

Acoso moral y violencia humana

Los comportamientos y actitudes por parte de “estas personas” respecto al resto del equipo humano del servicio son cada vez más hostiles, despectivos, humillantes, denigrantes, tóxicos e impropios de ningún trabajador de cualquier Servicio público de Salud regional. Durante los últimos años no me he atrevido a comunicarlo, pero ahora lo considero realmente oportuno y necesario. Me parece una situación lamentable, tremendamente grave y cada día más peligrosa.

Antes pensaba que era una percepción subjetiva, muy difícil de demostrar. Ahora son gritos sin motivo, salidas de tono maleducadas, gestos despectivos, comunicación agresiva en general (verbal y no verbal), desinformación, desorganización, amenazas irracionales e incluso últimamente algún insulto y empujón ocurridos en presencia de otros compañeros que tampoco saben cómo reaccionar.

Parece que el ambiente de trabajo, la tranquilidad y la seguridad de todos dependen del estado de ánimo o los caprichos que cada uno de ellos tenga ese día.

Dolor físico y dolor emocional. Hoy he visitado a un fisio de confianza. Mi cuerpo y mis músculos estaban sobrecargados. Parece consecuencia de mi postura y mi forma de respirar, sugiere el compañero. Me temo que está directamente relacionado con mi manera de vivir y pensar durante estos últimos años. Es un claro síntoma físico de que algo va mal y he de cuidarme mejor, más allá de comida, ejercicio y revisiones.

Con esta sesión he comprendido algo importante sobre mí. Cuanto más dolorosas parecían algunas maniobras, precisamente más intensas eran mis ganas de llorar. Y no las sentía por la presión manual en ciertos puntos físicos especialmente sensibles, sino por las ganas que me daban de gritar y desahogarme. Era necesidad de hablar, soltar o expresar mis emociones en ese momento. Pero esa es otra historia.

Hablar de mis dolores físicos y emocionales me parecía la mejor manera de introducir el tema de la violencia psicológica y el acoso en general. Las personas lo pueden sufrir y de hecho lo sufren en cualquier lugar, como el trabajo, la escuela o la pareja. Siempre por razones injustificadas e injustificables. Esa realidad causa daños en la personalidad que son muy difíciles de reparar. A mí me produce alivio contarle, escribirlo y describirlo aquí.

¿Quién acosa a quién?

Contra las buenas personas. Según Marie-France Hirigoyen e Iñaki Piñuel y Zabala, expertos y referentes europeos en Mobbing y Acoso psicológico o moral en el trabajo, las víctimas suelen ser buenas personas y buenos trabajadores, especialmente honestas y honradas. Cumplen con su trabajo de manera brillante, eficiente, efectiva y eficaz. Por eso generan envidia en los psicópatas integrados, que para mí son psicopatillas de mierda, porque todavía no han delinquido oficialmente. Suelen ser jefes o encargados y a veces también compañeros. Es un tipo de violencia poco evidente, que por eso se tolera tanto en la sociedad. Lo malo es que ocurre todos los días en el trabajo, en la escuela, en la calle y en la pareja.

Contra los buenos trabajadores. Los psicópatas están acostumbrados a utilizar a los demás para conseguir lo que quieren. Normalmente con fines denigrantes. Se creen superiores a las normas. Suelen estar vacíos y no tienen personalidad. Solamente saben llamar la atención y hacer daño directo o indirecto. Las víctimas no se dan cuenta de que son el objetivo del acosador y no suelen entender lo que pasa hasta que ya es demasiado tarde. O no... Destrozan tu autoestima sin que puedas o sepas cómo reaccionar. Te manipulan y parasitan de cualquier manera según sus intereses y objetivos. Incluso parecen buenas personas.

Relaciones y organización. Los acosadores están por todas partes. Son difíciles de identificar. Persiguen, agreden o amenazan directa e indirectamente sin escrúpulos ni emociones. Solamente paran cuando te destruyen o te enfrentas a ellos. Este tipo de violencia es una manera de relacionarse contigo intentando minarte y dominarte. Física, psicológica, social y/o emocionalmente. Llegan a alterar tu forma de ser de manera extrema, repetitiva y aparentemente irrelevante. Todo es tan sutil e imperceptible como cruel, despiadado y dañino. Se camuflan con una apariencia encantadora y no es fácil identificarles.

Nada justifica el maltrato

Te hacen sentir culpable. Te acusan de cometer errores que acabas cometiendo, aunque luego no sean tan graves como te hicieron creer. Ponen buenas excusas y saben justificar sus fallos. Te siguen atacando constantemente, de manera clandestina, sibilina, hostigándote y persiguiéndote, como si el maltrato psicológico fuera lo normal en el trabajo. A veces actúan en solitario y otras en manada. Hay colectivos que atacan, acusan y culpabilizan a una o varias personas a la vez. Destruyen equipos, impiden que trabajemos bien y después culpan a los demás. No consideran los derechos humanos básicos ni respetan la dignidad humana.

