

EL MOBBING FAMILIAR

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

¡Cuántas personas han nacido en un medio familiar ajeno a ellas! Como si la genética se hubiera equivocado, como si algún código mutado hubiese producido una persona que no corresponde al contexto donde ha ido a nacer. Alguien con una sensibilidad especial, creativa, inteligente y tierna aparece en una familia formada por personas toscas, primarias, agresivas o contaminadoras en su forma de relacionarse. Una flor entre el cieno que intenta crecer y florecer, a pesar de las condiciones desfavorables en que vive. A veces el entorno se burla de su diferencia; quizás, intentan convertirla en gusano o hundirla en el fango y, si no lo consiguen, prueban a hacerle sentir culpable de ser como es.

JAUHAS DORADAS

*La familia es como una jaula; uno ve a los pájaros desesperados por entrar,
y a los que están dentro, igualmente desesperados por salir.*

Michel de Montaigne

Hay quien está en una jaula, pero no lo sabe o no lo quiere saber. A veces, la jaula es tan cómoda, está tan bien decorada y tiene tanto confort que se convierte en un espacio estupendo donde vivir. Hay quien pinta los barrotes de su jaula del color del oro. Hay quien se vanagloria de lo bonita que es su jaula. Hay quien vive allí, pero se siente sin la libertad de salir: los reproches, la culpa, la coacción, el victimismo, los chantajes emocionales, el miedo a probar las propias fuerzas, la facilidad, la seguridad, la rutina, la presión y el juicio del grupo... No le dejan resquicio. Por lo menos así lo ve, o lo quiere ver, el habitante de esta jaula dorada.

En ocasiones, hay quien decide salir de la jaula pero va chocando con los barrotes y cree que no hay salida. El secreto es tan sencillo como mirar hacia arriba para darnos cuenta de que la jaula no tiene techo. Todo lo que tenemos que hacer es volar para disponer de todo un cielo para explorar. Cambiar nuestra perspectiva y nuestra mirada puede ser muy liberador.

MOBBING FAMILIAR

¿Por qué tengo que protegerme con tanta frecuencia de aquellos que me dicen que me quieren?
Ashleigh Brilliant

El acoso. ¿Es posible que un grupo familiar acose a uno de sus miembros hasta un punto tal que éste enferme o se vaya? Sí, es posible y cada día tenemos ejemplos de que así sucede. La familia es un sistema dinámico que intenta preservar su equilibrio como sea. Así, en determinados momentos puede dirigir toda la agresividad del grupo hacia uno de sus integrantes como «mal menor» para liberar al resto. Si existe un chivo expiatorio causante de todos los males, alguien culpable de que la familia sea infeliz o de que las cosas no vayan bien, los demás quedan libres de responsabilidad. ¿Se sacrifica a uno por el bien de los otros? Esto no significa que la familia se haya reunido para decidir algo tan terrible. Ocurre poco a poco. La víctima se convierte en víctima progresivamente, y los maltratadores, progresivamente, en verdugos. El clima familiar se vuelve tóxico y acaba contaminando a todos.

El «mobbing familiar» es similar al mobbing laboral. Lo que cambia es el escenario donde se da y el hecho de que hay implicados familiares en el papel de consentidores. No obstante, es mucho peor el mobbing familiar porque, donde se supone que uno debe ser protegido, acogido, amado y potenciado es, precisamente, donde encuentra violencia, rechazo, odio y aislamiento, muchas veces de forma camuflada e indirecta.



LOS ACOSADORES

*La familia es una de las formas de odiarse unos a otros en las personas de todas clases sociales.
Lord Byron*

Los acosadores son personas frustradas, impotentes y con vacíos en su propia vida. Generan grandes cantidades de basuras emocionales que vuelcan en el acosado como si éste fuera un vertedero. No siempre generalizan su papel de acosadores a otros contextos. Fuera de la familia son capaces de mantener una máscara de mesura y dignidad pero, alejados de miradas de extraños, se ensañan con alguien más débil. El coto cerrado de la familia los puede mantenerse protegidos durante mucho tiempo y, a veces, durante toda su vida... Allí se les tolera lo intolerable y se les permite un nivel de agresividad y ensañamiento que sería totalmente castigado en el foro social.

