***“El maltrato psicológico”***

***José Luis González de Rivera***

***2003***



Este libro trata sobre la violencia. el acoso es una enfermedad cultural insidiosa que se cobra más víctimas cada año de lo que nos podemos imaginar y causa importante sufrimiento humano.

Es sorprendente el auge que tiene el acoso actualmente en todo el mundo civilizado, precisamente ahora que la democracia ha posibilitado nuevas condiciones de progreso y de libertad.

Pero quizá esté ahí la causa. No es que las nuevas condiciones políticas y económicas sean malas. Sin ellas no existiría el acoso tal como lo entendemos hoy en día sino la esclavitud, la eliminación pura y simple del adversario, el dominio total y descarado del fuerte sobre el débil.

El acoso se ha hecho necesario porque las antiguas fórmulas de dominio ya no sirven y el poder ha de ocultarse para seguir ejerciéndose.

Hay momentos estelares en la historia de la humanidad, como la Revolución Francesa o la Carta Magna, en los que el débil demostró que si se lo propone de verdad puede mantener al fuerte a raya.

Las constituciones, las leyes, la mentalidad y los usos, todo está en contra del dominio arbitrario, del abuso de poder y de la depredación del hombre por el hombre.

Pero no podemos descansar.

Cuanto más convencidos estemos de vivir en el imperio de la razón, más duramente descubriremos que hemos estado soñando. Y nuestro sueño puede fácilmente convertirse en pesadilla. Cuando la razón duerme aparecen los monstruos.

La democracia no es votar al más guapo, si no pensar, responsabilizarse, estar atento.

La libertad y la justicia no son derechos pasivos, a esperar o a exigir, como si fuéramos bebés que lloran por su biberón. Son obligaciones por las que hay que luchar, con valor, esfuerzo y conciencia, día a día y en unión.

El conocimiento es el primer paso hacia el cambio.

Nunca te alíes con el enemigo. Si te han hecho sufrir no le sigas la corriente, te auto destruirás.

Y si sientes rencor recuerda que la mejor venganza es el éxito, y que triunfar es difícil cuando uno está cegado por el odio.

Para evitar el mal no basta con no cometerlo, es además necesario no permitirlo.

*" bienaventurados los que sufren persecución por ser justos"*

*" de nada sirve a un hombre ganar el mundo si pierde su alma"*

Todas las noches de tu vida dormirás con tu alma y sea cual sea tu situación material , que tu alma te deje dormir.

Finalmente si eres un acosador, si nadie puede ser mejor que tú, si estás convencido de que la fuerza es la única razón y de que tu dominio ha de mantenerse a toda costa, permite que te diga que eres un hijo de puta.

La envidia tiene un problema. viene del latín in- vivere, no ver.

La mentira es la entrada del mal en el mundo y creerte justificado es mentir.

Si haces el mal y sufres por ello estás en el camino de la verdad.

Quizá aprendiste a acosar en tu propia carne y es lo único que sabes hacer. Ana Freud, llamó a este mecanismo " identificación con el agresor" y es una patología que tiene cura.

En todo caso, tu sufrimiento personal debe ser inmenso, para que necesites transmitirse lo haga otros con tanto ardor. Busca ayuda.

**1. Historia y definiciones de los síndromes de acoso**

De siempre se ha sabido que, sin justicia ni razón, algunas personas son objeto de desprecio, persecución y maltrato por miembros del grupo al que pertenecen. No por sus enemigos externos, lo cual sería fácil de entender, sino por las mismas personas de las que deben esperar comprensión, apoyo y cariño. La familia, la escuela, Iglesia y la empresa desarrollan en su seno dinámicas perversas de acoso contra algunos de sus miembros por razones tan evidentes que ni siquiera se cuestionan, pero que se descubren en un análisis profundo como totalmente patológicas y aberrantes.

Nuevos derechos y deberes están penetrando en nuestras conciencias y estamos a punto de descubrir una gran verdad:

Que las relaciones interpersonales deben ser fuente de bienestar y crecimiento psicológico y no de sufrimiento y destrucción psíquica.

Todos tenemos el derecho y el deber, en la familia, en la escuela, en el trabajo, de asegurarnos un trato saludable y de crear una atmósfera que permita el desarrollo generalizado de las potencialidades individuales positivas.

En cuanto a las interpretaciones, el psicólogo conductista se aferra firmemente a sus cuestionarios y observaciones objetivas. El psicoanalista humanista, siempre estará atento a la sinuosa fluidez del alma humana. Y el acosado, sin decir nada, tiene que aguantar todo tipo de ofensas.

El acoso grupal existe en casi todas las especies de animales sociales bajo dos formas principales: la coalición de individuos débiles contra uno más fuerte y la persecución por la mayoría de un individuo con algún rasgo extraño o diferente.

Entre humanos ocurre en situaciones grupales en las que, un sujeto es sometido a persecución, agravio o presión psicológica por uno o varios miembros del grupo al que pertenece, con la complicidad del resto. El fenómeno es conocido como *síndrome del chivo expiatorio o síndrome de rechazo del cuerpo extraño.*

Cuando el fenómeno no incluye agresión física se habla de *acoso psicológico o acoso moral,* aunque existen otros términos más gráficos como el de *psicoterror.*

*Luz de gas* es una modalidad peculiar de acoso moral en la que el agente, más que aterrorizar a la víctima, intenta debilitar su razón o hacerla dudar de sus sentidos.

*El* *acoso labora*l es el que tiene lugar en una empresa o centro de trabajo independientemente de sus características.

*El acoso sexual reviste tres modalidades dependiendo de qué:*

*-* la motivación del acoso sea la consecución de un fin sexual

- se utilicen referencia sexuales como instrumento preferencial de intimidación, agresión o humillación

- el sexo de la víctima sea la razón preferencial de su elección como tal

**Acoso psicológico**

Amenazar, criticar, ridiculizar, acechar, inducir miedo, preocupación, inseguridad.. sobrecargar le con exigencias y expectativas que no puede cumplir, dificultar la realización de sus actividades y tareas.

**Acoso afectivo**

En ocasiones el acoso psicológico puede ser tan sofisticado e indirecto que incluso llega a disfrazarse de todo lo contrario. Es el acoso afectivo.

Algunos tipos de acoso afectivo son:

- Cronofagia: destrucción sistemática del tiempo de otra persona**,** interrumpiendo la con cuestiones sin importancia

- canibalismo afectivo: necesidad constante de expresar y recibir palabras, gestos y contactos cariñosos.

- fragilidad afectiva: lamentarse y darse por ofendido y traicionado cuando el acosado afectivo reclama su intimidad.

- chantaje afectivo: amenazas de retirada de afecto si no se satisfacen determinadas peticiones o demandas.

