***La tolerancia y la manipulación***

***Alfonso López Quintás***

***2001***

***(catedrático de Estética en la Complutense de Madrid, sacerdote, filósofo,pedagogo nacido en 1928)***



Frente a las actitudes prepotentes e incluso crueles suele destacarse la necesidad de ser tolerantes, comprensivos, tener una actitud positiva de colaboración con el otro en la búsqueda en común de la verdad.

En el polo opuesto se mueve el manipulador con su voluntad a ultranza de vencer, de reducir a los demás a mi Dios para sus fines sometiendo los a una devaluación envilecedora.

El que manipula no busca la verdad sino el dominio a través del engaño. Desea dominar a personas y pueblos como si fueran objetos. Empieza alargando para acabar tiranizando.

Si queremos fomentar la tolerancia debemos conocer a fondo la manipulación, a qué turbios fines sirve, quien la realiza, de qué medios se vale para llevar a cabo su siniestro propósito.

Conocer de cerca la capacidad constructiva de la tolerancia y el poder destructivo de la manipulación es presupuesto indispensable para fundar debidamente una teoría de las relaciones humanas, cuestión básica en toda labor educativa.

La actitud tolerante se inspira en el amor a la verdad y la verdad nos da salud espiritual, energía y sentido.

La manipulación en cambio se apoya en la práctica incesante de la mentira y la mentira no se enferma espiritualmente porque hace imposible el encuentro, qué es el motor de nuestro desarrollo como personas.

**1. La tolerancia y la búsqueda en común de la verdad**

Ser de verdad tolerante no es sólo aguantar a quien defienda una posición distinta a la mía sino agradecer que conversé con migo y pondré empeño en descubrir lo que pueda ofrecerme de valioso. Con ello la discusión no de generará nunca en disputa. Disputar no es buscar la verdad sino el propio enaltecimiento. No es intentar convencer sino vencer.

En la disputa no se atiende a lo que otras opiniones puedan tener de válido. Se defiende la propia como cuestión de honor con una fiereza que no es tenacidad sino terquedad.

El verdadero con lo que ante no intenta dominar a su interlocutor. Quiere perfeccionar su propia mente y su actitud ante la vida dando y recibiendo, exponiendo sus puntos de vista y acogiendo atentamente otras perspectivas distintas.

Para realizar un encuentro auténtico deben cumplirse diversas condiciones: adoptar una actitud de generosidad, respeto y estima, mostrar auténtica simpatía, ser verdad, sincero, compartir valores elevados... estas y otras condiciones del encuentro son las condiciones de la creatividad.

Las condiciones de la creatividad y el encuentro se denominan virtudes. las virtudes son modos de comportarse el ser humano que hacen posible y fácil crear encuentros.

La tolerancia auténtica no significa sólo aguantarse mutuamente para garantizar un mínimo de convivencia, sino que va más allá e intenta captar los valores positivos de la persona tolerada a fin de enriquecerse mutuamente.

Esta tolerancia activa está años luz por encima de la mera indiferencia.

**2. La manipulación y sus recursos**

Manipular equivale a manejar. De por sí únicamente son susceptibles de manejo los objetos. Si hago semejante cosa con una persona, si la reduzco a medio para mis fines, la considero como un objeto. Manipular es ejercer dominio sobre personas o pueblos que han sido reducidos de propósito a meros objetos, a medios para un fin determinado.

Eric Fromm afirmaba hace algunos años que la sociedad contemporánea está centrada en torno a la plaza del mercado donde se atiende sobretodo a conocer y manejar a los consumidores con vistas a incrementar el trasiego de los bienes de consumo. Pero el hombre no puede ser manipulado sin que sufra algún menoscabo.

La reducción y legítima de una persona a mero objeto es la meta del sadismo.

Ser sádico no equivale a ser cruel como a menudo se piensa.

Significa intentar reducir a una persona a mero objeto mediante la crueldad o mediante cierto tipo de ternura.

Reducir a una persona a condición de objeto para dominar la es una práctica manipuladora sádica.

Por su parte la caricia erótica implica también una forma de reduccionismo. El Amante atiende de modo intenso al cuerpo de la amada. Si ve en él la expresión sensible de aquella a quien ama y toma su expresión amorosa como un acto en el cual está incrementando su amor a la persona, no sólo a las cualidades de la misma, su modo de acariciar tendrá un carácter personal. En tal caso el cuerpo acariciado adquiere honores de protagonista pero no desplaza a la persona, la hace presente de modo tangible y valioso.

En cambio si la atención se detiene en el cuerpo acariciado sencillamente por el atractivo sensorial, el cuerpo invade todo el campo de la persona. No es a ésta a quien se ama sino al a grado que produce su vertiente corpórea. Con razón se habla a veces de la mujer-objeto.

**Quién manipula**

1. El Mercader ambicioso que quiere reducir nos a meros clientes. Le basta que aceptemos su mercancía.

2. El ideólogo poco respetuoso con las personas moviliza los medios de la demagogia para imponerle es un sistema de ideas.

Las formas de manipulación practicadas por los ideólogos suelen mostrar un notable refinamiento ya que son debidas a profesionales de la estrategia formados en escuelas especializadas.

**Para que se manipula**

Para menguar su capacidad creativa y adquirir dominio sobre las personas.

Si las personas que integran una comunidad pierden la capacidad creadora y no se unen entre sí con vínculos firmes, dan lugar a un montón amorfo de meros individuos: una masa.

La masa es un concepto cualitativo, no cuantitativo. Un millón de personas que se manifiestan en una plaza con un sentido bien definido y so pesado no constituyen una masa sino una comunidad, un pueblo.

Al carecer de cohesión interna la masa es fácilmente dominable y manipulable por los afanosos de poder.

**Cómo se manipula**

El demagogo, el tirano, el que desea conquistar el poder por la vía rápida de la manipulación opera con extrema celeridad para no dar tiempo a pensar.

Todas formas de manipulación es una especie de malabarismo intelectual. No se detiene nunca a matizar los conceptos y dar razón de lo que afirma. Lo expone con términos ambiguos.

Un manipulador proclama ante las gentes que les ha devuelto las libertades pero no se detiene a precisar a qué tipo de libertades se refiere: a las libertades de maniobra que pueden llevar a experiencias de fascinación y despeñar al hombre hacia la asfixia oa la libertad para ser creativos y realizar experiencias de encuentro que llevan la personalidad a pleno desarrollo.

Vas a pedirle a un demagogo que matice un concepto para desvirtuar sus artes hipnotizadores.

El manipulador maneja con astucia la táctica del halago banal. " el cliente siempre tiene razón" se nos dice y nos sentimos importantes. Tal sentimiento de vanidad nos impide advertir que al hablar de clientes la mayoría de quienes así los valoran no se refieren a las personas enteras y cabales sino a una de sus funciones: la de meros compradores.

El manipulador inhibe la capacidad crítica de las gentes mediante el uso de términos "talismán". Recordemos la influencia que ejercieron los siguientes términos:

" orden" en los siglos 16 y 17

" razón" en el siglo 18

" revolución" en el siglo 19

" libertad, independencia, democracia"... en el siglo 20

Estos términos talismán constituyen la base del pensar y consiguientemente del sentir y el querer. Estos términos parecen estar más allá de toda posible crítica.

El manipulador suele operar del modo siguiente: comienza exaltando de múltiples formas el término talismán por excelencia de la época: libertad. Se cuida bien de no matizar lo y al amparo de la confusión sugiere que la libertad humana equivale a libertad para hacer en cada momento lo que uno desea en virtud de criterios puramente interiores, individuales, sin atenerse a criterios propuestos desde fuera. Con ello el concepto de libertad desvinculada de toda norma gana un inmenso prestigio y se convierte en un canon incuestionable de conducta.

El demagogo manipulador no profundiza en el sentido de los términos y conceptos.

Si se precisa bien el significado de un término resulta posible descubrir una relación fecunda entre términos que a una mirada superficial aparecen como opuestos. Entre libertad ( vista exclusivamente como libertad de maniobra) y censura ( entendida precipitadamente como mera prohibición de realizar determinados actos) no existe puente alguno. El esquema "libertad- censura" se presenta como un dilema que obliga a optar por uno de los términos: o escogemos libertad o nos inclinamos por la censura.

