

*Y cuando un día al fin ocupé mi lugar,
pude ver cómo todos a mi alrededor ocupaban el suyo.*

AUTORIDAD Y PODER. UN ENFOQUE FEMENINO

ÍNDICE

- I. Autoridad y poder. Concepto y diferenciación.
- II. La relación de la mujer con el poder. La histórica eliminación de la mujer del ámbito del poder.
- III. El poder femenino vs. el masculino. ¿Existen dos formas de poder?
- IV. La autoridad en la educación:
 1. Autoridad vs. Autoritarismo
 2. Autoritarismo en la familia
 3. El maltrato infantil. Efectos.
 4. Autoritarismo paterno/materno
 5. La educación femenina. Valores y roles tradicionales. Contraposición con la masculina.
- V. Elementos integrantes de la sana autoridad.
 1. Ejercer la autoridad como padres.
 2. La autoridad en el ámbito laboral.
 3. Qué es “ser una autoridad” desde el punto de vista público. Política y autoridad. Poder y política.
- VI. La sanación de la autoridad y la recuperación del poder. Estrategias para el empoderamiento.
 1. La resiliencia
 2. La educación emocional
 3. La autoestima
 4. Confianza y seguridad: el centro
 5. El respeto hacia uno mismo
 6. La superación del miedo
 7. El perdón
- VII. La terapia transpersonal
- VIII. El poder del amor.
- IX. Vivir el presente.
- X. Conclusiones.

I. AUTORIDAD Y PODER. CONCEPTO Y DIFERENCIACIÓN.

Si acudimos al diccionario de la lengua, la **autoridad** tiene los siguientes significados:

- Poder que gobierna o ejerce el mando, de hecho o de derecho.
- Potestad, facultad, legitimidad.
- Prestigio y crédito que se reconoce a una persona o institución por su legitimidad o por su calidad y competencia en alguna materia.
- Persona que ejerce o posee cualquier clases de autoridad.”

El **poder** tiene una doble acepción:

- Como verbo: “Tener expedida la facultad o potencia de hacer algo. Tener facilidad, tiempo o lugar de hacer algo.”
- Como sustantivo: “Dominio, imperio, facultad y jurisdicción que alguien tiene para mandar o ejecutar algo. Gobierno de un país. Fuerza, vigor, capacidad, posibilidad, poderío. Suprema potestad rectora y coactiva del Estado.”

Como se puede apreciar, en el concepto de autoridad aparece implícito el poder, la potestad de hacer, aunque también aparece referida a la persona que la ejerce y, como matiz, también se refiere a un carácter moral, como prestigio o crédito de la persona o institución; el poder se contempla desde una doble naturaleza: como *verbo*, como la capacidad y la posibilidad de hacer; como *sustantivo*, aparecen todos los matices del mando y el imperio en su sentido personal y político, incluyendo el matiz coactivo del poder por encima de la voluntad del sometido. Como veremos, el concepto de autoridad se ha desvirtuado algo del sentido con el cual nació.

El concepto de autoridad *auctoritas*, en latín, deriva del supino del verbo *augere*, que significa ‘aumentar, hacer crecer’; **autoridad sería, pues, ‘aquello que nos ayuda a crecer’**. Apareció en Roma como opuesto al de poder (*potestas*). El poder es un hecho real: una voluntad se impone a otra por el ejercicio de la fuerza. En cambio, la autoridad está unida a la legitimidad, dignidad, calidad, excelencia de una institución o de una persona. El poder no tiene por qué contar con el súbdito, le coacciona sin más, y el miedo es el sentimiento adecuado a esta relación. En cambio, **la autoridad tiene que despertar respeto, y esto implica una aceptación**, una evaluación del mérito, una capacidad de admirar, en quien reconoce la autoridad. Una muchedumbre encanallada sería incapaz de respetar nada. Es desde el respeto desde donde se debe definir la autoridad, que no es otra cosa que la cualidad capaz de fundarlo. El respeto a la autoridad insta una relación fundada en la excelencia de los dos miembros que la componen: quien ejerce la autoridad y quien la acepta como tal.

Desde la **perspectiva católica**, se entiende como una determinación en la naturaleza social humana y como un principio bíblico, en cuanto delegación establecida por Dios; incluso como el derecho delegado para la investidura del pastor e indispensable para una organización eclesial pero requiriendo normas y leyes, que permiten a un líder dar un orden adecuado y se dé un funciona.

El sentido que **Cristo** le da a la autoridad queda bien claro en los siguientes versículos del Evangelio: "Sabéis que los jefes de las naciones las dominan como señores absolutos, y los grandes las oprimen con su poder. No será así entre vosotros, sino que **el que quiera ser grande entre vosotros, será vuestro servidor, y el que quiera ser el primero entre vosotros será vuestro esclavo**; de la misma manera que el Hijo del Hombre no ha venido a ser servido sino a servir y a dar su vida en rescate por muchos"(Mt. 20, 25-27) Vemos pues, que **Cristo define su autoridad en términos de servicio y no de mando**.

Max Weber afirma que cuando se entiende la autoridad “como dominación, es la probabilidad de encontrar obediencia dentro del grupo determinado para mandatos específicos”. Afirma que en el caso concreto esta dominación ("autoridad") en el sentido indicado, “puede descansar en los más diversos motivos de sumisión, que se dan por habituación o por arreglos afines. La obediencia es esencial para que se ejerza la autoridad”. Habla de tres tipos de autoridad: la carismática, la legal y la tradicional.

Para José Antonio Marina, “el respeto a la autoridad instaura una relación fundada en la excelencia de los dos miembros que la componen: quien ejerce la autoridad y quien la acepta como tal. Éste es el sentido que aún conserva la palabra en expresiones como «es una autoridad en medicina». Y es el que se ha perdido, por ejemplo, cuando se dice que un policía es representante de la autoridad. Esto sólo ocurre cuando el poder es legítimo y digno, porque en una tiranía la policía es sólo un representante del poder, de la fuerza. Ocurre lo mismo con la autoridad del Estado. Sólo la tiene cuando es legítimo y justo; de lo contrario es un mero mecanismo de poder. No lo olvidemos: el concepto de autoridad nos introduce en un régimen de legitimidad, calidad, excelencia, dignidad.

La autoridad es, ante todo, una cualidad de las personas, basada en el mérito propio. A ella se refería el emperador Augusto en una frase famosa: **«Pude hacer esas cosas porque, aunque tenía el mismo poder que mis iguales, tenía más autoridad»**. Sin embargo, por extensión, se aplica a las instituciones especialmente importantes por su función social: el Estado, el sistema judicial, la escuela, la familia. En este caso, la autoridad no es el ejercicio del poder, sino el respeto suscitado por la dignidad de la función. Y esa dignidad obra de dos maneras diferentes. En primer lugar, confiere autoridad a quienes forman parte de esa institución, para que puedan realizar sus tareas. Por ello, todos los jueces, padres o profesores merecen respeto «institucional». Pero, a su vez, esa dignidad conferida por el puesto, les obliga a merecerla y a obrar en consecuencia. Forma parte de su obligación profesional, podríamos decir”

Por lo tanto, en su origen el concepto de autoridad iba íntima e indisolublemente unido con el concepto de justicia y equidad, con un componente indispensable de mutuo respeto. La autoridad, a diferencia del poder, no viene de arriba, sino de la propia persona que la ejerce. Es algo que se aprecia y se gana, un mérito. Vemos por tanto que se puede tener poder y no ejercer autoridad, y por el contrario, hay personas de gran autoridad que no tienen poder.

En la actualidad se confunden erróneamente ambos términos, ya que se define la autoridad como un poder, y esto no se produce en el caso de que éste sea impuesto o ilegítimo. La autoridad, por lo tanto, es la que cabría afirmarse de cualquier persona, tanto en el ámbito público como privado, cuando se ejerce con legitimidad y con base en sus premisas éticas y morales; todo lo que no sea así será un poder impuesto.

Podemos concluir con José Antonio Marina que “de la legitimidad básica de las instituciones –Estado, familia, escuela, etc.- procede la legitimación, la autorización de las personas concretas que las encargan: padres, docentes, gobernantes, etc. son “autoridades” porque están autorizados a ejercer el poder legítimo, no porque tengan “autoridad personal merecida”. No hay que olvidar que una cosa es la “potestad” de actuar –que se recibe de la institución a la que se pertenece, que procede del estatus o del cargo, -otra la *autoridad recibida* y otra la *autoridad merecida* que, en estricto sentido, es siempre una cualidad personal, íntima, basada no en la legitimidad de origen, no en una autorización formal, sino en la capacidad personal. Se puede ser una autoridad en ciencia, en tecnología, en economía, y también se puede ser una autoridad moral, es decir, una persona que influye en los demás no por su poder ni por su fama, sino por su honradez, sabiduría, justicia.”

II. LA RELACIÓN DE LA MUJER CON EL PODER. LA HISTÓRICA ELIMINACIÓN DE LA MUJER DEL ÁMBITO DEL PODER.

Tradicionalmente, nuestras sociedades han sido herederas del patriarcado, en el cual el hombre ejerce de forma absoluta el poder y la autoridad, siendo la mujer excluida de ambos. Consideradas como ciudadanas de segunda, sometidas indefectiblemente al varón, incapaces, seres inferiores... con este panorama, el inicio de la conquista del poder por parte de la mujer es muy reciente, y aún no ha conseguido infiltrarse en las estructuras profundas de nuestra sociedad, aunque a nivel formal y legal todo hable de una igualdad ya consolidada.

Vamos a hacer un recorrido por las raíces de nuestra cultura para ver cómo ha sido vista la mujer en la Historia y su relación con el poder

ANTIGUA GRECIA

En la Grecia de Platón y Aristóteles ser mujer, no era, desde luego, algo deseable. Las mujeres tenían el mismo status social que los esclavos, lo cual suponía que no tenían derechos cívicos de ninguna clase, ni participación.

Según Platón (427 - 327 BC), las mujeres son resultado de una degeneración física del ser humano. "Son sólo los varones los que han sido creados directamente de los dioses y reciben el alma. Aquellos que viven honradamente retornan a las estrellas, pero aquellos que son cobardes o viven sin justicia pueden haber adquirido, con razón, la naturaleza de la mujer en su segunda generación".

Aristóteles (384 - 322 BC) consideró a las mujeres seres humanos defectuosos:

- Las mujeres eran varones estériles. "La hembra, ya que es deficiente en calor natural, es incapaz de preparar su fluido menstrual al punto del refinamiento, en el cual se convierte en semen (es decir, semilla). Por lo tanto, su única contribución al embrión es su materia, un campo en el cual pueda crecer. Su incapacidad para producir semen es su deficiencia".
- La razón por la que un hombre domina en sociedad es su inteligencia superior. Sólo el hombre es un ser humano completo. "La relación entre el varón y la hembra es por naturaleza aquella en la que el hombre ostenta una posición superior, la mujer más baja; el hombre dirige y la mujer es dirigida".

ROMA

El *pater familias* era el hombre mayor en el hogar romano. Es un término latino para designar al "padre de la familia." El poder del *pater familias* era llamado *patria potestas* (patria potestad). El *pater* también tenía la *auctoritas*, en él se conjugaban ambas.

Bajo la Ley de las XII Tablas, el *pater familias* tenía *vitae necisque potestas* -el "poder de la vida y de la muerte"—sobre sus hijos, su esposa y sus esclavos, de todos los cuales se decía que estaban *sub manu*, "bajo su mano". *Por ley, en cualquier circunstancia*, su palabra era absoluta y final. Tenía el poder para vender a sus hijos como esclavos.

De acuerdo a la ley de la familia romana, el marido era señor y maestro absoluto.

- La mujer era propiedad del marido y estaba completamente sujeta a sus disposiciones.
- Él podía castigarla de cualquier forma que deseara.
- En cuanto a las propiedades familiares, la mujer no era dueña de nada. Cualquier cosa que ella o los niños heredaran pertenecía al marido, incluyendo también la dote que ella aportaba al matrimonio.

En la ley civil romana los derechos de la mujer estaban también muy limitados. Las razones dadas en la ley romana para restringir los derechos de la mujer eran descritas como la "debilidad de su sexo" o la "estupidez de su sexo". El contexto hace ver claramente que el problema no radicaba en la debilidad física de la mujer sino en lo que era percibido como su carencia de un juicio digno de confianza y su incapacidad de pensar lógicamente.

- Las mujeres no podían ejercer ningún cargo público.
- Las mujeres no podían actuar en persona en juicios, hacer contratos, ser testigos, etc.
- Las mujeres eran metidas en el mismo grupo que los menores, esclavos, criminales convictos y personas sordomudas; es decir, con gente cuyo juicio no era de confianza.

Los Padres de la Iglesia vieron a las mujeres como seres inferiores

La reinante tradición de romanos y helenistas vio la sociedad distribuida en estratos de más y menos evolucionados seres humanos. Las mujeres eran inferiores a los hombres por naturaleza. No deberíamos sorprendernos de que esto haya influenciado fuertemente el juicio de los Padres de la Iglesia.

El estatus inferior de la mujer fue simplemente aceptado.

- "Tanto la naturaleza como la ley colocan a la mujer en una condición subordinada al hombre" **Ireneo**.
- "Es cosa del orden natural entre la gente que las mujeres sirvan a sus maridos y los hijos a sus padres, porque la justicia de esto consiste en el principio de que el menor sirve al más grande... Ésta es la justicia natural de que cerebro más débil sirve al más fuerte." **Agustín**.
- En verdad, las mujeres son una raza débil, no digna de confianza y de inteligencia mediocre. De nuevo vemos que el diablo sabe cómo hacer que las mujeres vomiten enseñanzas ridículas, tal y como tuvo éxito haciéndolo en el caso de Quintilla, Maxima y Priscilla". **Epifanio**.

La confirmación del estatus inferior de la mujer fue basada a menudo en la creencia de que sólo el hombre, no la mujer, fue hecho a imagen de Dios.