- amenazas de abandono: provocan temor e impotencia

- confusión afectiva: expresiones aleatorias de afecto y desafecto que se alternan sin razón ni explicación.

**Acoso moral**

Proceso activo por el cual una persona inflige daño psicológico a otra de manera intencionada y persistente mediante comentarios, actitudes y manipulaciones, sin recurrir a la agresión física.

El sentido del propósito, confianza, el compromiso con un modo de futuro, plan o misión, la pertenencia a un colectivo con moral de grupo en el que arraiga en y se fortalezcan nuestros sentimientos de unión, fidelidad y lealtad, son los valores que se destruyen con el acoso moral

**Luz de gas**

Es intentar conseguir que alguien dude de sus sentidos, de su razonamiento y hasta de la realidad.

La secuencia del acoso por luz de gas es:

1. Seducción en una relación privilegiada

2. aislamiento de otras influencias

3. manipulación de la realidad

4. Invalidar percepciones y razonamientos

5. hacer dudar sobre la salud mental

6. aprovechar las crisis de nervios como prueba

7. deshacerse de la víctima

Los síntomas de luz de gas son:

1. aislamiento progresivo de relaciones y amistades

2. Ansiedad e insomnio

3. Ensimismamiento y tendencias obsesivas

4. Crisis de nervios y arrebatos emocionales

5. Confianza en el acosador

6. inhibición de su agresividad contra el acosador

7. Dependencia creciente del acosador

**Psicoterror laboral**

Sinónimo de **mobbing**. esta expresión se está perdiendo.

Las 5 maniobras principales para destruir a un buen profesional son:

- limitar su comunicación. Se le niega el derecho a expresarse

- limitar su contacto social

- desprestigiar su persona ante sus compañeros a base de bromas o burlas

- desprestigiar y desacreditar su capacidad profesional y laboral

- comprometer su salud.

Naturalmente la presencia ocasional de una o varias de estas conductas no indica necesariamente que el mobbing esté teniendo lugar. Es necesario que se presenten varias de ellas y sean persistentes en el tiempo

**Chivo expiatorio**

Es una persona que carga con las culpas de los demás aunque él personalmente no tenga ninguna responsabilidad sobre los hechos que se le atribuyen.

**Bullying o intimidación**

Es frecuente en los centros escolares y es causa de gran sufrimiento infantil.

Los abusadores son típicamente niños más grandes que los demás, algo torpes intelectualmente, sinceros, ansiosos, agresivos, con alta autoestima y poca tolerancia a la frustración.

Aunque las investigaciones iniciales sobre bullying se hicieron con niños de escuela se acepta que también en organizaciones de adultos tienen lugar dinámicas similares. En este contexto bullying y mobbing se consideran como sinónimos

**Novatada.**

Los recién llegados tienen en general mayor riesgo de ser víctimas de acoso escolar y de acoso institucional que, a diferencia de la novatada, tienden a seguir un curso crónico que termina con la eliminación del acosado.

La novatada está limitada en el tiempo y no necesita para producirse más que la llegada de gente nueva a un grupo establecido.

Los veteranos someten a los recién llegados a todo tipo de vejaciones, engaños y abusos sin otra justificación que la de su incorporación

**Acoso institucional**

Es frecuente en organizaciones altamente reglamentadas y homogéneas, como escuelas, hospitales, cárceles.... donde hay poca tolerancia a la diversidad y en las que los vínculos e identidades son fuertemente compartidos entre sus miembros.

La cultura interna de estos grupos considera el poder y el control valores prioritarios sobre la productividad y la eficacia.

Podemos clasificar a los sujetos de alto riesgo de sufrir acoso institucional en tres grandes grupos:

- los envidiables: personas brillantes y atractivas cuya mera presencia amenaza los sentimientos de superioridad de los líderes del grupo

- los vulnerables: individuos con alguna peculiaridad o defecto o simplemente depresivos necesitados de afecto y aprobación que dan la impresión de ser indefensos.

- los amenazantes: activos, eficaces y trabajadores que ponen en evidencia lo establecido y pretenden imponer reformas o implantar una nueva cultura.

El acoso institucional es la manifestación concreta de una dinámica más amplia con la que han tenido que enfrentarse todos los descubridores, innovadores y personas creativas

*“Cuando en el mundo aparece un verdadero genio lo reconoceréis por este signo: todos los necios se conjuran contra él”*

Consejos para genios incomprendidos:

- un joven inquieto e inteligente cuyas ideas y aspiraciones no son aceptables por su pueblo puede ser lo más normal en otro sitio. Encuentra ese lugar y vete.

- luchar contra opiniones contrarias es muy duro. Si puedes aceptar los prejuicios, ideas y costumbres de tu entorno, hazlo. Serás feliz fácilmente.

- si no puedes aceptar los prejuicios, ideas y costumbres de tu entorno procura que tu independencia no parezca ni una provocación ni una crítica. Si te toman por un excéntrico simpático tendrás menos problemas.

- sé prudente con la opinión pública pero no demuestres tenerle miedo. Como sucede con los perros caerán sobre ti más ferozmente si te notan asustado.

- es posible que no seas tan altruista como te crees. Disfrazar de nobleza las bajas emociones es un método común para tenerlas sin pasar vergüenza.

- si tus méritos no son reconocidos piensa que tus críticos pueden tener razón

- si eres un genio incomprendido y persiste es tu actitud es heroica y haces muy bien.

- si te empeñas por vanidad o capricho estás haciendo el ridículo. Es mejor que cambies a otra actividad que te encaje mejor.

- es prácticamente imposible distinguir entre las dos posibilidades

- al humilde, que se tiene por poco, le asombra constantemente su éxito. Al orgulloso, que se estima en mucho, le sorprende constantemente su fracaso.

**2. Una teoría unificada del acoso psicológico**

Todas las formas de abuso y maltrato se caracterizan por una relación asimétrica de fuerzas, en la que una parte daña y la otra es dañada.

En el acoso psicológico destaca además un elemento humillante de dominio que deteriora progresivamente la condición humana del acosado. Es una actitud persistente de control frío y deliberadamente destructivo.

Como muy bien saben todos los acosadores, un cierto aislamiento facilita la situación al limitar las opciones de escape de la víctima. Por otra parte puede mantener así el secreto y la mentira.

**Factores que intervienen en el acoso psicológico:**

**A. Factores procedentes del acosador**

Los principales rasgos definitorios específicos de la personalidad del acosador son: la mediocridad, la envidia y la necesidad de control.

**- mediocridad:**

Es la ausencia de interés, aprecio o aspiración hacia lo excelente. Existen tres grados o niveles de mediocridad creciente: vacíos, fatuos o malvados.

**Tipo 1: vacíos**

Sus dos síntomas principales son la hiper adaptación y la falta de originalidad que transmiten la impresión de la más absoluta normalidad y conformidad.

