

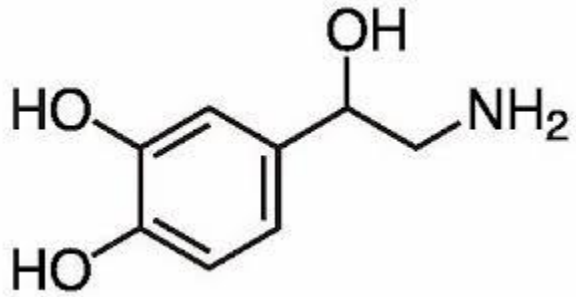
*Mobbing-*  
wybrane aspekty pracy terapeutycznej  
z osobami doświadczającymi przemocy  
w pracy

Aneta Kokot

# Przez całe 20 min.proszę zapisujcie:

Rozejrzyj się wokół i napisz:

- \* Widzę (zapisz co widzisz, lub słyszysz),
- \* Myślę, że... (co pomyślałeś w tym momencie)
- \* Czuję (zapisz która z emocji Ci w tym czasie towarzyszyła



# Mobbing w literaturze przedmiotu

Kodeks Pracy (art. 94). Definiuje on mobbing jako: „działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników”.



- \* Zmiana paradygmatu:

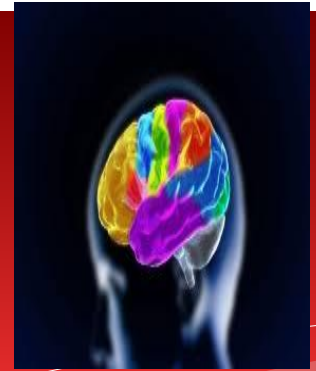
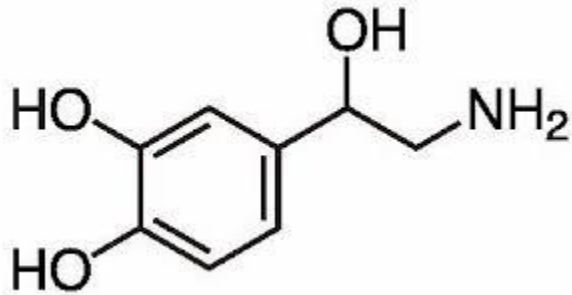
- \* Zmiana punktu ciężkości z myślenia na odczuwanie

- \* Zmiana punktu ciężkości z myślenia o relacji (zachowaniu, wyjaśnianiu i opiniowaniu cudzych reakcji) na rzecz wyjaśnień i odczuć własnych

(co się dzieje z Tobą tuż przed wystąpieniem sytuacji?, a co tuż po?, co to dla mnie oznacza? W których sytuacjach czuję podobnie, a które się różnią?)

- \* Reakcje chemiczne w mózgu determinują nastrój, co z kolei wpływa na jakość myślenia
- \* Możesz kontrolować te reakcje chemiczne poprzez działania, myślenie, spożywaną żywność i napoje
- \* Nim zaczniesz myśleć, poznaj swoje uczucia

**W części mózgu odpowiedzialnej za kalkulację i argumentację ma miejsce przepływ informacji emocjonalnych**



- \* Lęk (sytuacja zagrożenia) -naturalny i potrzebny system alarmowy- lęk nie obezwładnia i nie opanowuje bardzo często
- \* Lęk (sytuacja zagrożenia)- nadmiernie czuły system alarmowy- lęk włącza się zbyt często i szybko
- \* Przedłużający się stres może stać się przyczyną długiego okresu towarzyszącego mu lęku

# Osoba doświadczająca przemocy w pracy

- \* „Wydaje mi się, że jakąś tam większą nerwowość mam, ogólnie do sytuacji. Może nie jest to jakoś bardzo nasilone, ale na pewno tak. Na pewno sto procent. To wiem, że cały czas ta sytuacja jeszcze tam to wszystko, co się wydarzyło w głowie jest i siedzi to w głowie. Myślę nie raz o tym, co się wydarzyło. Tak, na pewno, ale to nie jest na takim poziomie, żebym musiał brać jakieś leki czy mam problemy ze snem, tego nie. Z tego się cieszę, bo wiem, że co niektórzy potem poważniejszą sprawę. Muszą się leczyć i leki brać naprawdę takie konkretne. Ja nie mam tego problemu, dzięki Bogu, aczkolwiek widzę, że w domu są tego jakieś skutki uboczne.”