- "Tú, mujer, destrozaste tan fácilmente la imagen de Dios, el hombre" **Tertuliano**,
- ¿Cómo hubiera fallado Dios en hacer tales concesiones a los hombres, más que a las mujeres, ya sea pretextando una mayor intimidad, al ser el hombre "su propia imagen" o con el fin de una fatiga más dura? Pero si nada de esto ha sido concedido al hombre, mucho menos a la mujer" **Tertuliano**
- "Las mujeres deben cubrirse sus cabezas porque ellas no son la imagen de Dios... ¿Cómo puede nadie sostener que la mujer es semejanza de Dios si ella es sujeto de dominio del hombre y no tiene ninguna forma de autoridad? Ya que ella no puede enseñar ni ser testigo en un juicio, ni ejercitar su ciudadanía ni ser juez, entonces ciertamente no puede ejercer dominación" **Ambrosiaster**.

Los Padres también aceptaron la visión de Aristóteles de que el padre, como un ser humano completo, contribuye con la semilla, mientras que la madre no es más que la tierra en la que la semilla crece.

- "Las mujeres no pueden tener responsabilidades públicas... Las mujeres no pueden ejercer ningún trabajo... La Naturaleza creó a las mujeres para el fin único de concebir hijos... El hombre es a imagen de Dios...El vientre es el terreno donde germina la simiente...etc." **Johannes Teutonicus**.
- "Es lógico que la mujer no tenga el poder de las Llaves porque no está hecha a imagen de Dios y que sólo las tenga el hombre que es la Gloria e Imagen de Dios. Es por esto que una mujer debe estar sometida al hombre y ser su esclava y no al revés." **Anthony de Butrio**.

Tomás de Aquino siguió a Aristóteles al atribuir la concepción de una mujer a un defecto de una semilla concreta. El semen masculino trata de producir un ser humano completo, un hombre, pero a veces no lo logra y entonces origina una mujer. Una mujer es, por lo tanto, un fracaso masculino. Tampoco está totalmente creada a imagen de Dios.

Con todo ello tratamos de hacer comprender cómo en nuestra cultura judeocristiana **la mujer ha sido privada de cualquier relación con el poder y con la autoridad desde tiempos inmemoriales**, y que sólo recientemente (en España a partir de la democracia hace sólo 30 años) se ha podido aspirar a conseguir acceso a esta parcela. Hasta entonces, las mujeres hemos vivido de forma muy marcada bajo el sometimiento a la autoridad emanante de la familia, primero con el padre y después con el marido, enmarcadas de forma casi exclusiva en el ámbito privado.

Los efectos de esta situación se dejan sentir a día de hoy, como no podía ser de otra manera. De hecho, la mujer ha tenido y sigue teniendo enormes problemas para ejercer la autoridad si no es convirtiéndose en una imitación de un hombre. Eso es lo que venimos presenciando en la actualidad, como explicaremos más adelante.

III. EL PODER FEMENINO VS. EL MASCULINO. ¿EXISTEN DOS FORMAS DE PODER?

El planteamiento de este apartado es saber si existen dos formas de poder según la energía que lo ejerza sea masculina o femenina o bien si las energías masculinas y femeninas son dos

aspectos del Uno y por lo tanto ellas realmente no son opuestas o dualísticas, sino dos caras de una misma energía, de un mismo poder.

Ante todo, es importante precisar que **ambas energías, masculina y femenina, confluyen en cada ser humano independientemente de su sexo**. No obstante, hombre y mujer van a canalizar con carácter general la energía masculina o femenina de forma predominante en cada caso, aunque no se trata de una regla infalible ni mucho menos. Veremos cómo en una mujer puede predominar la energía masculina y viceversa. Esto no son sino manifestaciones de los desequilibrios internos del ser humano, que se manifiestan al exterior en el desorden que reina en la Tierra.

También vamos a analizar que existen dos formas de entender el poder según la energía masculina y la femenina. Como dice Helen Fisher, ambos sexos lo buscan y disfrutan de él, pero a menudo el poder es algo diferente para hombres y mujeres. **Mientras que los hombres suelen asociar poder con posición y rango, las mujeres ven el poder con más frecuencia como una red de conexiones humanas vitales**. Y, afirma, parece existir unanimidad en el ámbito sociológico, antropológico y psicológico en afirmar esta diferencia de género: el interés por la mujer por los contactos personales, su empuje por lograr la armonía interpersonal y su tendencia a trabajar y participar en equipos igualitarios frente a la sensibilidad masculina a cuestiones de predominio social y su necesidad de conseguir un puesto alto en jerarquías reales o percibidas.

Para Charles Dickens, "El hombre es rival de otros hombres, disfruta de la competencia." La energía femenina, por el contrario, está más interesada en la cooperación, la armonía y la conexión.

La energía-poder masculino

Como dice Jesús Gómez en su artículo publicado en la revista "Espacio Humano", que por su interés vamos a reproducir casi íntegramente, cuando hablamos de lo que la energía masculina ha hecho del mundo, deberemos tener en cuenta, que esa energía masculina se ha expresado y se expresa en la actualidad también a través de multitud de mujeres, que, separadas de su esencia femenina, abrazan, interiorizan y expresan lo masculino en ellas. La historia de esta humanidad es la historia de la dominación de esa parte masculina y eso, hoy por hoy, está en todos, hombres y mujeres, en el inconsciente colectivo de la humanidad.

La energía masculina ha venido dominando y tiranizando el mundo durante los últimos miles de años, llevándolo a la situación actual extrema, donde estamos a punto de destruir a nuestra madre, la Tierra. Toda la dinámica actual del ser humano sobre la tierra lleva a eso, una especie que creyéndose separada de lo que la rodea, se convierte en un cáncer que destruye a su propio organismo.

El momento actual es delicado. Lo femenino está ya en todas partes, la mujer está despertando y poniendo su presencia en todos los sitios. Pero **muy pocas mujeres han tomado su verdadero poder femenino**. Seguimos viviendo en una civilización completamente masculina y la mujer, por lo general, está tan desorientada como el hombre, abrazando en la mayoría de los casos los patrones masculinos como su propia liberación. El hombre, por su parte, está perdido, aferrándose como puede a los viejos patrones y paradigmas, sin querer mirar a otro lado, aún sabiendo que éstos ya no sirven y que nos llevan al dolor y a la destrucción. Mientras tanto, la propia lógica de la civilización masculina nos lleva cada vez más a un lugar: un mundo cibernético, un ser humano esclavizado, con su mente, su cuerpo y sus emociones perfectamente controlados.

Todo este panorama aparentemente desalentador, encierra una realidad paralela: **el nacimiento de un hombre y una mujer nuevos**, un proceso actualmente acelerado e inevitable. Únicamente nuestro estancamiento e inercia en la ignorancia, puede hacerlo más o menos traumático, más o menos doloroso.

Detrás de la aparente e hinchada fortaleza de la mayoría de los hombres hay un corazón débil y herido, un globo inflado que se desinfla al primer pinchazo, dejando al descubierto toda la debilidad de niños que ni siquiera han cortado el cordón umbilical con la madre. Da igual la edad, 30, 40, 60, 100 años, o la posición, presidente de gobierno, presidente de multinacional, obrero de la construcción, o mendigo. Detrás de todo hombre atado a los patrones masculinizantes de siempre, hay un corazón perdido y dolido contra lo femenino, contra la Tierra, contra sí mismo.

El verdadero poder masculino no tiene nada que ver con el dominio y con la aparente fuerza física. Esa es la gran ilusión que ha perdido a la mente masculina, hasta el punto de llegar a considerar a lo femenino como un subproducto (nacido de una de sus costillas, débil, incapaz y definitivamente inferior). El ser humano es un ser dual: dos cerebros (dos hemisferios cerebrales), dos lados, masculino, femenino, Yin, Yang. Esta es la realidad que Oriente entendió y plasmó magistralmente en el Taoísmo, en el Tantra. Esta dualidad está presente en todo y no es sino el reflejo de la danza cósmica de este universo, la danza del yin y el yang, Shiva y Shakti, masculino y femenino, Dios-Padre-Madre, experimentándose a sí mismo en las diferentes dimensiones de la conciencia. Y en esa danza cósmica, el papel de lo masculino, no es otro que el del Caballero del Grial, el guardián de la Tierra, venerar a lo femenino.

Venimos a la Tierra y la tremenda densidad del velo de la materia nos hace olvidarnos de nuestro verdadero Ser. Es como si Dios se olvidase de sí mismo, y en ese olvido, **lo masculino, Dios, confunde su función, que no es otra que estar al servicio de lo femenino.** Y en ese doloroso olvido nace la separatividad, nace el miedo, y la parte yang, lo masculino, que representa la parte activa, la fuerza en la materia, cae en la infantil ilusión de su superioridad. Infantil, pero peligrosa ilusión, que ha llevado al "machaque" y a la explotación de lo femenino, a la guerra durante miles de años y que, como se dijo anteriormente, está a punto de destruir la Tierra.

Se dice en el Tantra que **lo masculino debe ser internamente guiado por lo femenino.** Lo masculino sin la guía de lo femenino, sólo ve "partes separadas", enemigos o cosas a conquistar o utilizar. Lo masculino (hombre o mujer) sin la guía de lo femenino no puede sentir un paisaje. Verá un maravilloso valle, un bosque, un río, y sólo verá lo que se puede "hacer" con él. Lo masculino sin la guía de lo femenino sólo ve "hacer", "hacer" y más "hacer", llenar, cortar, perforar, construir... El famoso paradigma del "desarrollo" no es ni más ni menos que eso, la mente masculina perdida en su locura separatista y sin sentimiento. Lo masculino, sin la guía de lo femenino, está separado del sentimiento, convirtiéndose en una mente fría, calculadora y cibernética... y llena de miedo.

La mente racional es una vibración ligada a lo masculino, al yang, al hemisferio izquierdo, mientras que el sentimiento, el corazón, es una vibración unida a lo femenino, al hemisferio derecho. Una mente que niega su hemisferio derecho, se convierte en una mente separada del todo, depredadora, una mente que no ve más que sus propias fronteras. Así ha sido la mente masculina. Lo masculino separado, sin la guía de lo femenino lleva directamente a la locura y a la guerra. Y no hay más que echar un vistazo a la historia de la humanidad y hacia dónde aparentemente se dirige. Lo masculino debe servir a lo femenino. Es la fuerza activa, es la acción, es el poder de ejecución en la materia. Pero debe ponerse al servicio de lo femenino, que es lo que conecta con el todo, con la totalidad. Para la mente masculina separada, nada tiene vida, nada tiene alma, nada es explicable y nada está unido a lo demás. El hemisferio izquierdo sólo ve únicamente piezas separadas sin ninguna relación entre sí. Algo que va totalmente contra la realidad misma, como la física cuántica ya ha demostrado sobradamente. Pero para poder percibir "algo más que piezas separadas", es necesario que esa mente del hemisferio izquierdo, se ponga al servicio del hemisferio derecho. Es ahí donde se abre la puerta a poder percibir la totalidad. Y el hemisferio derecho es femenino, y la puerta del hemisferio derecho es la energía del corazón. Por eso siempre han hablado las religiones y las tradiciones del corazón como "la puerta del alma". Debido a ello, siempre la mujer ha tenido más acceso a la intuición, a lo no manifestado, a lo que no se ve, al conocimiento directo que sobrepasa lo racional. Porque la energía femenina es una energía ligada al corazón.

La energía del chakra del corazón es la energía de la unión, de la fusión. Por debajo del chakra del corazón está la energía del ego, del "yo", donde todo está separado, y donde, por lo tanto, existen el miedo y los enemigos.

Es necesario y vital que el hombre tome su verdadero poder. Que el hombre abra su pecho y ponga su mente al servicio del corazón. Que se abra a lo femenino en su interior, no para hacerse afeminado u homosexual, sino para acceder al verdadero poder del Sol que hay en él. El Sol que alimenta a la Tierra con su calor incondicionalmente, el Sol que siempre está ahí, sea de día o de noche. El Sol que no tiene miedo de la Tierra, que no se plantea qué puede hacer con ella, como puede explotarla, poseerla o controlarla. El Sol que no quema a la Tierra con su compulsividad eyaculatoria y posesiva. Simplemente está ahí, la observa, se maravilla ante su energía y su belleza y la venera y la protege con su poder masculino.

Ese el nuevo hombre que ineludiblemente está apareciendo en la Tierra. La nueva energía, que junto con una nueva mujer, desde su verdadero poder femenino, traerán paz, dicha y consciencia a este mundo.

La energía-poder femenino

Una mujer tiene que ser capaz de permanecer en presencia del poder, pues, al final, una parte de este poder será suya. Clarissa Pínkola Estés.

Siguiendo a Jesús, Gómez, las cosas ya han comenzando lentamente a cambiar. El final de esa era yang está llegando y **lo femenino, la Diosa, tiene que tomar su poder, equilibrando el mundo**. La sanación de la Tierra depende de eso. En eso la humanidad se juega ni más ni menos que su supervivencia. Y cuando decimos que lo femenino debe tomar su poder, no nos referimos exactamente a que la mujer deba tomar el poder. No estamos hablando de "feminismo". Nos referimos a algo más amplio, más profundo, más interno. A un cambio de conciencia en el ser humano, tanto en el hombre como en la mujer. A un cambio de conciencia que refleje precisamente esa "danza" que el Tantra entendió tan bien. Una danza de equilibrio y de amor, donde lo femenino, bajo la protección y el apoyo de lo masculino sanado, sea la energía que conduzca al mundo a una nueva dimensión, a una nueva percepción, en conexión con lo divino que está en todo lo que nos rodea.

Para que este proceso pueda plasmarse en la realidad, **el hombre tiene que sanar y abrir su corazón**. Pero la mujer, canal principal en la Tierra de esa energía femenina tiene un papel principal. **La mujer debe comprender cuál es su verdadera esencia, dónde está su auténtica liberación y sanar todo aquello que la impide encarnar el poder de la Diosa**. La misma sanación de la mujer y esa toma de su verdadero poder ayudarán al hombre también a curarse, al deshacer todo el rencor y toda la energía atrapada a través de historias de cientos y cientos de reencarnaciones.

El verdadero poder de la mujer no está en "igualarse" al hombre en su "fuerza", en su "racionalidad", no está en afrontar la vida desde su mente conceptual, analítica y discursiva. Ahí la mujer se pierde a sí misma y realiza una vana labor de liberación de lo femenino. La mujer también tiene que desarrollar su lado masculino, su mente racional y analítica, su hemisferio izquierdo, para equilibrarse. Sin un desarrollo de su lado masculino, la mujer no puede estar completa en la Tierra y todas esas características yin la arrastrarán a un mar de confusión, de emocionalidad, de inestabilidad, de falta de sobriedad. Podrá percibir muchas cosas, pero no podrá procesarlas, no podrá colocarlas, quedándose en un mundo vago y difuso, difícil de expresar. Es a través de las características yang (masculinas) como se puede dar forma a ese mundo, si no, demasiado etéreo. Pero este desarrollo de su parte yang, siempre debe estar dirigido desde su parte femenina, es como el sustentador que da equilibrio en el mundo. Pero no está ahí su verdadero poder.