Hay distintos tipos de acosadores: personas narcisistas y envidiosas que no toleran que nadie más sobresalga en la familia; personas con impotencia afectiva que obtienen el poder ejerciendo presión sobre los más débiles hasta hundir su autoestima. Crueldad, falta de empatía y egocentrismo. Toda la energía que esta persona no ha aprendido a dirigir de forma creativa es invertida en destruir a otro. A veces se hace muy sutilmente, soltando comentarios solapados, incisivos y difíciles de rebatir y que van minando su prestigio dentro del grupo familiar.

A veces quien acosa es todo el grupo familiar. Es una familia patológica que se mantiene en equilibrio gracias a que existe un depósito de toda la ira y la frustración individual y grupal. El maltrato puede darse durante toda una vida. Es la toxicidad máxima y el deterioro moral más terrible al que puede llegar una familia. Se convierte justo en lo contrario de su esencia: el lugar de acogida y amor se transforma en un campo de tortura y destrucción.

LOS CONSENTIDORES

*La mayor parte de los dolores de nuestra existencia son culturales.
Pregúntese dónde le duele la vida y verá que no es en su cuerpo sino en los espacios donde no es visto, en donde está usted siempre negado, en sus espacios de desamor.
Humberto Maturana*

No siempre acosa toda la familia. A veces sólo lo hace una persona. Pero los demás lo consienten. Los consentidores son co-responsables de esta situación y se convierten también en maltratadores porque, con su silencio y pasividad, permiten la destrucción, a veces lenta y progresiva, de un familiar a quien deberían cuidar y proteger. Los consentidores se van deteriorando moralmente. Por miedo a los acosadores, por miedo a que si se oponen sean ellos los maltratados, por miedo a perder lo que, -por malo que sea-, les ofrece esta familia...no hacen nada. Sus miedos les devoran y su pasividad les vuelve cómplices del ensañamiento. El acosado los ve allí, quietos y pasivos, tolerando lo intolerable. Al dolor del acoso se añade el dolor más profundo del abandono.

(...) Los demás hacían todo lo posible por hostigar de mil maneras al patito feo. Se le echaban encima volando, lo mordían, lo picoteaban, le silbaban y le gritaban. Conforme pasaba el tiempo, el tormento era cada vez peor. El patito se escondía, procuraba esquivarlos, zigzagueaba de derecha a izquierda, pero no podía escapar. Era la criatura más desdichada que jamás hubiera existido en este mundo.¹

- Eres raro.
- Eres fea y poco atractiva.

¹ Hans Christian Andersen. El patito feo (fragmento). Editorial Everest, S.A.



- No sé a quién habrás salido.
- Sería mejor que no hubieras nacido.
- Si tú no estuvieras todo iría mejor.
- Eres la causa de nuestra infelicidad.
- No sirves para nada.
- Nos complicas la vida.
- No se puede hacer nada por ti.
- Todo es por tu culpa.
- No vale la pena darte esta oportunidad. La vas a desperdiciar.
- No lo conseguirás.

¡Vamos vete y lárgate! –es lo que a veces se desea–. Pero en otras ocasiones se prefiere que el «causante de todos los males» se quede en el grupo, de no ser así ¿dónde volcarían toda su basura emocional? Quizá, de no estar ahí, cada uno debería plantearse si no es él mismo la causa de su propia infelicidad y esto sería demasiado duro de admitir y supondría demasiado trabajo.

El mobbing se puede observar en forma de comunicación verbal y no verbal: insultos, desprecios, fustigación-gritos, burlas, faltas de respeto-, reproches, y crítica negativa; invasiones territoriales, de intimidad, coacciones; muecas, risitas, alejamiento físico... Progresivamente, se va dejando al otro sin margen de maniobra, y sin lugar en el grupo.

En otros casos, ya no se trata de lo que se hace sino de lo que no se hace. No se reconoce la existencia del otro, se le ignora, no se le habla, se le pasa por alto, no se le tiene en cuenta, o se le olvida. Se le hace el vacío familiar. Se puede ignorar a un padre, a una madre, a un hijo o a un hermano. Es el abandono emocional más absoluto y terrible. Como si el otro no existiera, como si fuera un fantasma. Este tipo de acoso puede ser peor que los casos de agresión directa porque en aquellos por lo menos tienes algo en contra de lo que defenderte y que prueba que estás ahí.

