

Bullying, un tiempo después

Salir del miedo y de la ansiedad

En el ámbito escolar se suele nombrar con el término inglés bullying, al acoso o intimidación que ejerce un alumno o alumna con el apoyo y/o consentimiento de otros sobre un compañero o compañera. De modo que por una parte, tenemos a un grupo que practica el ataque y, por la otra, a una víctima objeto de las agresiones. Ese tipo de ataques intimidatorios suelen ser de carácter psicológico con el fin de dañar a la víctima en sus rasgos más singulares con el propósito de eliminarlos. Pueden ser motivo de rechazo un modo de vestir, unas costumbres, estilo de trato, etc. cualquier rasgo que distinga a una persona de las demás. Ocurre cuando la diferencia cuestiona algo propio, íntimo, vivido como extraño o ajeno. Si ese sentimiento de extrañeza deviene amenazante o displacentero se tiende a menospreciar y apartar como si quien lo siente en su propia carne no tuviera nada que ver.

Dos tiempos: daño y respuesta

Cuando una persona a cualquier edad resulta víctima, suele marcar un antes y un después en su trayectoria vital como efecto de lo acontecido en su interior. Desde el lugar de la víctima se pueden distinguir dos tiempos: el tiempo primero del daño, “me duele que me intimidan” y, un segundo tiempo, el de la respuesta, “quiero salir del dolor y del lugar de víctima”.

El caso de Lali

Para ilustrarlo expondré el caso de una chica de 22 años, a la que llamaré Lali. Lali sufrió bullying en primaria y en secundaria. Cuando la recibo habla tan rápido y bajo que no la entiendo, por lo que debo pedirle a menudo que lo repita más despacio. Ella, lo repite con la misma velocidad y tono de voz, lo cual



me obliga a pedirle que lo vuelva a repetir manifestándole la importancia de entender lo que dice. Entiendo que esa condición puede querer decir algo que desconozco y así empezamos a trabajar.

Lo primero que Lali presenta es que sufre ataques de ansiedad y mucho miedo. Los ataques de ansiedad le han llevado a urgencias en más de una ocasión y el miedo dirige su quehacer cotidiano. Asegura que su vida emocional es como una montaña rusa, cuanto más la rechazan más se apega. Todo ello lo atribuye al acoso que sufrió de niña y adolescente.

Hasta ahora sé que responde con miedo, ansiedad y dependencia afectiva al daño sufrido pero, ¿cuál es ese daño? Lali revela, “me llamaban gorda. Eso no me importaba porque mi cuerpo me gusta, lo malo es que desde entonces temo volver a ser marginada”. Añadiendo que ya no quiere sentirse atacada, cuestionada ni juzgada. Por eso viene en busca de ayuda, para salir del miedo, de la ansiedad y de la dependencia de los demás.

Esa demanda de ayuda marca la apertura del segundo tiempo: quiero salir del dolor y de la victimización ¿qué puedo hacer? Le pregunto quién la ataca, la cuestiona y la juzga. Se siente cuestionada y atacada por sus amigas. Ella les

responde con “mentiras pues así me dejan en paz, les digo lo que quieren oír y luego hago lo que quiero”. Pero ya hace tiempo que esa solución no le sirve, pues al mentir queda presa del miedo a decepcionar. Entonces, ¿qué encuentra a faltar? Le gustaría decir “no me apetece salir y, añade así me pondré en mi lugar y me libraré de esa dependencia tóxica”.

Ya me ha quedado claro que atribuye a sus amigas los ataques, pero todavía no se quien la juzga. Lali dice ser juzgada por su madre cuando se mete con su modo de vestir y peinar o califica de tonterías los motivos de su sufrimiento. Ella responde con una rabia explosiva, llora y grita.

Aprecio una diferencia en el modo de responder a las amigas y a la madre y le digo: “con las amigas mientes y con mamá la atacas”. Después de decir visiblemente enfadada que se considera mayor para vestirse y peinarse a su gusto. Se sorprende de lo distinta que es su posición en uno y otro caso. Con las amigas actúa atrapada al miedo a perderlas, sin embargo, como no teme perder a su madre reacciona desde la rabia de ser juzgada por su imagen.