Esta interpretación aparentemente inofensiva resulta nefasta para la vida de personas y sociedades porque, si se entienden como dilemas los esquemas que orientan la actividad intelectual del hombre, Este queda desconectado de la realidad y cerrado a todo tipo de diálogo y encuentro. Tal oclusión deja al hombre fuera de juego en cuanto a creatividad y lo sumerge en una situación de asfixia espiritual.

El manipulador moviliza diversos procedimientos estratégicos para dominar a las gentes sin exponerse al riesgo de la confrontación abierta.

Un ejemplo: el recurso de la insistencia.

Una forma oblicua ,sesgada, subrepticia, de vencer al pueblo sin preocuparse de convencerlo es la de repetir, una y otra vez, a través de los medios de comunicación, ideas o imágenes cargadas de intención "ideológica".

Este bombardeo diario configura la opinión pública porque la gente acaba tomando "lo que se afirma" cómo lo que "todos piensan", como aquello " que se lleva", " lo actual", " lo que hace norma y se impone".

Una de las metas del demagogo es anular a quienes puedan descubrir sus trampas, sus trucos de ilusionista.

La redundancia des informativa tiene un poder insospechado de crear opinión, de fundar un clima propicio a toda clase de errores.

Los demagogos proceden en virtud de cálculos muy fríos y precisos

Cuando los demagogos lanzan un día y otro flechas envenenadas contra los sentimientos de buen número de oyentes con el fin de ir cambiando las actitudes saben que producirán algunas protestas pero la someten a estudio y concluyen:

- que su influjo llegará a un número de ciudadanos muy inferior al de quienes fueron influidos por ellos

- qué tales protestas duran poco pues el que repite una crítica se hace pesado y se automargina si la prensa se apresura a tachar lo de anticuado, intransigente...

**Consecuencias de la manipulación**

La práctica del ilusionismo mental desorienta espiritualmente a las gentes, les quita capacidad de pensar por cuenta propia y de modo riguroso, amengua su sensibilidad para los valores, las deja inermes ante la vida entregadas a un estado de gregarismo e infantilismo.

Un pueblo con falta de creatividad y poder de iniciativa acaba pidiendo un guía carismático. Un pueblo reducido a rebaño no puede sino reclamar un pastor.

**Las tres fases de la manipulación**

- la primera fase: la modelación estratégica de la mente, la voluntad, y el sentimiento de las gentes.

- segunda fase: adoctrinamiento. El Tirano desea revestir sumando con el ropaje de una doctrina sistemática quede una apariencia de nobleza y racionalidad al puro ejercicio del poder.

- la tercera fase: el reclutamiento de activistas portavoces e intermediarios de un sistema de dominio presentado como un medio de salvación social.

Tenemos que subrayar el hecho de que no es el contenido doctrinal lo que debe ser objeto de nuestra atención en primer lugar sino las técnicas de seducción espiritual que actúan por debajo del nivel en el que se mueven las discusiones doctrinales.

**Antídoto contra la manipulación**

No hay más defensa viable que una buena preparación por parte de cada ciudadano. Tal preparación abarca tres puntos básicos:

- estar alerta y conocer en por menor los ardides de la manipulación

- aprender a pensar con rigor y saber exigirlo a los demás.

- ejercitar la creatividad en todos los órdenes

El que se acostumbra a pensar con rigor no acepta fácilmente el uso estratégico de los términos, el planteamiento astuto de las cuestiones, la movilización de procedimientos de dominio fácil.

**3. Manipular es rebajar de rango**

A menudo leemos periódicos o vemos la televisión, asistimos a clases o conferencias y tenemos la sensación difusa de que algo falla en el uso de los términos, en el planteamiento de los problemas y en el modo de razonar pero no sabemos indicar acierta cierta si nos están manipulando o no.

Manipular a personas o grupos humanos supone manejarlos como si fueran meros objetos.

Cuando uno se percata de la dignidad que supone en una persona poder pensar y tomar iniciativas, tener conciencia de ser libre, sentirse responsable de las propias acciones y del desarrollo de la personalidad... se asombra de que alguien intente reducir la a mero objeto mediante la manipulación.

Un objeto es un ser delimitable, manejable.

Una persona, al estar dotada de inteligencia, voluntad, sentimiento y capacidad creadora en diversos aspectos, se siente llamada a elaborar proyectos y realizarlos con ímpetu creativo. Si es tomada como mero objeto o como instrumento al servicio de proyectos elaborados por otras personas se siente rebajada de condición y envejecida. Este rebajamiento injusto es una forma de manipulación.

En casos se reduce a ciertas personas a objetos maravillosos y adorables y se las robe a de costosos ropajes y luces deslumbrantes pero este oropel no evita el envilecimiento de la persona afectada por tan injusto trato. Un grupo de actrices muy conocidas en nuestro país se quejaron amargamente en un programa televisivo de que los empresarios cinematográficos y teatrales las toman a menudo como bellas figuras para ser ofrecidas como pasto a la avidez erótica de los espectadores.

Algo semejante acontece en la utilización de la figura de la mujer en los anuncios comerciales. Las jóvenes utilizadas no actúan como personas no hablan no realizan apenas ninguna acción posan sencillamente en la forma y situación que se les ha asignado para cumplir los fines de la propaganda comercial. Su papel es el de simple objeto erótico qué sirve para irradiar un atractivo automatico y reflexivo e irracional sobre el producto que se desea convertir en fascinante.

En la vida democrática existen muchas formas de violentar la libertad de las personas y rebajar las a la condición de medios para el logro de ciertos fines.

La reducción es un acto de violencia y desata la violencia. Sin embargo el que respecta al ser humano en lo que es y en lo que está llamado a ser colabora a crear un clima de Concordia y de paz.

Manipular consiste en rebajar de rango y arrastrar al envilecimiento. Este tipo de manipulación entraña una forma de dominio sobre la persona manipulada. De aquí no puede inducir sé que siempre que se da algún tipo de dominio hay manipulación. El que ejerce un tipo de autoridad porque es capaz de promover a otros a posiciones muy elevadas en cualquier aspecto, no manipula. Autoridad viene del latín 'augere', 'promover'.

Todo el que guía a otros hacia lo valioso, no los seduce, no los arrastra o fascina, habla a su libertad y su inteligencia, los invita a participar de algo que puede enriquecerlos. No es un manipulador sino un maestro.

**4. Quién manipula**

Las formas de manipulación son diversas pero tienen un rasgo común: destruyen la creatividad del hombre, su capacidad de pensar, sentir y querer por cuenta propia, con perfecta libertad interior.

Y lo hacen de forma artera y solapada.

Hoy día es opinión general que vas a vivir en un régimen democrático para tener a salvo la libertad. Tal ingenuidad nos deja desguarnecido ante el fenómeno de la manipulación. En una dictadura no se disfruta de ciertas libertades pero esta limitación es patente y uno toma medidas para conservar e incrementar la libertad interior.

En la democracia se usa la coacción de guante blanco. Se procede como si se respetará la libertad que es hoy el término talismán por excelencia y resulta por ello intocable. La opinión pública es una realidad envolvente que actúa con la impunidad del anonimato y presiona sin mostrar un rostro preciso.

Su fuerza está en proporción directa a su carácter difuminado y ambiguo.

De ahí que la primera condición para conservar la libertad interior frente a las agresiones de los manipuladores se ha poner al descubierto los recursos malabaristas que estos movilizan.

**Diversos tipos de manipulación**

1. La manipulación de los mercaderes: cuando movilizan trucos efectista as para seducir a las gentes con sus productos y venderlos.

Podemos distinguir tres tipos de mercaderes manipuladores:

A) los mercaderes de poder: manipulan a las personas en busca de mando. Les ofrecen promesas a cambio de votos. Para descubrir la manipulación política basta repasar los programas y los mítines electorales y confrontar las promesas hechas en ellos con las realizaciones llevadas a cabo por el partido.

B) los mercaderes del dinero: para incrementar sus ingresos económicos encandilan con sus productos a los ciudadanos y los reducen a clientes. Los estrategas de la propaganda comercial no intentan mejorar la mercancía que ofrecen sino la opinión de la gente sobre ella para aumentar la clientela.

