranquilo de paz interior desde el cual recuperar el control interno.
- El siguiente paso consiste en dar una respuesta asertiva al acoso. Con ello se pretende desactivar las estrategias manipuladoras del acosador (dobles sentidos, amenazas



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

veladas, rumores maliciosos, insultos encubiertos) que falsean el sentido de la realidad. Para ello se pide la aclaración de significados confusos o generalizaciones, se desenmascaran los mensajes manipulados y se defienden los propios derechos cuidando siempre de no violar los de los demás.

Hay que tener cuidado con atrasar la respuesta con la excusa de que "no hay mal que cien años dure" o "esperaré a que las cosas se calmen", la paralización de la víctima produce un gran placer al acosador y más pruebas de la pretendida "ineptitud" de aquella.

Por último, para terminar de superar el problema es muy importante trabajar sobre el perdón con el fin de eliminar los últimos resquicios de rabia o resentimiento y desligarse completamente del acosador. El acto final de perdón se realiza por el propio beneficio: toda esa energía que se mantenía bloqueada, puede ser reutilizada por la ex - víctima para lograr sus propios objetivos tanto personales como profesionales, e integrar la experiencia en su trayectoria vital.