

Mi receta **contra** el **acoso** escolar



2^a
edición

RAÚL RODRIGO

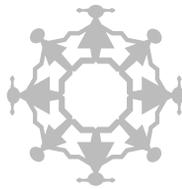


DESCLÉE
APRENDER A SER
EDUCACIÓN EN VALORES

Raúl Rodrigo Rubio

**MI RECETA
CONTRA EL ACOSO ESCOLAR**

2ª edición



Desclée De Brouwer

1ª edición: septiembre 2019

2ª edición diciembre 2019

- © Raúl Rodrigo Rubio, 2019
- © Portada: QTZ Marketing, 2019

- © EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019
Henaio, 6 – 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3062-7

Depósito Legal: BI-1207-2019

Impresión: Itxaropena, S.A. – Zarautz

A Raquel Santiso,
por envolverme en Tierra Fértil.

“ El mundo hay que fabricárselo uno mismo,
hay que crear peldaños que te suban, que
te saquen del pozo. Hay que inventar la
vida, porque acaba siendo verdad.

Ana María Matute (1925-2014).”

Índice

1. Presentación	11
2. Normas de convivencia	15
3. Las mañanas frías y oscuras.	21
4. Huir también es una opción	31
5. Todos somos responsables	37
6. Pedir ayuda es cosa de valientes	69
7. Cicatrices.	89
8. Afrontar una crisis cuando siento que no puedo más.	101
9. Protégete con un escudo de vida	109
10. Mi receta secreta	117
11. Esperanza	141
12. Recapitulemos.	145

1.

Presentación

Si vamos a compartir una fracción de vida, por pequeña que esta sea, bien merece que me presente, que te cuente quién soy.

Mi nombre es Raúl Rodrigo y aunque en los treinta y seis años que llevo vivo me han sucedido muchas más cosas, la mayor parte de ellas maravillosas, el motivo que nos une es que **yo también sufrí acoso escolar**; en mi caso en el instituto.

No soy psicólogo ni trabajador social, de hecho mi profesión actual dista mucho de estas disciplinas: soy auditor. Por tanto, no me presento ante ti como experto en nada. Me presento como un superviviente que lamenta que el acoso escolar siga siendo un problema. Pero la realidad es que lo es. Y ante un problema, uno solo tiene dos opciones: ignorarlo o enfrentarse a él. A mí, la experiencia me demuestra que ignorar los problemas acaba trayendo consecuencias desastrosas. De modo que creo que es el momento de actuar, de que cada uno haga su parte para curarnos de esta epidemia que asola nuestra sociedad.

Mi parte comenzó hace algo más de dos años cuando **una mañana, al despertar, comprendí que todo lo que yo había vivido, todo mi sufrimiento, no podía ser en vano**. Me levanté, y sin perder un segundo en desayunar o ducharme, me senté frente al ordenador y escribí

un montón de mensajes que me gustaría decirle a un chaval o a una chavala que estuviera sufriendo acoso si tuviera la oportunidad de estar con él o con ella. **Las cosas que me gustaría contarte a ti.** Y, como todo lo que deseamos con fuerza, como todo lo que pedimos con el corazón, esa oportunidad llegó un año más tarde. La prueba final de un curso de oratoria consistía en una charla de veinte minutos ante un público desconocido. ¿Temática? Libre. Rescaté esas notas que llevaban un año guardadas en mi ordenador y preparé una ponencia con las ideas más importantes que contaría a un público de adolescentes, fueran o no personas acosadas. Lo que ocurrió a partir de ese momento fue maravilloso. Entre los asistentes, una antigua profesora a la que pedí que viniera para darme su parecer sobre lo que quería transmitir: Ana Rosa. Quedó encantada. Me abrió la puerta a una asamblea de mediadores en la que participaban más de trescientos alumnos y catorce institutos. Conté lo que quería contar y a partir de ahí surgió la oportunidad de compartir mi experiencia en decenas de institutos.