C) los mercaderes de prestigio: pon en la vida a la tarea de reclutar admiradores. Reducen los seres humanos a espectadores y lectores. El afán de prestigio y el poco amor a la verdad llevan a los intelectuales a dejarse llevar cómodamente por el oleaje de las corrientes ideológicas que parecen imponerse en cada momento.

El ansia de obtener prestigio y popularidad resta libertad a multitud de profesionales de la educación, la comunicación y la política para delatar los peligros de ciertas tendencias autodenominadas progresistas y para investigar y defender la verdad con absoluta independencia de espíritu.

La manipulación realizada por los mercaderes encierra graves riesgos para el pueblo porque induce a adquirir bienes deleznables, realizar actividades fútiles, conferir el mando a personas más sobresalientes por su ambición y astucia que por su competencia.

D) los mercaderes de ideas y de actitudes: el manipulador agudiza su habilidad para trasvasar su propio sistema de valores al ánimo de las gentes y orientar su comportamiento.

El cambio de mentalidad y de hábitos es difícil provocarlo en cada persona individualmente. Hoy se realiza de forma conjunta mediante la creación de un clima social consumista más preocupado del parecer que del ser. Este ambiente frívolo ha ido configurando la opinión de que fumar ayuda a establecer relaciones, beber es el acompañante obligado de toda conversación cordial, la potencia del coche mide el rango social de una persona, no tener una segunda casa es signo de haberse estancado en la vida...

Subraya en que el hombre debe llegar a ser lo que puede ser, no lo que supera sus posibilidades.

Se nos invita a ser libres vistiendo determinada ropa, a ser triunfadores bebiendo tales licores, a acumular éxitos amorosos per fumando nos con las esencias más costosas...

Este martilleo propagandístico unido a la preocupación actual por la imagen altera paulatinamente nuestro sistema de valoraciones.

La propaganda excita nuestra voluntad de poseer para disfrutar. Al ser dueños de lo que nos fascina debiéramos sentirnos satisfechos y auto realizados pero no es así. Nos corroe la comezón de aumentar nuestras posesiones y nos falta tiempo y sosiego para pensar que la felicidad no se alcanza entregándose al goce de dominar sino al gozo de colaborar, que es el éxtasis.

**La manipulación de los ideólogos**

En el sentido peyorativo del término por ideología se entiende una concepción de la vida humana simplificada tosca y utópica. Los ideólogos no profundizan en los temas que tratan, no fundamentan las afirmaciones que hacen, no se someten a verificación alguna.

Al no ajustarse a la realidad las ideologías no tienen poder de convicción y persuasión y sólo pueden ser inocula das a las gentes por la violencia ( y se va a la dictadura) o por la astucia ( y se entra en el campo de la manipulación ideológica)

Los ideólogos de orientación partidista ponen en juego mil artimañas para inculcar en el ánimo de la gente criterios de vida, normas de conducta, formas de interpretar las acciones humanas que no responden a las exigencias de la realidad del hombre.

No es fácil descubrir en cada momento que nos están manipulando y en qué punto preciso introducen el truco manipulador. Suelen ser verdaderos especialistas en el arte de persuadir.

Las ideologías se presentan como algo inalterable, sólido, firme, sin fisuras me vacilaciones.

Los pensadores auténticos, los que no sirven a intereses de un grupo o partido, día Logan constantemente con la realidad, se ajustan a ella, corrigen un por menor y otro.

Está a tenencia regida a un bloque de ideas calcificado escinde a los pueblos en grupos antagónicos irreconciliables.

La comunicación es esencial al desarrollo genuino del hombre. Hacerla inviable de raíz supone quedarse bloqueado en un estadio primitivo.

La altanería en el cultivo de la propia especialidad lleva a ciertos intelectuales a defender sus puntos de vista como decisivos y a despreciar toda otra perspectiva posible.

Una concepción de la vida cuando está viva y no se encierra en sí se haya dispuesta a colaborar con otras y perfeccionar sus puntos de vista. El resultado de tal colaboración humilde es el enriquecimiento del saber.

Algunas formas de manipulación ideológica:

Para conseguir que el pueblo adopte como propia una ideología se necesita preparar el terreno astuta mente a fin de que esa forma de pensar seduzca incluso a quienes no aceptan sus posiciones en el plano reflexivo.

Esta configuración artificiosa de un clima intelectual y afectivo propicio a la difusión se realiza a través de medios muy diversos:

- la educación a través de los planes de estudio, los libros de texto, la selección de obras a analizar...

- las obras culturales y espectáculos

- los medios de comunicación

- la publicación de estadísticas reales o ficticias que favorecen la idea de que ciertas actitudes son generales, " normales", y que han de considerarse como normativas.

- la promulgación de determinadas leyes que regulan la conducta de los ciudadanos y crean opinión porque al ser legales ciertos comportamientos son considerados precipitadamente por muchas personas como legítimos moralmente.

**La manipulación de los intelectuales**

Se considera que no existe otro método de estudio de la realidad que el científico y se concluye que el conocimiento ético y el religioso son irracionales ya que dependen más bien del sentimiento que dé la razón. Esta posición es inaceptable. Un científico tiene derecho a sentir entusiasmo por el método que le permite avanzar en el conocimiento de la parcela de realidad que acota la ciencia en su campo propio de acción. Pero comete una desmesura si afirma que sólo ese método constituye una vía legítima para conocer la realidad.

Es hora de admitir para bien de todos que cada disciplina acota una vertiente de la realidad como objeto peculiar de conocimiento.

Valerse del prestigio de la ciencia para alzarse con el monopolio de la verdad y de la capacidad investigadora significa una reducción de las posibilidades del hombre.

Actualmente se procura dejar de lado la dimensión de la moralidad y el sentido de la vida. Se muestra que es posible llevar una vida normal, plenamente racional, incluso espectacular sin la menor preocupación por conferir un sentido pleno, éticamente valioso a las propias acciones.

La manipulación de los dirigentes

En la vida política, familiar, académica, religiosa... pueden darse abusos de poder.

Si el que tiene el mando toma a los súbditos como medios para unos fines particulares, se extralimita: manipula.

El jefe superior o gobernante que busca en diálogo con los súbditos el bien común no renuncia a su deber de ordenar con autoridad pues a él compete dirigir la sociedad y todas dirección exige que alguien tenga la última palabra.

Lo contrario de la manipulación del poder es el diálogo.

Querer dialogar no significa en el superior un acto de benevolencia obsequios a con el súbdito sino el reconocimiento sensato de que la autoridad debe ejercerse a la luz de la verdad y a la verdad no se llega a solas sino en comunidad.

El manipulador finge siempre que dialoga para ganarse las voluntades pero dirige el diálogo de tal forma que lo desvirtúa.

Hacer una encuesta significa una forma de diálogo.

Da la impresión de que el pueblo es consultado porque se tiene en cuenta su opinión.

El que da órdenes promulga leyes y orienta la vida social en virtud del conocimiento de la opinión pública que le facilitan los sondeos parece ejercer la autoridad de modo dialógico y colaborador. Pero si ese gobernante se cuidó de inocular en el pueblo ciertas ideas y actitudes antes de hacer la encuesta ha recogido del pueblo las opiniones y sentir es que él mismo había suscitado de antemano.

En tal caso no hubo diálogo ni voluntad promoción adora del pueblo sino afán de dominio absoluto.

La manipulación de los educadores

Los tiranos procuran por todos los medios que las gentes se mantengan en un nivel cultural bajo para que su poder de discernimiento sea mínimo y resulten fácilmente manipulables.

En todos los regímenes democráticos el que desea vencer suele encauzar los planes y métodos de estudio en forma tal que no se fomente el poder de discernimiento, la sensibilidad para los grandes valores, el entusiasmo creativo, el afán de realizar tareas relevantes.

El manipulador cultural proclama su interés por la cultura pero se trata de una cultura que tiende a dominar y no a crear unidad.

El manipulador cultural proclama su interés por la cultura pero se trata de una cultura que tiende a dominar y no ha crear unidad.

