

HUR BEMÖTA MOBBNING?

Mobbing är en upprepad, elak, aggressiv och föraktfull attityd som handlar om förödmjukelse, diskriminering eller fysiska övergrepp, med syfte att såra och angripa en annan människa. Som mänskliga varelser bär vi, i mer eller mindre hög grad, onda avsikter med oss vilka vi inte helt kan bortse från. Det är därför ingen god lösning att fördöma de som mobbar. Men det är viktigt att förebygga och förhindra aggressiva handlingar och andra kränkningar.

Att bemöta mobbing är inte enkelt eftersom det många gånger är ett förtäckt fenomen. Det förekommer ofta mobbing med subtila psykiska kränkningar. Detta gör dem än mer plågsamma ur en psykologisk aspekt eftersom de är mycket svåra att bevisa.

Mobbing är en destruktiv och egocentrisk handling som uppstår från tävlingsanda och avundsjuka. Det är därför intressant att bekämpa mobbing med motsatsen till dessa destruktiva mönster - genom att stärka gruppens solidaritet och gemensamma ansvarstagande. Detta nås genom att bygga en social struktur där deltagandet är jämlikt. Parallellt används principer som leder till att utveckla större självinsikt. Som metod används *direkt demokrati* och *människosyn* där man arbetar med att öka förståelsen om den mänskliga naturen. Denna inriktning innebär att det är möjligt att förebygga och minska problem med bråk och konflikter och samtidigt öka motivationen för studier, arbete och samarbete.

Sättet du bemöter mobbing kan innebära att situationen förvärras

En av svårigheterna i att bemöta mobbing är att mobbaren på grund av sina egna interna problem har ett stort behov att få uppmärksamhet från gruppen. Förutom mobbarens dåliga intentioner har denne ett starkt behov att hävda sig, att ha status och makt. Han vill ha uppmärksamhet och därför så är det fel att koncentrera sig allt för mycket på mobbingen. Att sätta mobbaren i centrum innebär att man på sätt och vis "marknadsför" denne.

En annan risk är att inte ta den utsattes eventuella destruktiva mönster på allvar. I många fall blir resultatet av vårt bemötande av mobbing att den utsattes offermentalitet förstärks och att man väljer att endast fokusera på mobbaren. Det finns en utbredd oro kring skuldbeläggelse av offret. På så sätt hindrar vi ökad medvetenhet om självförnekelse och stärker tankar om att fienden alltid är den andre.

I vissa fall bemöts mobbing med hårdhet och detta förvärrar ytterligare situationen. Auktoritära attityder är destruktiva och resulterar i ökad rädsla och aggressivitet. Detta leder till en ond cirkel som är svår att ta sig ur.

På grund av detta bör metoder för att bemöta mobbing huvudsakligen inrikta sig på förebyggande och strukturella åtgärder. Man kan inte bortse från alla tre parter som ingår i processen mot mobbing vilka är kollektivet, den som kränker och den som blir kränkt.

Förbereda kollektivet för att handla solidariskt

I skolan (eller på arbetsplatser) bör det finnas en kontinuerlig process med målsättning att skapa stimulerande och rättvisa förhållanden för deltagande och skapa förståelse om människans natur och om relationer.

En viktig aspekt rör **rättvist deltagande** vilket etableras genom metoden direkt demokrati. Samtliga i gruppen deltar i beslut som rör viktiga frågor. Varje deltagare har en röst. De valda representanternas uppgift är att genomföra de kollektiva besluten.

På detta sätt kommer mobbning att sluta vara en enskild angelägenhet som endast rör läraren (eller chefen) och blir i stället allas ansvar. Det utvecklas ett kollektivt ansvar och en ökad solidaritet. Självstyre möjliggör utvecklingen av tydliga rutiner om hur kollektivet bör agera ifall kränkningar skulle förekomma.