Es incapaz de todas creatividad pero puede seguir caminos ya bien trazados. Es un buen consumista, de Cultura materialista en la que vivimos y puede llegar a reproducir las formas externas de actividades artísticas y científicas.

El vacío interno del normó patas tiende a llenarse con estímulos y normativas externos, lo que le convierte en seguidor fiel y fácil de no importa qué, lo mismo da que sea una religión, una ideología política, un movimiento cultural o un grupo sectario.

**Tipo 2: los fatuos**

Aquí aparecen destellos de oposición pasivo-agresiva, y una cierta tendencia a imitar los procesos creativos del sujeto normal.

El mediocre simple no tiene ningún interés por actividades directivas, pero el fatuo suele sentir la necesidad de figurar y aparentar no tanto por la actividad que desarrollan, sino por la presencia e imagen que confieren. Sin embargo, no siente inclinación por propiciar progresos de ningún tipo y todo aquello en lo que interviene está condenado al estancamiento.

Cuando ocupa puestos de mando o de cierta responsabilidad, la organización que lo parece empieza a dar muestras crecientes de parálisis funcional.

**Tipo 3: los malvados**

Entre ellos se encuentran la mayoría de los acosadores.

Tienen gran deseo de notoriedad y de influencia sobre los demás. Fácilmente llega a dominar pequeños grupos que no producen nada, pero se asignan funciones de seguimiento y control que les permiten entorpecer o aniquilar el avance de individuos brillantes.

Mientras que las formas menores presentan simplemente incapacidad para valorar la excelencia, el tipo 3 procura, además, destruirla por todos los medios a su alcance, desarrollando sofisticados sistemas de persecución y entorpecimiento.

Nunca reconocerá los méritos que un individuo brillante realmente reúne para obtener un premio o lograr determinada posición. Atribuirá todo éxitos ajeno a relaciones con personas influyentes o a injusticias del sistema.

Silenciará cualquier información que permita valoraciones positivas sobre otros, mientras que amplificará y difundirá todo rumor o dato equívoco que invite a la desvalorización y al desprestigio.

**- envidia:**

La intensidad, gravedad y pronóstico de la envidia en la estructura de la personalidad definen estos tres tipos :

**1. Envidia sana**

Es el sufrimiento por el bien de otro. Se produce cuando alguien que conocemos o con quien tenemos una relación posee una característica, afecto, propiedad o logro del que nosotros carecemos pero que deseamos.

El primer momento emocional es el de fastidio, pero en cuestión de instantes surge otro sentimiento, mezcla de curiosidad, interés y admiración.

Es inocua porque se curan rápidamente gracias a la aplicación instintiva e inmediata de su más poderoso antídoto: la admiración.

Esto la convierte en un acicate y estímulo e implica una actitud de cooperación y de aceptación básica de la naturaleza humana.

**2. Envidia competitiva**

Es propia de situaciones en las que quien tiene cualidades oposiciones superiores no es un modelo sino un enemigo. Su ganancia es nuestra pérdida.

**3. Envidia maligna**

Al sufrimiento por el bien ajeno se añade aquí el goce por su mal, que el envidioso procura propiciar con una dedicación variable, desde meros deseos ocasionales de daño hasta una persecución obsesiva permanente.

El envidioso grave intenta despojar y arrebatar al otro todo aquello que considera valioso, no tanto para su propio beneficio, sino para impedir y anular la utilidad y el disfrute de que de ello pueda extraer el enviado.

**- control:**

La deshumanización simplifica la vida y la hace mucho más controlable. al disminuir el número de voluntades.

Su extremo más grave es la cosificación.

El control por deshumanización explica por qué el acosador es tan despiadado. Cuanto más indefensa esté su víctima, más se reafirma la eficacia de su procedimiento.

Por otra parte, cuanto más sufra la víctima más necesario es intensificar su deshumanización para aplacar cualquier posible respuesta empática del acosador.

Cosificar a un ser humano es negarle voluntad y sentimiento, con lo cual, puede ser utilizado y controlado como objeto sin mayores culpas.

La seducción también tiene relación con el control.

El hombre o la mujer seducidos se creen el objeto final del amor del otro, pero, en realidad, son sólo un instrumento para la satisfacción del deseo del otro o para cualquier otra aplicación.

**B. FACTORES QUE DEPENDEN DE LA VÍCTIMA**

**"** *el príncipe when, the noble aspecto, una inteligencia y agradable trato, estaba, consecuencia, grave peligro"*

La víctima propiciatoria combina varios rasgos que la identifican como sujeto de alto riesgo:

- **autenticidad** y compromiso con sus propias dinámicas internas, sin grandes consideraciones para las conveniencias materiales y sociales.

Esta actitud despierta desconfianza y oposición que la víctima no puede prever ni evitar a causa de su segundo rasgo

- la **inocencia o incapacidad para descubrir las intenciones ocultas de los demás**. No es capaz de dañar y no es capaz de detectar en los demás la capacidad para hacer daño. Es creer que todo el mundo es bueno y dado que el mal existe es un evidente error.

Los sabios, los santos y los retrasados mentales también corren el peligro de ser víctimas de acoso y frecuentemente lo son. Pero el acosable normal tiene una proporción muy alta en la población general.

- la **dependencia afectiva** entendida como **necesidad de ser querido** y aceptado, condiciona a la víctima a mantenerse en relaciones interpersonales que debería evitar con determinación.

**C. FACTORES DEL ENTORNO**

Cuando el acoso se desarrolla en un contexto social resulta imprescindible la colaboración y permisividad del resto del personal de la organización.

La persecución psicológica se desarrolla en medio de un sorprendente silencio e inhibición de observadores que se abstienen de intervenir.

Es frecuente que, individuos ambiciosos de escasa valía profesional, aprovechen conscientemente la situación que les favorece al entorpecer o eliminar a un competidor más cualificado.

Los tres elementos organizativos que más favorecen las situaciones de acoso son el aislamiento con respecto al resto del mundo, la cohesión interna del grupo acosador y la improductividad o ausencia de presión hacia el rendimiento y la creatividad.

**CONCLUSIÓN**

Los rasgos que definen al **acosador** son: la necesidad de control, la envidia y la capacidad para apreciar y estimular la excelencia.

Los del **acosable**, el interés prioritario por su propia autenticidad, una cierta incapacidad para percibir y gestionar la envidia y la necesidad de ser querido y apreciado.

Para el acosador todos los rasgos del acosable son detectables.

La autenticidad la percibe como desprecio por la autoridad, desinterés por el colectivo y tendencia a ir a lo suyo.

La inocencia como una actitud orgullosa e insolente que no tiene en cuenta las pretensiones y el estatus de los demás.

La dependencia afectiva como una debilidad que hay que aprovechar como primer punto de ataque.

