



## Cuatro Pasos

Guía práctica para ayudar a los jóvenes a superar el acoso escolar

[www.monjeslocos.com](http://www.monjeslocos.com)

Somos los autores de un libro titulado *CQP I.O, una aventura para liberarte del bullying y otras formas de acoso*. Hemos creado ésta sencilla guía para asistir a quienes, en el entorno de una persona que sufre acosos, quieran ayudarla a salir de esa situación. Profesores, familiares, amigos todos en un momento dado podemos convertirnos en el instrumento más poderoso de ayuda a otra persona. Conocer de antemano qué herramientas ayudarán a alguien a salir de una situación de conflicto como la que se vive en un caso de acoso, puede ser de gran utilidad a esa “mano amiga” que desea ayudar. Hemos realizado una síntesis en cuatro pasos que ayudarán a cambiar la visión y perspectiva de quien sufra ésta traumática experiencia. Entendemos que el modo en el que percibimos las cosas condiciona fundamentalmente no sólo la manera en la que transitamos a través de esas situaciones sino en gran medida el resultado que obtendremos tras nuestro paso por ellas.

Es importante tener en cuenta que aunque estos Cuatro Pasos puedan parecer obvios a quien intenta ayudar a una persona, generalmente no lo son para quien está sufriendo momentos difíciles y confusos, pues la naturaleza misma de los ataques que padece le impiden ver con claridad lo que otros, en la serenidad de sus vidas, pueden contemplar con sencillez. También sabemos que hay muchos modos de abordar el acoso escolar y sobre todo, que cada situación concreta es un mundo, con sus peculiaridades y singularidades, por lo que ésta guía sólo puede considerarse como una herramienta de asistencia general. Igualmente, este material se ofrece a modo de orientación complementaria y no debe entenderse nunca como

una solución exclusiva. Cualquier persona que esté pasando por un caso de acoso grave ha de ser orientado correctamente a través de los conductos que ofrecen el mundo de la educación escolar y los campos de la pedagogía y psicología infantil y juvenil.

## Nuestra visión sobre el acoso

El acoso escolar suele abordarse desde la perspectiva de la eliminación de éste comportamiento destructivo en nuestras relaciones. Sin embargo, la desaparición de la figura del acosador y/o del acto de agresión, no conlleva necesariamente que la víctima de un acoso resuelva con ello los problemas derivados de los ataques que sufrió. Generalmente, quienes han sufrido un ataque similar de forma constante y repetitiva tienen tendencia a quedarse internamente atrapados en un *pozo oscuro* del que les resulta difícil salir porque no ven el camino de salida. Y sin embargo, si existe un camino de entrada a un problema, consiguientemente hay un camino de salida. *En mi caso particular*,-- recuerda Craig Stuart Garner--, *viví una situación de acoso escolar en Reino Unido cuando tenía 13 años. No entendí lo que me sucedía y nadie me explicó en qué consiste exactamente esta forma de agresión por lo que tuve que salir de ese problema como pude. Los mayores a mi alrededor sólo me repetían lo que siempre habían oído decir, siendo niños, a sus propios padres: "Sabemos que es injusto, pero éstas cosas pasan", o "Así es la vida, supéralo". Si en aquel entonces hubiera tenido acceso a información que describiera con claridad en qué consiste el acoso, me hubiera encontrado más preparado para hallar una solución eficaz mejorando mis relaciones con los demás adolescentes en lugar de responder a la violencia con más violencia.*

Hemos creado ésta guía precisamente para ayudar a la persona acosada a salir de la situación de trauma emocional e incomprensión en el que se puede encontrar. Los Cuatro Pasos, o cambios de perspectiva, le ayudarán a pasar de un estado de nerviosismo, impotencia y desesperación a uno de mayor dominio sobre sí mismo, abordando y experimentando en plena libertad, la realidad que le rodea.

Esperamos que encontréis ésta guía de utilidad y que podáis transmitir la información que en ella se halla expuesta a aquellos que estén sufriendo una situación de acoso, mejorando no sólo su calidad de vida sino vuestra relación con ellos.