- \* „Teraz jestem tak zmęczona, że nawet nie pomyślę o organizowaniu takich rzeczy, bo po co. Jak ja i tak będę wyklęta, że i tak coś robię nie tak, że i tak robię źle, i tak jestem nieprofesjonalna”
- \* „Bo nie czuję się. Widzę, że to nie ma sensu. Byłam bardzo otwarta, towarzyska.”
- \* Czuję, żal, oprócz lęku i strachu. Ostatnio przyszła do mnie między lekcjami to od razu, kiedy ją widzę odczuwam drżenie swojego ciała, drżenie rąk, nadmierną potliwość, cała się trzęsę, nie potrafię opanować swoich emocji. Nie potrafię, staram się wszystko powiedzieć w sposób bardzo spokojny, opanowany, stanowczy, ale za to później płacę wybuchami płaczu, nie potrafię normalnie rozmawiać.

# Co się dzieje ze mną w sytuacji zagrożenia?- naturalny proces

- \* Powiadamiane jest ciało migdałowate (ośrodek strachu)- wydzielanie zwiększonych ilości kortyzolu i adrenaliny- mobilizacja organizmu.
- \* Cel: przystosowanie ciała do poradzenia sobie z niebezpieczeństwem

Np. W wyniku wielu łagodnych przeżyć lękowych przyzwyczajamy się do tych odczuć i przestajemy uznawać je jako lęk

# Co się dzieje ze mną w sytuacji zagrożenia?- u osób doświadczających mobbingu

- \* nadal jesteś przekonany o niebezpieczeństwie i następują kolejno po sobie momenty „zalewania” hormonami strachu,
- \* jest trudność z identyfikowaniem i nazwaniem zagrożenia (pamięć selektywna),
- \* Reaguje twoje ciało np.wzrost ciśnienia krwi, płytki oddech, mrowienie palców i skóry, wrażenie nierealności
- \* Dlaczego? Trauma, utrata iluzji bezpieczeństwa, przeciwności życiowe, wzorce osobowe, żywność i napoje, leki, geny

# Co dalej? Wybrane aspekty

- Zwiększenie wydzielania endorfin
- Czas na uspokojenie (20 min.)
- Dialog wewnętrzny
- Gorzka czekolada (składnik PEA- fenyloetyloamina)- aktywuje neuroprzekaźniki odpowiedzialne za uwagę i koncentrację. W sposób naturalny wydziela się ona, gdy np. oglądasz ciekawy film („sprawia że tracisz poczucie czasu”)
- żywienie, sen, aktywność fizyczna

KONTAKT Z SPECJALISTĄ!

# „Mogę myśleć inaczej, dlatego mogę się zmieniać...”

/T.Horne, S.Wootton/

- \* Ile i co od Ciebie zależy gdy patrzysz na zapiski?
- \* Jakie uczucia towarzyszą Tobie i w jakich sytuacjach?  
W czym się one różnią, a w czym są podobne?
- \* Powtórz ćwiczenie. Może uda się zwiększyć ilość doznań przyjemnych dla Ciebie?

# Wiedza w aspekcie mobbingu

- \* Wybrane aspekty w zakresie rozumienia mobbingu.

# Mobbing w literaturze przedmiotu

„...Nieetyczne i irracjonalne z punktu widzenia celów organizacji działanie, polegające na długotrwałym, powtarzającym się i bezpodstawnym dręczeniu pracownika przez przełożonych lub współpracowników; jest to poddanie ofiary przemocy ekonomicznej, psychicznej i społecznej w celu zastraszenia, upokorzenia i ograniczenia jej zdolności obrony; jest to zjawisko odczuwane subiektywnie, ale dające się intersubiektywnie potwierdzić; jest to wielofazowy proces, w którym mobber stosuje metody manipulacji od najbardziej subtelnych i niezauważalnych przez ofiarę po najbardziej drastyczne, powodujące u ofiary izolację społeczną, jej autodeprecjację, poczucie krzywdy, bezsilności i odrzucenia przez współpracowników, a w konsekwencji silny stres i choroby somatyczne i psychiczne”.

