

Relato #78 - El Acoso

Por Yin Zhi Shakya

2 de marzo de 2015



¿Qué es el Acoso u Hostigamiento?

1. Perseguir, sin darle tregua ni reposo, a un animal o a una persona.
2. Perseguir, **apremiar, importunar a alguien con molestias o requerimientos.**

Hoy voy a hablar del “**acoso**” y he escogido dos de las definiciones que más se prestan para mi charla. El acoso es una amenaza para la salud y el bienestar del acosado, ya sea un animal o una persona. En este caso está afectando a la persona acosada que me ha escrito pidiéndome consejo. Aunque yo no soy consejera, aquí voy a escribir algunas afirmaciones que quizás puedan ayudar y que he tomado de Wikipedia:

El **acoso psicológico** o **acoso moral** es, según el Diccionario de la lengua española, el «trato **vejatorio y descalificador hacia una persona, con el**

1

fin de desestabilizarla psíquicamente». El acoso psicológico atenta contra la dignidad e integridad moral de la persona. Conculca o viola los Derechos de Persona, que ampara; por ejemplo, la **Constitución española de 1978**. Se denomina también acoso psicológico porque siempre conlleva maltrato psicológico y **abuso emocional**. Es un largo proceso donde la persona, siendo sometida progresivamente a la incertidumbre y a la **impotencia**, va perdiendo su autoestima y la seguridad en sí misma. No es plenamente consciente de que está siendo humillada y de que se están vulnerando sus derechos más fundamentales. El acoso psicológico continuado puede ocasionar el suicidio de la víctima.

Haciendo primeramente una reseña de lo que significa el acoso, tomada de Wikipedia, diríamos:

Origen del término: El zoólogo Konrad Lorenz, creador de la Etología observó el **acoso grupal** en algunas especies faunísticas, lo llamó mobbing.

El psicólogo **Heinz** Leymann estudió el acoso grupal y sus efectos psicosomáticamente traumáticos en el entorno laboral. En consecuencia, introdujo una nueva acepción para mobbing, **acoso moral**.

Entre humanos, el acoso u hostigamiento—molestia, fastidio, inquietud y/o exigencia—tiene la denominación de acoso moral o [acoso psicológico], que en ocasiones puede conllevar violencia física. La psiquiatra Marie-France Hirigoyen considera que los casos más graves de acoso, los que acaban con el suicidio de la víctima, se deben denominar acoso psicológico y ser considerados casos de **psicoterrorismo**. El psicólogo Iñaki Piñuel y Zabala también considera que una denominación más correcta debe ser la de acoso psicológico en el trabajo o acoso laboral.

Sociológicamente, el anglicismo **mobbing** significa **acoso psicológico o acoso moral**. En castellano se usa para definir el acoso laboral.

Tipos de acoso psicológico: Sociólogos, psicólogos y psicoanalistas han observado diversos tipos de acoso grupal específico:

Acoso **laboral** (mobbing o bossing en inglés)

Acoso **sexual** (sexual harassment en inglés)

Acoso **escolar** (bullying en inglés)

Ciberacoso (cyberstalking en inglés)

Ciberacoso escolar (o cyberbullying, de la traducción del inglés cyberbullying)

Acoso inmobiliario (landlord harassment, city council harassment)
Acoso **familiar**

Características: Las técnicas de acoso son soterradas/ocultas y sutiles: palabras, miradas, insinuaciones, mentiras, difamaciones, etc. **El acosador impone su voluntad (de forma continuada y progresiva), tergiversando la situación desde una posición de fuerza: posee la verdad y el poder.**

El acoso moral sumerge a la víctima en una espiral depresiva que puede acabar en suicidio. Para la psiquiatra y psicoanalista Marie-France Hirigoyen, los casos extremos de **acoso moral son asesinatos psíquicos. Permite desembarazarse de alguien sin mancharse las manos.** Para el profesor Iñaki Piñuel y Zabala el origen del acoso suele encontrarse en el modo en que la víctima resulta, por diferentes razones una amenaza para el gang que la acosa. **(Para Yin Zhi Shakya, el acoso es muchas veces la envidia del agresor de no poder alcanzar el nivel moral y espiritual del acosado).**

El acoso comienza desestabilizando a la víctima hasta conseguir que pierda progresivamente la confianza en sí misma y en los demás y quede en situación de total indefensión, incapaz de reaccionar.

