

EL CASO DE BÁRBARA

Bárbara es la típica persona agradable y con buen humor, que cae estupidamente a la mayoría de la gente.

Trabaja como secretaria e intenta hacer bien su tarea, pero desde hace meses está sufriendo la presión de algunas personas, que tienen envidia de su protagonismo y de su fama de profesional eficaz.

Al principio, pensó que la situación cambiaría, pero ha llegado un momento en que le afecta a su vida diaria: no descansa bien por las noches, y se siente tensa e insegura ante una presión que no comprende.

Desde hace unos meses su salud parece resentirse, y aunque no se permite faltar al trabajo, cuando no le duele la espalda, es la cabeza la que no le da tregua, o no puede respirar por la congestión nasal que sufre.

Cuando le pedimos a Bárbara que formulase una hipótesis de lo que le pasaba, nos contestó que no sabía lo que le estaba ocurriendo, pero cada vez se sentía más preocupada, y desde hacía unos meses le costaba mucho ir a trabajar.

Los domingos por la tarde empezaba a notarse agobiada, y esa sensación de malestar le acompañaba hasta las 15.00 horas del viernes, en que empezaba el fin de semana.

Su marido le había insistido en que necesitaba ayuda, pues había dejado de ser ella misma. Cuando llegaba a casa solo quería descansar; **estaba agotada y llena de dolores musculares**. [...]

En lo profesional siempre ha estado muy bien considerada. Es eficaz, y consigue derribar barreras que parecerían infranqueables. [...] Logra que se le ponga todo el mundo al teléfono. Es muy hábil para preservar a sus jefes de las personas pesadas y de las visitas molestas.

Hasta hacía año y medio, **Bárbara había sido siempre la secretaria de un alto directivo**, pero ahora, **con la nueva política de la empresa, formaba parte de un pool de secretarías**, que daban cobertura a los altos cargos de la organización.

Cuando sucedió esta reestructuración, al contrario que otras compañeras, **ella acogió bien el cambio**, pues pensaba que estaría más acompañada y que tendrían más probabilidades de trabajar en equipo. [...]

Desde el principio, **las principales dificultades surgieron con Carmen, una de sus compañeras, y con el jefe del gabinete del director general**. Ambos no parecían sentir demasiada simpatía por Bárbara. **Desde el primer día, le hicieron notar que allí era la “última mona”**, y que tenía que funcionar como ellos le indicasen.

Intentaron que apenas tuviera contacto con los directores, le dejaban las tareas más ingratas y con menos visibilidad.

Constantemente, proferían comentarios impertinentes, y **se apuntaban los méritos del trabajo que ella realizaba**. [...]

Al principio, Bárbara pensó que se les pasaría, pero cada vez se fue sintiendo peor, y **llegó un momento en que empezó a tener crisis de ansiedad** [...].

Bárbara estaba muy esperanzada con la ayuda que le pudiésemos prestar. Cuando la vimos por primera vez, sus primeras palabras fueron:

“Nunca creí que lo podía pasar tan mal. Yo siempre me he llevado muy bien con mis compañeros de trabajo. No sé qué puede estar ocurriendo, pero me resulta insufrible esta tensión que tengo cada día. No duermo, no descanso, no tengo apetito, no me apetece nada. Yo siempre he sido unas castañuelas y hace meses que no me río”.

Analizamos despacio el cambio que había experimentado la situación laboral de Bárbara, qué ocurría con sus nuevos compañeros, dónde estaban los focos de tensión, cómo se sentía ella, qué pensamientos tenía cada vez que se encontraba mal...

Transcurridas dos semanas desde que empezamos, **la situación estaba muy clara**. El jefe del gabinete del director general y Carmen estaban acostumbrados a tener mucho protagonismo.

Cuando vieron la popularidad de que gozaba Bárbara, no lo pudieron resistir. La envidia les unió en su estrategia y ambos se mostraban muy compactos a la hora de quitarle protagonismo a Bárbara.

A su manera, **inventaron una categoría que no existía, y actuaban como si Carmen fuera la jefa del pool de las secretarias**. [...]

¿Qué podemos hacer en estas situaciones? **La respuesta es clara**.

En el caso concreto de Bárbara, **tratamos de que comprendiera el funcionamiento psicológico que subyace en las personas envidiosas**.

No conseguiríamos avanzar hasta que fuera consciente de que Carmen, y el jefe del gabinete del director, **solo reaccionarían cuando sintiesen sus cimientos inseguros, y se encontrasen sin recursos para contraatacar**.

Nos costó un poco, pero por fin Bárbara asumió que **una persona envidiosa no razona ni reacciona como una persona normal**.

