

Mobbing ale ve většině případů nezačíná zcela zřetelně. Určitou dobu trvá, než si člověk uvědomí, že je vystaven cíleným útokům na pracovišti. Na základě srovnání jednotlivých případů se ukazuje, že mobbing prochází obvykle těmito fázemi:

1. fáze - Konflikty, první útoky, první schválnosti či drzosti, například šíření pomluv, zadržování informací, které iniciuje "mobber", zatím ještě neplánovitě.

2. fáze - Přechod k systematickému psychoteroru, kdy jsou již záměrně a plánovitě připravované (jednou nebo více osobami), ale i prováděné činnosti proti "oběti" s cílem ji poškodit.

3. fáze - Nezákonnosti, přehmaty a přestupky ze strany personálu nebo vedení organizace - zde již dochází ke konkrétnímu napadání, ubližování nebo útokům (např. obvinění z duševní vyšinutosti apod.), nespravedlivým obviněním, jakož i cílenému pracovnímu přetěžování (případně podceňování). Mobbovaný je před vedoucími, personálem, nebo dokonce u managementu označen jako "černá ovce", což samozřejmě vyvolá celou lavinu dalších křivd (důtka, případně vyhrožování výpovědí). Samotnému procesu mobbingu se tím dostává jakéhosi schválení či požehnání od vedení společnosti, a stává se tak zcela legální a oficiální formou chování či jednání.

4. fáze - Zavržení a vyloučení ze světa práce - cíle je dosaženo, oběť je vypuzena. Postižený/á je nyní zlomen/a a vykazuje v této fázi obvykle právě ty znaky chování, které mu/jí byly od samého počátku neoprávněně vytýkány. Zaměstnavatel tím získá objektivní důvod k nespravedlivému rozhodnutí, například k výpovědi.

Není se čemu divit, že výsledkem mobbingu jsou pak četné tělesné a duševní potíže jako bolesti hlavy, poruchy spánku, přetrvávající úzkost, zhoršení rodinných a přátelských vztahů, deprese, zvýšená spotřeba cigaret, alkoholu, léků apod. Krajním případem je sebevražda.

Co dělat, když se stanete obětí mobbingu?

Rozhodně není dobré uzavřít se do sebe a zůstat s problémem sám. Důležité je popsat Vaši situaci někomu, komu můžete důvěřovat. V první fázi to může být někdo z okruhu rodiny nebo přátel. To Vám pomůže problém ujasnit a získat zpětnou vazbu. Dále je dobré obrátit se na vedoucího pracoviště, ovšem s určitou mírou zdrženlivosti. V některých případech totiž může mít s Vaším problémem nějakou souvislost. Vhodné je vést si deník, do kterého zaznamenáváte jednotlivé události. Pokud je to možné, kontaktujte odbory. Můžete také hledat pomoc u svého lékaře, u psychologa nebo psychiatra. Už od začátku zvažujte výhody a nevýhody Vašeho setrvávání v organizaci, kde dochází k útokům na Vaši osobu. Snažte se vyrovnat se s faktem, že se k Vám lidé zachovali neeticky, a mějte na paměti, že žádná bolest netrvá věčně. Skutečnost, že se někdo stal obětí mobbingu, nevypovídá nic o jeho lidské hodnotě.

Odbornou pomoc při řešení problému mobbingu nabízí např. občanské sdružení Práce & vztahy (www.workrelations.eu)



Autor: Mgr. Luděk Kolacia

Recenze: PhDr. Vlasta Blažková

Grafická úprava: Marcela Havlínová

Odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

v rámci projektu Mental Health - Pohoda na pracovišti

Vytiskl GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání, Praha 2009 © Státní zdravotní ústav NEPRODEJNÉ

PROBLÉMY VE VZTAZÍCH NA PRACOVIŠTI MOBBING

Kdy můžeme mluvit o mobbingu?

Co dělat, když se stanete obětí mobbingu?