# Mobbing w literaturze przedmiotu

- \* Procesualność - mobbing jest procesem, a nie pojedynczym, jednorazowym aktem przemocy.
- \* Subiektywizm zjawiska, dający się stwierdzić intersubiektywnie - zachowania, które uznaje się za przejaw mobbingu, nie koniecznie muszą być odebrane przez osoby postronne w ten sam sposób, dla nich może oznaczać to np. nieporozumienie.
- \* Bezzasadność, czyli występowanie mobbingu bez konkretnych zarzutów wobec pracy ofiary (ofiarami są osoby, które mogą stać się zagrożeniem dla mobbera - osoby stosującej przemoc psychiczną).



# Mobbing w literaturze przedmiotu

- \* Wieloaspektowość i wewnętrzne zróżnicowanie zjawiska mobbingu tj., wystąpienie, przebieg mobbingu zależy od wielu czynników takich jak: cechy osobowościowe, kwalifikacje i kompetencje zawodowe, czynniki kulturowe, społeczne, pozycja w zakładzie pracy itp.
- \* Manipulatorstwo - sprawca mobbingu do perfekcji ma opanowany warsztat manipulowania osobą, z której zrobił kozła ofiarnego. W sposób subtelny przekonuje do swoich racji.

# Mobbing z perspektywy konfliktu jawnego:

- \* płeć, w tym głównie kobiety,
- \* osoby samotne lub pozbawione tzw. "układów",
- \* osoby powyżej 55 roku życia, osoby w wieku przedemerytalnym,
- \* osoby sumienne, ambitne, posiadające kwalifikacje i kompetencje zawodowe, nastawione na rozwój zawodowy, charakteryzujące się zawodową samostereownością, o wyższych aspiracjach, stanowiące zagrożenie dla kariery zawodowej osób w dojrzałym wieku,
- \* osoby młode,
- \* osoby niepełnosprawne lub o odmiennej orientacji seksualnej albo wyznające inną religię niż mobber, czy też osoby o innym kolorze skóry itp.,
- \* osoby, które pozostawały przez dłuższy czas na bezrobociu - mobberzy wykorzystują to zjawisko do walki z ofiarą. Osoba ta bojąc się utraty pracy, wykonuje polecenia mobbera.

# 45 działań, które H. Leymann uznaje za mobbingowe

## I. Oddziaływania zaburzające możliwości komunikowania się:

- \* Ograniczanie przez przełożonego możliwości wypowiedzania się.
- \* Stałe przerywanie wypowiedzi.
- \* Ograniczanie przez kolegów możliwości wypowiedzania się.
- \* Reagowanie na uwagi krzykiem lub głośnym wymyślaniem i pomstowaniem.
- \* Ciągłe krytykowanie wykonywanej pracy.
- \* Ciągłe krytykowanie życia prywatnego.
- \* Napastowanie przez telefon.
- \* Ustne groźby i pogróżki.
- \* Groźby na piśmie.
- \* Ograniczanie kontaktu przez poniżające, upokarzające gesty i spojrzenia.
- \* Różnego rodzaju aluzje, bez jasnego wyrażania się wprost.

# 45 działań, które H. Leymann uznaje za mobbingowe

## II. Oddziaływania zaburzające stosunki społeczne:

- \* Unikanie przez przełożonego rozmów z ofiarą.
- \* Nie dawanie możliwości odezwania się.
- \* W pomieszczeniu, gdzie ofiara pracuje, przesadzenie na miejsce z dala od kolegów.
- \* Zabronienie kolegom rozmów z ofiarą.
- \* Traktowanie "jak powietrze".