Así, Lali descubre que no sólo es víctima de ataques, sino que ella también ataca. De hecho le asusta el daño que puede

hacer atacando. Ese encuentro con su capacidad de atacar produce efectos en su identidad: Soy débil y fuerte. Al reconocer su fortaleza afloja la identificación a la debilidad que ciertamente la debilitaba. Debilidad que la mantenía atrapada en el lugar de la víctima. Desde el nuevo lugar que ocupa, ahora su yo puede decir “no quiero someterme ni someter a nadie”. Su forma de hablar también expresa el cambio de posición vital, habla de forma más entendible, aunque todavía un poco acelerada.

Adaptarse a “lo que hay”

Desde que había sufrido el acoso en la escuela se había adaptado al lugar de la víctima. Decía es “lo que hay”. Había aprendido a demandar y esperar de los demás. Cuando no recibía lo que esperaba echaba mano de una mentira o de un berrinche para salirse con la suya. Ese proceder sostenía su lugar de víctima. Era lo conocido y a la vez cómodo porque bastaba repetir el mismo patrón de respuesta. Repetir lo conocido por una parte procura una cierta satisfacción y, por la otra, oculta la oportunidad de abrirse a lo nuevo, de plantearse ¿Qué me falta? ¿Qué quiero? Para salir del lugar donde se está atrapado y del sufrimiento que genera.

Lo nuevo para Lali era atreverse a decir a sus amigas que no le apetece salir, en lugar de mentirles, y a su madre decirle que ella era quien se encargaba de elegir su propia imagen, pero dicho de la buena manera, sin rabieta. Plantearlo así significa tomar la responsabilidad de ser una persona que elige lo que quiere, capaz de actuar por sí misma.

Efectos terapéuticos

Para producir efectos terapéuticos es necesario tomar en serio las cosas que una persona cuenta, pues son sus cosas, aunque a menudo se les suele llamar tonterías. Hasta la propia persona a veces las nombra así quitándoles toda importancia. Pero no es ninguna tontería cuando esas pequeñas cosas, como las que presenta Lali, tienen la función de dirigir el modo de relacionarse con la madre y las amigas causando mucho sufrimiento. Cuando algo propio, íntimo, es vivido como extraño o ajeno y deviene amenazante o displacentero, se tiende a menospreciar y apartar como si quien lo siente en su propia carne no tuviera nada que ver.

Para dar la vuelta fue necesario abrir la extrañeza y la ajenedad como un campo de trabajo que aportara nuevos conocimientos, y acompañar a Lali en el proceso de descubrimiento y reconocimiento de que ella misma era la protagonista de su capacidad de dañar, “de hacer daño, mucho daño”, decía asustada. Por lo tanto, estaba en su mano usar esos nuevos conocimientos para desprenderse de la posición de víctima y relacionarse del modo deseado.

Este caso ejemplifica los dos tiempos a distinguir desde el lugar de la víctima. Un primer tiempo el daño: “me duele”. Y un segundo tiempo, el de la respuesta: “quiero encontrar una salida”. A la vez que muestra que no importa el tiempo transcurrido entre uno y otro para encontrar la salida, pues ésta depende del tiempo de la respuesta, es decir, de cuando la persona afectada se pone a trabajar para hallarla.

ROSALINA SICART
PSICOANALISTA | PEDAGOGA EN INTEEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL



MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM
AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE

PSICOLOGÍA

ROGER JOVER (psicólogo)
Psicología para niños y adolescentes.
Orientación a padres.

M. DOLORS PALLARÈS (psicóloga)
Orientación psicológica.
Psicoterapia y técnicas de relajación.



DESARROLLO PERSONAL

ROSALINA SICART (pedagoga, psicoanalista)
Aprender de la experiencia



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:
www.integralcentremedic.com
Teléfono: 934 677 420
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona
info@integralcentremedic.com