Como afirma Clarissa Pinkola, "muchas mujeres se están recuperando de sus complejos de "amabilidad desmesurada" en los que, cualesquiera que fueran sus sentimientos y quienquiera que las atacara, ellas reaccionaban con una dulzura rayana en la adulación. Esta exagerada amabilidad y este afán de acomodarse a los deseos de los demás suelen producirse cuando las mujeres temen desesperadamente ser privadas de sus derechos o ser consideradas "innecesarias". Buena parte de la literatura acerca del tema del poder afirma que los hombres temen ese poder, y también lo temen muchas mujeres, pues los viejos atributos y las fuerzas femeninas son muy amplios e impresionantes. Ser fuerte no significa tener músculos y hacer flexiones. Significa afrontar la propia numinosidad sin huir, viviendo activamente con la naturaleza salvaje de cada una a su manera. Significa poder aprender, poder resistir lo que sabemos. Significa resistir y vivir."

IV. LA AUTORIDAD EN LA EDUCACIÓN.

En nuestros días, asistimos a la urgente necesidad de adaptar los modelos de relación de los contextos educativos tradicionales, la escuela y la familia, estructuradas en la Revolución Industrial, a los retos de la sociedad actual. La familia nuclear establecida entonces se aisló de la familia extensa y se especializó en el cuidado y en la educación en torno a una figura, la madre, que se aislaba también de lo que sucedía más allá del reducido mundo privado en el que trascurría su vida, garantizando afecto y cuidados permanentes, y **fuertemente jerarquizada en torno a la autoridad**

paterna, a quien correspondía la enseñanza de los límites. Esta estructura familiar tradicional, cada día menos frecuente no favorece la superación del modelo ancestral de relación, basado en el dominio y la sumisión, y tiene otras muchas dificultades para educar en la Revolución Tecnológica. Dificultades que pueden superar mejor personas adultas que estén en contacto con lo que sucede más allá de la familia, que compartan la responsabilidad de educar desde un estatus de igualdad, que manifiesten un vínculo afectivo basado en el respeto mutuo y que puedan ejercer la autoridad y el poder necesario para educar (el empoderamiento) desde esquemas compatibles con los actuales valores democráticos. Aunque se han producido cambios importantes en estas direcciones, a veces son insuficientes o contradictorios.

Para Arturo Ramo García, Inspector de Educación, “la autoridad, por el contrario, hay que ganarla y se puede adquirir y mejorar. Los chicos han de aprender a obedecer en un clima de libertad. Cuando son pequeños, ven a sus padres con toda su autoridad y es fácil obedecerlos. Pero cuando llegan a la adolescencia hay mayor contestación y se rebelan cuando se les mandan cosas que no entienden. **Si los padres han abusado de imposición, el fracaso educativo está asegurado.**”

A lo largo de la infancia y adolescencia habrá que prepararlos para que puedan elegir libremente lo mejor. Es difícil en un clima de libertad, pero es el único camino.

Unos padres, llevados por una falsa idea de la tolerancia, dejan caer a los hijos en el permisivismo y otros padres, abusando de su poder (no de su autoridad), se empeñan en convertir su casa en un cuartel. Ambos extremos son igualmente equivocados.”

Para José Antonio Marina, para ejercer la autoridad de forma equilibrada, los padres deben adquirir una autoridad personal que tiene dos competencias. Una de ellas, “profesional”: los padres tienen que saber ejercer como tales, conocer unos principios básicos de educación; la segunda es una autoridad moral, que consiste en la demostración de su cariño, de su interés, del modo honesto de comportarse en todas sus relaciones, del cumplimiento de sus deberes. Las familias educan por el modo que tienen de resolver los problemas internos, por la calidad de las relaciones familiares

Modelos de educación

Basándose en los estudios de Diana Baumrid, Marina expone que el 77 por 100 de las familias según la investigadora se encontraban dentro de alguno de los siguientes estilos educativos:

- ✿ Estilo educativo **AUTORITARIO**: Los padres son exigentes y sin calidez afectiva. Intentan controlar y evaluar el comportamiento del niño y sus actitudes de acuerdo con normas tradicionales. Dan mucha importancia a la obediencia a la autoridad y no favorecen la comunicación con sus hijos, son emocionalmente distantes. Suelen utilizar el castigo físico cuando el niño desobedece
- ✿ Estilo educativo **RESPONSABLE**: Los padres son exigentes y afectivamente cálidos. Son conscientes de que tienen más poder en la relación, de que controlan los recursos y tienen más experiencia, pero no por eso dejan de respetar a su hijo. No tienen tendencia al castigo físico, ni dan excesiva importancia a la obediencia por sí misma, sino como exigencia de una buena convivencia familiar. Ejercen un control sobre sus hijos que intenta ser razonable y educativo, explicándoles la necesidad de la disciplina. Tienen en cuenta el punto de vista del niño incluso cuando no están de acuerdo. Tienen la expectativa de que su hijo se comportará bien y le animan a desarrollar su autonomía de manera responsable.
- ✿ Estilo educativo **PERMISIVO**: Son poco exigentes con sus hijos y afectivamente cálidos. Ejercen un control más laxo sobre sus hijos que en los dos estilos anteriores, bien porque creen que los hijos deben aprender por sí mismos o porque no se toman el trabajo de ejercer una disciplina. Dejan que sus hijos hagan prácticamente lo que quieran, les dejan decidir sobre las normas familiares. Tienen menos expectativas de que sus hijos sean maduros y logren sus metas.

Cada estilo educativo predice un repertorio de comportamientos en los niños. Baumrid comprobó que en promedio los niños en edad preescolar mostraban estos patrones de conducta:

- ✿ **Niños de padres autoritarios**: Suelen tener falta de competencia social, se retiran a menudo del contacto social y es raro que tengan la iniciativa. Cuando tienen un conflicto buscan la autoridad del adulto para solucionarlo. Muestran falta de espontaneidad y de curiosidad.

- ✚ **Niños de padres responsables:** Se comportan con más confianza en sí mismos, tienen mejor autocontrol, están más dispuestos a explorar y se sienten más satisfechos. Ya que sus padres son exigentes con ellos y utilizan una disciplina razonada, tienen mejor comprensión y aceptación de las normas sociales.
- ✚ **Niños de padres permisivos:** tienden a mostrar rasgos de inmadurez. Tienen dificultades para controlar los impulsos, aceptar la responsabilidad de sus actos y actuar con independencia.

Combinando las dos dimensiones de exigencia-permisividad y calidez-frialdad encontramos un cuarto estilo educativo, el **NEGLIGENTE**, menos común que los anteriores. Son padres que no controlan a sus hijos, tienen bajas expectativas hacia ellos y son afectivamente fríos. Los hijos no aprenden a controlar sus impulsos, tienen poca competencia social y no se sienten valorados. Les cuesta respetar las normas, suelen ser inestables emocionalmente.

1. AUTORIDAD VS. AUTORITARISMO

Para Gloria Martí, “tiene autoridad aquel cuya excelencia es reconocida por los demás, los cuales se ven inclinados a aceptar las ideas o realizar las acciones que ven en la persona con autoridad, por la credibilidad que ésta suscita, no porque se lo impongan. Tal **autoridad**, muy necesaria en la educación (en la familia, en la escuela, en la sociedad...), hay que distinguirla necesariamente del **autoritarismo**, que es una forma abusiva de ejercerla.

El error del autoritarismo tiene nefastas consecuencias en los hijos y en las personas en general, las cuales al ser sometidas a una presión autoritaria pueden fácilmente terminar con un bajo concepto de sí mismas, volverse pasivas, dependientes, perder la ilusión de luchar por construir su propia existencia... El conformismo a los valores dominantes lleva a la aparición de personalidades mediocres. Pero tampoco es tan fácil conseguir la eficacia que busca la mentalidad autoritarista, ya que en primer lugar, las personas solemos rebelarnos ante el autoritarismo. Este ambiente suele producir un claro enfrentamiento entre padres e hijos, parejas, profesores y alumnos, jefes y empleados, etc., y promueve la indisciplina, la mentira, la hipocresía y el fraude. En definitiva, **la autoridad personal, basada en la confianza y el respeto es necesaria, mientras que el autoritarismo, basado en el abuso de poder, es muy contraproducente.**”

Augusto Cury define en su libro “Padres brillantes, maestros fascinantes” los siete pecados capitales de los educadores:

- a) **Corregir en público:** jamás se debe exponer la equivocación de alguien, por grave que sea, ante los demás. La exposición pública produce humillación y traumas complejos, difíciles de ser superados. *Un educador debe valorar más a la persona que se equivoca que a su error.* Los padres y maestros sólo deben intervenir públicamente cuando un joven ha ofendido o ha herido a alguien en público, y aún así hacerlo con prudencia. Cuando se produce uno de estos sucesos, defiende el autor, la experiencia queda registrada en el centro de la memoria, en la memoria de uso continuo (MUC), que es como un virus dentro de un sistema operativo. El afectado lee continuamente el archivo que contiene ese trauma y esto le produce miles de pensamientos y reacciones emocionales de contenido negativo, que quedan registrados a su vez y expanden la estructura del trauma. De este modo, el virus contagia todo el sistema. Por lo tanto, no es el trauma original lo que se convierte en el gran ladrón de la salud psíquica, como Freud creía sino su retroalimentación.
- b) **Manifestar autoridad con agresividad:** los padres que imponen su autoridad con violencia logran inspirar miedo a sus hijos, pero pierden su amor. A veces la violencia está disfrazada con una delicada inmutabilidad y tozudez; no cambia de opinión. Avisa el autor que los hijos podrán reproducir dichas reacciones en el futuro, y que acostumbramos a repetir los comportamientos de nuestros padres que más condenamos en nuestra infancia. Muchos padres responden a las provocaciones de los hijos con violencia, y pierden el amor de sus hijos por no saber dialogar cuando los desafían, debido al miedo a que el diálogo les prive de su autoridad. No quieren ser cuestionados. Algunos padres odian que sus hijos comenten sus fallos, parecen

intocables y reaccionan con violencia. Imponen una autoridad que sofoca la lucidez de los hijos. Están formando personas que también reaccionarán con violencia.

- c) **Ser excesivamente crítico obstaculiza la infancia del niño:** algunos padres, con el afán de perfeccionismo en la educación de sus hijos, se convierten en un juez constante de todas sus acciones, ejerciendo además críticas obsesivas e insoportables, incluso delante de otras personas, efectuando asimismo una comparación de su comportamiento con el de otros niños. El efecto en esos hijos es devastador: se sienten como el ser más despreciado, y pueden llegar incluso a perder la ilusión por la vida.
- d) **Castigar cuando se está enfadado y poner límites sin dar explicaciones:** El autor recomienda jamás castigar en el momento de rabia, puesto que en esos momentos somos capaces de herir a las personas que más queremos, esclavos de la ira. Cuando se perciba que no se puede controlar, es imprescindible salir de escena, pues de lo contrario se reaccionaría sin pensar. Se debe evitar el castigo físico, siendo la mejor manera el llevarlos a repensar sus actitudes, entrar dentro de sí mismos y aprender a ponerse en el lugar del otro. Si tu hijo te hace daño, habla de tus sentimientos con él. Si es preciso, llora delante de él. Si tu hijo se equivoca, discute las causas de su fallo, dale crédito. *Jamás pongas límites sin dar explicaciones.* En los momentos de ira se bloquean los campos de la memoria y perdemos la racionalidad. *Para educar, usa primero el silencio y después las ideas.* El mejor castigo es aquél que se negocia. Solucionar con castigo, privaciones y límites sólo educa si no es en exceso y se estimula el arte de pensar. De lo contrario será inútil. El castigo sólo es útil cuando es inteligente. El dolor por el dolor es inhumano. Elogia al joven antes de corregirlo o criticarlo dile lo importante que es antes de señalarle el defecto, como consecuencia recibirá mejor las observaciones.
- e) **No cumplir con la palabra dada:** los padres que no cumplen con su palabra y mientan a sus hijos suelen proyectar en el ambiente social una desconfianza fatal. Es importante respetar el contrato que firmamos con nuestros hijos, ser honestos con ellos. Si no podemos cumplir con lo que prometemos, hay que decir “no” sin miedo y si nos equivocamos, volver atrás y pedir disculpas. Los errores capitales en la educación pueden solucionarse cuando se corrigen rápidamente.
- f) **Destruir la esperanza y los sueños:** Los padres que pintan el futuro negativo para los hijos, que destruyen su esperanza con frases como “No vas a ser nada en la vida”, “No tienes remedio” o “Eres un desastre” convierten a los hijos en seres que pierden la esperanza, opacos, que no brillarán sino que gravitarán siempre alrededor de sus miserias emocionales y derrotas.

2. AUTORITARISMO EN LA FAMILIA.

Para Andrés Soriano Díaz, en su libro “Educación y violencia familiar”, **la familia** es el agente socializador básico, la escuela del afecto y de la paz, pero también **es una institución violenta hasta tal grado que se ha llegado a afirmar que es “la institución más violenta de la sociedad, a excepción del ejército en tiempos de guerra”.**

Para el autor, la familia ha ido estructurando la organización del poder de acuerdo con las siguientes reglas:

- La familia está organizada en jerarquías de poder desiguales entre hombres y mujeres
- La desigualdad proviene de un ordenamiento biológico entre los sexos que otorga superioridad al hombre.
- Las mujeres están destinadas a ejercer funciones maternas más allá de su capacidad reproductiva.
- Esta condición natural es la que les confiere características de debilidad, pasividad y sensibilidad.

- Los hombres dominan la naturaleza por medio de la intrusión, la acción y la fuerza.

En cuanto a los hijos, destaca los siguientes principios que legitiman el ejercicio de la violencia hacia ellos:

- Los hijos son propiedad privada de los padres.
- La aceptación de los castigos físicos como medio educativo.
- Todo lo que pasa en el hogar es de incumbencia exclusiva del ámbito privado.

