

La gestión en una situación de abuso de superioridad.

Perspectiva desde la lingüística.

Lo más probable que una persona haya sufrido un abuso de superioridad a lo largo de su vida profesional. En algunos casos ha podido ser una situación puntual y otras veces de forma repetitiva.

Vamos a explicar cómo gestionar esta situación desde un punto de vista lingüístico, es decir, reconstruyendo el lenguaje con nuestro interlocutor.

PUNTO 1: Reconocer la situación como víctima.

Reconocer que eres la víctima de una situación puntual y no intentar justificar al agresor. A menudo y según el perfil de la persona se puede llegar a “justificar” dicho comportamiento por parte del agredido. Si observas que estas justificando su comportamiento puede ser debido a una reacción inconsciente de una figura de autoridad de tu pasado.

PUNTO 2: Buscar soporte.

Buscar el soporte de otras personas. Eso no significa que busques a un “salvador” para que te quite las castañas del fuego. Nos referimos a personas que te puedan escuchar para que puedas verbalizar todo aquello que te pasa sin miedo a ser juzgado o juzgada.

PUNTO 3: Identificar las expresiones que utiliza de abuso.

Identifica todas aquellas expresiones que utiliza el abusador para intimidarte o amenazarte y realiza lentamente su reconstrucción lingüística posicionando tu situación, pero sobre todo **nunca culpabilizando al abusador de su actitud** hacia ti.

Ejemplo 1:

Abusador: *“Eres un completo incompetente. No has hecho ninguna de las tareas que te he pedido de forma correcta.”*

Víctima: *“En estos momentos **para ti** soy un incompetente y según tu punto de vista **ninguna** de las tareas que he realizado están correctamente ejecutadas. No obstante, sigo aprendiendo continuamente para mejorar mis competencias y mejorar mi destreza para realizar las tareas de forma correcta”*

Ejemplo 2:

Abusador: *“No vales para nada, para absolutamente para nada, ni siquiera para hacer una “o” con un canuto”.*

Víctima: *“Estas expresiones a mí me causan malestar y me hacen trabajar aún peor. No obstante, estoy incrementando mis conocimientos de una forma rápida para ser una persona competente”.*

Nótese en el segundo ejemplo que la persona dice *“lo que le pasa con lo que le está diciendo el abusador”* pero en ningún caso está buscando la confrontación insultándolo o diciéndole que no tiene razón. Nótese también el matiz de utilizar *“estas expresiones”* para que el abusador no se sienta ofendido y no incrementar el conflicto. Se desvincula el *“hecho”* de la persona.

PUNTO 4: Ampliar distancia emocional.

Realizar lentamente un distanciamiento emocional con el abusador. Sabremos que nos estamos distanciando cuando en vez de percibir emociones como **miedo, rencor, irritación...** las vamos transformando en cierta **indiferencia, tranquilidad y seguridad.**

PUNTO 5: Repetir paso 3 y 4

Ir repitiendo los pasos 4 y 5 de forma constante, sabiendo y aceptando que tendremos momentos difíciles y que la evolución en algún momento podría dar un paso atrás. Es importante asumir estos pasos atrás para aumentar nuestra **resiliencia y resistencia.**

Recordemos que abusar de alguien es una manera de ejercer el poder con la finalidad que el abusador se sienta mejor con sí mismo.

Recordemos que el abusador puede estar compensando alguna cosa su pasado con esta actitud.

Por último, detallamos a continuación las características de un abusador:

1. Ignora tus sentimientos.
2. Te ridiculiza en aquello que más valoras.
3. Te critica constantemente.
4. Te humilla en público
5. Utiliza corporalidad amenazante.