## La estrategia básica de un acosador

En términos generales, un acosador elegirá víctimas a las que cree que puede vencer fácilmente porque percibe en ellas ciertas “debilidades” ya sean físicas, emocionales, mentales o culturales. Estas “debilidades” son percibidas como tal por el acosador, no necesariamente por el resto de la sociedad,-- que más bien puede encontrar en las peculiaridades de algunas personas, auténticos dones dignos de cultivar--. (Nos referimos aquí por ejemplo a casos de gran sensibilidad por parte de un joven, que, canalizada de un modo creativo, puede dar nacimiento a un verdadero talento artístico. Sin embargo, esta sensibilidad vista desde la perspectiva del acosador, sólo es merecedora de burlas e insultos).

En otros casos, la existencia de una “debilidad” ni siquiera es necesaria ya que el acosador hipnotizará a su víctima de forma tal que ésta crea todo lo que su agresor ha decidido que crea. De este modo, proyectará sobre su presa la idea de que él es un agresor poderoso y su víctima simplemente eso, un ser débil, sin recursos ni capacidad de salir airoso de una situación de acoso. Muchas “víctimas” aceptan inconscientemente esta proyección mental y se ven inmersas en un juego y una trampa orquestados por el acosador en los que nunca quisieron participar. Una vez aceptada la proyección mental original, estas personas son fácilmente manipulables y caen en el rol de víctima sin recursos que les ha asignado de antemano el acosador. Tras ello, el agresor sólo necesita emplear un mínimo esfuerzo para mantener sometida, como en un trance, a su presa. Ésta cae poco a poco en una trampa que la mantiene paralizada, incapaz de salir de ese estado de aislamiento, confusión y desesperación. Como una presa atrapada en una telaraña, la víctima de acoso siente como los hilos de su acosador se ciernen sobre ella sofocándola e inmovilizándola.

## Los Cuatro Pasos

La manera en la que concebimos una situación y sobre todo, la forma en la que nos definimos dentro de ella determinan en gran medida el resultado que coseharemos tras nuestro paso por ella. Debido a su sencillez éste principio es a menudo obviado por casi todos a excepción del acosador. Pues él sabe muy bien que si impone su visión sobre su víctima y ella la acepta, la cree y la interioriza, en último término se convertirá en ella. Cuando comprendemos ésta estratagema del acosador estamos en mejores condiciones para trabajar con los Cuatro Pasos ya que éstos nos ayudarán a cambiar nuestra percepción sobre el acoso, sobre nosotros mismos y

sobre los recursos que disponemos para superar este problema. Con ello, desmontaremos el juego del acosador y le dejaremos sin armas con las que someteremos.



## Primer paso: la víctima

### *La identificación*

Antes de abordar este primer paso es necesario hacer hincapié en el hecho de que comúnmente hablando, empleamos siempre el término “víctima” para referirnos a todas las personas que han pasado por una situación de tragedia colectiva o personal. Nosotros entendemos que sería conveniente establecer un matiz ya que no todas las personas que sufren una desgracia se sienten víctimas de esa situación. Este hecho es muy importante porque son precisamente quienes ni se definen ni se sienten como víctimas, los que en general logran superar aquello que les ha sucedido de un modo más rápido y saludable.

Una víctima de acoso es alguien que sufre en un grado extremo el hostigamiento continuado y repetitivo por parte de alguien. Por ello, vive el acto del acoso como una catástrofe que literalmente amenaza su vida. Cuando creemos al cien por cien la proyección mental del acosador y nos identificamos con el rol que nos quiere asignar, nos convertimos en una víctima. El agresor se ha convertido en nuestro carcelero personal en una prisión ficticia que sin embargo nos parece muy real. Una víctima se encuentra atrapada en una cárcel de aislamiento, miedo, desesperación e impotencia, incapaz de hallar recursos para salir de ese estado. Y no encontrará recursos para liberarse porque precisamente la naturaleza de la víctima le impide encontrarlos. Una víctima por definición no tiene en su posesión la llave que le sacará de una situación de apuros. Está desposeída de todo el poder personal necesario para protegerse, ponerse a salvo y superar la situación que sufre.

## Cómo salir del victimismo

La mejor forma de ayudar a una víctima a salir de ese estado es proporcionándole una explicación clara de cuál es el estado en el que se encuentra y de cómo, su agresor, ha contribuido a crear una situación en la que, quien sufre acosos, sólo puede sentirse como una víctima.

Teniendo en cuenta que, en general, la víctima reacciona a la estrategia del acosador de forma inconsciente, si le proporcionamos información que le ayude a incrementar su grado de conciencia ante este problema, ésta se encontrará más capacitada para abandonar ese paralizante estado en el que se encuentra.

