

6. QUALI CONSIGLI UTILI DARE AL MOBBIZZATO

Il lavoratore mobbizzato, provato emotivamente e fisicamente, rischia di commettere passi falsi che possono compromettere maggiormente il suo benessere.

La prima indicazione da dare è quella di **non prendere decisioni irreversibili**. Qualunque decisione, infatti, egli intenda assumere sotto la spinta dell'emozione, si rivelerà in futuro insoddisfacente. Insomma niente "dimissioni per disperazione" o accettazione di prepensionamenti forzati e via dicendo. È importante che sia guidato a seguire un certo comportamento e a prendere alcuni provvedimenti in prima persona per aiutarsi ed agevolare le azioni di chi lo potrà assistere.

Quelli che seguono sono una serie di suggerimenti da fornire al mobbizzato per affrontare la sua situazione.

• 1°: Rafforzare se stessi e documentarsi

Il primo passo che il mobbizzato dovrà fare è raggiungere la consapevolezza della propria situazione, cioè comprendere che i sentimenti prima descritti sono causati dal mobbing e non ne sono essi stessi la causa e capire che sarà necessario mettersi in gioco in prima persona e che gli aiuti esterni (medici, psicologi, avvocati, sindacato) potranno essere dei validi supporti, ma non potranno sostituirsi all'azione della vittima.

Come comportarsi allora?

La scelta migliore è quella di non abbandonare il posto di lavoro, soprattutto se non si ha ancora una valida alternativa di occupazione, e di reagire agli attacchi.

È utile rispondere ai tentativi di violenza in modo calmo, ma chiaro e deciso e far notare all'aggressore e ai testimoni che la via intrapresa si identifica con un termine specifico, cioè mobbing o molestia morale.

• 2°: Raccogliere informazioni

La vittima a questo punto deve tentare di crearsi una base di elementi



che potrebbero servire in futuro come prove giuridiche.

La raccolta delle informazioni e della documentazione dev'essere effettuata su tre argomenti principali

a) Mobbing: per combattere contro qualcosa o qualcuno bisogna conoscere il "nemico".

b) Ambiente di lavoro: serve per comprendere se il mobbing è una strategia perpetrata dall'azienda per liberarsi di collaboratori "scomodi" o se invece si tratta di un caso individuale.

Dove cercare informazioni:

- contattare altre persone con lo stesso problema o che l'hanno avuto in passato
- parlare con impiegati anziani o ex-dipendenti
- valutare la presenza di comportamenti aggressivi o atteggiamenti antisindacali all'interno dell'azienda

Raccogliere sempre:

- nome della fonte
- date degli avvenimenti
- documenti, E-Mail, appunti e qualsiasi altro materiale scritto che attesti una determinata situazione. Anche una mancata risposta ad una domanda fatta per iscritto può essere una prova della degenerazione dei rapporti.

Facendo però attenzione a:

- rispettare la privacy altrui
- evitare di chiedere informazioni ad amici o collaboratori stretti del mobber.

c) Informazioni personali

- precedenti scatti di carriera, premi e promozioni.
- riportare le azioni mobbizzanti: prendere nota di tutti gli attacchi con date, luoghi e nomi delle persone coinvolte o presenti
- effetti psico-fisici sulla persona
- relazione temporale azioni-effetti

• 3°: Cercare alleati

Quando si ha la sensazione di trovarsi in una situazione senza via d'uscita, diventa necessario cercare aiuti concreti, che a seconda dello stadio in cui ci si trova, possono essere più indicati:

- Sindacato
- Associazioni
- Medico di base, medico competente, psichiatri, psicologi, ecc.
- Avvocati

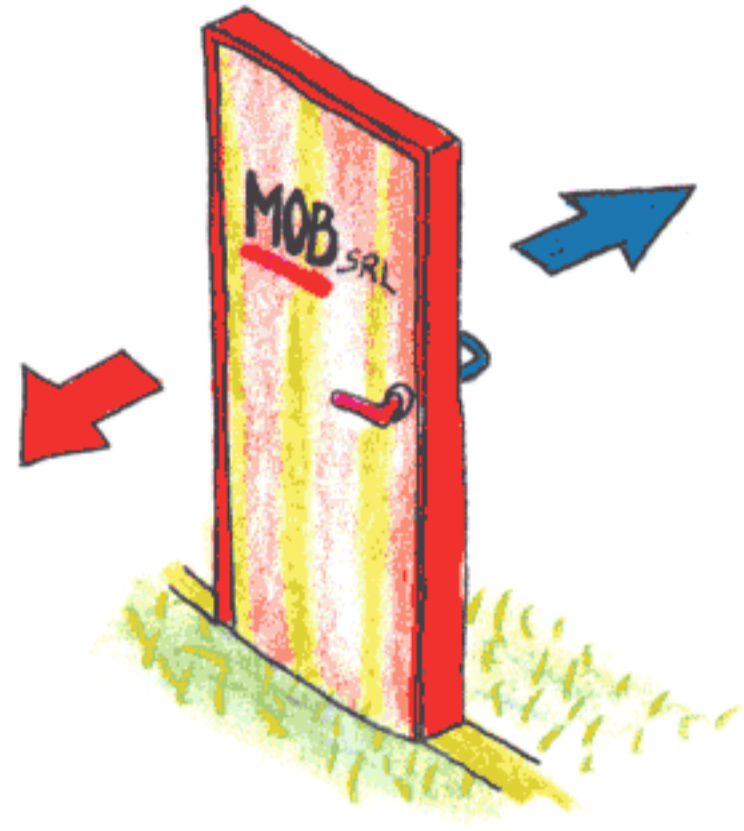
• 4°: Allontanarsi dal posto di lavoro?