## III. Działania mające na celu zaburzyć społeczny odbiór osoby.

- \* Mówienie źle za plecami danej osoby.
- \* Rozsiewanie plotek.
- \* Podejmowanie prób ośmieszenia.
- \* Sugerowanie choroby psychicznej.
- \* Kierowanie na badanie psychiatryczne.
- \* Wyśmiewanie niepełnosprawności czy kalectwa.
- \* Parodiowanie sposobu chodzenia, mówienia lub gestów w celu ośmieszenia osoby.
- \* Nacieranie na polityczne albo religijne przekonania.
- \* Żarty i prześmiewanie życia prywatnego.
- \* Wyśmiewanie narodowości.
- \* Zmuszanie do wykonywania prac naruszających godność osobistą.
- \* Fałszywe ocenianie zaangażowania w pracy.
- \* Kwestionowanie podejmowanych decyzji.
- \* Wołanie na ofiarę używając sprośnych przezwisk lub innych wyrażen, mających ją poniżyć.
- \* Zaloty lub słowne propozycje seksualne.

# 45 działań, które H. Leymann uznaje za mobbingowe

## **IV. Działania mające wpływ na jakość sytuacji życiowej zawodowej.**

- \* Nie dawanie ofierze żadnych zadań do wykonania.
- \* Odbieranie prac, zadanych wcześniej do wykonania.
- \* Zlecenie wykonania prac bezsensownych.
- \* Dawanie zadań poniżej jego umiejętności.
- \* Zarzucanie wciąż nowymi pracami do wykonania.
- \* Polecenia wykonywania obraźliwych dla ofiary zadań.
- \* Dawanie zadań przerastających możliwości i kompetencje ofiary w celu jej zdyskredytowania.

## **V. Działania mające szkodliwy wpływ na zdrowie ofiary.**

- \* Zmuszanie do wykonywania prac szkodliwych dla zdrowia.
- \* Grożenie przemocą fizyczną.
- \* Stosowanie niewielkiej przemocy fizycznej.
- \* Znęcanie się fizyczne.
- \* Przyczynianie się do ponoszenia kosztów w celu zaszkodzenia poszkodowanemu.
- \* Wyrządzanie szkód psychicznych w miejscu zamieszkania lub miejscu pracy ofiary.
- \* Działania o podłożu seksualnym.

# Dotychczas w literaturze sądzą, że:

- \* Mobbing powstaje tylko z konfliktu (H. Leymann), gdzie wśród przyczyn wymienia się przyczyny społeczne, cechy zarządzającego organizacją, szczególną pozycję „ofiary”.
- \* Stosowane przez mobbera działania mobbingowe są zawsze świadome.
- \* Musi wystąpić czynnik czasu, aby zaistniał mobbing (min. przez pół roku i min. raz w tygodniu).
- \* Przemoc fizyczna i seksualna są uznane za działania mobbingowe.
- \* Ofiara nie może stać się sprawcą przemocy.
- \* Za zaistniałą sytuację w pełni odpowiada mobber.

# Kierunki dalszych rozważań nad mobbingiem

- \* Mobbing powstaje z konfliktu (jawnego), z braku jego zaistnienia w sposób jawny (konflikt ukryty) oraz z zakłóconej komunikacji.
- \* Stosowane przez mobbera działania mogą mieć charakter zarówno świadomy jak i nieświadomy (jak na przykład w przypadku szantażysty emocjonalnego).
- \* Nie występuje czynnik czasu, ponieważ każdy człowiek ma inną odporność na stres, a działania uznane za mobbingowe muszą występować systematycznie i cyklicznie.
- \* Przemoc fizyczna i seksualna nie są uznane za działania mobbingowe.
- \* Ofiara manipulatora (mobbingu) może stać się sama sprawcą przemocy w wyniku nagromadzonej złości, frustracji oraz silnych przeżyć.
- \* Aby manipulator mógł zacząć swą grę, musi trafić na ofiarę, która mu na to pozwoli, to znaczy nie przeciwstawi się (na przykład osoba, która jest podatna na szantaż emocjonalny)

# Mobbing powstały z konfliktu ukrytego:

- \* Działam.
- \* Druga osoba jest niezadowolona.
- \* Biorę całkowitą odpowiedzialność za złe samopoczucie drugiej osoby, niezależnie od tego, czy mam z tym jakiś związek, czy nie.
- \* Czuję się winny.
- \* Zrobiłbym wszystko, aby to naprawić i poczuć się lepiej.