Sin embargo, para que un cambio de perspectiva pueda ocurrir en la mente de la víctima, hemos de plantar una semilla que le ayude a expandir su visión sobre sí misma y la situación que padece. Dos desafiantes preguntas que requerirán que la víctima responda con calma, le ayudarán a iniciar ese cambio de perspectiva:

1. ¿Quieres que esta situación de acoso en la que te encuentras ahora se prolongue para siempre?
2. ¿Cómo sería tu vida SIN el problema de acoso que sufres?

Si la víctima se detiene a contemplar estas dos preguntas empleando su imaginación para vislumbrar un futuro sin acosos, se encontrará en disposición de iniciar el cambio de perspectiva. La primera pregunta nos ayuda a tomar plena conciencia de que no deseamos prolongar por más tiempo ésta situación que sufrimos. La segunda pregunta nos proporciona la energía, la voluntad y la razón que estimulará a dar el siguiente paso y poner en marcha los cambios necesarios.



## Segundo Paso: el superviviente La diferenciación

Guiado por su deseo de superar su situación, el superviviente vive la misma experiencia de acoso que la víctima pero no se queda atrapado en ella. Un nuevo sentimiento de esperanza y energía le asistirán a emprender su primera acción como superviviente: abandonar el rol y el estado de víctima (Ya no se identifica con el rol de víctima sino que se diferencia de esa proyección al rechazarla). El agresor ya no es percibido como un carcelero sino como una amenaza a la que debemos hacer frente empleando las cualidades del superviviente, a saber: la resistencia y la voluntad de salvarse. Nos convertimos conscientemente en supervivientes cuando tomamos la decisión de que queremos poner fin a la situación de acoso que vivimos. El superviviente reconoce que como víctima se sintió atrapada, pero comprende que esto formó parte de una estratagema del agresor quien siempre necesita víctimas para cometer sus actos, nunca supervivientes.

Gracias a que comprende en parte cuál es el juego del agresor, el superviviente es capaz de dejar de lado el miedo inicial que sentía como víctima y despertar su sentido de la curiosidad. Su deseo de descubrir más sobre cómo opera el acosador y qué trucos y estrategias emplea para someter a sus víctimas le llevarán al tercer paso: el del explorador dispuesto a descubrir cómo pudieron tenderle una trampa para someterle y cómo ha de hacer para salir de ella.

La ayuda más valiosa que podemos prestar a un superviviente es precisamente incentivar su curiosidad y su deseo de descubrir la verdad de lo que le ocurre.





## Tercer paso: el explorador La integración y asimilación

El explorador pierde poco a poco el miedo a la situación que sufre ya que ha comprendido que, aunque muy real, no deja de ser el resultado de una estrategia del acosador. Gradualmente, el explorador modifica su visión original del acoso. Así, poco a poco, se convierte en testigo que presencia cómo se desarrolla ante sí un juego de lo más destructivo diseñado por otra persona. En este punto, el explorador se siente cada vez más distanciado de la situación y más liberado de la hipnótica presencia del acosador. Gracias a ello, presiente que es posible anular las estrategias de su agresor, por lo que éste se convierte no ya en una amenaza sino en una fuente de información. Esta realización le ayuda a recuperar la esperanza y le brinda más energía con la que emprender las primeras acciones positivas para salir de la situación en la que se encuentra. El explorador está dispuesto a recorrer el sendero integrador sugerido por los sabios de la antigüedad, a saber:

### Conoce al enemigo y conócete a ti mismo

La misión del explorador es descubrir exactamente cómo opera el acosador y sobretodo cómo éste consigue afectarle internamente. (El explorador no se identifica ni se diferencia, ahora simplemente integrará la experiencia gracias a la información que recoja en su exploración). Cada situación de acoso tiene sus propias peculiaridades pero en general el explorador ha de encontrar y comprender cuáles son las armas y trucos que emplea su agresor. Una serie de preguntas ayudarán al explorador en esta parte del proceso:

- ¿Cómo te intimida físicamente el acosador?, ¿Qué gestos y qué lenguaje corporal emplea para hostigarte?, ¿Cómo te afecta esto a ti?, ¿Cómo reaccionas ante ello?
- ¿Cómo arremete verbalmente contra ti el acosador?, ¿Qué palabras escoge precisamente para hacerte daño y en qué modo te hieren?
- ¿Cómo te ataca emocionalmente?, ¿Cómo te hace sentir el acosador durante y después de sus actos de agresión?
- ¿De qué modo utiliza a sus amigos o incluso a los tuyos para hundirte?