Este tipo de manipulación educativa opera en vinculación soterrada con la manipulación ideológica.

Enseñar al pueblo a pensar con rigor es una tarea de primer rango que exige vivir las cuestiones básicas hasta el fondo y exponerlas con fuerza imaginativa de tal modo que los demás se ha Den tren asimismo en ellas y las comprendan por dentro.

Esta labor no debe realizarse con el fin de adquirir poder y dominio sobre el pueblo sino de conferir le una verdadera libertad interior.

**La manipulación de los constructores y urbanistas**

Si uno persigue el ideal de la unidad de el espacio circundante como una posibilidad para crear ámbitos de vida humana

La cuestión económica la tendrá en cuenta pero no fijar a la atención obsesivamente en el afán de obtener el máximo lucro posible.

Considerará al mismo tiempo otros aspectos; el bienestar, el deporte, la salud, la belleza, la vida cultural y religiosa.

**La manipulación de los médicos**

También los médicos pueden manipular a los pacientes haciéndoles someterse a una red de análisis y exploraciones sin necesidad o recetandole determinados medicamentos. Lo están viendo como una mera fuente de ingresos.

**La manipulación de los biólogos y genetistas**

Cómo hacer bien a la humanidad encierra un alto valor ético se concluye que todo experimento científico que incremente el saber está justificado éticamente.

**La manipulación de la prensa y de los espectáculos**

Esta actividad procede de el derecho a estar informado y supone un derecho, por lo tanto.

Todo medio de comunicación se configura en secciones y éstas deben ser llenadas día a día y requieren material adecuado.

La sociedad acaba siendo reducida a la condición de mera fuente de material noticiable.

Para los medios de comunicación y los espectáculos lo importante se reduce casi siempre a lo interesante, lo excitante, lo que estimula los sentidos y enciende la pasión.

Esto supone un cultivo prevalente de lo banal sobre lo valioso. pero la sensibilidad humana se embota rápidamente por razones internas y requiere cada vez más estímulos incitante es si ha de conservar el mismo grado de vivacidad y de excitación.

Los medios de comunicación necesitan adoptar un ritmo rápido que no de respiro aquí en los lee oye o contempla. Este río de impresiones superficiales de todo orden anega el espíritu del hombre porque invita a la recepción pasiva que es una forma de vértigo

Además juegan un papel en el concierto sociopolítico de cada momento. Toda su actividad está dirigida por un gran grupo de estrategas que persiguen una meta. Esa meta puede ser difundir un sistema de ideas abierto, flexible, dialogante con los demás, o bien, por el contrario, una ideología un sistema de ideas calcificado, cerrado en sí, monologante.

En este segundo caso convertira la información en propaganda, movilizar a todos los recursos manipuladores para seducir al .

con ideas y orientaciones que no sabe defender abiertamente.

Los medios de comunicación que siguen esta línea se convierten en persuasores ocultos y seductores secretosj

La prensa hablada y escrita ejerce actualmente un verdadero colonialismo de la opinión pública. Orienta al pueblo conforme a los dictados de la propia forma de pensar. Para ello selecciona los colaboradores, filtra las noticias, convierte las informaciones en interpretaciones y comentarios, destaca los datos que favorecen la propia posición o dañan la imagen del adversario ideológico.

Esta parcialidad de los medios de comunicación resulta muy peligrosa pues buen número de ciudadanos no tienen otro contacto con la realidad que el que se le facilita a través de los medios.

Si queremos perforar esta trama de interpretaciones y alcanzar en alguna medida la realidad en sí misma debemos acudir a diversas fuentes de información y adoptar frente a ella es una postura crítica que permita ir entre viendo dónde está la verdad de cada suceso.

Para poder tener discernimiento es necesario conocer un tanto la técnica periodística porque ello permite tomar distancia y descubrir multitud de trucos.

Es utópico esperar que los medios colaboren ni siquiera mínimamente al logro de tal formación. Sería limitar su libertad de maniobra y esto les resulta intolerable.

**Engarce de la manipulación ideológica con las demás formas de manipulación**

Al principio hemos distinguido diversas formas de manipulación y hemos destacado entre ellas la ideológica. Era necesario hacerlo por la temible peligrosidad que implica en sí misma y porque los otros tipos de manipulación van aliados siempre con algún tipo de manipulación ideológica.

La propaganda comercial no sólo promocionar un producto sino que difunde una mentalidad consumista, hedonista, ambiciosa de parecer y destacar.

La manipulación ideológica afecta a las raíces de nuestra conducta a la orientación quedamos en nuestra existencia a la concepción del mundo y de la vida que otorga sentido a nuestro ser. La manipulación comercial determina algunos de nuestros actos de elección. La manipulación ideológica decide nuestra opción fundamental: la del ideal que orienta e impulsa nuestra existencia. Con ello domina totalmente nuestra voluntad de nuestro sentimiento. Se adueña de nuestro espíritu

**5. Para qué se manipula al hombre**

**A las personas y a los pueblos en los manipula para adquirir dominio sobre ellos e incrementar el propio poder**: poder político económico cultural...

Dominar a las personas individualmente resulta muy lento y es más difícil que sojuzgar espiritualmente a todo un pueblo a la vez. Para conseguirlo basta reducir los grupos sociales a meras masas.

**Reducción de las masas por vía de asedio interior**

Si se cerca a un grupo humano y se lo ha cosas desde fuera se lo insta a cerrarse sobre si e incrementar la cohesión de sus miembros.

La resistencia que estos ofrecen a dejarse vencer resulta prácticamente invencible porque las personas cohesionada se forman entre sí una estructura en la que todos los elementos se hayan entretejidos.

Todo tirano toda persona o grupo de poder que busca más poder percibe claramente que lo eficaz aunque no lo más rápido es sustituir el asedio exterior por el interior.

Este consiste en desvincular a tales personas de cuánto fomentar su poder creador.

Para volver al hombre insensible a los valores debilitar sus convicciones éticas ahogar sus ideales y a menguar al máximo su capacidad de fundar valiosos modos de vida comunitaria, la vía más eficaz es fomentar a las gentes las experiencias de vértigo. Estas prometen una conmovedora y rápida plenitud y vacían al hombre por dentro

La impresión de ser solucionado por el vacío que experimentamos al vernos privados de cuánto nos lleva a plenitud constituye el vértigo espiritual.

Grabemos bien esta idea:

*El hombre creativo es hombre comunitario, No gregario.*

**Funda modos de vida en comunidad en la cual cada uno de los miembros despliega al máximo su personalidad y la de los demás.**

- sabe pensar con libertad interior sin prejuicios y tópicos sociales sino de forma ajustada a las exigencias de la realidad

- tiene sensibilidad para descubrir la importancia de los valores y fuerza de voluntad para asumir los activamente como una voz interior

- posee lucidez y decisión para jerarquizar los diferentes bienes y valores que se nos ofrecen a lo largo de la vida.

**Cómo se destruye la creatividad si la vida comunitaria**

Si el hombre se abre espontáneamente a las realidades que le rodean aprecia su valor y escuchar sus invitaciones a colaborar, tiende por ley natural a formar agrupaciones comunidades sociedades.

El que desee desmantelar esta vida comunitaria no tiene más que una vía: cambiar nuestra orientación conseguir que no nos dirigíamos hacia los valores y su realización en la propia vida sino hacia la reclusión en nosotros mismos y nuestras apetencias individuales de forma que nos acostumbramos a elegir en cada momento con vistas a obtener gratificaciones inmediatas y no en función del ideal de la unidad.

El manipulador dispone de astucia suficiente para persuadir a las gentes de que la saciedad que procura el vértigo en principio equivale a la plenitud personal que sólo pueden otorgarles las experiencias de encuentro.

Para ello:

- fomenta un estilo de pensar y de hablar superficial, incoherente

- tacha de No progresista anticuado y retrógrado a quién se cuida de pensar y expresarse de modo preciso

- propaga a través de 1000 ardides una actitud hedonista ante la vida que sigue la ley del menor esfuerzo y provoca la entrega a experiencias de fascinación que enceguecen para los valores.

Porn star invertebrado falta de estructura todo grupo humano masificado carece de fuerza cohesiva de dinamismo y capacidad de resistencia. por eso el tirano procura disolver las diferentes comunidades y grupos que integran la sociedad.