La ansiedad, previa a la etapa depresiva, provoca en la víctima una actitud defensiva que, a su vez, genera nuevas agresiones. El agresor no pretende destruir a su víctima de inmediato. Su objetivo es someter y controlar: anular la capacidad de defensa y el sentido crítico, la capacidad de rebeldía.

El acosador es un depredador, incapaz de considerar a sus congéneres como seres humanos. Alienado respecto a sí mismo se aprovecha de las debilidades propias de la condición humana.

El carácter objetivable del acoso: Según el profesor Iñaki Piñuel y Zabala el **acoso moral no es algo subjetivo sino que consiste en comportamientos o conductas que son externamente observables.** Según los estudios Cisneros, son estrategias habituales en el acoso moral las siguientes:

Gritar, **avasallar/rendir**, hacer que la víctima haga su voluntad o insultarla cuando está sola o **en presencia de otras personas.**

Asignarle objetivos o proyectos con plazos que se saben inalcanzables o imposibles de cumplir, y tareas que son manifiestamente inacabables en ese tiempo.

Sobrecargar selectivamente a la víctima con mucho trabajo.

Amenazar de manera continuada a la víctima o coaccionarla.

Quitarle áreas de responsabilidad clave, ofreciéndole a cambio tareas rutinarias, sin interés o incluso ningún trabajo que realizar («hasta que se aburra y se vaya»).

Modificar sin decir nada al trabajador las atribuciones o responsabilidades de su puesto de trabajo.

Tratarle de una manera diferente o discriminatoria, usar medidas exclusivas contra él, con vistas a estigmatizarlo ante otros compañeros o jefes (excluirle, discriminarle, tratar su caso de forma diferente).

Ignorarlo (hacerle el vacío) o excluirle, hablando sólo a una tercera persona presente, simulando su no existencia («ninguneándolo») o su no presencia física en la oficina, o en las reuniones a las que asiste («como si fuese invisible»).

Retener información crucial para su trabajo o manipularla para inducirle a error en su desempeño laboral, y acusarle después de negligencia o faltas profesionales.

Difamar a la víctima, extendiendo por la empresa u organización rumores maliciosos o calumniosos que menoscaban su reputación, su imagen o su profesionalidad.

Infravalorar o no valorar en absoluto el esfuerzo realizado por la víctima, negándose a evaluar periódicamente su trabajo.

Bloquear el desarrollo o la carrera profesional, limitando retrasando o entorpeciendo el acceso a promociones, cursos o seminarios de capacitación.

Ignorar los éxitos profesionales o atribuirlos maliciosamente a otras personas o a elementos ajenos a él, como la casualidad, la suerte, la situación del mercado, etc.

Criticar continuamente su trabajo, sus ideas, sus propuestas, sus soluciones, etc.

Monitorizar o controlar malintencionadamente su trabajo con vistas a atacarle o a encontrarle faltas o formas de acusarle de algo.

Castigar duramente o impedir cualquier toma de decisión o iniciativa personal en el marco de sus responsabilidades y atribuciones.

Bloquear administrativamente a la persona, no dándole traslado, extraviando, retrasando, alterando o manipulando documentos o resoluciones que le afectan.

Ridiculizar su trabajo, sus ideas o los resultados obtenidos ante los demás trabajadores, caricaturizándolo o parodiándolo.

Invadir la privacidad del acosado interviniendo su correo, su teléfono, revisando sus documentos, armarios, cajones, etc.

Robar, destruir o sustraer elementos clave para su trabajo.

Atacar sus convicciones personales, ideología o religión.

Animar a otros compañeros a participar en cualquiera de las acciones anteriores mediante la persuasión, la coacción o el abuso de autoridad.

El acosador: Artículo principal: Acosador

Sobre el perfil del agresor, en una relación perversa, según la psicoanalista Marie-France Hirigoyen. Los rasgos de la personalidad narcisista los comparten casi todas las personas, no se trata de rasgos patológicos. La noción perverso narcisista, en cambio, implica una estrategia de utilización del otro y luego su destrucción, sin que se produzca ningún sentimiento de culpa. Según una pauta:

La perversión narcisista.

El narcisismo.

La megalomanía.

El vampirismo

La irresponsabilidad.

La paranoia.

Características del acosador:

Algunas señales relativas a la personalidad y del perfil perverso narcisista.