Soriano define el maltrato como “Cualquier daño físico o psicológico producido de forma no accidental a una persona y que es ocasionado por individuos o instituciones, que ocurre como resultado de acciones físicas, sexuales o emocionales, de acción u omisión y que amenazan el desarrollo normal, tanto físico como psicológico de la víctima.”

Alice Miller (1997), psicóloga suiza, afirma que la mayor parte de la violencia y el dolor psicológico que se ve en la actualidad surge de la privación psicológica que experimentan los niños. Miller concluyó en su ensayo titulado *Por tu propio bien*, que existe la pedagogía negra y que la utilizan gran cantidad de padres para educar a sus hijos inconscientemente, como una reacción al daño emocional que ellos sufrieron en su infancia y conscientemente, al creer que ayudan a sus hijos a ser más competentes y autosuficientes. Al contrario, esto debilita la autoconfianza y la curiosidad del niño, lo ridiculiza por su falta de competencia y suprime la expresión de sus sentimientos. Sólo al romper la transmisión de generación en generación de la **pedagogía negra**, afirma, los adultos pueden ayudar a los niños a crecer física y psicológicamente saludables.

Esta pedagogía está llena de creencias y actitudes que Miller enumera en el siguiente listado:

1. Los adultos son amos (y no servidores) del niño dependiente.
2. Deciden como dioses qué es lo justo y lo injusto.
3. Su ira proviene de sus propios conflictos, pero el niño es responsable de ella.
4. A los padres siempre hay que respetarlos.
5. Los sentimientos vivos del niño suponen un peligro para el adulto dominante.
6. Al niño hay que quitarle su voluntad lo antes posible.
7. Todo hay que hacerlo a una edad temprana para que el niño no advierta nada y no pueda traicionar al adulto.

Estos métodos se han transmitido de generación en generación, tratando desde tiempos muy remotos al niño como un pequeño adulto, reprimiendo su espontaneidad vital, construyendo una base de informaciones e ideas falsas, que darán sustento a sus posteriores creencias y actitudes.

Las principales informaciones e ideas falsas son:

1. Que el sentimiento del deber engendra amor.
2. Que se puede acabar con el odio mediante prohibiciones.
3. Que los padres merecen respeto a priori por ser padres.
4. Que los niños a priori no merecen respeto alguno.
5. Que la obediencia robustece.
6. Que un alto grado de autoestima es perjudicial.
7. Que una escasa autoestima conduce al altruismo.
8. Que la ternura es perjudicial (amor ciego).
9. Que atender las necesidades del niño es malo.
10. Que la severidad y la frialdad constituyen una buena preparación para la vida.
11. Que la gratitud fingida es mejor que la ingratitud honesta.
12. Que la manera de ser es más importante que el ser.
13. Que ni los padres ni dios sobrevivirán a una afrenta.
14. Que el cuerpo es algo sucio y repugnante.
15. Que la intensidad de los sentimientos es perjudicial.
16. Que los padres son seres inocentes y libres de instintos.
17. Que los padres siempre tienen la razón.

Goleman también trata los importantes efectos de la educación paterna y materna en los hijos:

Hay cientos de estudios que demuestran que la forma en que los padres tratan a sus hijos —ya sea la disciplina más estricta, la comprensión más empática, la indiferencia, la cordialidad, etcétera— tiene consecuencias muy profundas y duraderas sobre la vida emocional del niño, pero, a pesar de ello, sólo hace muy poco tiempo que disponemos de pruebas experimentales incuestionables de que el hecho de tener padres emocionalmente inteligentes supone una enorme ventaja para el niño. Además de esto, la forma en que una pareja maneja sus propios sentimientos constituye también una verdadera enseñanza, porque los niños son muy permeables y captan perfectamente hasta los más sutiles intercambios emocionales entre los miembros de la familia.

Cuando el equipo de investigadores dirigidos por Carole Hooven y John Gottman, de la Universidad de Washington, llevó a cabo un microanálisis de la forma en que los padres manejan las interacciones con sus hijos, descubrieron que las parejas emocionalmente más maduras eran también las más competentes para ayudarles a hacer frente a sus altibajos emocionales

El estudio demostró que los tres estilos de parentaje emocionalmente más inadecuados eran los siguientes:

- ✿ **Ignorar** completamente los **sentimientos** de sus hijos. Este tipo de padres considera que los problemas emocionales de sus hijos son algo trivial o molesto, algo que no merece la atención y que hay que esperar a que pase. Son padres que desaprovechan la oportunidad que proporcionan las dificultades emocionales para aproximarse a sus hijos y que ignoran también la forma de enseñarles las lecciones fundamentales que pueden aumentar su competencia emocional.
- ✿ El estilo ***laissez-faire***. Estos padres se dan cuenta de los sentimientos de sus hijos, pero son de la opinión de que cualquier forma de manejar los problemas emocionales es adecuada, incluyendo, por ejemplo, pegarles. Por esto, al igual que ocurre con quienes ignoran los sentimientos de sus hijos, Estos padres rara vez intervienen para brindarles una respuesta emocional alternativa. Todos sus intentos se reducen a que su hijo deje de estar triste o enfadado, recurriendo para ello incluso al engaño y al soborno.
- ✿ **Menospreciar y no respetar los sentimientos** del niño. Este tipo de padres suelen ser muy desaprobadores y muy duros, tanto en sus críticas como en sus castigos. En este sentido pueden, por ejemplo, llegar a prohibir cualquier manifestación de enojo por parte del niño y ser sumamente severos ante el menor signo de irritabilidad. Éstos son los padres que gritan « ¡no me contestes!» al niño que está tratando de explicar su versión de la historia.

Pero, finalmente, también hay padres que aprovechan los problemas emocionales de sus hijos como una oportunidad para desempeñar la función de preceptores o mentores emocionales. Son padres que se toman lo suficientemente en serio los sentimientos de sus hijos como para tratar de comprender exactamente lo que les ha disgustado (« ¿estás enfadado porque Tommy ha herido tus sentimientos?»), y les ayudan a buscar formas alternativas positivas de apaciguarse («¿por qué, en vez de pegarle, no juegas un rato a solas hasta que puedas volver a jugar con él?»).

Pero para que los padres puedan ser preceptores adecuados deben tener una mínima comprensión de los rudimentos de la inteligencia emocional. Si tenemos en cuenta que una de las **lecciones emocionales** fundamentales es la de aprender a diferenciar entre los sentimientos, no nos resultará difícil entender que un padre que se halle completamente desconectado de su propia tristeza mal podrá ayudar a su hijo a comprender la diferencia que existe entre el desconsuelo que acompaña a una pérdida, la pena que nos produce una película triste y el sufrimiento que nos embarga cuando algo malo le ocurre a una persona cercana. Más allá de esta distinción hay otras comprensiones más sutiles como, por ejemplo, la de que el enfado suele ser una respuesta que surge de algún sentimiento herido.

3. EL MALTRATO INFANTIL. EFECTOS

a) Problemas de conducta

Se refiere a los problemas de comportamiento en general (conductas agresivas, hiperactivas y disruptivas). Como ya se ha mencionado, los problemas de conducta agresiva se presentan principalmente en los niños maltratados físicamente. Kazdin, Moser, Colbus y Bell (1985) y Allen y Tarnowski (1989) citados en Pino y Herruzo (2000) hallaron en estos niños más síntomas depresivos (mayor externalidad en la atribución de control, más baja autoestima y desesperanza en cuanto al futuro).

b) Estrés postraumático.

Para la Doctora **Dolores Aguilar Redorta**, el *modelo teórico del estrés* postraumático es el que se considera más clarificador sobre la producción de los efectos en los menores y está basado en que la exposición a la violencia provoca el síndrome de estrés post-traumático en los niños de manera más consistente que otros estresores, debido a los altos niveles de miedo, terror, desamparo e impotencia padecidos, junto con la percepción del niño/a de que puede morir o ser gravemente herido (Mc Nally, 1993; Peled, Jaffe, Edelson, 1995; Sudermann, Jaffe, 1999; Moreno, 1999; Kerig P, Fedorowich A, Brown C, Warren M., 2000). Este trastorno psiquiátrico produce una reexperimentación intrusiva del trauma (en forma de recuerdos o sueños y fuerte reacción física ante personas o situaciones que le recuerdan lo sucedido), secuelas de excitación psicológica (trastornos del sueño, irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, respuestas exageradas a estímulos) y un modelo de conducta de evitación persistente (sentimientos de indiferencia o extrañamiento, constricción emocional, evitación de actividades recordatorias del trauma, menor interés por actividades con las que antes disfrutaba, aislamiento). En los niños mayores las pesadillas perturbadoras sobre el acontecimiento traumático pueden convertirse, al cabo de varias semanas, en pesadillas generalizadas, donde pueden aparecer monstruos, rescates espectaculares o amenazas sobre ellos mismos o sobre los demás. En los más pequeños la reexperimentación del trauma puede reflejarse en juegos de carácter repetitivo desagradables. Si la violencia a la que el menor está expuesto es crónica y severa, con mayor probabilidad provocará en él los síntomas descritos del síndrome de estrés post-traumático (Terr, 1990; Pynoos et al, 1995).

c) Indefensión aprendida

La indefensión aprendida fue postulada por el psicólogo **Martin Seligman**. Éste autor realizó el siguiente experimento:

Exponía a dos perros, encerrados en sendas jaulas, a descargas eléctricas ocasionales. Uno de los animales tenía la posibilidad de accionar una palanca con el hocico para detener esa descarga, mientras el otro animal no tenía medios para hacerlo. El tiempo de la descarga era igual para ambos, ya que la recibían en el mismo momento, y cuando el primer perro cortaba la electricidad, el otro también dejaba de recibirla. En cualquier caso, el efecto psicológico en ambos animales era muy distinto; mientras el primero mostraba un comportamiento y un ánimo normal, el otro permanecía quieto, lastimoso y asustado, con lo que la importancia de la sensación de control en el estado de ánimo parecía demostrada. Incluso cuando la situación cambiaba para el segundo animal, y ya sí podía controlar las descargas, era incapaz de darse cuenta y seguía recibiendo descargas sin intentar nada para evitarlo.

Sus investigaciones muestran como las personas optimistas tienden a ser más esperanzadas y perseverantes, tener mejor autoestima y generar acciones más exitosas y, por el contrario, las personas pesimistas tienden a ser más desesperanzadas, tienen autoestima más baja y se dan por vencidas más fácilmente frente a la adversidad.

Cuando las personas, sobre todo en etapas tempranas de la vida, se han visto acorraladas en situaciones altamente adversas ante las cuales no podían reaccionar o huir (como es el caso de los niños cuya familia les está brindando un patrón de apego disfuncional), aprenden a ser desamparadas. Es decir uno aprende a quedarse paralizado frente a determinadas situaciones adversas, se aprende a ser indefenso.

Así vemos que aprendemos a ser asertivos y hacernos respetar por muchas personas, pero **es mucho más difícil lograrlo con las personas que amamos, porque en los momentos de conflicto las conductas que surgen no suelen ser las que dicta la lógica sino las que nuestros patrones de apego desatan automáticamente.**

El desamparo aprendido está acompañado de pensamientos destructivos. Las tendencias de las personas en esta situación son:

- darse por vencidas
- no asumir la responsabilidad de producir cambios
- no contestar frente a las adversidades.

Y esto sucede porque han construido sin quererlo una paralizante teoría, la creencia de que:

“NO VALE LA PENA HACER NADA, PORQUE HAGA LO QUE HAGA NADA CAMBIARÁ”.

El estilo atribucional modula el desamparo aprendido. Esto significa que cuando más pesimistas y extremistas sean las cosas que nos decimos, más desamparados e indefensos nos sentiremos y actuaremos de acuerdo a ello. Las personas pesimistas frente a cualquier amenaza o riesgo creen estar indefensas. Al intentar explicar las causas de las situaciones lo hacen en un estilo atribucional permanente, penetrante y personal, y esto a su vez genera desamparo: esperan ser siempre desamparadas. O sea que frente a situaciones similares volverán a quedar indefensas.

El estilo atribucional se adquiere en la infancia a través de tres grandes vías:

- El análisis causal cotidiano, más optimista o más pesimista, que el niño o la niña observaron modelar a sus padres.
- El tipo de crítica que los adultos (padres, maestros, modelos, etc.) realizaban de él o ella. Las etiquetas que nos ponían: “la tonta”, “el torpe”, etc.
- La realidad de pérdidas o traumas en períodos críticos del desarrollo.

Cuando fallamos en algo todos nos sentimos desamparados y nos deprimimos, por lo menos momentáneamente. Pero los optimistas se recuperan más pronto, a poco de haber fallado se recomponen y vuelven a intentarlo. Los pesimistas ven la derrota como algo permanente y penetrante, se deprimen y siguen desamparados por largo tiempo, dejan pasar el tiempo y no vuelven a intentarlo.

El estilo explicativo o atribución causal funciona para individuos o grupos de individuos: equipos, instituciones, comunidades, nacionalidades.

Experimentos realizados con animales por Madelon Visintainer mostraron que **aquéllos que habían aprendido tempranamente a ser desamparados debilitaban sus defensas inmunológicas.**

Estudios realizados con sujetos mostraron que en los estados depresivos prolongados se agotan las catecolaminas, cuando esto sucede aumentan las endorfinas, el sistema inmunológico lo detecta y reduce su funcionamiento, dejando a la persona más expuesta a enfermedades.

Las personas pesimistas se deprimen con más facilidad y más a menudo, por lo tanto cuentan con una menor actividad inmunológica.