LOS EFECTOS

*Cada uno está solo encima del corazón de la tierra traspasado por un rayo de sol:
y de repente, llega la noche.
Eduard Márquez*

Cada persona es un mundo y vive determinada situación como puede en función de su personalidad, de sus recursos personales, intelectuales y afectivos y del apoyo externo que reciba.

Hay quien puede pensar que, quizás, el acosado valora las conductas de su familia de forma poco adecuada, que igual no es que el grupo actúe mal, sino que éste es especialmente susceptible a la crítica y prefiere culpar a los demás de lo que va mal en su vida, en lugar de actuar en consecuencia. En ocasiones, pueda parecerlo así. Y a veces, puede que así sea. No obstante, el sentimiento de ser acosado por la familia, lo siente quien lo siente y, cuando lo siente. Nosotros no somos nadie para juzgar su sentir y, dado que esta valoración existe, va a afectar su vida. Veamos algunos efectos:

- Indefensión.
- Abandono.
- Soledad.
- Inseguridad.



- Complejos psicológicos diversos.
- Sufrimiento.
- Autoconcepto deformado.
- Integración de los mensajes negativos recibidos.
- Inhibición.
- Autoagresión.
- Baja autoestima.
- Angustia.
- Depresión.

En su desesperación quizá busque el amor en lugares equivocados y con personas equivocadas. Será especialmente sensible a quienes le presten cierta atención y le den afecto y acogida. Correrá el riesgo de construir relaciones de dependencia con quien le trate bien porque tiene una gran necesidad de contacto humano positivo. Por este motivo, puede llamar a puertas que no le convienen buscando la seguridad, la calidez y el amor que no ha encontrado en su familia. Su urgencia afectiva es demasiado intensa y difícil de controlar. También puede mostrar conductas compulsivas para llenar su vacío afectivo: descontrol alimentario, acaparar objetos o cosas... lo que tenga más a mano o le resulte más sencillo. Cuando una persona está desesperada va donde no debería ir y hace lo que no le conviene hacer. A veces en su desespero se vuelve sumisa, excesivamente amable, se humilla y pierde la dignidad a cambio de un poco de afecto. Inmersa en este caos emocional, pierde el sentido de la proporción.

LAS OPCIONES

El conocimiento de la verdad no hace cambiar nada a menos que sea también un conocimiento afectivo.
Baruch Spinoza

Nuestra tarea es crecer y no tan sólo sobrevivir. El maltratado tiene cuatro opciones claras: agredir, rendirse, irse, o reforzar sus recursos personales y revertir la crisis en una oportunidad para crecer. La más difícil es esta última y no todas las personas están en condiciones de conseguirlo. De hecho, en casos de maltrato importante la mejor solución es irse del grupo.

Entrar en lucha, puede acabar convirtiendo a alguien, equilibrado inicialmente, en una persona agresiva que vuelca su agresividad hacia sí mismo, hacia su familia y hacia la sociedad. Los «pinchos» son las defensas que construye un ser que quiere sobrevivir y tiene miedo a ser agredido.

Rendirse supondrá el *autodestierro*. Para no perder la plaza que ocupa dentro de la familia hay quien está dispuesto a tolerarlo todo y aguantarlo todo, a acceder a todo lo que le pidan los demás. Pero aquí reside la trampa: para evitar ser desterrado por el grupo, uno se destierra a sí mismo. Entonces se convierte en una víctima permanente y puede acabar enfermo o desquiciado, dividido internamente, sin autoestima, y ejerciendo toda la vida de «vertedero emocional» de una familia enferma. Irse, cuando aún se es capaz, o cuando se recibe ayuda para hacerlo, es preceptivo. Nunca debemos dejar de ser nosotros mismos a fin de ser aceptados.

Puede haber otra táctica. Cuando alguien decide quedarse pero no quiere enfermar deberá realizar un intenso trabajo de crecimiento personal. Cambio de estrategia. Si es difícil defenderte del afuera, fortalece tu interior, deja crecer tus raíces, aliméntate de la tierra que es tu base, crece y crece más y más. De adentro hacia afuera... No todo lo que duele nos mata. Una crisis siempre puede ser una oportunidad para mejorar si encontramos la dirección de crecimiento adecuada.



EL EXILIO FAMILIAR

Cuando la vida emocional está amenazada, el hecho de trazar en serio una línea de contención es no sólo aceptable sino también preceptivo.