La víctima, inmersa en su propio trabajo y proyección personal, no tiene particular postura hacia el acosador y se siente desconcertado y sorprendido, cuando la actitud de éste le hace pasar de acosable a acostado.

En sus intentos por comprender y aclarar la situación, comete todos los errores necesarios para empeorar la situación y desarrolla una reacción psicológica de estrés con síntomas ansiosos, psicosomáticos y depresivos.

Teniendo en cuenta las enormes discrepancias entre sus personalidades y orientación en la vida está claro que el odio del acosador hacia el acosable, es inevitable y predecible.

El desprecio y desinterés del acosableu hacia el acosador también es previsible pero no sería inevitable si se diera cuenta de que su propia autenticidad y provocación de la envidia, y su disminuida capacidad para percibir y prevenir el ataque de que va a ser objeto.

Un factor catalítico clave en el inicio y desarrollo del acoso es el resto de la organización.

Sin la participación de este tercer factor el acoso no podría tener lugar, ni el acosador alcanzaría posiciones decisoria, ni el trepa lograría hacer carrera.

Una organización democrática y libre que no está viciada por el aislamiento, la cohesión y responsable y la improductividad, no permite la persecución de quién merece ser considerado como un miembro valorado es importante.

Pero si la organización cambia, el acosable se convierte en acosado y su valoración oficial cae de forma rápida, sorprendente e inexplicable.

Los que antes eran sus amigos y admiradores ahora le evitan, en parte por miedo y en parte porque esperan crecer a expensas de los espacios que deje libres.

La tendencia al acoso forma parte de la naturaleza como demuestran los estudios ecológicos.

Es tarea del esfuerzo humano transformar sus colectividades y empresas en organizaciones que velan por el desarrollo, la creatividad y el bienestar de sus miembros y no sólo por la consolidación del poder de sus autoridades.

**3. El acoso sexual**

El reconocimiento del valor humano de la mujer es un hecho relativamente reciente.

Aristóteles formuló el principio de que ni las mujeres ni los esclavos tenían alma.

A principios del siglo 20, todavía sigue siendo ninguneada. No podía votar ni actuar en política, le estaban de dados los cargos directivos, las actividades profesionales...

Su vida se reducía a la cocina, Iglesia y los niños.

La negación de la cualidad humana a la mujer es la base de todos los abusos y todos los acosos sexuales.

Una de las corrientes feministas persigue la mal entendida liberación de la mujer a través de repetir y reproducir las actitudes y privilegios masculinos con todos sus errores e inconvenientes.

La auténtica liberación, tanto del hombre como de la mujer, sólo puede provenir de su reconocimiento mutuo profundo como seres humanos, aceptando que la cualidad de género es un elemento importante pero secundario, que no modifica la básica naturaleza humana

Como regla de oro, la decisión sobre la adecuación de una conducta sexual corresponde a quien la recibe.

Todas insistencia en comportarse de manera que una de las partes considere inadecuada, sean cuales fueren sus razones, entra en el terreno del abuso o del acoso sexual.

En contrapartida, todo comportamiento sexual libre y conscientemente consentido entre los participantes no puede constituir mi abuso y acoso, aunque pueda ser inapropiado cuando se realiza en público o durante las horas de trabajo.

El comportamiento sexual se considera abuso cuando hay defecto de conocimiento o de consentimiento, por ejemplo:

- los menores y deficientes mentales, que no tienen capacidad de conocimiento aunque consientan

- cuando se obliga o fuerza a una persona de cualquier edad a servir de objeto de estimulación sexual en contra de su voluntad

- cuando se persiste en un comportamiento sexual inadecuado a pesar de censuras reiteradas.

El acoso sexual es una forma de abuso que incluye el hostigamiento reiterado y continuado de una persona con fines, métodos o motivación es de naturaleza sexual, ejercido desde una posición de poder, físico, mental o jerárquico, en un entorno laboral, docente, doméstico o de cualquier otra índole que implique subordinación del acosado.

**4. El acoso en pareja**

**4.1. Ruptura y acoso**

Un problema particular surge cuando sólo uno de los dos decide romper la relación en contra de los deseos del otro.

La ruptura de un vínculo duele y no todo el mundo lo soporta con entereza.

Una de las reacciones más comunes ante una ruptura es intentar rehacer la relación.

Este intento puede constituir una reparación apropiada pero es fácil que cruce la línea de la pesadez insistente y de ahí la del acoso.

La "caza a la espera" o "acecho" consiste en esperar en los lugares por los que la víctima ha de pasar para hacerse el encontradizo con ella, acecharla a la salida de su casa o de su trabajo.

La víctima se sabe vigilada y eso es suficiente para experimentar ansiedad y vulnerabilidad. Si además le transmite sus requerimientos de forma amenazante o suplicante, le hará sentir impotencia en el control de su entorno, privación de libertad, coacción continuada...

**4.2. Acoso y cortejo**

A veces, el acoso aparece en la fase de cortejo. Aunque está claro que no puede haber relación de pareja sin el consentimiento de los dos, existe una larga tradición que culpa de crueldad y dureza de corazón a quien se resiste demasiado.

**4.3. La pareja tóxica**

Hay varios tipos principales de sujetos tóxicos. Un ejemplo:

*el acosador de doble cara,* encanto público y violencia privada. Posee un mal carácter profundo corroído por la envidia y el rencor pero a lo largo de su vida ha aprendido a ocultarlo bajo una máscara de amabilidad y seducción.

En relaciones superficiales o al principio de una relación importante su simpatía y devoción son admirables pero en cuanto perciba que su víctima está emocionalmente cautiva su humor irá cambiando e incorporando exigencias cada vez más difíciles, ofreciendo cada vez menos gratificación a cambio

Por debajo de cierto límite de perversidad la pareja puede tener solución. No siempre el acosador es malévolo o no siempre su malignidad es incurable.

Muchas veces su destructividad no es esencialmente malvada sino simplemente una reacción de autodefensa causada por el miedo. La frágil identidad del acosador le obliga a denodados esfuerzos para proteger su sentido de la existencia.

Su problema es terrible. Necesita estar con alguien siempre para lo cual despliega con facilidad sus habilidades de seductor siempre que tiene oportunidad.

Pero cuando está en pareja necesita mantener una distancia porque teme llegar a demasiada intimidad, porque con su pobre sentido de identidad personal puede sentirse confundido en sus emociones y pensamientos sin saber con certeza cuáles son suyos y cuáles son los de la otra persona.

El amor de su pareja no le puede curar por raro que esto parezca.

El acosador perverso tiene miedo al amor, se cierra, lo rechaza y puede reaccionar de manera paradójica, con agresión y violencia.