(Fuente: Instituto Europeo Campus Stellae)

Éste sería sin duda uno de los efectos más devastadores en personas que han padecido en la infancia el maltrato en el seno del hogar, ya que esto implica **la incapacidad de la víctima en su vida adulta de defenderse, de poner límites y de recibir e imponer la autoridad en todos los ámbitos de su vida.** Además, va a conducir a una tendencia a la depresión y a adoptar una actitud pasiva en la vida, la actitud del superviviente, el que quiere pasar desapercibido para evitar llamar la atención y recibir dolor y castigo por ello.

d) Desconfianza y conformismo

Un porcentaje importante de los niños que han recibido malos tratos en el ámbito familiar desarrollan una **desconfianza general en todos los ámbitos de su vida, en especial en el de las relaciones interpersonales**. No tienen esperanza alguna en ser escuchados o que sus demandas sean atendidas, a veces no se atreven a pedir las cosas por el miedo a la represalia que han recibido en su momento. Esto les hace convencerse de que no van a recibir ayuda alguna del exterior y aislarse en su burbuja, manteniendo una actitud de victimismo en la edad adulta, aceptando las adversidades como parte de la vida, como algo inevitable.

e) Inseguridad y falta de autoestima

Cuando el niño ha sido educado en la descalificación permanente, es incapaz de tener confianza en sí mismo. Esto está estrechamente unido a la falta de la propia estima, es decir, **está convencido de que todas sus decisiones son erróneas y que no conseguirá nada positivo haga lo que haga**. Esta actitud viene estrechamente relacionada con la indefensión aprendida que hemos señalado anteriormente.

Normalmente, una persona que ha sido maltratada en la infancia va a tener un pobre concepto de sí misma. No hay que olvidar que **no hay maltrato físico sin maltrato psicológico**, ya que el primero implica necesariamente al segundo. Por regla general, el maltratador va a basar su relación de superioridad en la desvalorización de la víctima, por lo que siempre tenderá a calificarlo como alguien no válido e incapaz para todo, ejerciendo una crítica negativa permanente, que acaba por lo tanto minando de forma muy profunda la propia seguridad y autoestima de la misma.

En palabras de Néor, las personas con baja autoestima puede decirse que han sido **víctimas del rechazo de padres, maestros, hermanos, amigos, etc.** produciéndose el rechazo más fuerte cuando los padres están atrapados en sus propias dificultades e incapacidad para salir delante de manera efectiva, y no están en condiciones de brindar el calor, el amor y la aceptación que los hijos demanda.

Otra forma de rechazo se da cuando los padres y educadores tienen *expectativas* irrealmente altas respecto de sus hijos. Etiquetaje y la impronta negativa, las comparaciones, la humillación, la crítica negativa son transmitidas por los padres y los adultos del entorno en un intento de enseñar a los niños habilidades y lecciones, pero en realidad **están creando programas-creencia que conformarán a su vez moldes de pensamiento, conductas y repeticiones futuras**.

f) Asociación de amor y dolor

El niño que ha recibido de sus figuras paternas un trato vejatorio y maltrato va a tener asociada la impronta de que el amor se manifiesta siempre mediante una actitud que al final ocasiona dolor. Es también herencia como hemos señalado de una falsa representación de la disciplina como parte de la educación en un contexto autoritario ("Quien bien te quiere te hará llorar"). Esto es especialmente grave por lo que tiene de transmisible, dado que la víctima, al llegar a edad adulta reproducirá este patrón en sus relaciones de pareja (como víctima o agresora) y como padre o madre.

g) Asociación de disciplina a autoridad injusta

Tras la educación represiva queda una asociación permanente de que lo que proceda de la autoridad y la disciplina. Normalmente, estas personas van a tener una **relación enfermiza con la autoridad y el poder, bien ejerciéndolo de modo abusivo como maltratadores, bien convirtiéndose en víctimas propiciatorias de la violencia**. En la mayoría de los casos, se encontrarán con problemas a la hora de ejercer o de soportar la autoridad, tendrán más posibilidad de padecer mobbing en el ámbito laboral y en el personal podrán verse abocadas a convertirse en víctimas de violencia de género o doméstica.

También a la hora de ejercer la autoridad se encontrarán con problemas, ya que la asociación de la misma al dolor o injusticia se convertirá en un factor paralizante. Normalmente serán personas con problemas a la hora de ejercer jefaturas y puestos de responsabilidad y en ganarse la autoridad

entre los subordinados; también en sus relaciones con la autoridad superior se verán amenazados y empequeñecidos, temerán el castigo y sentirán inseguridad a la hora de rendir cuentas de su trabajo.

h) Rechazo a hemisferio izquierdo-masculino-autoridad

Puesto que, como hemos expuesto anteriormente, **la autoridad es un elemento eminentemente masculino, asociado al padre, y por tanto enmarcado dentro del ámbito de actuación y de funcionamiento del hemisferio izquierdo cerebral (el masculino)**, con funciones lógicas, analíticas, deductivas, también en un tanto por ciento elevado se va a manifestar cierto **rechazo a las estructuras jerárquicas y organizativas, al orden impuesto, a todo lo que venga asociado con esta idea de sistema o esquema que encorseta u organiza**. Generalmente pueden manifestar una cierta vena ácrata que estará más o menos patente, pero que seguramente marque su vida de una forma íntima y profunda.

i) Otros efectos

Siguiendo a la doctora Aguilar Redorta, como consecuencia de todos los argumentos desarrollados, las alteraciones detectadas en los niños afectan a diferentes áreas de su desarrollo, siendo las siguientes (Wolak, 1998).

Alteraciones físicas:

- Retraso en el crecimiento, bajo peso al nacimiento.
 - Trastornos de la conducta alimentaria (inapetencia, anorexia, bulimia)
 - Dificultad o problemas en el sueño
 - Regresiones,
 - Menos habilidades motoras
 - Enfermedades y síntomas psicósomáticos (alergias, hiperreactividad bronquial, problemas dermatológicos como atopía y eczemas, migraña, dolor abdominal recurrente, enuresis nocturna...)
 - Incremento de enfermedades infecciosas
-
- **Problemas emocionales:** Ansiedad, ira, depresión, aislamiento trastornos de la autoestima, síndrome de estrés post-traumático, proceso traumático, trastornos del apego o de la vinculación
-
- **Problemas cognitivos:** Retraso en el aprendizaje del lenguaje y del desarrollo verbal, retraso del desarrollo cognitivo, alteración del rendimiento escolar.
-
- **Problemas de conducta** Violencia hacia los demás (agresión, delincuencia, crueldad con animales), rabietas, desinhibiciones, inmadurez, déficit de atención-hiperactividad, toxodependencias, conductas autodestructivas
-
- **Problemas sociales:** Escasas habilidades sociales, introspección o retraimiento, trastornos de la empatía.

Un enfoque muy reciente y actual de la investigación de las consecuencias negativas de la exposición crónica de la violencia en niños se centra en el estudio de los efectos que provoca en el **desarrollo cerebral**, estando éste muy acelerado durante el periodo que abarca desde el séptimo mes de gestación al primer año de vida del niño o niña. En esta etapa inicial el cerebro es muy vulnerable al impacto de experiencias traumáticas y estudios de neurofisiología cerebral sugieren que la exposición a traumas extremos, como la violencia de género familiar, puede cambiar la organización interna cerebral, con la consecuente dificultad en el afrontamiento de situaciones estresantes durante el resto de la vida (infancia y etapa adulta).

Todas las alteraciones enumeradas difieren en sus características según:

- la edad del menor, el género y el nivel de desarrollo
- el tipo, frecuencia y severidad de la violencia
- el tipo de intervención judicial, la comunicación paterno-filial

- el acúmulo de factores estresantes
- la presencia de factores de protección o resilientes

La edad y el nivel de desarrollo (Rosenberg, 1990; Jaffe, 1990):

- Los menores de 5 años reclaman unos cuidados, atención y afecto que no pueden ser respondidos adecuadamente por sus madres victimizadas, siendo además el grupo de edad más expuesto y más vulnerable a la violencia. Estos niños y niñas presentan estancamiento del peso, alteraciones del sueño, trastornos de la alimentación, problemas de control de esfínteres, ansiedad o tristeza, llanto inconsolable. Suelen comportarse con más agresividad en sus interacciones personales y a menudo se sienten responsables de los conflictos parentales.

- Los niños y las niñas de entre 6 y 12 años tienen mayor control de sus emociones, capacidad de razonamiento, un círculo social más amplio. También imitan los roles de sus progenitores, mostrando admiración ante el poder y la fuerza del padre violento, y sintiendo preocupación o enfado por la actitud de la madre víctima. Presentan más ansiedad o depresión, miedos, problemas académicos, conductas agresivas, de aislamiento, y disminución de su autoestima.

- Los adolescentes tienen más capacidad para extraer conclusiones sobre los acontecimientos, saben lo que pueden controlar, poseen más mecanismos para buscar ayuda. Son respuestas frecuentes los comportamientos violentos y delictivos, la adicción a drogas, las fugas del hogar, las conductas suicidas (en depresivos y en introvertidos). Pueden que asuman responsabilidades importantes, dando una falsa apariencia de madurez precoz, como el cuidado de sus hermanos y del hogar.

- **Etapa adulta: con mayor probabilidad estos menores desarrollarán problemas crónicos psicológicos y conductuales que pueden marcar el resto de sus vidas. Con mayor frecuencia son adultos más ansiosos, con menos autoestima, mayor nivel de depresión, estrés y agresividad, además de una mayor tasa de toxodependencias (Forstrom, 1985; Silvern, 1995)**

LA TRANSMISIÓN INTERGENERACIONAL DE LA VIOLENCIA

La agresividad o la victimización en la familia de origen pasa de padres a hijos/as (según la teoría del aprendizaje de Bandura) denominándose a este fenómeno transmisión intergeneracional de la violencia, objeto de multitud de trabajos de investigación. Pelcovitz et al (1994) concluye que **los varones expuestos a violencia, comparándolos con no expuestos, con mayor frecuencia maltratarán a sus parejas en etapa adulta y señala que las niñas expuestas serán con mayor probabilidad víctimas de maltrato**. Yanes y González (2001), explican que la transmisión de los comportamientos violentos se hace más probable cuando la violencia parental observada se interpreta de forma favorable al progenitor del mismo sexo; sugieren que los individuos que justifican la violencia observada y consideran válido dicho modelo de interacción, tendrán mayor propensión a reproducirla. Lorente, en su libro "Agresión a la mujer" (1999) afirma que el factor de riesgo más importante y común para llegar a ser agresor es el haber sido testigo o víctima de violencia por parte de los padres durante la infancia o adolescencia, siendo en torno al 70% los hombres que maltratan y que han presenciado o padecido violencia en sus hogares durante su niñez.

El análisis de las causas de la instauración de la conducta violenta en un individuo llevó a Montagu (1988) a concluir que "ningún ser humano ha nacido nunca con impulsos agresivos u hostiles, y ninguno se hace agresivo u hostil sin aprenderlo (...) sin su organización social con arreglo a ciertas pautas de conducta, la agresión no aparece espontáneamente en ningún ser humano". Luis Rojas Marcos, más recientemente, afirma que el origen del criminal violento no radica en los nuevos modelos familiares o en las familias monoparentales, sino en los hogares patológicos azotados por el abuso, las discordias continuas y los malos tratos psicológicos y físicos. **La violencia en la familia es, sin duda, la más dañina...** (Las semillas de la violencia, 1995). La familia es la estructura social más influyente en la formación del niño, sus padres son sus modelos reales, los más próximos y más creíbles. A través de la violencia que ejercen los padres se facilita y refuerza el aprendizaje de conductas agresivas, en un contexto donde se mezclan además los lazos afectivos y emocionales; **los niños aprenden que aquellos que nos aman son los que nos maltratan y que golpear a un miembro de la familia es aceptable** (Strauss et al, 1980).

Para concluir, decir que estudios recientes demuestran que **las secuelas de los niños maltratados en el seno familiar son más graves y difíciles de revertir que las de los niños torturados en campos de concentración**. Ello porque que el dolor lo infrinja la figura que se supone debe ser la que ama y protege causa un daño mucho más profundo e irreversible

Daniel Goleman (Inteligencia Emocional) ha estudiado la forma en que “la agresividad se transmite de generación en generación. Dejando de lado las posibles tendencias heredadas, el hecho es que, cuando estos niños agresivos alcanzan la edad adulta, terminan convirtiendo la vida familiar en una escuela de violencia. Cuando eran niños sufrieron los castigos arbitrarios e implacables de sus padres, y al ser padres repitieron el mismo esquema que habían aprendido en su infancia. Y esto es igualmente aplicable tanto en el caso de que el agresivo sea el padre como en el de que lo sea la madre. Las niñas agresivas llegaron a transformarse en madres tan autoritarias y crueles como ocurría en el caso de los varones. Las madres, en este sentido, castigaban a sus hijos con especial saña, mientras que ellos se despreocupaban de sus hijos y pasaban la mayor parte del tiempo ignorándolos. Al mismo tiempo, estos padres ofrecían a sus hijos un ejemplo vívido de agresividad, un modelo que el niño llevaba consigo a la escuela y al patio de recreo y que ya no abandonaba durante el resto de su vida. Con ello no estamos diciendo que estos padres sean necesariamente malvados, ni tampoco que no deseen lo mejor para sus hijos, sino simplemente que no hacen más que repetir el mismo trato que han recibido de sus propios padres.

Según este modelo, se castiga a los niños de manera arbitraria porque, si sus padres están de mal humor, les castigan severamente pero si, por el contrario, están de buen humor, pueden escapar al castigo en medio del caos. El castigo, pues, en este caso, no parece depender tanto de lo que hace el niño como del estado de ánimo de sus padres, una pauta perfecta para desarrollar el sentimiento de inutilidad e impotencia, puesto que la amenaza puede presentarse en cualquier momento y en cualquier lugar.”

Es vital, desde una perspectiva transpersonal, detener la cadena de la violencia, generar más víctimas de víctimas.

4. LA EDUCACIÓN FEMENINA. VALORES Y ROLES TRADICIONALES. CONTRAPOSICIÓN CON LA MASCULINA.

Pese a que está claro que en nuestros días se ha producido una importante evolución, y que los últimos treinta años hemos podido constatar que se han dado pasos de gigante en la dirección de una educación más igualitaria, estamos muy lejos aún de haber superado la división que existe a nivel estructural entre ambos géneros.

Aún hoy vemos en las generaciones que vienen repetirse los estereotipos en los chicos como los que tienen la autoridad en las relaciones de pareja, que manifiestan en un porcentaje importante una tendencia al desequilibrio entre las dos partes, existiendo una actitud más sumisa por parte de la mujer. Se sigue educando a las chicas en el principio del consenso, de rehuir las confrontaciones, de la cooperación y de primar al otro en las relaciones, las cuidadoras por excelencia. Muchos hombres buscan en la pareja a una cuidadora, sustituta de la madre.