Una persona envidiosa es capaz de utilizar la mentira y la insidia en sus actuaciones. Nuestra respuesta y nuestra actitud deben encaminarse a debilitar sus estrategias.

[...] Acordamos que Bárbara les expresaría con su actitud un mensaje muy claro: **que no reconocía ninguna jerarquía en Carmen**.

Por otra parte, **con el jefe del gabinete del director tendría la misma actuación que con el resto de los directivos**. Colaboraría con él, pero no admitiría ninguna injerencia en su labor.

Cuando ideamos la estrategia, sus palabras fueron *“¡La guerra está servida!”*.

“La guerra no –puntalicé–. Precisamente porque no hay guerra, nuestra actitud será de paz, pero no de sumisión. Si les cuesta entenderlo, se lo facilitaremos, pero se terminaron los abusos”.

Bárbara se sentía tan débil que, **antes de empezar nuestra estrategia en su relación con ellos, trabajamos a fondo su control emocional y su seguridad en sí misma**. Solo cuando estuvo suficientemente fuerte, cuando hubo recuperado su autoestima y su equilibrio emocional, pusimos en marcha lo que llamamos **“la reconquista del terreno perdido”**.

Como era de esperar, Carmen y el jefe del gabinete del director general reaccionaron al principio con mucha agresividad. **Intentaron intimidar a Bárbara, minar su moral, socavar su seguridad..., pero poco a poco se dieron cuenta que daban en “hueso”.**

Bárbara se unió mucho al resto de las compañeras. Con ellas estaba como unas castañuelas, mostrando la simpatía y el buen humor que tanto la habían caracterizado siempre. **Por el contrario, de forma ostensible mostraría una actitud correcta, pero infinitamente más distante, con Carmen y con el jefe del gabinete.**

La primera medida que adoptamos fue que **dejaría de pasar las llamadas a través de Carmen,** y cuando esta la conminase a hacerlo, simplemente la miraría encogiéndose de hombros, con una expresión que quería decir algo así como *“¡Qué absurdo es lo que estás pidiendo!”*, **y seguiría con su trabajo habitual.**

Un día, Carmen se mostró especialmente agresiva, perdió los papeles y a gritos le dijo a Bárbara que fuese la última vez que no le pasaba una llamada previamente, pues era ella quien tenía que pasarla al director correspondiente.

Bárbara la miró con cara de asombro, como queriendo decir que no entendía a qué venían esos gritos, y sosteniendo su mirada, **y con cierto tono de humor le dijo:**

“Pero no te das cuenta, Carmen, de que para ellos pasarles con otra secretaria, antes de con el director con el que esperan hablar directamente, es como bajarles de categoría, y eso es algo que a ninguno le gusta; al margen de que es una actuación contraria a cualquier protocolo elemental”.

Ante la mirada estupefacta de Carmen, **Bárbara se levantó de su sitio y mientras caminaba preguntó:** *“Por cierto, ¿alguien quiere un té, o una tita?”* –mirando a Carmen con una sonrisa en el rostro–, y sin esperar a que contestase se fue con otra compañera a la máquina, a coger una infusión muy merecida.

Ese día Bárbara supo que había ganado, por fin, en ese enfrentamiento que ella nunca había provocado.

Carmen y el jefe del gabinete aún lo siguieron intentando, **pero nada pudieron hacer ante una Bárbara que estaba muy por encima de sus envidias,** y que se mostraba con la seguridad y con el encanto personal que a ellos tanto les hubiera gustado tener. [...]

En una de las últimas sesiones, Bárbara me dijo:

“Casi me alegro de que todo esto haya ocurrido, pues aunque en un futuro pueda volver a tener algún compañero tan envidioso como estos, sé que estoy preparada para que no me afecte. Pero lo que más me costó asumir al principio es por qué no quisiste que le contase lo que me pasaba a alguno de los directores con los que trabajo”.

“Por la misma razón por la que tú no se lo habías contado antes, Bárbara –le expliqué–, porque en el fondo es mejor resolver lo que nos atañe directamente a nosotros, con nuestras habilidades, que pedir una intervención que casi siempre resulta molesta e incómoda, y que con frecuencia se nos vuelve en contra. [...] Por otra parte, no siempre vamos a tener a mano jefes maravillosos que nos defiendan y nos salven de los ‘malos’. Mejor depender de nosotros mismos”.

Cuando nos tengamos envidia, nunca nos mostraremos débiles. El envidioso no es compasivo. Solo se frena ante nuestra seguridad y nuestra determinación.

Bárbara se dio cuenta de que **no podemos pasarnos la vida pidiendo disculpas por lo que hacemos bien.**

Nuestro bienestar no puede depender de la bondad de los demás, porque a veces nos encontraremos con personas envidiosas, que intentan hacernos la vida imposible.