Den andra aspekten har att göra med **förståelse för den mänskliga naturen** och innehåller två huvudsakliga principer:

Allt som jag ser hos andra finns hos mig själv i någon mån. Ingen människa är perfekt, inte ens i någon enstaka aspekt, men alla människor har alla slag av fel och brister. På samma sätt har var och en av oss alla slag av mänskliga kvalitéer, mänskliga rikedomar. Följaktligen är den andras rikedomar och brister också en del av mig, givetvis i olika grad och på olika sätt. Den som kränker mig är en "spegel" av min egen aggressivitet även ifall jag har den i en mindre grad. På samma sätt finns glädjen och kreativiteten som jag ser hos min medmänniska hos mig själv, trots att jag kanske inte tillåter mig att njuta av den i samma utsträckning. När någon provocerar mig på så sätt att jag blir obalanserat rädd eller arg, ser jag hos den andra någonting som jag inte ville se hos denne och även mindre hos mig själv. Hon är som min inre spegel. När kollektivet har denna förståelse leder det till att man kan förebygga konflikter och öka toleransen inom gruppen.

Det jag gör mot en annan gör jag också mot mig själv. Allt uppförande uppstår från de psykiska aktiviteterna. Ett glatt sinne sprider glädje. Ett aggressivt sinne manifesterar sig i aggressioner och hotfullhet. Vårt beteende är en konsekvens av vårt sätt att tänka och känna och agera metafysiskt. Den som kränker en annan människa, kränker också sig själv. Den som behandlar andra på ett fint sätt, gör gott mot sig själv. Således kränker mobbaren först och främst sig själv och som en konsekvens även andra. När en majoritet i kollektivet har denna förståelse så kommer det inte längre att förekomma så mycket anklagelser, fördömanden, skuldbeläggande av sin nästa och vi får färre hämndaktioner och mindre bråk.

Hur bemöta mobbaren?

Kollektivet utvecklar tydliga rutiner kring hur mobbning ska motverkas. Detta kräver att en majoritet i gruppen är motståndare till mobbning och är villiga att reagera. Genom en demokratisk process bör en majoritet i gruppen utforma principer för att förhindra destruktiva handlingar i kollektivet. Till exempel när någon i gruppen blir kränkt så bör kollektivet reagera för att få stopp på övergreppet. Genom den direkt demokratiska strukturen känner kollektivet genensamt ansvar för att ta initiativ och ingripa.

Strategin används inte bara i fall av mobbning, utan i andra typer av destruktiva

mönster. Till exempel är ett vanligt problem i elevgrupper att en stökig minoritet tillåts ta plats samtidigt som en majoritet egentligen vill ha lugn och ro för att kunna fokusera på studier. Genom att införa demokratiska principer övergår makten från att ha varit hos en minoritet till att ligga hos majoriteten. När individen bryter mot gruppens regler så kommer denne att få stå till svars inför kollektivet. Konsekvenserna av att bryta mot reglerna ska vara rättvisa och i utbildningssyfte.

Mobbaren är en människa som har det svårt med sig själv. Ingen kan uppleva sann lycka i att göra andra illa. Och den som gör andra illa, gör sig själv illa med sina destruktiva intentioner och sin negativa känslöverksamhet. Man kan njuta av att göra andra illa men det har ingenting med lycka att göra, tvärtom

Vanligtvis är den som plågar och behandlar den andra elakt fysiskt starkare. **Det behövs inget mod att attackera svagare, tvärtom, det är alltid ett tecken på svaghet och osäkerhet.** Mobbaren lider av svaghet och osäkerhet, men med sitt beteende vill hon visa sig stark och säker.

En av de viktigaste delarna för att förebygga mobbning är att organisera kollektivet att reflektera kring samarbete, mänsklig utveckling och destruktiva beteendemönster. Fokus bör ligga på att kollektivet får större kunskap om mobbarens osäkerhet och avundsjuka och att hon gör sig själv illa. Denna kunskap är viktig för att man ska bemöta mobbningen på ett balanserat sätt. Reflektionen görs utan att någon pekats ut. Kontentan är att man får större förståelse för att mobbaren gör sig själv illa när hon kränker andra.