Como afirma Clarissa Pinkola en su obra “Mujeres que corren con los lobos”, “las condiciones culturales más destructivas en las que puede nacer y vivir una mujer son aquéllas que insisten en la necesidad de obedecer sin consultar con la propia alma, las que carecen de comprensivos rituales de perdón, las que obligan a la mujer a elegir entre su alma y la sociedad, aquéllas en las que las conveniencias económicas o los sistemas de castas impiden la compasión por los demás, en las que el cuerpo es considerado algo que hay que “purificar” o un santuario que se rige por decretos, en las que lo nuevo, lo insólito o lo distinto no suscita el menor placer, en las que la curiosidad y la creatividad son castigadas y denostadas en lugar de ser premiadas o en las que sólo se premian si el sujeto no es una mujer, aquéllas en que se cometen actos dolorosos contra el cuerpo, unos actos que, encima, se llaman sagrados, o aquéllas en las que la mujer es castigada injustamente “por su propio bien”, tal como lacónicamente dice Alice Miller y en las que el alma no se considera un ente de pleno derecho.”

5. CLASES DE MADRES Y SU INFLUENCIA EN LA EDUCACIÓN

Siguiendo a Clarissa Pinkola, podemos distinguir a tres clases de madres:

A) La madre ambivalente

Para Pinkola esta categoría la representa la madre que, consciente de que su hijo es distinto, se siente emocionalmente dividida entre la presión de la sociedad que señala la "otredad" del hijo y su defensa. La madre se doblga a los deseos de la aldea en lugar de tomar partido por su hijo. En la actualidad, muchas madres siguen actuando de acuerdo con los antiguos temores de las mujeres que las han precedido a lo largo de siglos de ser excluida de la comunidad, que equivale a ser ignorada y mirada con recelo e incluso de ser perseguida y destruida. Una mujer en semejante ambiente suele intentar moldear a su hija de tal manera que se comporte "como es debido" en el mundo exterior... esperando con ello salvar a su hija y salvarse a sí misma del ataque.

Es posible que la mujer que tiene en su psique esta madre ambivalente ceda con demasiada facilidad y tema asumir una postura. Exigir respeto, ejercer su derecho a hacer las cosas, aprenderlas y vivirlas a su manera.

Tanto si estas cuestiones derivan de una estructura interior como si proceden de la cultura exterior, para que la función materna pueda resistir semejantes presiones, la mujer tiene que poseer ciertas cualidades agresivas que, en muchas culturas, se consideran masculinas. Vehemencia, intrepidez y fiereza.

B) La madre derrumbada

Cuando una madre se derrumba psicológicamente, significa que ha perdido el sentido de sí misma. Cuando las personas se derrumban, suelen resbalar hacia uno de los tres estados emocionales siguientes: un lío (están confusas), un revolcadero (creen que nadie comprende debidamente su tormento) o un pozo (una repetición emocional de una antigua herida, a menudo una injusticia no reparada y por la que nadie pagó, cometida con ellas en su infancia).

Para conseguir que una madre se derrumbe hay que provocar en ella una división emocional. Desde tiempo inmemorial, el medio más utilizado ha sido el de obligarla a elegir entre el amor a su hijo y el temor al daño que la aldea pueda causarles a ella y a su hijo si no se atiene a las reglas. Cuando una madre se ve obligada a elegir entre su hijo y la cultura, nos encontramos en presencia de una cultura terriblemente cruel y desconsiderada. Esta "cultura", gravemente enferma, puede ser la que ella consigo en el interior de su mente.

Durante muchas generaciones, las mujeres han aceptado el papel de seres humanos legitimizados a través de su matrimonio con un hombre. Se han mostrado de acuerdo en que una persona no es aceptable a menos que así lo decida un hombre. Sin la protección masculina, la madre es vulnerable. Durante mucho tiempo en nuestra cultura, el padre no ha podido o no ha querido estar disponible para nadie, ni siquiera para sí mismo. Se podría decir con razón que, para muchas niñas salvajes, el padre era un hombre derrumbado, una simple sombra que todas las noches se colgaba en el armario junto con su abrigo.

Cuando una mujer tiene en el interior de su psique o en la cultura la imagen de una madre derrumbada, suele dudar de su propia valía. Puede pensar que el hecho de escoger entre la satisfacción de sus exigencias externas y las exigencias de su alma es una cuestión de vida o muerte. Puede sentirse como una atormentada forastera que no pertenece a ningún lugar, lo cual es relativamente normal en un exiliado.

C) La madre niña o la madre no mimada

Es la clase más habitual de madre frágil. Las razones pueden ser múltiples: puede estar psíquicamente lastimada hasta el extremo de considerarse indigna de ser amada incluso por un niño. Puede haber estado tan torturada por su familia y su cultura que no se considere digna de tocar la orla del arquetipo de la "madre radiante" que acompaña a la nueva maternidad. Como se ve, no hay vuelta de hoja: a una madre se la tiene que mimar para que mime a su vez a sus hijos.

En casi todos los países industrializados actuales, la joven madre pasa por el embarazo y el parto e intenta cuidar a su hijo en solitario. Es una tragedia de enormes proporciones. Puesto que muchas mujeres son hijas de madres frágiles, madres-niñas y madres no mimadas, es muy posible que posean un estilo interno de "cuidados maternos" parecido al de sus madres.

Es muy posible que la mujer que tiene en su psique la imagen de una madre-niña o una madre no mimada o que la tiene glorificada por la cultura y conservada en activo en la familia experimente presentimientos ingenuos, falta de experiencia y, sobre todo, debilitamiento de la capacidad instintiva de imaginar lo que ocurrirá dentro de una semana, de un mes, de uno, cinco o diez años.

Las mujeres que se encuentran en esta situación suelen poner de manifiesto una actitud generalizada de “viva todo”, una variedad de hipermaternalismo en la que se esfuerzan por “hacerlo todo y serlo todo para todo el mundo”. No pueden guiar ni apoyar a sus hijos, no saben prodigarles los cuidados que necesitan, acaban dejando a u hijo sucio y apaleado. Sin darse cuenta, la madre-niña tortura a sus hijos con varias modalidades de atención destructiva y, en algunos casos, por la falta de la necesaria atención

6. FACTORES QUE MERMAN LA AUTORIDAD.

Para poder ejercer la autoridad de manera correcta es importante haber recibido asimismo el modelo de autoridad correcto en los primeros años. Cuando el niño no se ha visto rodeado de un clima de respeto, de amor y de apoyo, cuando ha sido educado con criterios arbitrarios y dictatoriales, sin reglas lógicas, mediante el ordeno y mando y el castigo físico, normalmente desarrollará una relación anormal y tóxica con la autoridad que le influirá durante toda su vida en mayor o menor medida, pudiendo manifestarse tanto en un déficit como en un exceso de dicha autoridad en sus relaciones con terceros.

El mayor problema que se encuentra en cuando el niño crece en un ambiente en que no se establecen ni respetan una serie de reglas, y donde se establecen determinados parámetros en los padres o educadores:

- ✚ **Deslegitimación: imposición de dictaduras.** No existe un sistema basado en reglas justas y que sean respetadas por todos los integrantes de la familia o del sistema educativo, sino que existe tan sólo la voluntad en última instancia de quien tiene el poder y que lo ejerce de forma arbitraria. Esto lleva a una inseguridad y a la desconfianza en todo lo que tenga que ver con la figura de la autoridad.
- ✚ **Dar órdenes porque sí,** sin razones o motivos lógicos y que entren dentro de unos parámetro normalizados y unas reglas establecidas.
- ✚ **Mostrarse dubitativo, falta de centro.** Es importante que la figura de autoridad dé una sensación de firmeza y de saber llevar el rumbo, dado que las personas a su cargo, generalmente menores, deben tener la sensación de ir en un barco bien capitaneado. Los cambios bruscos de rumbo, las indecisiones, la falta de firmeza pueden llevar a una sensación de angustia e inseguridad marcadas, que pueden implicar una sensación de zozobra interior al no haber interiorizado un patrón de autoridad que sirva de ejemplo y referente. Se sustituye entonces la autoridad por una tendencia del niño a hacer su voluntad al no tener límites claros que sabe que no puede respetar, lo cual desemboca en personalidades caprichosas y volubles, sin personalidad y sin metas claras.

No es válido, por tanto, confundir los términos y revestir de ‘autoritarismo’ lo que es, en realidad, de gran ayuda para la formación de los más pequeños. “Quien está dotado de autoridad ensancha nuestro horizonte vital; quien, por el contrario, impone su autoritarismo, lo estrecha hasta hacerlo irrespirable”, dice De Prada, quien concluye que “la autoridad no se impone, sino que se muestra; y, cuando es una autoridad atractiva, provoca en el joven una suerte de empatía transformadora”. Lo contrario, es decir, cuando no existe autoridad, “condena al joven a creer que su capricho puede sustituir el esfuerzo”.

V. ELEMENTOS INTEGRANTES DE LA SANA AUTORIDAD.

1. EJERCER LA AUTORIDAD COMO PADRES

La educación responsable: ternura y exigencia.

Para José Antonio Marina, el método responsable (*authoritative*) es el que mejor atiende al desarrollo del niño. Muchos padres tienen miedo a sus hijos hoy en día, no un miedo físico, sino a que los maltraten emocionalmente cuando no se salen con la suya. Para mantenerse firmes ante las manipulaciones emocionales es necesario un cierto grado de apoyo cultural y estar convencido de que se está haciendo bien al niño (Damon).

Para poder ejercer una verdadera autoridad, los padres tienen dos grandes herramientas: la ternura y la exigencia. **La ternura es acogimiento sin reservas. La exigencia es firmeza en las expectativas.** Ambas herramientas son necesarias. Sin ternura, el niño crece en un ambiente duro que puede provocar todo tipo de miedos y rigideces; sin exigencia, el niño no aprende a dirigir su conducta adecuadamente, no sabe lo que se espera de él, hasta dónde puede llegar.

La disciplina

Para Terry Brazelton, pediatra estadounidense, “después de la ternura, la disciplina es la cosa más necesaria. **Disciplina significa enseñanza, no castigo.** El objetivo para el niño es conocer sus límites. Cada ocasión de disciplina es una ocasión de aprender. Por esto, después que hayáis dado prueba de vuestra autoridad, sentaos con el niño para reconfortarle diciéndole: “No debes hacer eso. Yo debo impedírtelo hasta que tú seas capaz de detenerte a ti mismo”. Si los padres comprenden que una autoridad tranquila, coherente, forma parte de su cariño, no se sentirán culpables.”

En este punto, hay que reconocer la extraordinaria dificultad que tienen los niños que proceden de una educación autoritaria para ejercer la disciplina. Al no conocer una disciplina y autoridad justa, la asociación al dolor de la misma hace que no puedan aplicarla a sus hijos de forma natural, normalmente van a tender hacia un modelo que mezclará el permisivo con el autoritario en determinados momentos en que se produzca el desbordamiento. Un modelo oscilante y pendular que llevará al niño a la confusión y a la ausencia de un modelo y unas normas lógicas y coherentes. También se corre el riesgo de caer en el modelo negligente de educación.

Siguiendo a Marina, la función educativa de los padres tiene como objetivo facilitar la independencia y la autonomía de sus hijos. Por eso ha de poner en práctica una pedagogía de la libertad. Es un aprendizaje lento, pero imprescindible, que comienza fomentando la seguridad básica del niño que debe ir adquiriendo confianza en sus padres y en el mundo, que se va haciendo cada vez más ordenado gracias al aprendizaje de los ritmos del sueño y de la comida y de la previsibilidad de sus cuidadores. Después, comienza la enseñanza de los límites, que el niño interpreta como una demostración de cariño por parte de los padres. Para Dreierberg, un niño interpreta la ausencia de normas como una demostración de falta de interés y afecto por parte de sus padres. Brazelton afirma que “la seguridad que encuentra el niño en la disciplina es esencial, ya que sin disciplina no existen barreras. Los niños necesitan barreras, encuentran seguridad en ellas. Saben que son queridos cuando un padre se preocupa lo suficiente como para obsequiarles con una disciplina. La disciplina es enseñar, no castigar.”

Poco a poco, conviene ir introduciendo el lenguaje del deber. El niño tiene que saber que todos tenemos deberes. La responsabilidad surge de la combinación constructiva entre libertad y deber. Por otra parte, los elogios y las recompensas son tan importantes para la disciplina como las sanciones: se controla el comportamiento del niño y se le comunican normas u otros mensajes morales de esta forma.

Marina hace también una especial mención a que la educación moral es algo más que educar emocionalmente a los hijos. La competencia emocional, las habilidades sociales, facilitan el buen comportamiento, pero necesitan tener como estructura firme el sentimiento del deber, relacionado con la disciplina, cuyo significado es tan equívoco como el de la palabra autoridad. **Etimológicamente, deriva de “discere”, que significa “aprender”.** Disciplina es el conjunto de medios, actos o actitudes necesarias para aprender algo. El entrenamiento, el estudio, la observación son disciplinas, pero lo que le dio un aire coactivo es que son conductas imprescindibles para aprender, y sobre todo que durante mucho tiempo se pensó que sólo bajo la coacción o castigo se aprende, que la letra con

sangre entra, y por lo tanto dejó de ser un medio necesario para convertirse en un castigo necesario. Este cambio pervirtió el significado de la palabra, que fue monopolizada por la educación autoritaria, lo que la hace ahora casi inutilizable. Sin embargo, es necesario recuperar, si no la palabra, al menos el hecho.

El diálogo

Para Augusto Cury, el diálogo es una herramienta educacional insustituible. Debe haber autoridad en la relación padre-hijo y profesor-alumno, pero la verdadera autoridad se conquista con inteligencia y amor. Una relación paterno-filial basada en el diálogo, en la cual exista un sustrato de mutua confianza y de respeto, con independencia de que una de las dos partes (padre o madre) se encuentre en una **situación más evolucionada de conciencia y por tanto con una mayor autoridad**, va a ser la base de un desarrollo emocional equilibrado en el o la menor.

Por el contrario, la ausencia de diálogo es un peligroso componente de la educación y de la formación del menor. Las fórmulas del “orden y mando” y del “porque lo digo yo” dejan graves secuelas:

- ☆ Fomentan la sensación de impotencia
- ☆ Generan rechazo hacia las figuras de autoridad
- ☆ Crean indefensión en quien la padece
- ☆ Ocasionan en el futuro adulto problemas en sus relaciones interpersonales, dado que el patrón aprendido les marcará la tendencia a no dialogar, bien imponiendo sus posiciones o bien evitando cualquier confrontación, con lo cual se producirá un desvalimiento ante terceros.

