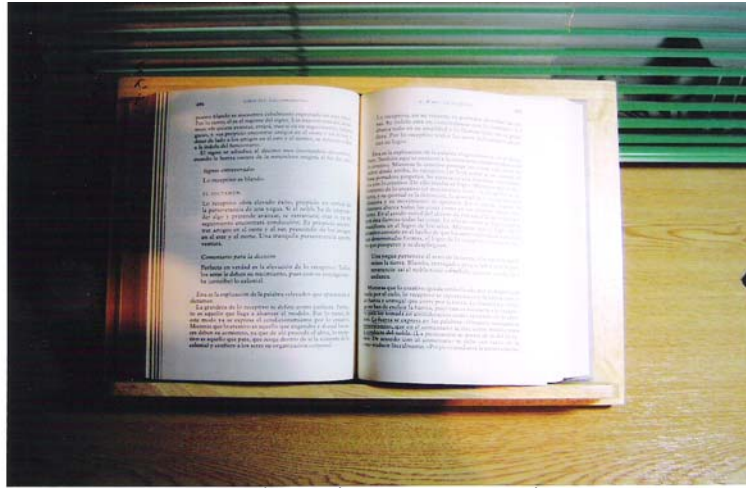


VALORES HUMANOS EN LAS



I ching, libro sapiencial

A lo largo de nuestra vida nos vemos expuestos a numerosas situaciones estresantes. Unas constituyen hechos nuevos, imprevistos, que son fácilmente detectables por los rápidos efectos que producen. En otras ocasiones la detección es mucho más difícil al no ser las causas tan evidentes.

Estar sometido a una tensión continuada por estrés prolongado produce efectos nocivos en el organismo, afectando a los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Cualquier persona, en su trayectoria laboral, se verá expuesta a diversos tipos de estrés ambiental. En este artículo nos centraremos únicamente en las relaciones humanas cuando existe un contexto negativo y una o varias personas están sufriendo directamente las consecuencias.

Si usted está sufriendo los efectos de la negatividad en el trabajo o empieza a sentirlos, no debe desesperarse. Es posible que esté deprimido o que sienta algún malestar difuso. Las primeras señales pueden ser muy ambiguas. Cuando se está recibiendo negatividad del tipo que sea, aún antes de que seamos conscientes de ello, el cuerpo nos advierte emitiendo señales internas de peligro. Esto se debe a que el inconsciente advierte algún tono de voz distinto, órdenes aparentemente lógicas, murmullos, miradas, presión excesiva... Se trata de un cúmulo de pequeñas cosas que el organismo detecta y almacena antes de pasarlas a nivel consciente.

Si usted se ve reflejado en todo lo que estoy diciendo y, en efecto, está recibiendo una dosis de maltrato, el paso siguiente sería

preguntarse: ¿QUÉ HE HECHO PARA MERECERLO? Pregúnteselo una y mil veces, analice sus acciones para descubrir cuál fue su fallo. Seguramente encontrará alguna razón que quizá le convenza de su culpabilidad. Pero no pierda mucho el tiempo. Es su estado el que le lleva a sacar esas conclusiones. USTED NO HA HECHO NADA. Los motivos por los que un acosador ataca a una víctima van desde conseguir que renuncie a su puesto de trabajo hasta la satisfacción de una necesidad psicológica. Pocas veces tienen que ver con comportamientos de la persona acosada, la cual, por otra parte, suele poseer cualidades que molestan al acosador como integridad, fiabilidad, popularidad, simpatía, capacidad de liderazgo o empatía.

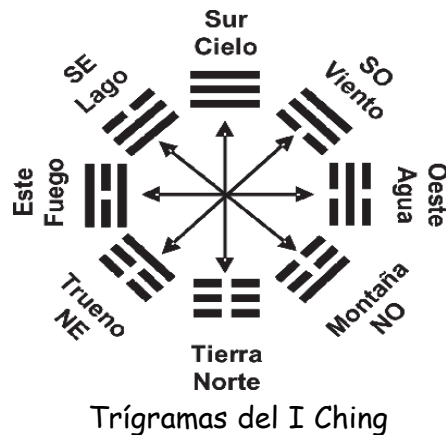
Pero definamos una situación de partida tipo. Si usted observa en sí mismo:

- Sufrimiento interior y sensación de amenaza.
- Sensaciones de fracaso, miedo, impotencia.
- Miedo al trabajo, disminución del rendimiento.
- Sentimientos de ira, rencor, venganza.

Si en su entorno laboral advierte durante un tiempo:

- Aislamiento social.
- Críticas hacia su profesionalidad o sus características personales.
- Fomento de la *rumorología* a sus espaldas.
- Castigos a los compañeros que le ayudan.
- Agresiones verbales en forma de insultos, gritos...