Este clima individualista fomenta la libertad de maniobra.

**6. Consecuencias de la manipulación y su antídoto**

- el manipulador moviliza todos los medios a su alcance para empobrecer la vida del hombre y hacerla vulnerable a los recursos seductores.

- la entrega a la seducción impide al hombre pensar con rigor escuchar la apelación a los grandes valores y asumir los activamente conferir energía a la voluntad y cultivar los modos más elevados de sentimiento.

- está perdida reduce al máximo las defensas interiores del hombre y le impide defender su propia identidad y dignidad personal. Mediante el halago de sus tendencias instintivas el manipulador reduce al hombre a mera función a presa codiciable.

- una vez despojado de su capacidad creadora el hombre pierde el sentido del lenguaje y usa ingenuamente el lenguaje trastocado que le ofrece el manipulador.

- este lenguaje troquelado a la luz del ideal del dominio convierte en ideales las ideas tales man que alejan al hombre de la creatividad, exalta la volubilidad en vez de la fidelidad, el cambio en vez de la perdurabilidad, la lucha en vez de la concordia, la escisión en vez de la integración

- tal su versión de valores provoca el relativismo y el indiferentismo.

- la conciencia de vivir una existencia que no consiste sino en agitación frena el dinamismo personal humano y provoca una actitud de apatía.

La convicción de que nada tiene sentido y no vale la pena inspira una forma extrema de nihilismo.

La Sociedad de los instintos se le aparece a este hombre desilusionado como plenitud. La plenitud que ofrecen los valores más altos queda fuera de su campo de visión.

No olvidemos que cuanto más altos son los valores mayor complejidad y riqueza de matices presentan y más difíciles son de captar y realizar.

Para el hombre manipulado y sensible a los valores más altos lo valioso se reduce a lo interesante, lo que tiene interés inmediato para uno.

- el hombre que sólo ansía y búscalo interesante e inmediato para uno, es seducido fácilmente por las realidades fascinantes que lo lanzan al vértigo.

El vértigo es un proceso violento que envilece al hombre de forma gradual y le quita la auténtica forma de libertad, que es la libertad para la creatividad.

- un pueblo carente del voltaje creador normal regresa fácilmente a estadios de inmadurez y primitivismo aunque disfrute de un alto grado de civilización de uso y disfrute de los resultados de la Cultura.

- un pueblo que deserta de su destino más auténtico no puede configurar de manera estable una democracia verdadera porque está viene a ser un campo de juego en el cual se crean relaciones valiosas, se clarifica comunitaria mente el sentido de la vida y se avanza hacia la plenitud.

**Antídoto contra la manipulación**

Los efectos deletéreos de la manipulación son demasiado grandes para que dejemos de tomar las medidas pertinentes.

Esta reacción defensiva no es fácil de iniciar porque el manipulador somete a las gentes a la rueda dentada de un círculo vicioso. Empieza quitándoles poder de discernimiento.

Al no usar críticamente el lenguaje, personas y pueblos caen fácilmente en los trucos del ilusionismo mental.

El manipulador se vuelve prepotente y se arruga el derecho de dominar al pueblo en todos los órdenes.

El que se haya encerrado en este círculo apenas tiene posibilidad de liberarse de su hechizo.

Necesita ayuda, un guía que piense con la debida perspectiva y le otorgue libertad interior.

Este proceso de liberación debe operar en varias fases:

- el guía a demostrar en por menor que es la manipulación, cómo opera y cuáles son sus efectos de moledores sobre la mente y la voluntad de las gentes.

- para que las personas pierdan la ingenuidad que facilita la labor del manipulador el guía a de iniciar las en el arte de pensar con rigor.

Quienes estén comprometidos con alguna orientación política o cultural no han de tener motivo para tener que quiera alejarlos de su posición o qué ataque al grupo a que pertenecen. Trata únicamente de hacer justicia a la riqueza en los aspectos de la realidad que estudia en cada momento.

- esta agilidad demente permite descubrir a cada persona por sí misma cuando hay desajuste en el modo de entender o usar ciertos vocablos o esquemas mentales, plantear los problemas, seguir un razonamiento.

- tal liberación se acrecienta cuando el guía nos descubre la riqueza que alberga la vida creativa de la que el manipulador nos aleja.

- esta tarea de purificación del pensamiento del lenguaje de las actitudes y los ideales sólo es posible si estamos impulsados por un amor incondicional a la verdad. La verdad nos sana y la mentira no se enferma.

**Las tácticas manipuladoras pierden su embrujo cuando se las conoce**

Hay que dedicar tiempo y talento al descubrimiento de las tácticas de los manipuladores.

No hay nada más urgente que detenerse a reflexionar, ver la vida en bloque, sobrevolar lo que ha pasado y lo que deseamos que suceda y optar: optar por un ideal que oriente nuestras energías hacia un auténtico desarrollo personal y comunitario, no sólo hacia el éxito inmediato en uno u otro aspecto, hacia el incremento de poder de bienestar de refinamiento cultural... sino hacia el desarrollo personal y comunitario.

***Moobing: vencer el acoso moral***

***Nora Rodríguez***

***2002***

***(Filóloga y Pedagoga, 1960, ha escrito artículos y libros de autoayuda)***



1. Los refugios del acosador

Cualquier persona que sea o haya sido víctima de hostigamiento psicológico en el lugar de trabajo sabe que una de las cosas que más le preocupa a un acosador es ser desenmascarado y censurado y no porque se sienta culpable.

Sus verdaderos temores son tanto que se le descubran las mil y una caras de su debilidad ( rabia, envidia, deseos de venganza, impulso de humillar...) como carecer de apoyos para lograr lo que desea.

1° coartada: ocultarse tras el poder utilitario

Para llevar a cabo la destrucción y el aislamiento del chivo expiatorio El Perseguidor suele valerse de un lenguaje bastante definido: el lenguaje y un sistema de trabajo basado en la utilidad: "si me das lo que quiero te daré o no te daré aquello otro."

" tú tienes algo que yo necesito, dámelo o lo tomo"

¿ qué ocurre entonces cuando la víctima se niega a seguir su juego?

Pues que el hostigador no encontrará obstáculos para hacer creíbles ante los ojos de los demás acusaciones fundamentadas en la escasa utilidad del trabajador, en su bajo rendimiento, etcétera.

2° coartada: valerse de la competitividad

Lo que diferencia la competitividad de un hostigador de la competencia normal es la hostilidad, el placer de la lucha.

Para el acosador es más importante incluso el proceso de la competencia que su propia Victoria por más que haya logrado el derrumbe de su víctima. Por tal motivo no es de extrañar que si triunfa no disfrute del éxito y necesite una nueva víctima. Como si constantemente buscar a comprobar que el poder es para uno solo: el.

3° coartada: usar la excusa de un mayor control

Para algunos psicólogos cuando un individuo interpreta la pérdida de control como una idea peligrosa es capaz de hacer cualquier cosa para no experimentar ese miedo y por esa razón no duda ni un instante en cruzar la línea invisible pero real que existe entre él y los demás.

También puede deberse a problemas de inseguridad con lo cual mediante el control se intenta compensar una imagen debilitada de sí mismo, haciendo ver a los demás que es fuerte y seguro.

En otros casos la necesidad de tenerlo todo bajo control le sirve al acosador para sobrellevar una insoportable sensación de fracaso con lo que el control se convierte en un desafío para no sentirse inferior.

O bien para encontrar un modo de esconder otros problemas como el miedo a ser diferente o por prejuicios.

En circunstancias más graves este tipo de control nocivo puede ser usado porque está dentro del terreno de las patologías, como es el caso de los delirios de grandeza Hola paranoia.

Pero en cualquiera de estos casos el control de un acosador será al principio generalmente sutil:

- mostrándose amigable pero actuando como espía, analizando a la víctima para ver hasta dónde es posible utilizar la. Puede valerse de una imagen de falsa generosidad si de honestidad como armas para ganarse la confianza.