1 Victimizar:

Hacer de otros su víctima para aumentar la imagen defectuosa que tiene de sí mismo: tanto si es masculino, como si es femenino, **el proyecto de este sujeto son las apariencias engañosas**. Este sujeto, por otra parte maestro en el arte de la seducción y del misterio, organiza, a través de un trabajo de zapa psicológico, la demolición mental del otro, ya que es **incapaz de respeto de la dignidad humana**.

2 Humillar:

Sus medios son los propios de la desvalorización, la humillación, la denigración, y también del discurso contradictorio y paradójico, de la polémica sistemática. El recurso a la alusión, a lo no dicho y al sobrentendido es frecuente.

3 Culpabilizar:

Es difícil para el acosado de tomar conciencia que está siendo manipulado, en la medida en que el "verdugo" se arregla para no ser nunca tomado en flagrante delito y así, hacer pasar otro como culpable. **Acosar, es saber invertir las situaciones, acusar a otros de todas las culpas y de todos los males, es arreglarse para desempeñar siempre el mejor papel.**

La víctima: **Posibles** características de la víctima:

1. Son capaces de formarse una opinión propia sin clonarla ni apropiarse de la de otros.
2. Son capaces de cuestionar la opinión y los juicios de las «vacas sagradas» de la organización.
3. No tiene buenas amistades o relación con la familia, está muy aislado.
4. Tiene pocas habilidades de defensa sociales.
5. Personas autónomas, independientes y con iniciativa.

6. Es demasiado ingenuo y confiado en algunas ocasiones.
7. Poseen algún defecto, depresivos, que dan una impresión de indefensos y desprotegidos.
8. Las que denuncian las situaciones indignas o injustas para otros.
9. Las que no se dejan comprometer con prebendas, dinero, puestos, ascensos, a cambio de «ser un buen chico y callar»;
10. Las que son libres, disintiendo de la opinión oficial o del pensamiento único que lleva a ocultar algunos hechos;
11. Las que no son «políticamente correctas» hablando de los temas, valores y situaciones que son «tabú» en la organización;

El acoso: Trata de poner a los empleados en contra de la víctima (manipula al entorno para conseguir aliados entre los compañeros de trabajo o su silencio) para ejercitar su acoso.

La eliminación de la víctima del acoso moral suele ser la forma habitual de culminar el proceso. Según el profesor Iñaki Piñuel y Zabala la expulsión restablece momentáneamente la paz. Pero esta es una paz inquietante propia de unos “cadáveres en el armario” que aguardan siempre el momento propicio para manifestarse y revelarse.

Cuando las crisis en las relaciones laborales entre personas alcanzan su paroxismo en forma de rivalidades, envidias, conflictos, broncas, etc. es decir, en la forma de la tradicional “guerra de todos contra todos” que Hobbes analizó, surge un epifenómeno mimético propio del sistema que tiende a restablecer el orden: el mecanismo del chivo expiatorio.

Los grupos en crisis, amenazados por los costes de coordinación y por la amenaza que significa la desintegración de la unidad, la violencia generalizada y el peligro de las rencillas que desencadena la venganza tienden a seleccionar a algunos de sus miembros para, mediante el mecanismo del linchamiento multitudinario y unánime, restablecer el orden y la unanimidad perdida.

Tradicionalmente y según René Girard, las comunidades humanas hacían esto para reconciliarse consigo mismas, y esto se materializaba en un

linchamiento físico y a una violencia que significaba literalmente la desaparición a manos de una multitud enfurecida de algunos individuos que, debidamente seleccionados, funcionaban a modo de chivos expiatorios de sus grupos o comunidades.

Se trataba de cargar sobre un miembro la animadversión generalizada de todos los demás y de **lincharlo** de forma comunitaria o gregaria. La participación de cada uno de los miembros en ese mecanismo 'linchador' era urgida y exigida como parte de la socialización y muestra de su pertenencia o membrecía al grupo.

Un análisis psicológico del funcionamiento de todos los grupos humanos en crisis nos permite identificar una constante social: **cada vez que existe un peligro para el grupo que amenaza su integridad, es decir que pone en riesgo la supervivencia del grupo como tal, tiende a desencadenarse automáticamente este mecanismo.**

El grupo que acosa se transforma por efecto del mimetismo en un **gang** o mob, **tan violento como poco consciente de su propia violencia.**

Sin embargo quien acosa puede ser un psicópata organizacional. Estos individuos suelen tener plena consciencia de lo que hacen a pesar de que no sientan nada por las que se convierten en sus víctimas.