RELACIONES LABORALES II



En este caso puede que usted esté sufriendo las consecuencias de un ambiente laboral negativo, también llamado *mobbing*, acoso psicológico o *psicoterror*. Puede llegarle por parte de sus jefes o también, muy frecuentemente, de sus propios compañeros. No es necesario tener todas las características tipo antes descritas. Existen diversos grados que conviene reconocer. De esta manera podrá evitar el malestar, la debilidad, el lío, la confusión e, incluso, una depresión que podría llevarle a la baja laboral.

¿Existe alguna solución? ¿Hay algo que pueda usted hacer para superar esta situación? La respuesta es Sí. Siguiendo los conocimientos de antiguos maestros puede usted evitar el gasto de energía, desviando los ataques para que estos se pierdan en la nada. Debe seguir las siguientes pautas:

1. Provéase de un sistema filosófico sólido.- En todos los lugares y épocas el hombre ha buscado respuesta a los distintos problemas que le ha ido planteando su existencia. Estos conocimientos constituyen un acervo del que todos podemos aprovecharnos. Se trata de saberes que, en general, nos ayudan a sobrellevar el sufrimiento y a adoptar un código de conducta ético. Constituyen una alternativa válida a la psiquiatría o a las ceremonias religiosas. Se puede escoger entre Oriente y Occidente, entre sofistas, taoístas, budistas, aristotélicos... Seguro que hay alguno de ellos que se adapta a nuestras características y necesidades. Dice un antiguo proverbio chino que *en momentos difíciles, es bueno tener un sitio a donde ir*. También en la Biblia se habla del *hombre fuerte que construyó su casa sobre una roca*.

2. Disuelva sus sentimientos negativos cuando aparezcan.- Se trata de no

alimentar sentimientos negativos: no pensar en ellos, ni darles vueltas, analizando, juzgando, valorando y dejándose invadir. Las emociones surgen, perduran un tiempo y, finalmente, desaparecen por sí solas. Es su ciclo característico. De ahí que no merezca la pena derrochar energía intentando eliminarlas o conservarlas: de una u otra forma desaparecerán transcurrido un tiempo. Es conveniente, en cambio, identificar cada emoción, conocerla, disfrutarla o padecerla y, al fin, dejar que pase como una nube en el cielo. Consideración aparte merece el miedo: es la única emoción que crece si se le deja.

3. Intente averiguar quién es usted realmente y no confunda "lo que es" con "lo que hace".- No es fácil llegar a este conocimiento. Nuestra auténtica esencia se encuentra oculta por multitud de capas relacionadas con nuestras acciones o nuestras posesiones. Ha sido esta una preocupación constante desde el principio de la humanidad: recordemos el "conócete a ti mismo" de la filosofía griega. Lo cierto es que construimos nuestra autoestima con valoraciones subjetivas procedentes del mundo de las apariencias. Nuestro verdadero valor depende, sin embargo, de nuestra existencia como seres humanos: reconozca usted su valor como "ser", sin más. Eso le dará dignidad y le hará casi invulnerable.

Nuestra realidad personal, no obstante, suele ser otra bien distinta. A menudo nos sentimos vulnerables, llenos de defectos, poco atractivos... A veces hasta cometemos errores en nuestra vida o en nuestro trabajo. Pero, ¿supone todo esto que nuestro valor como personas es menor? Decididamente, no. Simplemente significa que tendremos que trabajar en determinadas áreas de nuestra personalidad e intentar equilibrarlas. Deberá usted poner más atención en lo que hace o dice con la finalidad de desarrollar bien su

trabajo. Deberá, además, cultivar valores positivos o habilidades sociales para poderse comunicar adecuadamente con sus semejantes, tener amigos y disfrutar de lo que le rodea. Debe convencerse, de una vez por todas, de que sus cualidades o defectos no determinan su valía. La frase de Antonio Machado *"Por mucho que un hombre valga, nunca tendrá valor más alto que el de ser un hombre"*, transmite a la perfección lo que estoy intentando transmitir.

El comienzo de cualquier resquebrajamiento moral surge cuando uno duda de su propio núcleo, de su parte más importante. Es también ahí donde los acosadores apuntarán, sabedores de un éxito

De esta manera se logrará, paulatinamente, ir cambiando la percepción respecto a lo que realmente sucede. La persona agredida va tomando conciencia de su ser y de su realidad interna. Adquiere también el conocimiento de que los que le agraden son de su misma naturaleza y, por tanto, no pueden ser enemigos. Siguen su propio plan evolutivo, y en ningún modo son mejores ni peores. Hay que dejarlos ser y moverse a su manera.

Así, poco a poco, la persona acosada se va armonizando con su verdadero ser interior: desaparecen las contradicciones y se puede observar el problema de una forma desapasionada que no está condicionada por



Primavera

seguro. Solamente si averiguamos lo que somos realmente podemos llegar a ser inexpugnables.