Luděk Kolacia

Státní zdravotní ústav
Centrum pracovního lékařství
2009

Vztahy na pracovišti nemusí být nutně přátelské. Lidé mají odlišné povahové vlastnosti, zkušenosti, motivaci, zájmy aj. S tím se musíme vyrovnat. Jsou však případy, kdy se vztahy mezi pracovníky stanou pro některého účastníka až nesnesitelnými a poškozují jeho psychické i fyzické zdraví. Může se jednat o neetické jednání ze strany kolegy, kolegů, nebo nadřízeného či nadřízených vůči jednotlivci nebo několika pracovníkům. Pro snadnější pochopení toho, co už není v pořádku, si jednotlivé formy vztahové patologie popíšme.

V současné době se můžeme v této souvislosti setkat s pojmy *mobbing* (*bullying*) a *bossing*.

■ **Mobbingem (bullyingem)**

rozumíme nepřátelskou a neetickou komunikaci v pracovním životě ze strany spolupracovníků, která je systematicky řízena jednou nebo více osobami, nejčastěji vůči jednotlivci, který je takto tlačěn do bezbranné pozice a trvale v ní udržován. Vyskytuje se velmi často – nejméně jednou týdně – a trvá dlouho – minimálně 6 měsíců.

■ **Bossing** je dlouhodobé, promyšlené, neetické jednání ze strany vedoucího (vedoucích) s cílem poškodit nebo „vyštvat“ jednoho či více zaměstnanců.

V konkrétních případech se jedná o:

Útoky na možnost vyjádřit se či případně se svěřit

- Nadřízený omezuje Vaše možnosti vyjádřit se (něco sdělit).
- Neustále jste přerušován/a.
- Kolegové omezují Vaše možnosti se vyjádřit.
- Jste terčem nadávek.
- Vaše práce je neustále kritizována.
- Je kritizován Váš soukromý život.
- Je Vám slovně vyhrožováno.
- Je Vám vyhrožováno písemně.
- Je Vám upírán kontakt prostřednictvím znevažujících pohledů nebo gest.

Útoky na sociální vztahy

- "Nemluví se" s Vámi.
- Nemáte možnost nadřízeného oslovit.
- Jste posazen/a do místnosti, která je daleko od Vašich spolupracovníků.
- Spolupracovníkům je "zakazováno" s Vámi mluvit.
- Je s Vámi zacházeno, jako kdybyste byl/a "vzduch".

Útoky na Vaši pověst, úctu a vážnost

- Rozšiřují o Vás pomluvy.
- Zesměšňují Vás.
- Říkají o Vás, že nejste duševně zcela v pořádku.
- Máte se prý nechat vyšetřit psychiatrem.
- Dělají se vtipy na adresu Vašeho postižení.
- Je napodobována Vaše chůze, hlas nebo gesta za účelem zesměšnit Vás či dělat si legraci na Váš účet.

- Je napadáno Vaše politické či náboženské přesvědčení.
- Je zesměšňován Váš soukromý život.
- Je zesměšňována či znevažována Vaše národnost.
- Nutí Vás vykonávat práce, které mají snižovat Vaše sebevědomí.
- Vaše pracovní místo je znevažováno a hodnoceno zaujatým způsobem.
- Vaše rozhodnutí jsou zpochybňována, případně nejsou brána vůbec v potaz.
- Jste častován/a obscénními nadávkami či znevažujícími výrazy.

Útoky na kvalitu pracovního či osobního života

- Nedostáváte žádné pracovní úkoly.
- Každá Vaše iniciativa, byť přiměřená, je odmítána.
- Dostáváte nesmyslné pracovní úkoly.
- Dostáváte úkoly, které jsou hluboko pod úrovní Vašich dovedností a možností.
- Jsou Vám odebírány rozpracované úkoly a dostáváte stále nové.
- Dostáváte obtížně splnitelné úkoly.
- Dostáváte úkoly, které převyšují Vaši kvalifikaci, s úmyslem prokázat Vaši neschopnost.

Útoky na zdraví

- Jste nucen/a do práce, která poškozuje zdraví.
- Je Vám vyhrožováno fyzickým násilím.
- Je proti Vám použito lehčího násilí, abyste si to "lépe pamatoval/a".
- Jste tělesně zneužíván/a.
- Jsou Vám způsobeny fyzické škody doma nebo na pracovišti.
- Jste sexuálně obtěžován/á (osahávání apod.).