El amor es la experiencia de estar con una persona que si lo supiera todo sobre ti te seguiría queriendo. Eso se llama consideración positiva incondicional y consiste en querer y ser querido sin ninguna condición interés ni provecho. Lo contrario es el amor interesado o el amor perverso

En la pareja óptima existe la sensación de querer y ser querido sin tener que hacer nada especial para ello.

Si tienes que hacer mucho esfuerzo para sentirte a gusto con tu pareja la situación no es óptima y hay que hacer algo para arreglarla.

Cada dinámica tiene un principio organizador intrínseco que regula su expresión.

El regulador del amor es la comunicación.

El regulador del poder es la justicia

El regulador de la creatividad es la sensatez.

El poder sin justicia conduce al abuso y la opresión.

Es un truco muy frecuente de todos los acosadores el querer convencerte de que te quieren o de que nuestra empresa es como una gran familia, para que te fíes de su amor y no apliques el criterio de Justicia al evaluar sus actos.

**5. Metacomunicación y niveles lógicos**

En el intercambio interpersonal la relación entre comunicación y metacomunicación define el nivel lógico de la interacción.

Tres niveles lógicos principales:

- **lógico directo**: la comunicación y la meta comunicación coinciden.

" Estoy contento porque hace buen día" dicho esto mientras se está sonriente y con los brazos extendidos hacia el horizonte.

- **lógico retorcido simple o independiente**: la comunicación y la meta comunicación no coinciden.

" hoy hace buen día" dicho esto con tono apagado, mirando al suelo con cara de pena.

- **nivel lógico retorcido contradictorio** La comunicación y la metacomunicación son incompatibles. Si una es verdad la otra no puede serlo.

Es comodísimo tratar con gente que habitualmente funciona en el nivel lógico directo. Todo es claro en ellos. Si no entiendes alguna palabra, sabes de todas formas, el sentido general de su conversación. Son buenos profesores. En el ámbito de la pareja es aconsejable intimar con personas así y quererlas sin reservas.

La gente que usa el nivel lógico retorcido independiente es algo incómoda. Algunas veces el mensaje importante está en lo que dicen, otras en lo que no dicen y otras en cómo lo dicen.

Tratar con ellos puede ser entretenido pero es siempre algo estresante.

Los lógicos retorcidos contradictorios son definitivamente tóxicos. Desconciertan. Niegan lo que afirman. Es un tipo de comunicación que te vuelve loco. Incluso se sabe que causa desequilibrios psicológicos de amplio espectro y que se considera responsable de la esquizofrenia.

Ejemplo:

- te vas al cine con los niños y yo me quedo en casa ( gestos de ofensa y tono de voz de protesta y descontento)

- si, necesitan salir. Si quieres ven con nosotros.

- claro, no me tienes en cuenta. Sólo piensas en pasártelo bien. te da igual lo que a mí me pase

- no te pongas así, pensábamos que no querías venir, te gustan las películas de niños.

- no te entiendo. Sólo quería saber si te ibas al cine sin contar conmigo

- mira llevamos todo el día decidiendo qué hacer y tú no quieres participar en la discusión osea que hemos decidido sin ti y ahora protestas sin resolver nada. Si quieres ven y si no quédate tranquilo o propón otro plan mejor.

- ya estás haciendo que la lista. Tantos libros de autoayuda y luego no tienes ninguna consideración. Te crees muy inteligente pero no entiendes nada, no tienes sensibilidad.

Hay que ver lo que está ocurriendo desde lejos, como si uno fuera un observador del contexto amplio en el que todo ocurre.

**6. El acoso en la familia**

Las variedades de maltrato y acoso psicológico en la familia son tan abundantes que haría falta un libro entero para tratarlas debidamente.

Aquí sólo nos centraremos en tres situaciones que sirven de preparación y molde para muchas situaciones de acoso social.

- **la comunicación retorcida**

Cuando estamos con personas que utilizan normalmente la comunicación directa, encontramos su trato agradable y positivo sobre todo si aguantamos sin resquemor todas sus sinceridades.

En cambio una larga permanencia con personas de comunicación retorcida, que pueden ser buenos conversadores y humoristas, diplomáticos o políticos, acaba por irritaciónos y cansarnos.

Ejemplo:

- "en casa no se grita" ( gritando)

-" tú estás gritando"

- cómo te atreves hablarme así. Vete. ( le censura darse cuenta de la contradicción)

Si el niño quiere mantener la vinculación con su madre, tiene que hacer como que no se da cuenta de la contradicción, para que no se enfade.

Puede volverse callado, o agresivo y rebelde, o inhibido...

Los padres verdaderamente perversos no sólo no castigan la rebeldía que se produce al actuar sobre el contexto, sino que la estimulan solapadamente, sonriendo mientras le riñen o haciéndole un regalo casi al mismo tiempo.

Los niños suelen protestar y rebelarse contra los modos retorcidos de comunicación. Pero si el entorno es lo suficientemente persistente terminan por rendirse y renunciar a deshacer contradicciones. Cuando ésto ocurre caen en la mayor perversión que puede sufrir la mente humana que está inclinada por su naturaleza al conocimiento y a la búsqueda de la coherencia.

De aquí nacen todos los fanatismos, el odio a la inteligencia, la pérdida de la ilusión por la vida y la desconfianza de la humanidad.

- **el Síndrome de Alienación Parental**

Uno de los padres influye poderosamente en su hijo para que rechace, desatienda o reniegue del otro.

No siempre es necesario que exista un propósito destructivo consciente y formal. Puede ponerse en marcha en base a sentimientos hostiles más o menos inconscientes.

**- polución psíquica**

La fuente y origen de este mal es la hostilidad. La hostilidad es un estado permanente de agresión y ataque, cuyo efecto principal es causar daño. La hostilidad abierta y obvia es fácil de detectar y combatir. Los verdaderos problemas derivan de la hostilidad encubierta, negada o disimulada, expresada de una manera tan sutil que nos afecta sin que seamos conscientes de cómo.

Después de la hostilidad, el segundo gran sentimiento contagioso es la depresión entendida como falta de ilusiones y proyectos, apatía, sensación de ineficacia, pesimismo y tristeza

**7. acoso en el trabajo**

Desde que Heinz Leymann describió el síndrome de acoso o el mobbing, han quedado bien claras las 4 fases progresivas de que consta el desarrollo completo.

La evolución destructiva puede detenerse en cualquiera de sus pasos, ya sea por intervención interna o por auto corrección del equipo directivo o por la acción enérgica y decisiva del propio

***1. conflicto***

El conflicto es inevitable en las organizaciones humanas. Una buena gestión del conflicto puede ser creativa y beneficiosa para la empresa. El origen del acoso no está exactamente en el conflicto en sí, sino en la perversión del conflicto.

El asunto se saca de contexto, se exagera, se difunde de manera inadecuada y acaba por utilizarse como excusa para justificar y potenciar el acoso psicológico del trabajador.