-¿Qué ideas está el agresor forzándote a creer?, ¿Crees en esas ideas o simplemente las estás aceptando pasivamente sin cuestionarte siquiera si crees o no en ellas?

Estas preguntas no sólo orientarán al explorador hacia una mayor comprensión del agresor y su *modus operandi* sino que también le conducirán hacia un área de exploración más delicada y no por ello menos importante: la investigación de sí mismo: un viaje interior que le ayudará a descubrir qué heridas, puntos sensibles o creencias conflictivas lleva dentro de sí y son activadas por los ataques del agresor. Una vez que explore y trabaje sobre su mundo interior con una actitud de amor y sin juzgarse a sí mismo, el explorador hallará una nueva sensación de libertad y dominio personal. Gracias a ello, el acosador encontrará cada vez más difícil afectarle ya que no hallará los *botones internos* que antaño empleaba para agredir, hipnotizar y someter a su víctima. En este punto, las estrategias del acosador habrán dejado de funcionar.

Los cambios que se operan entonces en el explorador son tan importantes que un nuevo elemento habrá entrado en escena, ésta vez en el campo del agresor: la duda. Ningún acosador que tenga dudas sobre sus posibilidades reales de ganar en un conflicto se atreverá a proseguir sus ataques ya que tiene mucho que perder: su propia fama de invencible.



## Cuarto Paso: el conquistador La superación

Si el explorador ha completado su misión, se encontrará dispuesto a dar el cuarto y definitivo paso, el del conquistador. El conquistador ha obtenido la clara comprensión de que el acoso es una forma distorsionada de relacionarnos basada en una concepción errónea de lo que es el poder real. Tras su paso por las facetas y perspectivas de la víctima, el superviviente y explorador, esta persona comprende que el poder real depende exclusivamente de la fuerza interior que logramos cuando nos sumergimos en nuestro propio proceso de crecimiento y maduración, nunca



dominando a otras personas. Gracias a haber accedido a su fuente de dominio personal, ahora es una persona capaz de enfrentarse a las diferentes situaciones de la vida en plena libertad. Ha logrado conquistarse a si mismo y disolver la amenaza que hasta entonces se cernía sobre él. Ahora comprende que el acosador es alguien necesitado de ayuda pues se encuentra perdido creyendo que su poder sobre las personas colmará sus necesidades de atención y respeto. Sin embargo, a pesar de haber conquistado su libertad física, emocional y psicológica, el conquistador sabe que ha de continuar velando por su seguridad e integridad personal y será cauto en sus relaciones con personas problemáticas. También sabe que todos nosotros, incluido él mismo, podemos convertirnos en agresores en un momento dado por lo que todo lo que aprendió en la fase de explorador, ha de tenerlo siempre presente.

Por fin, tras su paso por ésta traumática experiencia, el conquistador no sólo ha logrado superar un terrible desafío humano sino que además, gracias a lo que ha aprendido, está en situación de ayudar a otras personas que como él han caído en las redes del acoso. Se cierra así un sendero en el que transitamos sintiéndonos víctimas desposeídas y, tras recorrer estos Cuatro Pasos, nos convertimos finalmente, gracias a nuestra experiencia, en maestros por derecho propio.

## ¿De qué nos sirven éstos cuatro pasos?

Estos cuatro pasos corresponden a cuatro estados de conciencia diferentes y cada uno de esos estados conlleva intrínsecamente una percepción diferente de nosotros mismos, de la realidad que nos rodea y de nuestras herramientas para movernos en ella. A mayor grado de conciencia, mayor capacidad de elevarnos por encima de nuestros problemas, mayor relajación física y emocional y mayor capacidad y herramientas para afrontar las situaciones que nos ocurren.

La tarea de quien desea ayudar a alguien en una situación de acoso consiste precisamente en facilitar que ésta persona pueda desplazarse de un estado de conciencia limitado a otro cada vez más *evolucionado* expandiendo así su visión y sus posibilidades de actuación.

Emocionalmente, estos Cuatro Pasos asisten a la persona a pasar del miedo y la angustia más profundas al instinto de supervivencia, la curiosidad y el deseo de explorar interna y externamente para conocer en profundidad lo que nos sucede y finalmente a experimentar un auténtico sentimiento de libertad, plenitud, amor y respeto a uno mismo y satisfacción personal por la superación de un desafío como este.