Y mi parte continúa con este libro. Actualmente me resulta inviable dedicarme en exclusiva a contar mi vivencia en centros educativos. Sin embargo, cada vez veo más urgente actuar. Escribo este libro con el propósito de llegar a cuantas más personas sea posible, **para que mis palabras de esperanza se queden a vivir en tu corazón.**

Si mi relato, si confesarte cómo fueron aquellas duras mañanas y, sobre todo, compartir contigo mi trabajo emocional posterior siembra una semilla de esperanza en ti, **lo que yo viví, este libro y el tiempo que pasemos juntos habrán merecido la pena.**

Pero antes de seguir me veo en la obligación de aclarar algo. A este libro es bienvenido todo el mundo. Lo es aquel que esté sufriendo acoso, lo es quien lo sufrió, lo es quien lo está provocando y lo son, por supuesto, los padres y los profesores de unos y otros. Pero escribo este libro como si frente a mí tuviera un auditorio lleno de chavales adolescentes. Ellos, vosotros, **tú, eres el verdadero protagonista.** Ahora

bien, como ocurre en mis charlas, también hay padres y profesores que se pueden sentar a escuchar, a formar parte de esta lucha activa. Y también, como ocurre en mis charlas, es probable que en algunos capítulos desvíe mi mirada hacia esos padres o profesores que, sentados en la última fila, deben cobrar un especial protagonismo. Pero, salvo contadas excepciones, esta será mi voz narrativa a lo largo del libro. Una conversación de tú a tú con un joven, a veces acosado, a veces acosador, a veces cómplice.

¿Qué vas a encontrar en este libro?

Hechas las presentaciones, toca entrar en materia. Y en primer lugar me corresponde decirte qué vas a encontrar en el libro. Al margen de los diferentes asuntos que iremos abordando y que has podido, o puedes, ver en el índice, lo que encontrarás son tres ejes centrales.

¿Qué vas a encontrar en este libro?

1. Todos somos responsables
2. No estás solo, no estás sola
3. Hay esperanza

Los diferentes capítulos se circunscribirán en torno a estas tres ideas principales. En la primera, **Todos somos responsables**, alzaremos la mirada para llamar la atención de aquellos que no están asumiendo su parte en esta contienda. Más adelante lo desarrollaremos. En los capítulos dedicados a reforzar la idea de que **No estás solo, no estás sola**, te invitaré a pedir ayuda, a reflexionar sobre la necesidad de hacerlo o por qué no te atreves a alzar la voz. Finalmente, **Hay esperanza**. No dudes que la hay. Yo soy un ejemplo de ello, pero como

yo hay miles de personas que han sobrevivido al acoso, han sanado sus heridas y ahora disfrutan de la vida con plenitud. Eso es cierto. Pero no lo es menos que el sufrimiento no sirve de nada y que el acoso escolar pasa una importante factura emocional. Por tanto, pongámonos manos a la obra para que si estás sufriendo acoso salgas de ahí cuanto antes y si lo estás provocando o permitiendo, salgas también de ahí cuanto antes.

2.

Normas de convivencia

Llamemos a las cosas por su nombre

Tras presentarme, en mis charlas, pongo unas sencillas reglas. Pido que en el rato que vamos a pasar juntos respetemos ciertas normas de convivencia. Aquí carece de toda lógica. Sin embargo, me permito rescatar algunas de ellas para invitarte a hacer algunas reflexiones.

Acto de responsabilidad

Llevamos poco tiempo juntos, quizá no el suficiente para que te hayas podido percatar de algo: a mí **no me gusta hablar de *bullying***. Yo trato de utilizar siempre la palabra castellana: acoso, acoso escolar. Libre eres de usar el término que más te guste, ¡faltaría más! Pero te invito a pensar si la palabra *bullying* no es un **eufemismo**. ¿Sabes lo