Se presentan como víctimas. Te manipulan usando el papeleo y la desorganización. Te sobrecargan o dejan sin trabajo para que dudes de tu capacidad de trabajo. Sin escrúpulos, sin normas, sin moral, sin ética y sin ningún tipo de control o regulación social de respeto por los demás. Normalizan o intentan ocultar la corrupción. Ejercen direcciones autoritarias o liderazgos más autócratas, aunque los peores son los pasivos o abandonistas que siembran el caos manipulando y dejando hacer a la deriva. En cualquier caso son tan buenos escalando en las organizaciones como difíciles de detectar y mantener alejados.

Indefensión aprendida

Por desgracia te acostumbras. No te das ni cuenta. Ya no haces nada por salir de ese círculo de violencia. Sientes el maltrato pero te adaptas para sobrevivir. En realidad malvives. Después ya no entiendes lo que pasa. No crees que puedas salir de ahí. Ni te lo planteas. Simplemente no haces nada. Aprendes a no defenderte. Aceptas que lo normal es que te controlen, manipulen y puteen en el trabajo. Y te lo crees de verdad. Son tóxicos. Son dañinos. Son malos. Son una lacra social.

Eso sí, solamente puedes desaprender esa indefensión cuando recuperas el control de tu vida. Pide ayuda para enfrentarte a ellos de la mejor manera posible. El acoso solamente cambiará cuando despierte y le des la vuelta a la situación. Te sentirás mal. Pensarás que ahora eres tú quien acosa. Olvídalo. Dilo. Cuéntalo. Sigue adelante. Defiéndete. No te dejes maltratar. No permitas esa manipulación. Son y seguirán siendo malos. Simplemente párales los pies.

Daños y cicatrices

Pide ayuda para abordarlo y huye. Vete. El estrés postraumático, la ansiedad y otros problemas te complican la vida o acaban contigo. Sientes esa amenaza constante, tristemente profunda y repetitiva. Cuando cierras los ojos y te relajas, vuelves a pasar por esa situación. Sientes las mismas emociones una y otra vez, con toda la intensidad y el terror. No sabes cómo olvidarlo. Eso no se cura. Dejas de ser tú y cambias tu manera de ser para siempre. Muchos se suicidan.

Te sientes idiota. Sin alegría ni motivación. Parece que estás ausente, que te equivocas más de la cuenta. Eso te lo exagerarán y sentirás más vergüenza. Lo malo es que también empiezas a pasar de todo y a fingir que ya no te importa nada. Haces tu trabajo lo mejor posible y adiós muy buenas. Pero en casa te enfadas con los tuyos. Todo te molesta e irrita. Desconfías de la gente y reaccionas demasiado sensible. No estás bien. Reconócelo.

¿Cómo se sale de ahí?

Lamentablemente el tema no se conoce ni se reconoce fácilmente. Por eso las organizaciones no lo suelen ni saben abordar bien. Te sientes idiota y no haces nada para defenderte. Eso provoca más al agresor y se cree que tiene más poder sobre ti. Por eso te hostiga cada vez más. Aunque haya testigos, permanecen mudos. Ven y oyen todo, pero callan. No quieren decir nada por miedo o por pereza. Prefieren mirar para otro lado y no te apoyan ni defienden. Son cómplices pasivos. También se han acostumbrado a no hacer nada. Entre todos te matan y tú te mueres.

Le puede pasar a cualquiera. Están por todas partes y la toman con cualquiera que sea amable o prudente.

No sufren por nadie más ni se sienten mal por hacerte daño. Sin miedos. Sin emociones. Sin remordimientos... Se mueven por ira, agresividad o venganza cuando creen que tienen que destruirte. No se creen que te estén amenazando o acosando. Son desconfiados y prefieren atacarte por si acaso. Hostigan en serie pero están tan integrados que no se nota. Suelen ser los jefes y líderes que dirigen las organizaciones. Manipulan para ascender con máscaras amables y fachadas afables. Pide ayuda o huye. Corre y no luches. Si lo haces, confronta la situación con armas asertivas e inteligentes.

Dinámicas del acoso

¿Cómo te puedo acosar? Me invento una acusación falsa sobre ti. La repito frecuentemente. Dramatizo sobre errores que cometes aunque no sean para tanto. Te voy arrinconando poco a poco. Te destruyo hasta que aceptas que eres culpable. Ya te lo decía yo. Ahora rindes menos, claro... Mino tu ánimo para que no vengas y te quito las ganas de vivir. Te insensibilizo. Te atonto. Te someto por activa o por pasiva. Quiero eliminarte de aquí. Me molestas. Deseo anularte sistemáticamente. Intento provocarte para que me ataques y quedes mal. Trabajas fatal. Te lo repito tanto que al final te lo crees. Te controlo tanto que te asusto y así no trabajas bien. Te induzco a cometer errores.