Los más hábiles acosadores ni siquiera necesitan que exista un conflicto real. Pueden crearlo a partir de la tergiversación de un incidente o malentendido en el que el papel de la víctima es secundario, o pueden simplemente inventarlo de la nada. Luego involucran a otras personas como cómplices para estigmatizar a un inocente.

***2. Estigmatización***

Una vez elegida la víctima, comienza el acoso propiamente dicho. Son técnicas para la progresiva destrucción psicológica de la persona:

- son meterle a acusaciones o insinuaciones malévolas, sin permitirle defenderse o expresarse, recurriendo incluso a la ridiculización o burla.

- aislarle de sus compañeros, privarle de información, interrumpir o bloquear sus líneas de comunicación, cortarle el teléfono y bloquear su ordenador.

- desconsiderar o invalidar su trabajo, distorsionar o tergiversar sus actividades

- desacreditar su rendimiento, ocultar sus éxitos, exagerar y difundir sus fallos

- mantenerle bajo presión constante y crearle tensiones y frustraciones

- obligarle a trabajar en lugares incómodos o insalubres, etc.

Una vez iniciadas las conductas de acoso cada vez más miembros de la organización van aplicandolas contra el acosado.

El acosador principal, generalmente un superior mediocre y narcisista, combina su actividad persecutoria con una rara habilidad carismática para atraer a otros a su juego.

Es el psicópata de doble cara. Puede ser encantador cuando le conviene y terriblemente cruel e injusto cuando se trata de destruir a sus víctimas.

***3. Intervención***

Después de cierto tiempo de ser objeto de desprecios, diana de comentarios y rumores, y responsable de todo lo malo que sucede en el trabajo, la víctima comienza ya a resultar molesta para todo el mundo. Sus amigos se han ido alejando para no verse implicados, los que se han ido alejando para no verse implicados, están avergonzados de su propio encanallamiento. Los que están participando en el acoso sin estar del todo convencidos se sienten culpables e incómodos. Aquellos que no quieren meterse en nada y sólo desean paz y tranquilidad se sienten inquietos por todo el revuelo que se está armando a su alrededor.

El acosado está tenso y depresivo, parece de crisis de nervios en público, se vuelve irascible, rompe a llorar en medio de una reunión y da muestras de que la situación le está afectando psicológicamente.

Los directivos y superiores inmediatos y demás jefes, las personas respetables de la organización van consensuado entre sí que hay que hacer algo.

Ha llegado el momento oportuno para actuar institucionalmente porque ya todo el mundo sabe que el acosado tiene un problema por inadaptado, conflictivo y difícil.

Se plantee cómo se plantee la intervención, su último fin no es socorrer al acosado sino todo lo contrario.

Pero según progresa la confrontación, la víctima va encajando cada vez más claramente en la posición de culpable. Todos los que reconocen que está recibiendo un trato injusto, lo atribuyen a su carácter y a su mala pata. Creen que algo habrá hecho.

El acosado cada vez tiene más dificultades para realizar su trabajo.

La atención sobre él es enorme.

Nadie se atreve a mostrar acercamientos o simpatías hacia el estigmatizado.

No es escuchado.

***4. Eliminación***

Si la víctima no consigue salir de la situación por sí misma, sus superiores se encargarán de marginarlo internamente. Se le priva de toda responsabilidad e influencia y se prescinde de él para cualquier reunión sobre organización o políticas internas.

El acosado convertido, en un fantasma, vegeta lo mejor que puede hasta que le llegue el retiro por edad.

Otra posibilidad es el despido, mejor o peor pasado.

**8. Síntomas clínicos del acoso**

Hay una serie de estadios de duración muy variable.

**1) estadio de autoafirmación**

La víctima todavía no sabe que lo es, está convencida de que tiene razón y presenta resistencia y confrontación a la otra parte. Aparece cierta inquietud y ansiedad, actitud agresiva moderada y posible alteración del sueño.

2) **estadio de desconcierto**

Empieza a dudar sobre su versión del conflicto y a no entender lo que está pasando. Está desconcertado. Cree que se trata de un error o casualidad. No sabe lo que ocurre. Los síntomas del estadio anterior se intensifican, complicados con una paulatina pérdida de seguridad y confianza en sí mismo.

**3) estadio depresivo**

Pierde autoestima, cree que la culpa es suya, ensaya nuevas estrategias de conducta que, no sólo no dan resultado, sino que intensifican los ataques contra él. Se desmotiva. Hay cansancio emocional, evitación y aislamiento, sentimiento complejo de inadecuación personal y profesional.

**4) estadio traumático de estrés- ansiedad**

Pensamientos obsesivos, sueños repetitivos, sintomatología psicosomática, irritabilidad y conductas de evitación

**5) estadio de estabilización crónica**

Síntomas depresivos, psicosomáticos y de estrés postraumático.

Absentismo y bajas prolongadas

**9. Tratamiento del síndrome de acoso**

Muchos psiquiatras y psicólogos ponen el énfasis en el propio paciente, más que en los condicionantes patógenos del entorno

El síndrome de acoso es una respuesta adaptativa de lo más normal a una situación anormal traumática y estresante.

Muy pocas personas pueden conservar su equilibrio psíquico en estas circunstancias y aquellos que lo consiguen es gracias a una excepcional fortaleza y a una comprensión rápida del problema, al que responden con un intenso contraataque o con la huida inmediata, generalmente en la fase inicial del conflicto o como muy tarde cuando empieza a avanzar la fase 2.

Los acosables tienden a ver el lado bueno de las cosas, no están inclinados a la desconfianza ni a los juegos de poder y cuando se dan cuenta de que algo anómalo sucede ya está el acoso como mínimo en plena fase de estigmatización.

El tratamiento debe incluir el desbloqueo de su inocencia patológica, que les impide comprender las dinámicas de la envidia, y la superación de su dependencia afectiva que les hace "querer que todo el mundo les quiera", incluyendo los acosadores y perversos.

El acosable llega al cruel mundo real con una gran brillantez intelectual y excelentes dotes creativas, aunque sin muchas habilidades sociales de autoprotección.

Los acosables son " personas de rango, ricamente ataviadas que caminan sin protección por un paraje pobre" en el cual acaban siendo "atacadas por los bandidos".

Es trágica la realidad social en la que la gente brillante e inocente son enfermos y los trepas psicópatas son el parangón de la salud y el éxito social.

La terapéutica debe seguir **5 pasos:**

**1°. Mantener la calma** mediante estrategias de pensamiento positivo, respiración, relajación y meditación.

**2°.** **Minimizar el daño**

Detén el auto estrés, esa comedura de coco sobre lo mal que te han tratado, lo tonto que has sido, lo desgraciado que eres holo malvado que es el universo. Noté en rabieta es tonta mente.