- ocultando sus verdaderas intenciones

- hablando mucho pero sin decir nada de si mismo

- manteniendo cierta distancia emocional prudencial porque sabe que su in accesibilidad hace que los demás deseen estar a su lado

- haciéndole creer a la víctima que cuánto le dice es por su bien, por el bien de la empresa, por el bien de la familia...

- aprovechándose de la necesidad de aprobación de la otra persona para promover dudas sobre sí misma.

A) fase sutil del control

En este primer estadio el acosador realiza estrategias basadas en la indefinición de las tareas con el objetivo de desestabilizar." cuando logré que ya no sepas lo que tienes que hacer podré cargar sobre ti"

Estas son algunas de las estrategias de desestabilización:

- restringir posibilidades de hablar ante un conflicto

- prohibir a otros empleados que colaboren con él

- trazar le objetivos U obligar lo a realizar proyectos difíciles de cumplir

- frenar proyectos

- infundir miedo para que no hable con los superiores

- impedir que esté informado

- controlarle y vigilarle...

Los estilos de comunicación perversa, ¿ cómo detectarlos desde la primera fase?

Sus estilos de comunicación delatan una gran falta de respeto debido a que lo que hay frente a él es un objeto, capaz de darle lo que desea:

- doble vínculo: el interlocutor da a entender a la víctima que debe hacer una cosa pero al mismo tiempo que no lo debe hacer, lo cual genera una enorme confusión que le impide actuar.

- manipulación: falsas promesas a cambio de otro tipo de favores

- hostilidad encubierta: alusiones, insinuaciones y lenguaje no verbal, frases aparentemente inocentes destinadas a dañar la autoestima de la víctima...

- adivinación del pensamiento: el hostigador le dice a la víctima qué está pensando open Sara para después amenazarla.

- interpretar el papel de víctima para señalar a la verdadera víctima como culpable de su situación.

- generalizar: comienzan con las palabras "siempre" o "nunca".

- uso del condicional: " si no hace esto le sucederá aquello"

- etiquetar: para señalar a la víctima encasillar la y acorralar la en un único rol

- golpes anticipados: el acosador frena de antemano cualquier intención de defensa de la víctima anticipándose a lo que puede hacer

- desviar el tema: se ignora la situación qué acontece en el presente

- agresiones en cubierta según el género

Se vale de los roles de género para fomentar la desigualdad y la jerarquización en el trato que da a su víctima por su condición sexual.

B) fase explícita de control:

Cuando la víctima ya has ido paralizada y acorralada es posible que el acosador de empiece a sacar su artillería de comentarios negativos:

- hablar mal directa o indirectamente de la víctima

- criticar su vida privada y su familia

- hablar mal de otros e inventar historias que algunos compañeros dicen de él

- críticas permanentes a su forma de vida

- reírse o burlarse de él

- hacer imitaciones de él en tono de burla...

C) fase violenta de control

- gritos e insultos

- amenazas

- crítica o menos precio del trabajo en presencia de compañeros

- provocación verbal o física con el fin de inducir le a reaccionar de forma descontrolada

- comportamientos explícitos de maltrato verbal o físico

**Efectos del maltrato laboral a corto plazo**

Cuanto menos pueda la víctima controlar la situación, cuantos menos apoyos reciba o si comprueba que el acoso empeora, su reacción de estrés aumentará considerablemente.

Su pensamiento se vuelve mucho más selectivo y sólo es capaz de prestar atención a aquello que plantea riesgos. Se concentra en todo aquello que se caracteriza como malo y empieza a tener especial dificultad para pensar o atender a todo cuanto es distinto de su problema inmediato.

Los variados estados de desánimo, incluyendo la depresión y la incapacidad de goce, fácilmente pueden preparar el camino hacia el alcohol, la automedicación y las drogas.

**El desánimo ligado a la certeza de impotencia total y a la creencia de que los demás no van a poder ayudarla es concluyente y determina en gran parte su inmovilidad**.

En otros casos el estrés puede tener un efecto contrario cuando se ve afectada la actividad y la persona se encuentra tan agitada que va de un lado a otro, des coordinada...

Los pensamientos intrusivos y la compulsión a rechazar aquellas situaciones que recuerdan el trauma constituyen un tipo de pensamiento de terror característico que en casos extremos dan lugar al suicidio.

Un peligro este sobre el que han llamado a menudo la atención psiquiatras y psicólogos debido a que la mayoría de los casos estudiados los suicidas por problemas laborales han sido personas altamente cualificadas que encontraban gran rectificación en su trabajo o que habían hecho esfuerzos cíclope os para llegar a un determinado estatus social.

Los efectos del moving deben tratarse de inmediato después de determinar si se hayan o no en un cuadro similar al del estrés postraumático.

Las víctimas de hostigamiento psicológico y moral desde las primeras fases de control suelen creer que están paranoicas y casi siempre es el paso del tiempo y la agonía a la que son sistemáticamente sometidas lo que les demuestra que sus sensaciones y observaciones iniciales habían sido acertadas, que tras ella se había un perseguidor.

Pero sea cual sea su decisión tenga en cuenta que la opción más saludable cuando el acoso se ha vuelto insoportable es librarse de cualquier tipo de contacto con él hostigador mientras decide qué pasó si le conviene dar:

1. Pasó 1: identifique el problema

No tomes a la ligera su percepción sobre lo que ocurre. Tampoco busque justificaciones para hacer ver a los demás o ante usted mismo que el problema no es tan grave. Usted sabe si ha habido una escalada de tensión, se ha perdido la confianza, si percibe un malestar físico indefinido, un deterioro de salud, una acentuada disminución de la comunicación con sus compañeros, una actitud suspicaz y de desconfianza por su parte o cierto grado de desorientación.

El siguiente cuestionario le permitirá a observar más de cerca el problema y racionalizar lo:

a) escriba cuál es el conflicto en el lugar donde trabaja

b) escriba entre 6 y 10 razones por las cuales usted está siendo especialmente perjudicado.

c) enumere que otras personas están implicadas en el conflicto

d) describa hasta qué momento la relación entre las partes del conflicto era satisfactoria

e) expliqué cuál cree que es la causa del conflicto

f) proponga soluciones si las hay

2. pasó 2: infórmese

Si después de contestar el cuestionario aún tiene dudas sobre qué ocurre en su empresa asista a una reunión de alguna asociación de moobing o infórmese en alguna página web.

3. pasó 3: intente no ser muy visible

Haga su trabajo lo mejor que pueda y punto. Si usted es una persona extrovertida contengase para que la persona que le maltrata no la tenga a tiro.

Invisibilizarse implica también evitar la reactividad emocional frente al control del hostigador y el maltrato.

El objetivo de este comportamiento deliberado no es intentar una reconciliación sino crearse un mayor espacio de seguridad físico y mental.

4. pasó 4: no pierda el tiempo en buscar razones para comprender los motivos de la actitud de quienes apoyan al hostigador. Ellos están compartiendo poder y eso les hace sentirse fuertes y seguros cada vez que usted claudica ante la provocación.

4. Pasó 5: mantenga abiertas otras puertas en su vida

No viva del trabajo a casa y de casa al trabajo. Evite hacer de su trabajo el único motivo interesante de su vida mientras dure la situación de riesgo. Refugio s en su vida personal y en usted mismo.

6. paso 6: confíe en que su vida laboral puede ser mejor

**Tomar una decisión acertada**

Sentir miedo cuando se está tomando la decisión de que hacer para liberarse del hostigamiento por parte de un por seguidor o de los compañeros es común en la mayoría de las personas que han sido víctimas del moobing.

No obstante como aquí no se trata de esconder sentimientos sino de poner en marcha mecanismos de autodefensa es importante contactar con el miedo pero dándole sólo el espacio que le corresponde.

Un modo de darle al miedo el espacio que necesita es delegando parte del problema en personas en quién es usted confía: acuda a un sindicato para que le informé cuáles son los verdaderos riesgos a los que se expone, hablé con un abogado o con otros profesionales.

Si se da cuenta de que el miedo le supera porque hay señales corporales que le indican que no está preparado para encarar la situación es importante contar con la ayuda de un psicólogo o un psiquiatra que permita redescubrir su fuerza y su seguridad.

Llegados a este punto su reflexión más importante consiste en cómo impedir que el miedo le lleve de una conducta irracional a otra.