4. Intente penetrar en la "verdad interna" del asunto.- Detrás de cada situación que se nos presenta existe una doble verdad: la formada por nuestras opiniones y juicios subjetivos, además de otra más profunda con valor universal. Si analizamos la primera verdad en el caso que nos ocupa observamos que existe una persona que recibe maltrato de distinto tipo por parte de sus compañeros de trabajo. Parece lógico pensar que nadie debe permitir semejante trato y que se debe contraatacar con las mismas armas, devolviendo golpe por golpe. Ahora bien, detrás de esta verdad, que nos parece evidente, existe otra mucho más profunda. Esta verdad solo puede surgir si logramos suspender el juicio sobre lo que acontece, si conseguimos dejar de clasificar a los acosadores de forma negativa y, únicamente, observamos...

el odio ni por el rencor. Se pasa a actuar de forma directa y limpia, con lucidez y serenidad, a la vez que emana una firmeza tal que se percibe a distancia.

5. Pase a la acción.- Ha ganado mucho como persona si ha realizado los pasos anteriores, pero no debe quedarse ahí. Todo el camino recorrido y su nueva comprensión de la cosas debe reflejarse ahora en el exterior. Debe aprender, en primer lugar, a detectar las manifestaciones del estrés en su cuerpo para, a continuación, llevar a cabo técnicas que lo mitiguen y que le permitan defenderse de las agresiones, cuidar de sí mismo sin ir en contra ni perjudicar a nadie. Para ello:

a. Proteja y refuerce su afectividad dañada.

- Ponga especial cuidado en el ejercicio y la alimentación, que en estos casos se desorganiza.
- Refúgiase en ambientes positivos. No hable demasiado del problema; simplemente,

déjese contagiar por el optimismo y el cariño del entorno. El apoyo social constituye una fuente importantísima de apoyo psicológico.



Árbol de la Vida

- Aumente las visitas y el contacto con su familia. Recibirá fuerza y comprensión.
- Apóyese en la *Madre Naturaleza*; le sostendrá y nutrirá. Dé paseos, haga excursiones, visite sitios nuevos. Siéntese en el banco de un parque junto al rumor de una fuente. En fin, aléjese física y mentalmente del problema por un tiempo.
- Practique la indiferencia como método. Con personas que no le tratan bien, un correcto y sucinto *Buenos días* es más que suficiente. No intente ganar su amistad o simpatía. No las necesita. Y ellos no lo merecen.

b. Tenga una actitud activa en desmontar los argumentos y las acciones de quien arremete contra usted. Si hace falta diga directamente lo que piensa. Sin enfadarse o aturdirse. Con tranquilidad. Hágalo, no le importen las consecuencias. De esta manera dejará claro que está al tanto de lo que sucede y que no piensa quedarse cruzado de brazos, que está dispuesto a llegar a donde haga falta para restablecer su bienestar y tranquilidad.

c. No le importe acudir a servicios especializados o emprender las acciones que estime convenientes. Si recibe agresiones verbales puede ir provisto de una grabadora de periodista en forma de bolígrafo en su camisa o bata, dejando entrever que no se va a comportar de forma indefensa y asustada. Puede también consultar libros o folletos que traten el tema del *mobbing*. Tiene que ser creativo y dejar de lado los antiguos esquemas de pensamiento para idear soluciones nuevas. Si hasta aquí usted enfrentaba la situación deprimiéndose o enfermando, cambie ahora ese comportamiento con una perspectiva

y unas soluciones diferentes. Entre sus compañeros y familiares existen personas con una larga vida laboral. Seguro que le pueden hacer partícipe de una larga serie de estrategias y experiencias aprendidas a lo largo de los años, las cuales, sin duda, le sacarán de apuros en más de un momento.

6. Te deseo lo mejor.- Y por último el lema constante, el mantra para cada vez que se cruce con la persona que le atormenta, para cada vez que su imagen le viene a la cabeza, para cada vez que nota que se altera o va a alterarse, para cada vez que la rabia o la congoja le invadan... En todas estas ocasiones repítase internamente esta frase mágica: "Te deseo lo mejor". Al mismo tiempo, con un gesto imperceptible de la mano, realice una pequeña señal de alejamiento o empuje para que el acosador pueda seguir su propio camino.

No importa que lo sienta. No importa si lo cree o no. Simplemente, hágalo. Se trata de una potente señal interna que le evita enzarzarse en sentimiento arrolladores y que le separa de su agresor física y afectivamente. En poco tiempo quedará despegado de él y él de usted, al no ofrecerle ya ningún aliciente, ningún resquicio por el que colarse en su vida. Se irá a cubrir sus necesidades en otra parte. Y usted no solo habrá ganado en humanidad, salud y personalidad, sino que, además, habrá manipulado sabiamente energías invisibles, habrá contribuido a mantener un ambiente incontaminado y, finalmente, y por si todo esto fuera poco, habrá cumplido también la regla secreta de los maestros del Tai-Chi aplicada al problema más acuciante de la sociedad actual: el manejo de las emociones.

"Cuando alguien te ataque con fuerza no emplees la más mínima fuerza para resistir. Antes bien, atrae hacia ti la fuerza del contrario para luego desviarla. De este modo pierde su efecto y se desvanece en la nada"

Ma Carmen Rodríguez Ruiz-Belloso
Licenciada en Filosofía y Letras y
Psicología