Ahora bien, mirándolo desde el punto de vista de las Enseñanzas del Buda diríamos:

Del Dhammapada-**Capítulo 1: Versos gemelos:**

1. Todos los estados encuentran su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente.

Si uno habla o actúa con un pensamiento impuro, entonces el sufrimiento le sigue de la misma manera que la rueda sigue la pezuña del buey...

2. Todos los estados encuentran su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente.

Si uno habla o actúa con un pensamiento puro, entonces la felicidad le sigue como una sombra que jamás le abandona.

3. "Me maltrató, me golpeó, **me derrotó**, me robó". El odio de aquellos que almacenan tales pensamientos jamás se extingue.
4. "Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó". Quienes no albergan tales pensamientos se liberan del odio.
5. El odio nunca se extingue por el odio en este mundo; solamente se apaga a través del amor. Tal es una antigua ley eterna.
6. **Muchos desconocen que al disputar, perecemos**; pero aquellos que lo comprenden, refrenan por completo sus disputas.
7. Al que vive apegado al placer, con los sentidos irrefrenados, sin moderación en la comida, indolente, inactivo, a ese Mara lo derriba, como el viento derriba a un árbol débil.
8. Al que vive consciente de las impurezas, con los sentidos refrenados, moderado en la comida, lleno de fe, lleno de sustentadora energía, a ese Mara no lo derribará, como el viento no derribará a la montaña.
9. **Quienquiera que sea que carezca de autocontrol y no permanezca en la verdad, aunque se vista con la túnica amarilla, no es merecedor de ella.**
10. El que se ha liberado de toda mancilla, está establecido en la moralidad y se curte en el autocontrol y la verdad, tal es merecedor de la túnica amarilla.
11. **Los que imaginan lo no esencial como esencial y lo esencial como no esencial, debido a tan equivocado juicio** nunca llegan a lo Esencial (Nibbana, el supremo refugio más allá de las ataduras).
12. Pero aquellos que ven lo esencial en lo esencial y lo inesencial en lo inesencial, debido a su correcta visión, perciben la esencia.
13. Así como la lluvia penetra en una casa mal techada, la avidez penetra en una mente no desarrollada.
14. Así como el agua no penetra en una casa bien techada, la avidez no penetra en una mente bien desarrollada.

15. El malhechor se lamenta ahora y se lamenta después. Se lamenta tanto aquí como allí. Siempre se lamenta y sufre percibiendo la impureza de sus propios actos.

16. El bienhechor se regocija ahora y se regocija después. Tanto aquí como allí se regocija. Se regocija; se regocija enormemente, percibiendo la pureza de sus propios actos.

17. Sufre ahora y sufre después. Sufre en ambos estados. «He actuado mal», se dice sufriendo. Además, sufre abocándose a un estado más doloroso. Así el que mal obra.

18. Goza ahora y goza después. En ambos estados es verdaderamente feliz. «He actuado bien, se dice feliz. Además, abocándose a un apacible estado es feliz. Así el que bien obra.

19. Aunque uno recite muy a menudo las escrituras, si es negligente y no actúa en consecuencia, es como el vaquero que cuenta las vacas de los otros. No obtiene los frutos de la Vida Santa.

20. Aunque uno recite poco las escrituras, si se conduce según la Enseñanza, abandonando el deseo, el odio y la ilusión, provisto con una mente bien liberada y no apegándose a nada ni aquí ni después, obtiene los frutos de la Vida Santa.

Capítulo 9: El mal

116. Apresuraos en hacer el bien; refrenad vuestra mente hacia el mal, ya que quienquiera que es lento en hacer el bien, se recrea en el mal.

117. Si un hombre obra mal, que no lo haga una y otra vez, que no se recree en ello. **Dolorosa es la acumulación del mal.**

118. Si un hombre obra bien, que lo haga una y otra vez, que se recree en ello. Feliz es la acumulación del bien.

119. **El malhechor todo lo ve bien hasta que su mala acción da fruto,** pero cuando madura la fruta, entonces ve sus desafortunados efectos.

120. Incluso una buena persona puede experimentar dolor al obrar bien, pero en cuanto el fruto se produce, entonces experimenta los buenos resultados.

