

CONSIGLI PRATICI PER RESISTERE AL MOBBING

E NON FARSI TRAVOLGERE DA ESSO

(un decalogo)

Qui di seguito sono elencati alcuni consigli per mettere in condizione chi subisce vessazioni ed angherie sul luogo di lavoro, di resistere, organizzarsi, reagire, lottare contro i mobbers.

Essi sono frutto di esperienze personali, letture, documentazione. In mancanza di idonea e mirata legislazione, essi costituiscono una base per fornire ai mobbizzati un minimo di aiuto concreto.

1. Abbiate pazienza:

Il viaggio contro il mobbing è lungo, duro e difficile: organizzatevi per una lotta nella quale, alla fine, sarete voi i vincitori. Il tempo gioca a vostro favore: dopo un periodo iniziale di scoramento e di depressione ritroverete la forza di vivere, di sorridere, di sconfiggere i vostri mobbers, di essere giustamente risarciti per i danni subiti.

2. Non cedete allo scoramento ed alla depressione:

Il mobbing cui siete sottoposti non avviene per colpa vostra: le motivazioni socio-psicologiche alla base del mobbing sono molteplici e complesse, oggetto di studi approfonditi di sociologi, psicologi e giuristi. Voi siete solo un capro espiatorio di una situazione che non dipende da vostre colpe.

3. Non pensate alle dimissioni:

La prima cosa alla quale un mobbizzato pensa è quella di fuggire e di liberarsi dalla situazione stressante, abbandonando la scena. In effetti spesso il mobbing ha solo lo scopo di “poter licenziare impunemente”. Dare le dimissioni vi libera, è vero, dal mobbing ma con le dimissioni “la date vinta al mobber” e vi precludete qualsiasi successiva azione risarcitoria nei vostri confronti. Ricorrete ad un periodo di malattia solo per il tempo strettamente necessario: utilizzate preferibilmente i periodi di ferie non godute o i recuperi orari. Tenete però ben presente che al ritorno sul luogo di lavoro dopo un periodo più o meno breve di assenza potreste trovare che molte cose sono cambiate in peggio: durante la vostra assenza il mobber ha avuto tutto il tempo per organizzarsi meglio.

4. Non pensate di essere gli unici:

Si calcola per difetto che in Italia vi siano almeno un milione e mezzo di mobbizzati (circa il 6% della forza lavoro). Pensare di essere gli unici è **una falsa immodestia**: siete solo uno dei tanti.

5. Organizzatevi per resistere:

Considerate che, secondo calcoli fatti dalla Organizzazione Internazionale del Lavoro (OIL), la messa in atto di azioni mobbizzanti nei vostri confronti, costa alla vostra azienda attorno al 190% della vostra retribuzione annua lorda: alcune cause di questi costi sono:

- Il tempo impiegato dal mobber per studiare nuove forme di vessazione nei vostri confronti
- La diminuzione del "tono dell'umore" tra i lavoratori
- Le giornate lavorative perse in malattia a causa del mobbing
- I costi a carico del SSN per la cura dei lavoratori ammalatisi a causa del mobbing
- I costi delle liquidazioni in caso di licenziamento spontaneo
- L'azienda, a causa del mobbing, perde elementi produttivi e competenti
- La sostituzione del lavoratore licenziato ha un costo per l'azienda in termine di *know-how*
- I risarcimenti per le cause civili vinte dai lavoratori mobbizzati

6. Raccogliete la documentazione delle vessazioni subite:

Poiché il mobbing, anche se non vi è una legislazione precisa e *ad hoc* contro di esso, rientra in fattispecie di reati previsti e penalmente perseguibili e di illeciti amministrativi (per esempio, **reati**: abuso di potere, minacce, violenza privata, diffamazione, calunnia, lesioni personali, etc; **illeciti amministrativi**: demansionamento, dequalificazione, etc.), è necessario che voi documentiate nel modo migliore possibile le azioni mobbizzanti messe in atto nei vostri confronti. Pertanto:

- Trovate colleghi disposti a testimoniare (anche se è difficile.....)
- Tenete un diario di ogni azione mobbizzante contenente: data, ora, luogo, autore, descrizione, persone presenti, testimoni
- Tenete un resoconto delle conseguenze psico-fisiche sul vostro organismo delle azioni mobbizzanti (il mobbing fa ammalare: i sintomi di questa malattia possono essere psichici (ansia, depressione, attacchi di panico, etc.), fisici (insonnia, emicrania, cefalea, dolori muscolari, precordialgie, palpitazioni cardiache, acidità gastrica, tremori, mancanza d'appetito, appetito eccessivo, diminuzione della potenza e del desiderio sessuale, etc.) e del comportamento (perdita dell'autostima, mancanza di fiducia in se stessi,

senso di inutilità, etc). Questo vi faciliterà nel documentare **il danno biologico** che il mobbing ha determinato su di voi, al fine della richiesta di risarcimento dei danni psico-fisici (lesioni personali).