## Precauciones

Si bien no es frecuente, puede suceder que alguien, habiendo iniciado los primeros pasos, alcance la fase del explorador y en lugar de proseguir con los siguientes pasos, de media vuelta y regrese al punto de partida: la identificación con la víctima. Para algunas personas, esta primera fase ejerce un gran magnetismo ya que resulta mucho más fácil no hacer nada por salir de la situación en la que estamos y esperar que sean otros los que eliminen las causas de nuestro sufrimiento. Se trata de un argumento muy válido y razonable pero no por ello es práctico y eficaz, porque nos mantendrá bloqueados y cada vez más amargados mientras esperamos que sea el mundo el que cambie.

Otra de las causas por las que algunas personas regresan a la fase inicial es porque creen erróneamente que si permanecen en el estado de víctimas recibirán más atención y amor de los demás. Y sí, reciben más atención de sus seres queridos que se preocupan por su estado pero, haciendo eso, inician ellos mismos un juego psicológico con su entorno y se convierten o bien en *vampiros energéticos* o en *mártires-tiranos*. Al final, la única energía que obtienen de su entorno está teñida con el aroma de la exasperación y el hastío, una energía muy poco atractiva.

Cuando detectemos que un explorador decide dar media vuelta y regresar al punto de partida, sabremos que ha llegado el momento de emplearnos a fondo para que esta persona vuelva a virar el timón de su navío y enderece el rumbo. La mejor manera de hacerlo es aportándole una buena dosis de conciencia para que se de cuenta de lo que está haciendo, descubriendo ante él o ella, si es necesario, esa estrategia para la obtención de energía y atención de los demás. No hay mejor ayuda que abrir los ojos.

Víctima	Superviviente	Explorador	Conquistador
Identificación	Diferenciación	Integración-asimilación	Superación
Inconsciencia	Semi-consciencia	Consciencia incipiente	Plena consciencia
Desesperación	Esperanza, energía	Creciente confianza	Confronta situación
Miedo, confusión	Cautela, determinación	Observador, testigo	liberado, liberador
parálisis	elección,	Buscador, trabajo interior	ayuda a otros
Sufrimiento total	Sufrimiento-observación	Curiosidad	Inteligencia emocional
Agresor: carcelero	Agresor: amenaza	Agresor: fuente info	Agresor: necesita ayuda

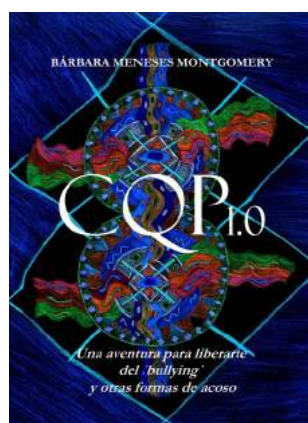
Si consideráis que esta guía os ha resultado interesante o de beneficio y queréis hacer una donación para ayudarnos a seguir creando más, podéis hacerlo mediante PAYPAL, enviando una donación a este email: [budaheartie@gmail.com](mailto:budaheartie@gmail.com)



Os deseamos todo lo mejor, con mucho cariño. Bárbara y Craig.

(C) Craig Stuart Garner y Bárbara Meneses Montgomery (2008).  
[www.monjeslocos.com](http://www.monjeslocos.com)

*Permisos: se permite copiar, traducir, reproducir, imprimir, distribuir este documento sin alterar el contenido del mismo y siempre y cuando se cite la fuente de la autoría y la página web [www.monjeslocos.com](http://www.monjeslocos.com). Quedan prohibidas la venta o alteración del contenido de este documento. Ya existe una traducción inglesa de éste texto, solicitadla en: [monjeslocos@gmail.com](mailto:monjeslocos@gmail.com)*



**Monjes Locos son creadores de CQP1.0, una aventura para liberarte del bullying y otras formas de acoso. Ed. Deauno 195 págs. Más información sobre el libro, el primer capítulo gratuito, testimonios de los lectores y dónde adquirirlo en:**

**[www.monjeslocos.com](http://www.monjeslocos.com)**



Monjes Locos

**Para contactar con los autores de Cuatro Pasos y CQP 1.0 en:**  
**[monjeslocos@gmail.com](mailto:monjeslocos@gmail.com)**