Clarissa Pinkola Estés

Comprender significa acción inmediata. Existen muchos lugares en el mundo donde podemos encontrar nuestro lugar. Nuestra familia sólo es uno de ellos aunque, culturalmente, sea el más significativo de todos. Si habéis intentado encajar en una familia y no lo habéis conseguido; si en lugar de adaptaros a las dimensiones y límites del molde familiar habéis ido a buscar nuevos espacios afectivos, más amorosos y más libres... Estáis de enhorabuena: quizá seáis exiliados, pero habéis conseguido proteger vuestra esencia.

Nadie quiere algo lo «bastante» si no es capaz de pasar a la acción. Construir una familia sana y equilibrada va a requerir inteligencia afectiva, esfuerzo, valor, voluntad y mucho amor pero, sobre todo, conciencia del medio en que uno necesita crecer. Si uno se limita a aceptar el status quo por el hecho de que es lo que «le ha tocado en la vida», pierde el derecho a quejarse.

LOS PRECIOS DE QUEDARNOS

Ese es el problema de observar las cosas. Nada resulta del todo claro.

Los sentimientos y las ideas modelan lo que tenemos ante nosotros.

Siri Hustvedt

¿Cuál es el precio de quedarnos en una familia hostil? Dos posibilidades: adaptarse o enfermar. Para adaptarnos, será necesario poner en juego nuestros mecanismos de defensa hasta reelaborar el relato familiar y llegar a convencernos de que es normal que nos traten como lo hacen y que nos merecemos el maltrato. Así, llegaremos a creernos que, realmente, no valemos, que somos incompetentes, un desastre o unos enfermos y que ellos nos están haciendo un gran favor al aguantarnos. La otra opción es convertirnos en el enfermo o la persona inútil, vaga o mala que los acosadores dicen que somos.

LOS PRECIOS DE DEJAR AL GRUPO

La vida siempre dejará tras de sí sombras calladas, restos incombustibles, islas desconocidas.

José Saramago

Siempre que elegimos pagamos algún precio. No tomar decisiones también es una elección y también tiene precios. Dejar un entorno familiar hostil puede suponer perder las prerrogativas de tener las necesidades básicas aseguradas y asumir la responsabilidad adulta de buscar trabajo y recursos para mantenernos solos. Vamos a provocar en nuestra vida cambios profundos, y ya nada será igual. Tendremos que desplegar nuestra iniciativa y exponernos a nuevas situaciones, conocer a nuevas personas, solucionar problemas, tomar decisiones e invertir nuestro tiempo y energías en otros proyectos... Vamos a crecer. ¿Vamos a sufrir? También. Nadie dice que el camino sea fácil. Como el patito feo, que deja su familia de origen y se aventura en nuevos territorios, vamos a tener que luchar y pasar miedo, soledad y desconcierto hasta hallar nuestro lugar en el mundo.



APRENDER A MARCHARSE

A veces hay que viajar muy lejos para volver a casa.

Como dijo Nietzsche: *«Hay que aprender a callar y aprender a marcharse. De cualquier lugar donde una determinada contradicción toque a la vida y deje sin aire a nuestro ser, hay que marcharse.»* Nuestra familia de origen puede o no ser el mejor espacio donde crecer. Podemos encajar bien en ella o sentirnos extraños y fuera de lugar. Puede darnos amor o no. Pero, en todo caso, no tiene la responsabilidad de lo que hagamos o dejemos de hacer el resto de nuestra vida. Quizá nos condicione fuertemente, pero no nos determina.

Un pájaro vivía resignado en un árbol podrido en medio del pantano. Se había acostumbrado a estar ahí. Comía gusanos del fango y se hallaba siempre sucio por el pestilente lodo. Sus alas estaban inutilizadas por el peso de la mugre. Un día un gran ventarrón destruyó su guarida. El árbol podrido fue tragado por el cieno y el pájaro se dio cuenta de que iba a morir. En un deseo repentino de salvarse, comenzó a aletear con fuerza para emprender el vuelo. Le costó mucho trabajo, porque había olvidado cómo volar, pero se enfrentó al dolor del entumecimiento hasta que logró levantarse y cruzar el ancho cielo, llegando finalmente a un bosque fértil y hermoso.

Es inteligente no esperar a que se hunda el árbol podrido para volar hacia nuevos y mejores territorios. Fuera del pantano existen muchos espacios sanos, fértiles y hermosos.

Bibliografía recomendada:

- *Juntos pero no revuelrtos*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

