

Hărțuirea (mobbing, cybermobbing, bullying, cyberbullying)

Conform DEX, **a hărțui** sau hărțuire înseamnă a deranja constant cu repetarea insistentă a aceluiași lucru (pretenții, reproșuri etc.); a ataca în permanență, la intervale de timp mici, pentru a slei de puteri.

Altfel spus, comportamentul de hărțuire este acel tip de comportament care îți provoacă stres sau suferință și te face să te simți umilit și amenințat. Actul de hărțuire poate fi comis de o persoană pe care o cunoști, cum ar fi un vecin sau coleg de serviciu, sau de către un necunoscut cu care te întâlnești pe stradă. Printre cele mai cunoscute situații de hărțuire amintim: primirea de apeluri, email-uri și vizite nesolicitate, abuz și bullying online, urmărire, abuz verbal și amenințări, acte de intimidare (geamuri sparte la mașina personală, spre exemplu). Pe lângă acestea, mai sunt și alte gesturi despre care vom discuta în rândurile următoare, alături de efectele pe care le produc. Hărțuirea mai înseamnă și presiune sau intimidare agresivă. Astfel, acest act acoperă o paletă largă de comportamente care, oricum le-ai privi, mereu vor fi catalogate drept ofensatoare. A hărțui este un comportament care îl deranjează, îl afectează și îl tulbură pe cel hărțuit. Și are un caracter repetitiv.

Dinamica victimă-agresor

Hărțuirea psihologică, regăsită și sub numele de hărțuire morală, se referă la un tip de tratament personal care este umilitor și descalficator, dăunând mintal persoanei care îl primește. Pentru a putea vorbi despre hărțuire psihologică, este necesar ca persoana care o comite să o facă în mod intenționat, **pentru a dezechilibra psihic celălalt individ.** Comportamentul are scopul sau efectul de a viola demnitatea unei persoane sau de a crea un mediu degradant, umilitor, ostil, intimidant și ofensator. În plus, **hărțuirea este exercitată într-un mod sistematic și continuu.** Potrivit specialiștilor, unul dintre cele mai importante aspecte despre persoana hărțuită este că, de obicei, nu este pe deplin conștientă de faptul că este umilită și, prin urmare, nu adoptă o atitudine de confruntare față de agresor. Astfel, hărțuirea psihologică este un proces îndelungat în care persoana, fiind supusă progresiv incertitudinii și neputinței, ajunge să își piardă stima de sine și încrederea în sine.

Un factor comun pentru comportamentul de hărțuire este acela că făptașul este, de regulă, într-o poziție de putere. Aceasta poate proveni din: vârsta acestuia, statură impunătoare, gen, statut economic sau social – toate acestea vor fi folosite în acest proces de hărțuire. Acest dezechilibru al forțelor creează o atmosferă în care comunicarea deschisă și onestă nu mai este posibilă. Liniștea victimei poate fi greșit interpretată, ca un semn de încurajare, de continuare a comportamentului nedorit. Nimeni nu dorește să îi spună persoanei ce deține puterea că face ceva greșit. Așadar, lucrurile nu sunt întotdeauna ușor de identificat și dovedit. Iar uneori hărțuirea nu este evidentă. Mai ales la locul de muncă, **hărțuirea poate fi atât de subtilă, încât victima ajunge să se întrebe dacă nu cumva disconfortul resimțit este numai în mintea sa.**

Hărțuire – în ce contexte poate să apară?

Hărțuirea, ca act, este îndreptată împotriva dreptului fundamental al omului la demnitate, la dezvoltare și siguranță. Există diferite tipuri de hărțuire, precum:

- hărțuirea la locul de muncă (mobbing);
- hărțuirea sexuală;
- hărțuirea emoțională;
- hărțuirea școlară;
- hărțuirea cibernetică (bullying online);
- hărțuirea familială, toate având implicații psihologice.

Fiecare dintre ele se caracterizează prin faptul că se desfășoară într-un domeniu diferit și prin termeni specifici.

Hărțuirea sexuală

Se referă la orice formă de comportament sexual nedorit care este ofensator, umilitor și intimidant, fiind un act ilegal. Hărțuirea sexuală afectează victima în multe moduri și poate fi scrisă, verbală, fizică și se poate întâmpla în mediul fizic sau online (email, social media ș.a.). Informarea corectă și păstrarea dovezilor care atestă hărțuirea ajută în cazul în care se merge mai departe pe cale legală (eventual, păstrarea unui jurnal în care sunt detaliate gesturile, faptele, persoanele care erau de față). La fel ajută și comunicarea sau destăinuirea către o persoană de încredere.

Hărțuirea psihologică la locul de muncă (mobbing)

Este caracterizată printr-o purtare ofensatoare, manifestată printr-un comportament repetat ostil, prin cuvinte și acte care sunt în detrimentul fizic și psihologic al unui angajat și care creează un mediu de muncă negativ pentru persoana în cauză.

Chiar și un singur incident, dar grav, poate fi considerat hărțuire psihologică dacă atacă sau subminează integritatea fizică și psihologică a unui angajat și produce efecte nocive de lungă durată pentru acesta.

Exemple de gesturi care se califică drept hărțuire psihologică:

- comentarii jignitoare;
- gesturi de intimidare sau de răzbunare;
- răspândirea de zvonuri;
- umilirea;
- izolarea sau negarea prezenței unei persoane;
- tachinarea;
- discreditarea;
- criticarea fiecărui cuvânt rostit de către cineva;
- banalizarea felului în care gândește și ce gândește o persoană.

Ce nu se califică drept hărțuire psihologică la locul de muncă?

- stresul legat de locul de muncă (provenit din atribuțiile specifice);
- condițiile grele de muncă;
- solicitările de creștere a performanței;
- criticile fundamentate;
- a avea o dispoziție neplăcută din când în când.

Responsabilitatea individuală, pentru sine, se îmbină cu responsabilitatea organizației și a celorlalte persoane care pot fi implicate. Tăcerea sau ignorarea acestor situații, cu speranța că poate se rezolvă de la sine, are efecte nocive pentru psihicul persoanei hărțuite.