121. No penséis con ligereza sobre el mal diciéndoos «no vendrá a mí». **Igual que un cántaro se llena gota a gota, del mismo modo el necio, acumulándolo poco a poco, se llena de maldad.**

122. No penséis con ligereza sobre el bien diciéndoos «no vendrá a mí». Igual que un cántaro se llena gota a gota, del mismo modo el sabio, acumulándolo poco a poco, se llena de bondad.

123. Igual que un comerciante con una pequeña caravana transportando mucha riqueza evitaría un camino peligroso, y así como un hombre que ama la vida evitaría el veneno, así uno debería evitar el mal.

124. Del mismo modo que el veneno no puede dañar la mano que lo transporta, pues el veneno no afecta si no hay herida, así no sufre daño quien no está equivocado.

125. **Quienquiera que hiere a un hombre inocente, puro y sin falta, aquel mal se vuelve contra ese necio, así como el polvo que se ha lanzado contra el viento.**

126. Algunos nacen de matriz; los malévolos nacen en estados desgraciados; los auto-dominados van a estados benditos; los iluminados obtienen el Nibbana.

127. **Ni en los cielos ni en medio del océano, ni en una gruta en las montañas se halla un lugar donde uno pueda permanecer a salvo de las consecuencias de sus males actos.**

128. **Ni en los cielos ni en medio del océano, ni en una gruta en las montañas se halla un lugar donde uno pueda permanecer a salvo de la muerte.**

Volviendo al tema: El trato vejatorio y descalificador hacia una persona, con el fin de desestabilizarla psíquicamente es un acto cruel y maligno, **ya sea con intención o sin ella** (Ni en los cielos ni en medio del océano, ni en una gruta en las montañas se halla un lugar donde uno pueda permanecer a salvo de las consecuencias de sus males actos.)

El acoso psicológico y **abuso emocional** atentan contra la dignidad e integridad moral de la persona. Conculca o viola los Derechos de la Persona.

Es un largo proceso donde la persona, siendo sometida progresivamente a la incertidumbre y a la **impotencia**, va perdiendo su autoestima y la seguridad en sí misma. No es plenamente consciente de que está siendo humillada y de que se están vulnerando sus derechos más fundamentales (**Pero recuerden lo que dijo el Buda en el Dhammapada: Quienquiera que hiere a un hombre inocente, puro y sin falta, aquel mal se vuelve contra ese neccio, así como el polvo que se ha lanzado contra el viento.**

Todo llega y todo pasa.

“Quienquiera que buscando su propia felicidad daña a los que igual que él la buscan, no la obtendrá después de la muerte”. “Si permaneces en silencio, como un inservible gong, alcanzarás el Nirvana; hallarás la paz.”

“De fácil ejecución son las cosas nocivas y dañinas. Lo bueno y beneficioso es verdaderamente difícil de hacer.”

“Verdaderamente los míseros no irán al reino celestial. Los necios no alcanzarán, por supuesto, la liberación. Los hombres sabios se regocijan en la generosidad y van a un reino más feliz”

“Uno debe liberarse del odio. Uno debe abandonar el orgullo. Uno debe despojarse de todas las ataduras. **El sufrimiento no toma al que controla la mente, el cuerpo y sus pasiones**”

“El que está lleno de confianza y virtud, posee gloria y riqueza y es honrado dondequiera que esté o dondequiera que vaya”.

Como hemos leído al principio, victimizar, humillar y culpabilizar son las características del agresor. La **envidia** o el deseo de obtener algo que posee otra persona y que el ofensor carece; el pesar, la tristeza o el malestar por el bien ajeno es el motivo imperante para que este último victimice, humille y culpe a la persona agredida. En este sentido, la envidia constituye el resentimiento y la motivación (el sujeto no quiere mejorar su posición sino que desea que al otro le vaya peor o desaparezca). En la mayoría de los casos, la víctima es una persona autónoma, independiente y con iniciativa, ingenua y confiada en algunas ocasiones... y el agresor no puede soportar eso y no le produce ningún sentimiento de culpa. Pero...

Quienquiera que hiere a un hombre inocente, puro y sin falta, aquel mal se vuelve contra ese necio, así como el polvo que se ha lanzado contra el viento. – El Buda

¡Respetar para que te respeten! O mejor diríamos, “¡Respeten para que les respeten!”

Deseándoles a todos el auto-control ‘necesario’ para que les conduzca a la paz y al Nirvana.

La Maestra