Si te insultan no te pases horas repitiendo te tú el insulto a ti mismo. Dejarse llevar por las emociones y pensamientos negativos es un error.

No pienses en el acoso.

**3°. comprender la situación**

Cuando uno mantiene la calma y no pierde tiempo ni energía haciéndose daño a sí mismo, descubre enseguida la diferencia entre tres aspectos de la realidad:

***A. lo que ocurre***

La realidad exterior depende de mucha gente y de muchas fuerzas sobre las que no tienes control

***B. la reacción automática instintiva ante lo que ocurre***

Tus reacciones automáticas siempre son útiles si las comprendes.

Las emociones son decisiones muy rápidas que no se toman con la corteza cerebral, la parte más razonable de nuestro cerebro, sino con la amígdala y el sistema límbico, su parte más emocional

***C. lo que uno decide hacer a propósito y a conciencia***

Mantén la calma a conciencia.

Minimizar el daño deliberadamente.

No te dejes llevar por la angustia ni por la desesperación autodestructiva.

Por muy sólida que parezca la realidad adversa, siempre hay resquicios sobre los que se puede actuar logrando grandes efectos con poca fuerza.

**4°. Definir la condición**

Hay que formar una hipótesis operativa sobre los elementos activos en ella y tomar una decisión sobre cuáles son las dinámicas más apropiadas para cambiar la situación a tu favor.

Es saber lo que está pasando y qué es lo que hay que hacer en esa situación. Establecer objetivos prioritarios, elegir un curso de acción y optar por una estrategia.

Todo ello sin rigidez y sin ofuscarse, sabiendo que si las cosas no salen bien, siempre hay otras alternativas.

Cuando podemos definir la situación con un nombre o frase apropiadas, lo que está pasando pierde su carácter difuso para convertirse en una tarea concreta. Es frecuente que el acosado asigne inicialmente la condición de " algo he hecho mal", " estoy levantando reacciones negativas por todas partes", o algo por el estilo.

Hay que pensar mucho antes de decidir, pero después, es mejor ser coherente y no dudar.

**5°. Actuar, no reaccionar**

Reaccionar es seguir las pautas automáticas que se ponen en marcha siempre que hay conflicto. Reaccionar es fácil, porque es algo automático, y además apetece, ya que uno se siente empujado por toda la carga instintiva de millones de años de evolución.

Pero actuar es obrar con estrategia y conocimiento de causa, es decir, teniendo presente que es lo que queremos y cómo vamos a conseguirlo.

Algunos expertos en gestión y estrategia utilizan el término " aprobación" para referirse a este último aspecto de la acción como creadora consciente de futuro.

**10. La prevención del acoso psicológico**

Suecia es un país pionero en legislación que tipifica en 1983 el acoso moral o psicológico en el trabajo como delito.

España ha ido introduciendo progresivamente legislación y jurisprudencia al respecto.

Pero el acoso también puede ser inconsciente y automático, ejercido de manera estúpida, patológica es inconsecuente.

Esta es quizá la forma más frecuente, tanto en las familias, como en la educación, como en el medio laboral.

Se trata de toda una estructura cultural que lo fomenta, lo permite y lo premia.

Aquí el acosador suele actuar convencido de su derecho, como los tratantes de la antigüedad tenían que aceptar a sus esclavos por ley.

El acosable no conoce o no domina las reglas ocultas de la organización un que le toca sufrir o no encaja en los criterios de hecho por los que se rige la pertenencia a esa institución, aunque haya cumplido todos los criterios legales y formales exigidos.

El resto de los participantes, hacen la vista gorda, ignoran la situación o aprovechan la destrucción de un colega más cualificado.

Considerando este segundo aspecto, la medida preventiva más importante contra el acoso pasa por una transformación cultural, para la que es necesario promocionar la educación psico social y política, de tal manera que toda la población conozca los aspectos prácticos del funcionamiento psicológico humano y comprenda los principios básicos de la democracia.

Hemos de promocionar el desarrollo de la creatividad y de la inteligencia emocional, el entrenamiento en relaciones interpersonales y en habilidades sociales, lograr que la educación sea un instrumento aplicado de convivencia y desarrollo psicosocial.

Las instituciones fundamentales para la creación de cultura y desarrollo profesional y científico, cómo son las universidades las escuelas, deben ser parangón y ejemplo de todos los valores que venimos exponiendo.

***“ ¡Basta ya!”***

***Albert Ellis***

***Arthur Lange***

***1995***



**1. Cómo dejamos que las personas y las cosas alteren nuestro ánimo**

**Hay 10 creencias tontas que usamos para dejar que la gente y las situaciones nos abruman sin motivo:**

***1) preocuparse demasiado por lo que los demás piensan de uno***

El exceso de preocupación crea un fuerte miedo al rechazo.

Si usted sostiene esta creencia irracional es frecuente que se comporte de algún modo disfuncional

Puede ir tratando de satisfacer a todos, evitar conflictos y caerle bien a los demás, aunque esto signifique que ellos no hagan caso de lo que usted quiere o piensa.

Muchas personas gastan una energía tremenda intentando conseguir que los demás las aprecien olas respeten.

Evitan manifestar opiniones con las que alguien podría no compartir. Ceden en un intento por agradar. Cambian de parecer como los camaleones cambian de color y siguen la corriente.

En su vida privada les preocupa ser apreciados, queridos, populares, atractivos, tan buenos como el mejor.

A veces llamamos a estas personas " súper sensibles"

Esto no equivale a decir que no le debe importar lo que los demás piensen de usted, pero no debe hacerlo en exceso.

Hay personas que se endeudan hasta el cuello para impresionar a los amigos y vecinos con coches, casas, ropas y otros símbolos de la buena vida.

Otros se ocultan en los rincones por miedo a que si hablan con alguien los rechacen o queden como unos tontos. Algunos lo llaman timidez o poca autoestima. Pero ésto sólo lo describe. La causa es casi siempre el tremendismo, el absolutismo y la racionalización debido a preocuparse demasiado por lo que los demás piensan de nosotros.

Algunos esconden la inseguridad atacando a los demás antes de que lo ataquen a el. Se muestran críticos, superiores, sarcásticos, negativos y enjuiciadores con las personas que quizá no lo se aprueban. Su meta es desconcertar a los demás para proteger sus frágiles juegos.

Otro tipo es la categoría que se aísla. Son distantes y fríos. Tienen pocos amigos y algunas veces se convencen a sí mismos que prefieren ser solitarios.

Lo que puede hacer usted es aprender a pensar en términos de preferencia realista:

" me gustaría que la gente me apreciará, sobre todo los que me interesan mucho.