Quando lo stress e la tensione psicologica diventano inaccettabili si è tentati dall'abbandonare il lavoro per lasciarsi alle spalle una situazione insostenibile. Si può ricorrere ad un allontanamento provvisorio oppure definitivo, ma in entrambi i casi le scelte vanno valutate attentamente.

Malattia

Un periodo di cura e di riposo può essere utile anche perché permette di allentare la tensione psicologica e fare il punto della situazione con un po' più di serenità.

Tuttavia un'assenza dal lavoro prolungata può aggravare le persecuzioni e rendere ancora più tesi i rapporti con l'azienda, un metodo tipico per continuare a molestare il dipendente durante la malattia, ad esempio, è l'invio eccessivo di visite medico-fiscali a domicilio, che possono ulteriormente esasperare la situazione.



Trasferimento

In alcuni casi può essere utile richiedere un trasferimento, sempre che la struttura aziendale lo consenta. A volte questa scelta si dimostra risolutiva perché si elimina l'occasione del conflitto che può essere alla base del mobbing. Se però il mobbing origina dai vertici stessi dell'azienda questa soluzione sarà ostacolata proprio per portare il dipendente alle dimissioni.

Dimissioni

Il fatto di sentirsi con le spalle al muro può portare il mobbizzato a vedere come unica via d'uscita le dimissioni.

Abbandonare il lavoro è comunque una sconfitta perché ci si ritira lasciando l'aggressore impunito, è un duro colpo per l'autostima e in più si corre il rischio di non riuscire a trovare una nuova occupazione in tempi brevi.

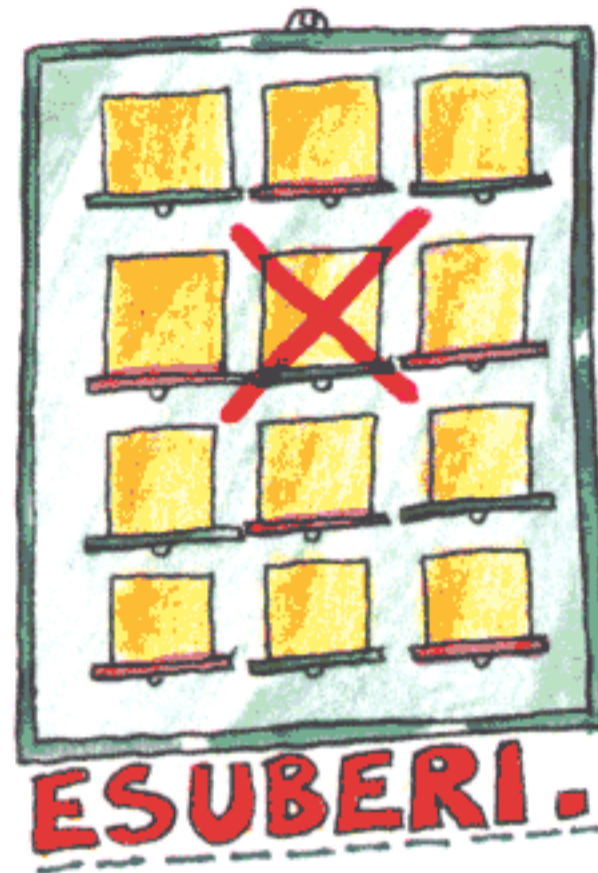
• 5°: Le vie legali

Quando sono falliti tutti i tentativi possibili di accordo e di soluzione del problema, l'ultima via che rimane è quella legale. Bisogna essere coscienti

però del fatto che intraprendere le vie legali comporta un notevole dispendio di energie psico-fisiche ed economiche.

Nella scelta del legale bisogna stare attenti ad alcuni punti

- scegliere un avvocato che abbia già esperienza di casi simili
- evitare studi collegati in qualche modo con l'azienda o coi datori di lavoro
- accertarsi che la stessa persona segua il caso fino in fondo
- decidere assieme gli obiettivi da raggiungere ed assicurarsi di aver ben chiare le strategie
- stabilire una cadenza degli incontri
- fornire tutto il materiale raccolto in ordine cronologico



In caso di licenziamento con successivo reintegro in seguito a esito positivo del procedimento legale è necessario essere consapevoli che spesso le azioni persecutorie subiscono solo una battuta d'arresto, ma i problemi di fondo permangono e a volte peggiorano.

Qualche indicazione su come comportarsi in queste situazioni:

- continuare a segnalare gli abusi
- mettere al corrente più gente possibile
- cercare di rendere pubblica la situazione.

• **6°: La famiglia e gli amici**

Riuscire a parlare razionalmente con i familiari e gli amici aiuta ad acquisire consapevolezza e a creare un fronte comune contro l'aggressore. Bisogna però stare attenti a non cadere nell'errore opposto, cioè quello di scaricare sugli altri tutti i problemi, concentrandosi sulla situazione con atteggiamento ossessivo. Questa reazione potrebbe rendere insofferenti le persone che circondano la vittima causando ulteriore solitudine e conflittualità. E' utile ricorrere per tempo ad un supporto psicologico, a gruppi di auto-aiuto o ad un centro specializzato per evitare per quanto possibile che anche la famiglia e la vita sociale della vittima vengano coinvolti dai conflitti lavorativi.