Avsikter med mobbning kan analyseras utifrån följande hypoteser:

Elakhet är en form av avundsjuka som betyder att man missunnar sig det goda, vackra och glada, till exempel framgång, möjligheter, kunskap och kärlek. Den avundsjuke reagerar genom att försöka hindra och förstöra det goda. Om man är missunnansam mot det goda hos den andra, är man det mot sig själv. Allt man gör uppstår från ens inre liv, till exempel, när man gör något gott mot den andra, känner och tänker man gott. Man gör sig själv gott. Och det samma gäller när man gör någon illa, då handlar man illa mot sig själv.

Attityd av censur, som innebär att mobbaren identifierar sig själv med någonting som hon inte vill ha medvetenhet om, till ex. den mobbades osäkerhet väcker insikten om hennes egen osäkerhet, hon vill inte ha denna insikt och reagerar genom att attackera den som väckte medvetenheten (spegling genom likhet). Den andra kan också väcka insikten om något motsatt hos mobbaren, till exempel, den andra arbetar och når framgång, detta väcker insikten hos mobbaren om hur hon själv försummar sina egna förmågor och möjligheter (spegling genom motsatsen), och då reagerar hon genom att attackera personen som väckte denna insikt. Det är också möjligt att någon avvikande egenskap hos den andra kan väcka medvetenhet hos mobbaren om sin egen avvikande egenskap.

Den som mobbar har ett stort behov av att bli sedd, att uppleva sig existerande. Hon söker uppmärksamhet, status och makt från andra genom metoder som närmast kan liknas vid besatthet. Det är möjligt att mobbaren har problematiska familjerelationer med föräldrar som är aggressiva och avvisande (vilket givetvis inte ger rätt för mobbarens kränkningar). Mobbaren accepterar inte insikten om sina föräldrar, men kämpar emot medvetenheten. Medvetandet är emellertid kärnan i vår

existens och hon gör sig själv illa genom att försöka förneka detta. Hon förnekar sin egen existens och får en känsla av brist på existens. Mobbaren agerar destruktivt och i obalans inte bara mot sig själv utan i andra mänskliga relationer. I grund och botten vädjar hon om kärlek eftersom endast i kärleken existerar människan.

Samhällsstrukturen som vi lever i är kapitalistisk. Dess huvudprinciper är: konkurrens, utnyttjande, individualism, ytlighet, konsumtion och känslökyla vilka prioriteras på bekostnad av mänskligt lidande. Dessa principer har stor påverkan på barns, ungdomars och vuxnas mentalitet och späder på de mobbtendenser hos oss alla. Jakten efter njutning genom de perversa värden som kapitalismen bygger på har kommit att bli en livsfilosofi.

Den som är "medlöpare" till mobbningen är kanske oftast rädd för att själv bli ett offer. Alternativt lider hon av samma motiv som själva mobbaren. Även passivt deltagande är deltagande. Om man bevittnar en aggressiv handling och inte reagerar mot den på något sätt, upplevs det lätt som ett godkännande. Det är därför viktigt att tydligt visa att man inte accepterar mobbning.

Även chefen/läraren kan systematiskt vara nedlåtande och aggressiv mot en underordnad på grund av sin avundsjuka. Hennes glädje, spontanitet och livlighet provocerar chefens missunnsamhet och det kan hända att chefen/läraren upplever allt möjligt som störande och vill "disciplinera" henne på ett orättvist sätt. Eftersom det rör sig om personer i ledande ställning blir situationen extra komplex. Just därför är det extra viktigt att problemet behandlas med kollektivets gemensamma ansvar.

Hur bemöta den utsatte

Kollektivet utformar tydliga rutiner för att hjälpa den som utsätts för aggressioner, för att förhindra mobbning och ta hand om den utsatte.