- Mettete in forma scritta e fate protocollare o spedite per raccomandata A.R. ogni vostra richiesta: trasformate qualsiasi ordine **verbale** ricevuto, in interrogazione scritta (“a voce mi è stato detto di fare questo, chiedo conferma scritta”). Molto spesso non riceverete risposta: ciò sarà la prova di una tra le azioni mobbizzanti.

7. Cercate degli alleati:

E' questa la cosa più difficile: non sempre i colleghi sono dei “cuor di leone”. Spesso si ritirano in disparte per evitare che il mobbing messo in atto nei vostri confronti possa estendersi anche ad essi. Oppure, nel mobbing trasversale, sono essi stessi i vostri mobbers.

Non vi isolate: coltivate le vostre relazioni sociali, frequentate gli amici, rinsaldate i rapporti familiari spesso impoveriti dal punto di vista affettivo e sessuale. Spiegate ai vostri familiari cos'è il mobbing e quello che state subendo. Non vergognatevi della vostra situazione, parlate con le persone che vi sono vicine per acquistare consapevolezza della vostra situazione, per rafforzare l'autostima ma **non passate all'estremo opposto**. Parlare incessantemente del vostro problema, focalizzare l'attenzione unicamente sul vostro dramma, può stancare amici e familiari e quindi potreste trovarvi ancora più soli. Il vostro matrimonio, la vostra famiglia, le vostre amicizie potrebbero andare in crisi. Si realizzerebbe così il fenomeno del “*doppio mobbing*” per il quale le persone coinvolte in Italia dal mobbing, assommano a 5 milioni.

8. Denunciate il mobbing:

E' questa una attività da attuare con ponderata attenzione: **evitate che le denunce possano esporvi a ritorsioni (possibili querele per diffamazione)**.

Scrivete la storia del vostro mobbing. Siate il più concisi possibile. Prima di divulgarla riponetela in un cassetto e rileggetela dopo almeno una settimana: eliminate le parti superflue e conservate solo quelle importanti. La precisione nei particolari fa diventare pesante la vostra storia: dovete colpire l'attenzione di chi vi legge.

Rivolgetevi ai giornali, televisioni private, radio locali, sindacati, associazioni di categoria. Denunciate fatti reali e documentati. Scrivete dei tazebao da affiggere nei luoghi consentiti. Divulgate all'interno dell'azienda la vostra situazione: il racconto della vostra storia potrebbe far sorgere tra gli altri dipendenti un movimento di opinione a vostro favore. **Ricordate che la pubblicizzazione della vostra denuncia può essere incompatibile con la segretezza degli atti d'ufficio.**

Chiedete copia della documentazione esistente negli atti d'ufficio e nel vostro fascicolo personale: è un vostro diritto (legge 241/90 sulla trasparenza amministrativa e legge 675/96 cosiddetta sulla "privacy") l'accesso agli atti d'ufficio che vi riguardano e al vostro fascicolo personale per poter ottenere copia di tutti i documenti che vi interessano.

9. Iscrivetevi ad una associazione contro il mobbing:

Rivolgetevi unicamente a quelle **che non hanno scopo di lucro**.

10. Ricorrete alle vie legali:

In questo caso non siate impazienti:

- Nella scelta tra procedimento penale e/o civile, (causa di lavoro, risarcimento del danno biologico), preferite dapprima il procedimento civile (causa di lavoro, risarcimento per lesioni personali).
- La durata di una causa di lavoro è lunga: anche in caso di vittoria in primo grado, aspettatevi un ricorso in appello da parte dell'azienda: calcolate da un minimo di quattro anni fino ad otto – dieci anni.
- Rivolgetevi ad un buon avvocato che abbia già trattato cause di mobbing, che **sicuramente** non abbia legami con la vostra azienda.
- Chiarite subito gli obiettivi che intendete raggiungere (danno biologico, demansionamento, reintegra nel posto di lavoro, patteggiamento, risarcimento dei danni, etc.) e le strade da percorrere.
- Coinvolgete il minor numero di persone: possibilmente solo la vostra azienda. In questo modo il vostro avvocato non si troverà a dover lottare contro eserciti di avvocati di controparte che si coalizzeranno contro di voi. Successivamente potrete procedere anche contro gli autori materiali del vostro mobbing: ad esempio, in caso di pubblici dipendenti, sarà possibile documentare il danno all'erario determinato dai vostri mobbers.

FONTE : <http://www.aslmt4.it/dipartimenti/dirstrategica/psicologialavoro/mobbing.htm>