Tenga en cuenta que cuando usted se dispone a actuar se ponen en marcha de modo automático mecanismos de protección que le aportan una dosis extra de fortaleza para que esté menos vulnerable y pueda adaptarse a los cambios.

Usted decide reaccionar pero su cerebro también se prepara para resolver problemas mediante otras estrategias cómo comunicarse, actuar indirectamente, esperar, calcular y actuar. Todo un arsenal que permanece a la espera de que usted le dé una orden de defensa.

Mientras usted sólo ve las consecuencias negativas a las que podrías poner sé si se atreve a defenderse corre el riesgo de entrar en un círculo interminable de fantasías catastróficas en donde suenan las voces de nuestra cultura y de la sociedad pero que en ningún caso le ayudan a resolver su situación.

Tenga en cuenta que cuando se es capaz de controlar el miedo y no negarlo se adquiere la capacidad de ver una misma situación desde diferentes perspectivas.

Dígase interiormente que usted se es competente que conoce su trabajo que disfruta del sol de la mañana que le encanta conducir pasear por la ciudad en un atardecer o recuerde todas las situaciones que le dan placer y trate sé cómo lo haría con un huésped de honor. y habla pausadamente

Una postura positiva es aquella en la que la persona mira de frente, mantiene una mirada directa y se expresa en un tono de voz normal.

Estas son algunas de las cosas que tendría que corregir cuando hablé con personas que tienen la particularidad de Air irle fácilmente:

- no inclinarse hacia adelante porque refuerza una imagen de inseguridad

-no fruncir mucho el ceño, porque indica contrariedad y desconfianza

- no apretar las mandíbulas manifestando rabia contenida

- no decir lo que piensa rápidamente y con torpeza transmitiendo así un mensaje de preocupación y ansiedad

- no utilizar un tono de voz agudo porque expresa enojo y falta de tacto.

- no usar un tono demasiado suave y con ironía reflejando rabia contenida y necesidad de venganza.

-no parpadear rápidamente, ya que indica inseguridad y nerviosismo

- No repiquetear los dedos porque denota impaciencia y ansiedad

- no tocarse reiteradamente la frente demostrando preocupación o deseo de acabar cuanto antes

- no mirar hacia cualquier parte o evadir la mirada indicando timidez y vergüenza

- no juguetear con un objeto como las gafas la cajetilla de cigarros las llaves... es un signo de nerviosismo y ansiedad

Un ejercicio rápido para calmar el miedo: cuando el miedo y la ansiedad mantienen a la persona en un permanente estado de sitio hay que invertir unos minutos de inactividad para recuperar la calma.

Mientras dura el Estado de Alarma el organismo segrega hormonas que sirven para poner en marcha los recursos necesarios a fin de dar una respuesta rápida: luchar o huir.

Una de esas hormonas, la adrenalina, acelera el ritmo cardíaco, libera glóbulos rojos almacenados en el sistema circulatorio para permitir una mayor oxigenación, colabora para que se dilaten los bronquios a fin de permitir una mayor entrada de oxígeno,...

Según los expertos en técnicas de desarrollo personal y terapias de relajación mediante el simple método de sentarse cómodamente donde nadie le moleste cerrar los ojos y dejar a un lado cualquier actividad durante 5 minutos y sin otro objetivo que estar ahí fácilmente el organismo y la mente pueden recuperar gran parte del equilibrio perdido.

Se trata de frenar la respuesta del organismo ante los estímulos que provocan el miedo a fin de que está sobre estimulación del Estado de Alarma no bloquee otras capacidades como la capacidad de razonamiento y de análisis.

Así usted está aprendiendo a sentir y a controlar sus reacciones. olvides de todo y no piense en nada. No se esfuerce en nada.

Los expertos en mobbing aconsejan poner de inmediato en marcha estrategias de autoprotección.

Usted puede y debe alejarse de esta relación con él hostigador y si no puede hacerlo físicamente hágalo emocionalmente.

Pautas para recuperar la fortaleza interior

No debe dejar que el poder se centre fuera de usted, es decir, en las circunstancias, en las personas, en la buena o mala suerte o en el destino.

En una situación de acoso esto implica:

- confiar en las propias percepciones

- ser concreto y consecuente

- evitar la inmovilidad

- detectar emociones como la ira y trabajar en ello

- confiar en los recursos personales

- discernir en qué momentos puede empatizar y que otros debe actuar como un espectador

- borrar de su agenda la palabra culpa

- cuidarse física y mentalmente

Cuando usted se haya frente a alguien que tiene el poder de dañarlo, enfrentarse directamente a él sólo trae como consecuencia 2 respuestas: elcontraataque o que el maltratador se ponga a la defensiva. Pero si no reacciona y se toma 20 o 30 segundos para reconocer cuáles son sus sensaciones obtendrá mucha información para saber qué es lo mejor que se puede hacer.

Se ha comprobado que los actos y las palabras de los demás sólo nos afectan en un 5 por ciento y que el 95 por ciento restante sucede dentro de nosotros.

Si usted se da cuenta de lo que le sucede interiormente puede empezar a ejercer un verdadero autocontrol. esto no significa que usted deba tener una actitud tolerante. No se trata de hacer oídos sordos. Se trata de tomarse unos instantes para discernir que hacer según sus propias reglas del juego sin quedarse estancado en emociones y estados negativos.

Muestrese concreto. Comportese como un testigo imparcial y dígase claramente cuál es para usted el problema, qué es lo que no funciona, porque le daña y cómo se podría cambiar la situación. Todo lo que añada estas cuatro preguntas básicas e seguir el proceso de la pescadilla que se muerde la cola.

La inmovilidad significa optar por una rutina desagradable e incómoda por temor a un malestar mayor. Prefiere ocultar su dolor y su hostilidad a enfrentarse con una situación que le desafía.

La sensación de estar paralizado está acompañada de otras señales relacionadas con la falta de concentración, de atención y de memoria. Una sensación de embotamiento y una visible fragilidad que acaban inmovilizandole aún más. Si no es capaz de superarlo solo o con remedios sencillos acuda a un psicólogo.

Piense que cada vez que actúa pensando en qué dirán los demás su autocrítica aumenta y automáticamente se coloca en una posición de inferioridad.

Si usted se sitúa en un lugar de inferioridad y no de igualdad con las personas con las que trabaja fácilmente las opiniones ajenas harán mella en su interior.

Tener confianza en uno mismo implica saber cuáles son nuestras cualidades positivas talentos habilidades y recordarlas.

Uno de los modos más directos de sentirse culpable es buscar a cada momento a la perfección. La trampa de la perfección es valorarse únicamente por lo que se hace.

Un hostigador sabe que la persona que tiene en su punto de mira lucha permanentemente con sus propias exigencias y que algunas de las cosas que hacer no le satisfacen porque no alcanzan su ideal. También intuye que una persona perfeccionista es vulnerable a la crítica externa.

Si quiere sentirse fuerte borre de su agenda personal las palabras como "perfección" "culpabilidad" o "preocupación"

**Pautas concretas para frenar el acoso**

Sea cual fuere el mensaje de su hostigador usted no puede ni debe dejar de responder, pero tampoco debe hacerlo como un lobo o como un cordero porque estas actitudes demuestran que usted opta por participar del juego que impone la otra persona.

\* si actúa como un lobo su mirada desafiante y directa le hace ver a su perseguidor que desea imponerse en la lucha. Eleva el tono de voz, grita, invade el espacio de seguridad de su contrincante.. Imaginé la danza.

El hostigador, y usted baila a su alrededor creyendo que debe jugar sus mejores cartas y convenciendo de de que si pisa más fuerte su acosador dejara de molestarle.

\* observe mentalmente las situaciones en que usted se comporta como un cordero agazapado, no le mira a los ojos, se muestra tenso y asustadizo mientras se convence de que debe sacrificarse para ser tenida en cuenta. Deja que su hostigador decida por usted item es decir lo que piensa.

Así también ha entrado en su juego aunque esta vez desde una posición de perdedor.

¿ cuál es la alternativa?

Responder centrando la fuerza en sí mismo con firmeza interior con un tono de voz normal con pocas palabras y expresión neutra.