Todo suele empezar con aparente y excelente simpatía. Son estrategias de manipulación muy complejas y absorbentes. Invento acusaciones y creo falsos rumores. Amenazo y te hostigo por aislamiento, sobrecarga o exceso de descarga laboral. Te manipulo contando mentiras sobre ti para que los demás te rechacen. Incluso te muestro interés al mismo tiempo que genero supuestas rivalidades con otros. Cuanto más sumisa seas como víctima, mayor será mi acoso. Te acusaré de desconfiar y generaré tu dependencia haciéndote sentir culpable. Puede parecer extraña, pero soy experto en conseguirlo. Utilizo a todo el mundo para conseguirlo. Si te enfadas conmigo siempre podré culpar a otros de todos tus males. Nunca escaparás de mí.

Salidas y secuelas

Pide ayuda cuando sientas que algo va mal. Busca asesoramiento profesional especializado. Es importante diferenciar un caso de víctima de acoso, por ejemplo, de un cuadro de quemado profesional. De entrada son muy fáciles de confundir. Los síntomas físicos, la ansiedad, la depresión o el estrés de alguien en el trabajo son alarmas que se deben atender. Podrían tener diferentes causas y también podrían ser la punta de un iceberg llamado mobbing. No será fácil descubrir si hay relación directa. La violencia moral es muy difícil de identificar, reconocer y demostrar. Estudia y pregunta.

Ni seguir siendo dócil, ni amable, ni esconderte, ni denunciar... Aunque huyas o intentes evitar la situación con una baja laboral, por ejemplo, será una solución temporal. La vía judicial, en caso de que lo tengas claro, tampoco es la más recomendada. Parece ser que la víctima suele llevar las de perder porque es muy difícil de demostrar y aunque ganes esa batalla, después volverás al mismo escenario. Intentar demostrar que eres buena persona, le provocará más todavía. La persona que te acosa pensará que te estás dejando

maltratar y será aún más cruel contigo. Perdonarle o esperar a que cambie no te servirá de nada en absoluto. Seguirás sufriendo.

Confrontación asertiva e inteligente. La solución no siempre está en los protocolos ni en la huida, sino en la confrontación activa reivindicando con fuerza tu derecho básico a que no te maltrate nadie. Eso no se hace y no lo vas a permitir nunca más. Toma aire. Ponte en pie. Mírale a los ojos. Encárate y dejará de acosarte, aunque siga siendo como es. Está en juego tu salud general, tu dignidad personal y tu responsabilidad profesional. Cuéntalo. Pide ayuda. Siempre te quedarán secuelas. Ese daño no se cura. Cambiará tu forma de ser. Por eso lo repito tanto: busca ayuda especializada para enfrentarte a la situación.

Responsabilidad de la organización

No se puede mirar hacia otro lado. Todos los días hay gente expuesta a este tipo de riesgos psicosociales que afectan negativamente a la salud de las víctimas. Son problemas que se deben reconocer e identificar lo antes posible. Incluso se pueden prevenir. Lo ideal es tener protocolos antiacoso para saber cómo reaccionar o comunicarlo al servicio de Riesgos Laborales cuando se detectan. Nunca cambiarán su manera de ser, por eso las organizaciones deberían implantar políticas de tolerancia cero a cualquier tipo de violencia tan difícil de detectar. Para evitar que siga ocurriendo.

Eres inocente. Quieren que te sientas culpable. El entorno está tan contaminado que te puede confundir. Eres víctima. Mírate. Quieren acusarte, como si fueras la causa del problema. En realidad eres el efecto de alguien acosador que no se expone como tal. Es lo que pretenden cuando acosan, que todos vayan contra ti. Incluso contra otro enemigo que se han inventado, que también será víctima. No pararán de manipular y maltratar. Son malos y no cambiarán. Levántate y respira.

Retírate. Toma aire. Calma tus emociones. Hazte preguntas y pide ayuda. Escucha y atiende a cómo te sientes. Porque lo más fácil es polarizar el debate. Generalizar hablando de extremos. Malos y buenos. Caciques y esclavos. Listos y tontos. Ricos y pobres... Ese discurso divide la opinión general y fomenta más el caos. Así te pueden atacar casi con total inmunidad e impunidad. Las malas condiciones, la desmotivación y los errores no los provocan los trabajadores, sino los maltratadores que manipulan para que todos vayan contra alguien que no tiene la culpa. Son malos. Tienes que protegerte.

Las preguntas del millón

¿A quién estás maltratando sin darte cuenta? ¿Eres igual o diferente?

¿Sabrías dejar de marginar o discriminar a otros? ¿Lo estás consintiendo?

¿Acaso toleras y respetas la diversidad? ¿Eres minoría o mayoría?

¿Quieres cooperar sin culpabilizar a alguien? ¿Eres víctima o acosador?

¿Sabes unir fuerzas sin crear enemigos? ¿Tendrá futuro la humanidad?

¿Cómo se colabora sin generar víctimas?