El respeto

Es un elemento fundamental en el ejercicio de una sana autoridad. Nuestros hijos están a nuestro cargo, y somos responsables de su educación. Pero eso no significa que acabemos en convertirnos en una máquina de dar órdenes descuidando en este sentido el debido respeto que le debemos, por el mero de hecho de ser seres humanos.

Como dice Richard Templar en *las reglas de los buenos padres*, nos comportamos con educación con otros adultos y no tanto con nuestros hijos porque suponemos que ellos están obligados a obedecernos y los demás no, por lo que sólo les decimos lo que tienen que hacer.

Los niños que no han sido educados desde el respeto tendrán problemas a la hora de mostrarlo. Como dice el autor, “si quieres a tus hijos más que a ninguna otra persona, ellos merecen tu respeto más que ninguna otra persona.” Ese es uno de los elementos más importantes que integran el amor verdadero,

2. LA AUTORIDAD EN EL ÁMBITO LABORAL

Es éste un campo muy complejo, en el que nos topamos con todas las variables derivadas de un déficit en el aprendizaje de la autoridad en la infancia. Tanto por exceso como por defecto, nos encontramos con un amplio abanico que irá desde los excesos derivados del abuso de la autoridad hasta el problema de aquellas personas que no saben ejercerla aunque se encuentren en puestos en que ésta es requerida.

En el primer caso, **las personas que abusan de su autoridad** suelen cebarse en aquellas que asumen el papel de víctimas a causa de una situación de debilidad interna. En este sentido, es conveniente no olvidar que no existe agresor sin víctima, que las energías de ambos son complementarias. De ahí la importancia en conseguir que la persona que tenga un déficit en su fortaleza interior que la sitúe en una situación de sumisión, convirtiéndola en víctima propiciatoria, pueda recuperar su poder interior y salir del círculo en que se encuentra, pues en caso contrario se verá abocada a padecer estas situaciones. En el segundo, se produce un **vacío de poder**, como analizamos anteriormente, que aunque no es tan agresivo como el primero veremos que tampoco es deseable y que genera problemas al que lo padece y a su entorno.

El problema fundamental estriba en lo que hasta hoy se ha venido considerando como la manera de ejercer la autoridad, el concepto de jefatura o puesto de autoridad. Tradicionalmente, como iremos viendo, en el trabajo se ha venido manteniendo la **estructura piramidal con un enfoque fuertemente patriarcal**, en el que el hombre ha venido copando los puestos de poder. Esto sigue así en nuestros días en términos generales, y aunque la mujer se haya ido incorporando progresivamente al mundo laboral, sigue ocupando puestos en su mayoría administrativos o de gestión de nivel intermedio, reservándose aún la cúspide de los puestos de poder a los hombres. Esto es bien visible en todos los ámbitos, resaltando el político, el empresarial y el económico, donde las mujeres ocupan un lugar meramente testimonial. Profundizaremos más en este tema cuando analicemos la forma de ejercer el poder desde el punto de vista masculino y femenino.

Pero, ¿qué es mandar? El concepto arquetípico de la persona que ejerce el poder es el de alguien distante, reservado, que impone miedo, al que hay que dirigirse con servilismo y al que hay que mostrar sumisión. Esa persona impone su criterio sin tener por qué contar con las opiniones de las personas que para ella trabajan, y por supuesto no se puede poner en duda ninguna de sus decisiones. Aunque pueda parecer extremo, este concepto de autoridad no es tan lejano y aún hoy en determinados contextos se sigue ejerciendo.

En la actualidad, este sistema que es herencia del autoritarismo y que ha bebido en sus mismas fuentes también se ha cuestionado, y las nuevas teorías abogan por una forma más racional y democrática de ejercer el poder, incluyendo el concepto de **servicio** en el mismo.

Para Luis Riesgo, mandar es:

- Convertir en propia la tarea que se nos ha encomendado poniendo en ella todo el interés que se pone en las cosas propias.
- Integrarse en el equipo de personas que nos han sido dadas como colaboradores.
- Marchar delante con el ejemplo, a la hora de la dificultad.
- Luchar por los intereses de los subordinados, que es una de las formas más eficaces de luchar por los intereses de la empresa.
- Crear un ambiente de confianza en el propio equipo y de armonía y colaboración con los equipos ajenos.
- Mandar es oír, porque sólo quien sabe escuchar llegará a un hondo conocimiento de los problemas
- Prever, porque el jefe que no se adelanta a los acontecimientos se verá desbordado por ellos.
- Organizar los medios, las personas, y a sí mismo, planificando debidamente el propio trabajo.
- Actuar: el jefe que quiera de verdad hacer honor a su nombre se esforzará por suplir con su inteligencia, habilidad y comprensión tanto las limitaciones y lagunas propias como las de quienes le rodean: superiores, iguales o subordinados.

Por el contrario, el autor nos señala qué no es mandar:

- Situarse en una situación de privilegio que permita vivir cómodamente sin hacer nada.
- Aprovecharse de las ventajas de un cargo.
- Hacer temblar a quienes nos rodean tratando de descargar en ellos los sinsabores de los que antes fuimos víctimas.
- Hacer sufrir a los colaboradores los altibajos de humor derivados de nuestras circunstancias personales.
- Apoyarse en los subordinados como columnas sobre las que medrar, inmovilizándolos más a ellos en el sitio donde se encuentran.

La autoridad bien entendida **implica servicio en los dos sentidos de la palabra: se sirve porque se vale para un puesto que nos ha sido encomendado, y se sirve a los subordinados** que trabajan para nosotros.

"Se está para servir o no se sirve para estar".

La autoridad, en sí, es buena y deseable, necesaria. En una empresa, no todos tienen las mismas responsabilidades. Por ello, es legítimo que la persona con más responsabilidad tenga la última palabra en la toma de decisiones. Al fin y al cabo, a la hora de pedir y de dar explicaciones ante cualquier dificultad, no todos tendrán el mismo peso y valor. Lo mismo sucede dentro de la familia. En el seno familiar no tiene sentido una *democracia* donde cada opinión pese lo mismo, pues al padre, adulto, se le suponen unos conocimientos y una experiencia que no tiene su hijo. Fernando Savater lo explica muy gráficamente al afirmar que «el padre que no quiere figurar sino como el mejor amigo de sus hijos, algo parecido a un arrugado compañero de juegos, sirve para poco; y la madre cuya única vanidad profesional es que la tomen por hermana ligeramente mayor que su hija, tampoco sirve para mucho más».

Todo esto no significa que en cualquier institución social, bien sea una empresa o una familia, el diálogo y la comunicación no sean fundamentales. Un jefe que escucha, que sabe pedir perdón o agradecer, que respeta las opiniones contrarias, que estimula a sus subordinados alabando el trabajo bien hecho, será un jefe que se estará ganando a sus trabajadores día a día. **El sentido del humor, y del equilibrio**, que no significan escepticismo ni frialdad, ayudan también a crear un buen ambiente, sin tensiones y lleno de confianza.

A) Jefe o Jefa

En los últimos tiempos, con la incorporación de la mujer al mundo laboral y su progresiva escalada a puestos de responsabilidad, se ha hecho patente que existen dos formas de ejercer el liderazgo, dos maneras de mandar.

En su día, Helen Fisher en su libro "El primer sexo" ya nos hablaba de las diferentes competencias de hombres y mujeres a la hora de desempeñar puestos de jefatura y del trabajo en general:

"El estilo femenino de gestión se basa en compartir el poder, en incluir, consultar, consensuar y colaborar, las mujeres trabajan de forma interactiva e intercambian información más espontáneamente que los hombres. Las directoras de empresa alientan a sus empleados escuchándolos, apoyándolos y animándolos. Las mujeres ofrecen más elogios y éstos tienen más valor para ellas. También felicitan, agradecen y se disculpan con mayor frecuencia; piden más consejo con el objeto de incluir a otros en la toma de decisiones y tienden a sugerir posibilidades en lugar de dar órdenes. (...) A consecuencia de todo ello, las mujeres expresan mayor compromiso con la empresa y respaldan los valores de ésta con más frecuencia que los hombres. Es característico que las mujeres creen que cualquiera puede triunfar en el mundo de los negocios: su actitud en el ámbito laboral es ganar o ganar."

Sin embargo, continúa la autora, los hombres juegan al ganar o perder. Son más competitivos, se comparan constantemente, buscan una serie de prebendas que consideran consustanciales a su rango y jerarquía y, como decía Andrés Maurois, piensan que "los negocios son una mezcla de guerra y deporte."

En cualquier caso, está claro que las habilidades femeninas, su capacidad de trabajo en red, su forma de entender el ejercicio del mismo como cooperación y no como competición están cambiando las estructuras del mundo laboral en nuestros días. Por ello, la estructura piramidal vigente hasta hoy y que respondía al modelo masculino de competencia y jerarquía hoy puede considerarse en plena revisión y por tanto en profunda crisis.

En la revista digital de la Universidad de Pensilvania (www.wharton.universia.net) se publica un interesante artículo denominado *"El lado masculino y femenino del liderazgo"*.

En él se establece que, para conseguir dejar cierta huella, las mujeres ejecutivas deben ser extraordinariamente conscientes de su propio estilo de liderazgo y de sus fortalezas, así como de los

cambios que están teniendo lugar en sus organizaciones, señalaba la directora del programa Anne Cummings, antigua profesora de Gestión de Wharton. Cummings pidió a un grupo de mujeres ejecutivas que definieran las características de una mujer líder. Los resultados fueron: sensible, capaz de desempeñar varias tareas simultáneamente, siente empatía hacia los demás, fuerte, intuitiva, compasiva, crea relaciones, verbal, consigue el consenso, colaboradora y algo cotilla.

Cuando Cummings hizo la misma pregunta pero sobre el líder de género masculino, las diferencias fueron notables: fuerte, arrogante, inteligente, su objetivo es alimentar su ego, bravucón, convincente, dominante, enérgico, se centra en una única tarea, competitivo, testarudo, materialista, con pretensiones de superioridad y directo

Los académicos se aproximan a esta cuestión sobre las diferencias de liderazgo entre hombres y mujeres desde el ámbito de la construcción social del género, esto es, los rasgos asociados con la masculinidad o la femineidad, explicaba Cummings, añadiendo que **la biología no determina al 100% los temas de género porque puede haber mujeres masculinas y hombres femeninos**. “Gran parte de lo que pensamos en términos de liderazgo normalmente cae en la categoría de rasgo *masculino*, independientemente de que el líder sea hombre o mujer”, decía. Cummings señalaba el ejemplo de Linda Alvarado, que creaba su propia empresa en el sector de la construcción, tradicionalmente masculino, y rompía de nuevo los estereotipos de género convirtiéndose en copropietaria del equipo de béisbol Colorado Rockies.

“Creo sinceramente que nuestra cultura tiene una gran influencia” sobre el modo en que las mujeres se desarrollan como líderes, sostenía. “Cada vez vemos más casos de mujeres con estilos marcadamente masculinos”.

Congruencia de roles

Pero, ¿qué es exactamente un estilo “masculino”? En opinión de Cummings, los hombres suelen basarse más en la consecución de determinados objetivos, mientras que las mujeres adoptan un estilo más interpersonal de liderazgo. Así, un **estilo “masculino” suele incluir comportamientos enérgicos y orientados hacia un objetivo, mientras que un estilo “femenino” se basa más en las relaciones y es más “democrático”**. Además, los hombres suelen adoptar mayores riesgos intelectuales y tienen una mayor confianza en sí mismos, señalaba Cummings, mientras que las “mujeres se las arreglan” y suelen ser más eficientes a la hora de resolver problemas.

Obviamente, estos comportamientos se pueden observar simultáneamente, señalaba. “Casi todos nosotros tenemos multitud de estilos”. Las investigaciones muestran que, en lo que respecta a rasgos del comportamiento, en general la gente es ligeramente más femenina, decía Cummings. Las diferencias percibidas son las que conforman la “congruencia de roles”, esto es, la expectativa de que una persona actúe de determinado modo en base a su género. Cuando alguien no cumple dicha expectativa, e independientemente de la efectividad real del líder, las percepciones sobre la capacidad de liderazgo pueden menguar.

“Un hombre y una mujer puede hacer lo mismo, pero si ambos actúan de un modo enérgico, la mujer será considerada menos efectiva ya que esperamos que sea el hombre el que se comporte de dicho modo”, señalaba Cummings. Es más, las investigaciones muestran que en experimentos de laboratorio en los que se convocaban a hombres y mujeres que no se conocían de nada, los hombres que se manifiestan como líderes son considerados más efectivos que las mujeres líderes. “Este resultado asusta: los hombres y mujeres pueden haber alcanzado los mismos resultados y logrado los mismos objetivos, pero las percepciones sobre su efectividad son diferentes”.

Pero en la práctica, y en determinados ámbitos de poder muy masculinizados, como por ejemplo la política como veremos más adelante, la mujer se está incorporando al poder asumiendo el rol masculino, y en la práctica vemos a mujeres que realmente operan con una energía predominantemente masculina. En muchos de los casos, además, han de renunciar a su vida privada, a tener familia e hijos para conseguir llegar a estos niveles, como el ejemplo de Angela Merkel en Alemania o de María teresa Fernández de la Vega en nuestro país. En otros supuestos, la mujer llega al poder una vez que ha cubierto su fase de madre y cuidadora (Margaret Thatcher)

B)

C) La masculinización del poder femenino en nuestros días.

Siguiendo a Jesús Gómez en su artículo “El poder de lo femenino”, seguimos viviendo en una civilización esencialmente masculina y la jugada de la oscuridad es perfecta. Durante miles de años lo

masculino ha machacado a lo femenino y ahora le vende su propia liberación: "hazte como yo"; libérate abrazando los patrones masculinos de competitividad, hazte agresiva, hazte soldado, practica una sexualidad activa y separada del corazón, métete en la rueda de la competitividad y el "éxito", aunque eso lo pagues con un gran estrés interno (no es casualidad ver hoy en día a tantas mujeres fumando compulsivamente, como medio de aplacar el dolor producido por la desconexión con ellas mismas), sepárate de tu feminidad, considera tu regla como algo molesto, un impedimento (para seguir en la rueda del mundo masculino), toma la píldora (u otros inventos masculinos), aún a costa de destruir tu ciclo y separarte de la energía de tu vientre y un largo etcétera... Lo que se ha llamado la "igualdad de la mujer" no es más que sólo eso: en un mundo dominado por la energía masculina, "no te preocupes, por fin puedes ser como nosotros". Con eso se cierra el círculo y se asegura que el mundo no cambie, que el ser humano siga esclavizado, sin poder acceder a la totalidad de su conciencia.