Si lo hacen, ¡ fantástico!. Si no es así, lo lamento. Estoy comprometido a hacer lo que pueda para mejorar sus reacciones. Si no puedo hacer nada o decido no hacerlo, aceptaré que esas personas no me respetan ni les caigo bien. No es algo terrible y puedo soportarlo. No me voy a convertir en un desgraciado intentando conseguir su afecto o amor.

Encontraré relaciones que me puedan dar lo que yo quiero.

***2) no debo fracasar en las tareas importantes y, si lo hago, es terrible y no podré soportarlo***

El miedo al fracaso a menudo lleva a no correr riesgos, lo que conduce al estancamiento y de ahí, a la mediocridad.

El miedo al fracaso puede impedirle llegar a considerar nuevas posibilidades, ideas, intereses, objetivos e innovaciones.

Lo peor de menospreciarse cuando fracasa no es el fracaso en sí mismo, sino la pérdida de tantas experiencias interesantes que nunca llegará a apreciar.

La gente excepcional sabe, desde hace mucho, que aprenden tanto de los fracasos como de los éxitos, o aún más.

Otro resultado del miedo excesivo al fracaso es, a menudo, la incapacidad para soportar las críticas.

Algunas personas tienen excusas, justificaciones, defensas y contraataques para todo.

Actúan a la defensiva por las cosas más pequeñas e insignificantes o temas más importantes.

La base de su defensa es evitar la posibilidad de estar equivocado o fracasar.

***3) Las personas y las cosas tienen que ser siempre como yo quiera que sean y si no lo son es tremendo y espantoso.***

Algunas veces la poca tolerancia a la frustración y tomarse las injusticias a la tremenda nos deja indefensos y nos convierte en víctimas de los demás o de las circunstancias.

Siempre hay alguien o algo que nos impide ser más felices, más populares, más triunfadores.

Las personas que piensan que las cosas siempre deben ser como ellas quieren y que siempre tendrían que ser tratados con justicia, se convierten en quejicas. Se quejan de todo y de todos.

La poca tolerancia a la frustración y la inquietud ante la injusticia pueden conducir a reacciones impulsivas, renuncias prematuras, negativismo, evitar la responsabilidad, sentir lástima por uno mismo, celos y falta de perseverancia.

***4) si sucede cualquiera de los tres primeros hechos malos, siempre cool pare a alguien por ello. Han actuado mal, no tendrían que haber actuado así y son gente mala por actuar de una manera tan terrible.***

Las personas que acusan a los demás, por lo general, son personas que se preocupan en exceso de lo que los demás piensen de ellos o que tienen tanto miedo al fracaso que no pueden aceptar la responsabilidad. Su solución es culpar a los demás.

Algunas personas tienen una tendencia muy fuerte a descargar la culpa sobre sí mismas. Se ajustan sistemáticamente por la más mínima imperfección o fracaso.

Son extremadamente autocríticas y, por lo general, acaban sintiéndose muy mal consigo mismas.

Asumir responsabilidades es sano pero culparse a sí mismo constantemente es cómo alimentar un cáncer.

***5) si me obsesiono con un hecho inminente o como alguien opina de verdad sobre mí, las cosas saldrán mejor***

Las preocupaciones por anticipado no le sirven de nada, le amargará la existencia, a veces, durante semanas.

***6) existe la solución ideal para cada problema y debo encontrarla ahora mismo***

Hay ocasiones en las que nos dejamos atar de pies y manos por la indecisión, porque cualquier alternativa tiene algún aspecto negativo.

La búsqueda de la solución perfecta conduce al estancamiento y a la frustración.

La perseverancia, la tolerancia a que no sea perfecto, la búsqueda de la mejora y el compromiso a hacer todo lo que pueda, son cosas sanas y probablemente dan mejor resultado.

Querer buscar la solución perfecta y buscar con tenacidad lo mejor de uno mismo es muy distinto porque la solución perfecta no está disponible de buenas a primeras.

***7) es más fácil evitar las responsabilidades y las situaciones difíciles que enfrentarlas***

Esta es una de las nacionalizaciones más nefastas. Podemos convencernos de abandonar casi todo y hacer que parezca increíble. A menudo hay algo de verdad en las nacionalizaciones pero no son más que excusas para no sentirnos culpables cuando no queremos hacer alguna cosa.

***8) si nunca me inmiscuyo en nada y me mantengo apartado nunca seré desgraciado***

Tienen miedo de que si se involucran en algo no lo sepan hacer bien, con lo cual se mantienen pasivos y distantes. renunciar de antemano no conduce a la felicidad. Es más seguro pero nada estimulante.

***9) mi pasado y las cosas terribles que me sucedieron cuando era un niño, o en mi última relación, o en mi último empleo, son los que me hacen actuar y sentir ahora de esta manera***

Esto es como decir que las situaciones y las personas son la causa real de nuestros sentimientos y comportamientos. Todos sabemos que **nuestros pensamientos,** que están en el medio, determinan nuestros comportamientos y sentimientos

**2. El mensaje principal de este libro**

La gente y las cosas no nos abruman. Somos nosotros los que nos abrumamos cuando aplicamos el tremendismo y el absolutismo sobre nosotros y los demás, y racionalizamos.

Nos abrumamos cuando nos preocupamos demasiado por lo que los demás piensan de nosotros, cuando ansiamos demasiado el respeto de los demás, cuando tenemos un miedo excesivo al fracaso o a quedar como tontos, cuando reaccionamos con exageración si las cosas no salen como queremos, cuando nos tratan injustamente y cuando culpamos a los demás y a nosotros mismos.

Incluso cuando los demás intentan acorralarnos sólo lo conseguirán si nosotros les dejamos.

No tiene nada de malo sentirse disgustado, nervioso, enojado, triste, preocupado, o experimentar cualquier otro sentimiento.

La clave está en mantenerlos en un nivel donde no le angustien ni reduzcan su eficacia.

Le proponemos 3 metas para las reacciones exageradas:

1°. no permita que ocurran con demasiada frecuencia

2°. reduzca la intensidad cuando se produzcan

3°. No permita que duren demasiado

La tercera meta es la más importante.

Las claves para la mejora son:

- estar dispuesto a admitir las reacciones exageradas

- asumir la responsabilidad de cambiarlas

- cambiar el tremendismo, el absolutismo la racionalización por preferencias realistas.

Cambiar las respuestas naturales es un trabajo duro que requiere esfuerzo.

usted quiere ser el ganador en todo lo que emprende y también quiere disfrutar del juego incluso mientras presta atención a cómo y porqué no juega.

Usted quiere hacer cosas que crees significativas y meritoria as, con toda su capacidad, orgullo y entusiasmo.

Usted quiere mantener unas relaciones sanas y quiere aportar algo a las mismas.

usted quiere apartar a los manipuladores que pretenden impedirle disfrutar del viaje. No se convierta en una víctima de sus esfuerzos en la vida. Sólo se vive una vez.