Om den utsatte har svårt att tala om problemet och känner starka skuld- och skamkänslor så finns det behov att föra en dialog med henne för att hon ska kunna inse att hon gör sig själv illa och litar sig med den som agerar elakt.

Den som handlar elakt och kränker andra har det fulla ansvaret för detta. Den utsatta ska aldrig ta åt sig eller göra sig själv illa med hennes förolämpande ord. Det är bättre att överhuvudtaget inte ge makt åt hennes elakheter.

Ofta tänker man sig att den som drabbas av mobbning är en innesluten, blyg eller osäker person. Eller att denne har något utmärkande drag, som till exempel övervikt, kortväxt, utmärkande näsa, stamning eller hör till någon minoritet.

Den som är mobbad, kan delvis ha sin egen roll i mobbningen, men osannolikt är att man medvetet väljer att bli mobbad. Däremot kan en människa ha förnekande tankar och känslöshandlingar om sina förmågor och sitt människovärde. Hon trycker ner sina kvalitéer och fixerar sig vid svagheter. Hon kan exempelvis lida av avundsjuka och perfektionistiskt beteende. Hon kan ha en negativ inställning till sitt utseende, vara överkritisk gentemot sitt liv samt uppleva konstanta krav att vara annorlunda. På detta sätt utvecklar hon ett mönster som framkallar andras nedlåtanden och avvisanden. Det etableras på detta sätt en smärtfylld pakt mellan förövaren och den som utsätts.

Om den mobbade antar en offermentalitet blockerar hon sig och blir passiv och nedbruten. Ens uppfattnings-, bedömningsförmåga och kreativitet blir blockerade och man upplever att det inte finns någon utväg.

Den mobbade kan uppleva så stora skam- och skuldkänslor att denne inte har modet att prata med någon om mobbningen. Människan har en vanlig tendens att skuldbelägga och döma sig själv för sina svårigheter. Den här orättvisa skulden kan delvis uppstå genom att man har medvetenhet om sin pakt men är rädd att inse detta. Starka skuldkänslor kan vara symptom av en pakt med mobbaren. Att tala om mobbningen skulle väcka medvetenheten om detta och den mobbade känner rädsla för denna insikt.

I offerattityden hör det till att man fördömer mobbaren hårt som föder ett kompulsivt behov att få rättvisa till vilket pris som helst och där till och med hämndelement kan ingå. Ur detta föds onödigt lidande, förutom allt lidande som mobbningen i sig innebär. Viktigt är att påminna sig om att det onda endast kan botas med det goda.

Det är en väsentlig skillnad mellan **offer** och **offermentalitet**. Alla är vi offer för orättvisor, men hur man förhåller sig gentemot dem, är på sätt och vis var och ens känslomässiga val. Att ge eller inte ge makt åt elakheter är en metafysisk och känslomässig fråga. I valmöjligheten finns frihet men följaktligen även ansvar och möjlighet till frigörelse. Medvetandegörande av beteenden kring självförnekelse och självfördömande är viktigt för att kunna bryta pakten mellan den som utför kränkningarna och den som blir kränkt. Med denna medvetenhet kan den mobbade frigöra sig från gamla mönster och agera på ett mera balanserat sätt.

En stark och kontinuerlig process

Processen är inte enkel eftersom den går stick i stäv mot vanliga bemötanden av mobbning. Den kräver tid och övning. Den nödvändiga tiden bör ses som en investering, det är en kontinuerlig och kraftfull bearbetningsprocess. Positivt är att resultat uppnås snabbt. Man får bättre arbetsklimat, större motivation, ett stärkt samarbete inom kollektivet och intjänad tid då man slipper att hålla disciplin, och får större solidaritet och glädje i gruppen. Erfarenheter har på ett tydligt sätt visat detta.

Bo Johansson, gymnasielärare
Carita Glasgow, skolledare
Ingela Haas Johansson, gymnasielärare
Pertti Simula, psykoanalytiker

www.conscientia.se