Una actitud afirmativa es presentarse ante ellos convencido de que su trabajo vale y de qué es capaz de defender lo que piensa hasta las últimas consecuencias.

Separe lo que oye sobre su trabajo o su persona del juicio que usted tiene sobre sí mismo.

Recuerde que quien tiene delante ya se trate de su acosador o de aquellos que emulan su poder están esperando cualquier reacción de su parte para llevar a cabo nuevos intentos de maltrato.

Cualquier actitud basada en la reactividad emocional fracturar a su zona de seguridad, el espacio físico y psicológico que le separa del resto de las personas y les permitirá entrar y salir de sus emociones cuando lo deseen.

Cuando deba poner freno responda pensando previamente cuáles son sus derechos y transmita un mensaje que demuestre desde qué lugar prefiere hablar usted.

Sin agresión ni pasividad con una expresión relajada y argumentos razonables. Esto no significa que deba razonar con quienes le hostigan sólo dígalo y de un modo breve.

Con los hostigador es usted nunca tiene que empatizar.

Independientemente de que se comporte como un lobo o como un cordero si toma posiciones extremas no está marcando sus límites.

Usted debe ser consciente de dónde empiezan sus derechos y hasta dónde llegan otras personas. Si habitualmente cede terreno demuestra que no confía en sus propias fuerzas.

No permita que otros límite en su derecho a expresarse.

No tema al conflicto si es criticado permanentemente. Esquivar cualquier crítica o no reclamar jamás son comportamientos paralizantes.

Cuando otras personas se afanan en demostrarnos una y otra vez: "mira lo que has hecho mira el daño que has causado"

Lo que buscan es manejar nuestro pensamiento y nuestros actos mediante la culpabilidad haciéndonos ver que no estamos preparados para resolver nuestros problemas y que necesitamos que sean los demás quienes decidan y piensen por nosotros.

Si usted se está haciendo hostigado es importante no pedir disculpas ni rebajarse.

Un lenguaje sobrio y una mirada directa también dan idea de su fortaleza. Defiende hace con frialdad. Tenga en cuenta que si su agresor B como fracasan sus intentos empezará a equivocarse.

Cuando se trabaja en un clima de tensión la primera percepción de que el estrés y la ansiedad le están perjudicando es la sensación de desgana general. Es un cansancio más psíquico que físico.

Disfrute de su tiempo libre desembarazarse de actividades innecesarias delegar responsabilidades y busque ayuda para superar los problemas de trabajo.

Desenmascarar a un acosador que mantiene ante otras personas una imagen impecable es una tarea titánica.

Actúe con decisión cuando alguien evita el contacto directo y sólo se vale de indirectas.

No ceda permitiendo que la persona continúe con el juego de hablarle cuándo y cómo desea.

No discuta inútilmente ni recurra a las amenazas.

Haga ejercicio, cultive el buen humor.

Hable con otras personas que la entiendan fuera del entorno laboral.

Si a pesar de todo lo que hace sigue señalado en su trabajo, váyase de allí.

El acoso sexual se lleva a cabo mediante conductas verbales y no verbales. Como no llegan a ser una acción violenta es difícil denunciar.

Pero en España existe cobertura penal.y los expertos serán los encargados de decidir si se da prioridad al acoso sexual o al hostigamiento en el trabajo.

**Encontrar apoyos para poner freno al abuso**

Busque refuerzos si tiene que protegerse:

- Busque apòyos en la empresa

- Pida consulta con un terapeuta

- Asesórese con técnicos especializados en acoso laboral en un sindicato para que intervengan en el conflicto.

- Recurrir a un abogado que conozca qué leyes se ajustan a los temas de acoso y que puedan considerar su caso como un accidente laboral, especialmente si desea pedir una indemnización por daños y romper el vínculo contractual con la empresa.

Para elegir un buen especialista es importante llamar al colegio oficial de psicólogos o de médicos y pedir asesoramiento.

Entérese de qué corriente siguen. Dentro de la psicología clínica las orientaciones pueden ser:

-cognitivo-conductuales

- psicoanalíticas

-humanístico-existenciales

-de orientación sistémica

1. Terapia cognitivo-conductual

Ayuda a entender problemas complejos desglosándolos en partes.

La misma situación, depende de como se piensa sobre ella, da lugar a emociones determinadas y comportamientos concretos.

El terapeuta estudiará los patrones de pensamiento, sentimientos, y comportamientos con el paciente.

Después de haber identificado lo que puede cambiar el terapeuta le pondrá deberes para ir practicando nuevos esquemas.

Es muy eficaz para tratamientos de la ansiedad, depresión,

2. Psicología psicoanalítica o psicodinámica

Aquí la raíz de los problemas está en las fuerzas instintivas que desconoce.

A través de la asociación libre, las verbalizaciones del paciente, el análisis de los sueños y de cómo el paciente se vincula con el terapéuta, se identifican tanto los contenidos inconscientes como los vínculos significativos que el paciente estableció en su infancia.

3. Corrientes humanístico-existenciales

Escuelas que persiguen los valores integrales del hombre: la autorrealización y el desarrollo del potencial humano.

Buscan que el paciente sea autónomo, capaz de tomar decisiones y aceptar responsabilidades para dirigir su propio proyecto de crecimiento personal y de diferenciación.

Bajo esta denominación se encuentran:

el análisis existencial, los enfoques centrados en la persona, la gestalt, el análisis transaccional, el psicodrama, la bioenergética y el análisis transpersonal.

4. Corriente sistémica

La teoría general de sistemas observa una causalidad circular, es decir, cómo se relaciona el cliente con oras personas, más que fijarse en un individuo en particular.

Por ejemplo, en una familia si el que acude a terapia mejora, es probable que otro miembro se ponga peor para mantener el equilibrio (homeostasia). Con lo cual, si no se abandona la terapia, se dará cuenta de que necesitó salirse del sistema para no empeorar.

Se trata de terapias muy breves y efectivas con consultas que pueden efectuarse en intervalos de 10-15 o 20 días.

5. Otra opción: las terapias de grupo.

Para quienes tienen problemas de relación. Las 4 más importantes son:

- la terapia Gestalt

Creada por Fritz Pers, con la que se busca que el paciente tome conciencia del presente y se haga responsable de su vida. Las sesiones suelen ser de 2 horas semanales.

- grupos de encuentro, desarrollados a partir de los trabajos de Rogers y la psicología humanista. Se busca que el paciente pueda desprenderse de las máscaras sociales que le impiden autoconocerse.

-psicodrama

Creado por J. L. Moreno.

- Terapia familiar sistémica

Creada por el antropólogo y biólogo Gregory Bateson, que propone no actual sobre los conflictos del individuo, sino sobre la comunicación que se establece en el entorno familiar. Se realizan entre 5 y 7 sesiones, una cada 2 o 3 semanas.

6. Acudir a un psiquiatra

El psiquiatra está especializado en patologías como la esquizofrenia, trastornos por ansiedad, toxicomanías...mientras que los psicólogos abordan los distintos problemas según métodos que corresponden a diferentes corrientes.

Los tratamientos psiquiátricos tardan más en hacer su efecto.

Claves de que el tratamiento funciona:

- La persona se encuentra mejor, aunque no acierte a decir cómo ni porqué.

-está adquiriendo nuevas habilidades y resuelve por sí mismo los problemas.

-cuando aprende a distinguir problemas de situaciones

-cuando se ha aprendido a delimitar el propio territorio.

El papel de los sindicatos

Tienen un papel fundamental para actuar, no sólo frente a los daños que sufre una persona acosada en el trabajo, sino también dentro de la prevención.

A nivel jurídico presentan 2 tipos de actuaciones:

-inciden en las condiciones de trabajo

- acuden a la vía judicial.

Antes de acudir allí acumule pruebas escritas

Diferencia entre la vulneración de derechos laborales y el acoso psicológico.

La violación de los derechos laborales no siempre se puede considerar moobing:

-porque no siempre busca el daño psicológico

-tampoco siempre hay un deseo oculto de que el trabajador abandone la empresa.

- la conducta del hostigador no siempre es continuada buscando dañar la reputación de la víctima, contra el ejercicio de su trabajo o recriminándole supuestos malos resultados