La mujer, que se ha visto tradicionalmente apartada del poder, se ha incorporado a un mundo de poder exclusivamente masculino, y se ha visto forzada a adaptarse al mismo. A la mujer se la juzga por el baremo del hombre a la hora de desempeñar un puesto de poder o autoridad. Si una mujer quiere compatibilizar sus tareas en el desempeño de un puesto de poder con su vida privada y familiar, será sometida a un juicio exhaustivo. Pero en ningún caso saldrá airoso, porque si es una excelente profesional y le dedica al trabajo las mismas horas que el hombre, que nunca se ha considerado obligado a atender el hogar, será considerada una mala esposa y madre; pero si sus obligaciones familiares alguna vez se interponen en el cumplimiento de su deber como profesional (por tener un hijo enfermo, por ejemplo) será considerada como poco fiable en su trabajo, no a la altura del mismo, razón por la cual muchas mujeres no sumen puestos de responsabilidad y se habla del "techo de cristal", es decir, la barrera que las mujeres no quieren superar a la hora de aceptar puestos de mayor nivel y responsabilidad que exigen también mayor dedicación, ya que saben que siguen teniendo en exclusiva la llevanza del hogar, dado que la incorporación de la mujer al mundo del trabajo no ha venido acompañada por la paralela y necesaria incorporación del hombre al ámbito doméstico.

Hay que hacer hincapié en que igualdad no significa identidad. En este sentido, a las teorías del feminismo clásico y radical que han defendido la igualdad a ultranza en todos los niveles, se impone hoy el de la igualdad desde la singularidad, esto es, **igualdad de oportunidades, igualdad de derechos, pero no exigencia de igualdad en los roles.** De hecho, esta sociedad necesita una urgente deconstrucción de los roles y los estereotipos que hoy existen, herencia de una sociedad patriarcal y de signo marcadamente machista, con las diferencias atribuidas a los géneros basadas en la estructura social y cultural vigente hasta nuestros días.

D) El mobbing. Concepto y clases.

El **acoso laboral** o **acoso moral en el lugar del trabajo**, conocido frecuentemente a través del término inglés **mobbing** ('acosar', 'hostigar', 'acorrallar en grupo'), es tanto la acción de un hostigador u hostigadores conducente a producir miedo o terror en el trabajador afectado hacia su lugar de trabajo, como el efecto o la enfermedad que produce en el trabajador. Esta persona o grupo de personas reciben una violencia psicológica injustificada a través de *actos negativos y hostiles en el trabajo* por parte de sus compañeros (entre iguales), de sus subalternos (en sentido vertical ascendente) o de sus superiores (en sentido vertical descendente, también llamado *bossing*, del inglés *boss*, jefe). Dicha violencia psicológica se produce de forma sistemática y recurrente durante un tiempo prolongado, a lo largo de semanas, meses e incluso años, y a la misma en ocasiones se añaden "accidentes fortuitos", y hasta agresiones físicas en los casos más graves.

Lo que se pretende en último término con este hostigamiento, intimidación o perturbación (o normalmente la conjugación de todas ellas) es el abandono del trabajo por parte de la víctima —o víctimas—, la cual es considerada por sus agresores como una molestia o amenaza para sus intereses personales (ambición de poder, de riquezas, posición social, mantenimiento del *status quo*, etc.)

Este fenómeno es posible siempre que exista una víctima propiciatoria al efecto, es decir, una persona que tenga problemas en su relación con la autoridad. En este caso, se verá abocado a situaciones en que, al no ocupar el lugar que le corresponde, se producirá el acoso en cualquiera de sus formas, ya sea en horizontal o en vertical, o incluso en ambos. Esto se debe, como hemos estudiado anteriormente, a la incapacidad de defenderse de la persona que se encuentra en la

situación de indefensión aprendida que es consecuencia directa de los malos tratos y que genera el problema de base con la autoridad.

E) El vacío de autoridad.

Es también frecuente que la persona con problemas con la autoridad no sepa ejercerla cuando deba desempeñar puestos de responsabilidad y de poder, ocurriendo normalmente un “**bloqueo**” que se manifiesta a la hora de tener que dar órdenes o ejercer tareas disciplinarias.

Esto se debe básicamente a la **íntima asociación del concepto de autoridad con el de injusticia**. El haber recibido durante el periodo esencial de aprendizaje emocional una relación de autoritarismo y una disciplina injusta y excesiva puede hacer que la persona experimente un rechazo natural hacia todo lo que tiene que ver con el ejercicio de la autoridad.

Suelen ser personas, por otro lado, con capacidad para el trabajo en equipo y para desenvolverse en un plano horizontal, pero que muestran graves problemas de relación con la autoridad tanto en sentido ascendente como descendente. Tienden por lo tanto a hacer dejación de funciones, a manifestar inseguridad a la hora de la toma de decisiones y a dejar un vacío de autoridad que suele ser aprovechado por las personas a su alrededor, creándose situaciones indeseables de falta de estructura y de organización.

F) El miedo al poder.

Este es un fenómeno que se produce a menudo entre las personas que se han visto privadas de su poder natural, bien por la opresión, los malos tratos o porque se le ha educado en el convencimiento de su escasa o nula valía personal. En estas personas se produce el fenómeno de no querer asumir responsabilidades de poder, de sufrir incluso por ello, ya que se encuentran en un terreno de arenas movedizas en el que no saben desenvolverse, y en el que sus inseguridades y debilidades quedan patentes a cada paso.

Está íntimamente ligado al anterior, el vacío de poder, ya que suelen ir de la mano.

Para Elizabeth Cavalcante, en su artículo “El miedo al poder”, “muchas personas huyen de situaciones en las que deban ejercer poder. Se trata aquí, del poder en el sentido de expresión personal, de afirmación de nuestra identidad en el mundo y de la exposición pública de nuestros talentos y capacidades. Para muchas personas, asumir una posición destacada es algo extremadamente difícil, pues esta es una situación en la cual, la autoconfianza se torna un elemento esencial para que el ejercicio del poder no se desvirtúe.

El miedo al poder, o de exponerse al mundo, tiene como causa fundamental la inseguridad y puede disfrazarse bajo diversas formas, como por ejemplo, la timidez, la falta de ambición, la modestia. Estos son los argumentos más utilizados por quien no quiere colocarse de cara al mundo, por no creer en su propia capacidad.

Muchas veces, la inseguridad surge exactamente cuando el poder es conquistado. En ese caso, la persona lucha para alcanzar el poder, mas por no confiar plenamente en sí mismo, al asumir una posición destacada, aparece el temor de perderla, y, por eso mismo, comienza a ver en los demás una amenaza hacia aquello que conquistó.

Por esa razón, algunas personas al asumir posiciones de mando, se comportan como verdaderos tiranos, manteniendo su posición a costa de la intimidación y la amenaza. Maltratan y humillan a los que se les subordinan y persiguen a quien osa contestar cualquier actitud suya.

Otro factor también relacionado es el miedo de equivocarse. Para quien no cree en su capacidad, la posibilidad de cometer un error no es solo una hipótesis probable, es la única que pasan a considerar. Cuanto mayor es el miedo, más rápidamente atraemos a nuestra vida exactamente aquello a lo que le tememos.

La solución para la autora está en **la confrontación abierta con aquello a lo que más tememos,**

pues son las situaciones de enfrentamiento con nuestros fantasmas y bloqueos interiores, las que nos llevarán a la liberación y al fortalecimiento de nuestra autoconfianza, volviéndonos capaces de enfrentar cualquier desafío.

3. QUÉ ES “SER UNA AUTORIDAD” DESDE EL PUNTO DE VISTA PÚBLICO. POLÍTICA Y AUTORIDAD. PODER Y POLÍTICA.

Como hemos analizado anteriormente al distinguir poder y autoridad, **el poder es algo que se ejerce con o sin legitimidad, mientras que la autoridad implica una cualidad personal, íntima, basada no en la legitimidad de origen, sino en la capacidad personal. (Marina)**

Durante mucho tiempo y en muchas sociedades, el poder se ha ejercido por la fuerza, sin el reconocimiento y la aceptación por parte del sometido, y eso es así también en nuestros días. La diferencia entre los llamados sistemas democráticos y los totalitarios (o autoritarios) estriba en que, en los primeros, los ciudadanos son consultados a la hora de decidir quiénes los gobiernan y tienen la capacidad de deponer a los gobernantes, lo cual confiere una cierta legitimidad a los mismos. Asimismo, se suelen dotar de la estructura de un Estado de Derecho, en el que existen unas reglas claras (las leyes y restantes normas) que marcan el juego y a las que se supone que toda la sociedad está obligada a someterse por el dictado de la mayoría.

Como afirma Marina, “la democracia necesita ir acompañada de esa autoridad moral. El poder que tiene cada ciudadano debe ejercerse no sólo con la legitimidad de origen, sino con la segunda legitimación de la excelencia. Hay dos modos de entender la democracia. Uno, procedente de la revolución francesa, se basa en la desaparición de las jerarquías, en el igualitarismo que excluye toda distinción, toda aristocracia. Otro, procedente de la tradición anglosajona, que considera que todos los individuos son iguales, pero por arriba. Todos somos aristócratas.

El concepto de dignidad estaba en su origen relacionado con el de autoridad. Era una “posición que confería autoridad. Así ocurría con las dignidades de un Estado o de una iglesia. Pero también imponía deberes, es decir, la obligación fundamental de no ser “indigno”, es decir, de no actuar de manera incompatible con su posición. El honor es un reconocimiento de claridad, pero exige un comportamiento honorable. El poder legítimo debe ir también acompañado de esa vocación de excelencia. Debe ejercerse con *autoridad merecida*. Cuando no se hace así, el sistema democrático puede, que puede estar movido por el odio o el deseo de someter a un tirano, queda desprestigiado. La democracia exige el deber de comportarse democráticamente, es decir, el deber de ser libre y justo. El político deberá ser una “figura de autoridad”, pero cada ciudadano debería serlo también. Eso es lo que cierra el círculo de la legitimidad. La institución legítima al individuo que, a su vez, legitima a la institución. De esta manera, con su acción, el ciudadano puede mejorar o cambiar instituciones. Debe dar su voto con autoridad, participar en la vida pública con autoridad, cumplir con sus obligaciones personales, profesionales o cívicas con autoridad.”

El autor defiende que *la autoridad merecida* –el refrendo de la calidad personal- debe acompañar toda posición de poder, y esto nos compromete a todos en la búsqueda de la excelencia. No olvidemos que en una democracia, todos los ciudadanos tienen poder político por el simple hecho de ser ciudadanos. Pero este poder, sin duda legítimo puede ejercerse con o sin autoridad, es decir, mediocre o excelentemente. Para la realización del proyecto democrático, continúa el autor, es indispensable convertir la figura del ciudadano en una figura de autoridad, es decir, en una llamada a la excelencia. Ocurre lo mismo que con la dignidad, concepto estrechamente vinculado a la autoridad. El poder que tiene el ciudadano por el hecho de serlo debe completarse con su autoridad personal al ejercerlo. Sólo así la democracia y sus instituciones recuperarán su prestigio y mejorarán su eficacia. Se trata de llevar a su plenitud la perspicaz distinción romana, que atribuyó el poder al pueblo – *majestas populi*- y la autoridad al Senado. En nuestros días, la autoridad también debe estar en el pueblo. Ser ciudadano es un compromiso de excelencia, no un mero derecho pasivo

En cualquier caso, **el concepto de autoridad pública está íntimamente unido al de servicio público**. Hoy, por desgracia, este concepto está bastante alejado de la realidad. El divorcio de política y ciudadanía es cada día más patente, la brecha parece más insalvable. Los ciudadanos no reconocen la dignidad y la autoridad en sus dirigentes, los escándalos que salpican la vida pública hacen que este sector sea uno de los peores valorados en las encuestas de opinión.

Se hace necesaria una regeneración de la clase política, de los ideales que inspiran el concepto de la entrada en este noble oficio, en este gran servicio a la sociedad. El político, que en su origen en la Grecia clásica era alguien que se entregaba de lleno a dicha actividad sin pedir nada a cambio (de hecho, esto lo convertía en un campo sólo reservado a los que pudiesen disponer de medios

económicos suficientes), debe volver a recuperar esa dignidad del cargo que ostenta, sin mancharla con los escándalos de la corrupción y las veleidades a las que nos tienen desgraciadamente acostumbrados.

VI. LA SANACIÓN DE LA AUTORIDAD Y LA RECUPERACIÓN DEL PODER. ESTRATEGIAS PARA EL EMPODERAMIENTO.

La autoridad, como hemos visto, ha sido históricamente un elemento masculino. Incluso en el seno de la familia, la autoridad siempre se ha visualizado en el ámbito del padre. Por eso, muchos conflictos con la autoridad en la niñez han dejado una huella de problemas de relación con lo masculino. Ello independientemente de que la figura de autoridad más marcada en la familia sea el padre o la madre.

La autoridad, en última instancia, está también relacionada con Dios (el Padre), que es la figura de la Autoridad Máxima, por debajo de la cual estamos todos sometidos. Por ello, muchos problemas de relación con la autoridad se acaban también manifestando con una relación no resuelta con la figura de la divinidad, que no quiere decir necesariamente una cuestión religiosa.

Para sanar la relación con la autoridad hay que sanar nuestra relación con el padre. Todo conflicto de autoridad va a llevar implícita esa deficiencia. Y, por extensión, normalmente traerá relaciones problemáticas con lo masculino, con la energía masculina independientemente de que quien la ejerza sea hombre o mujer. Ya hemos expuesto anteriormente que no pueden asimilarse el signo de las energías con uno u otro sexo, dado que en cada persona conviven ambas energías en una relación proporcional propia.

La sanación de la mujer

Volviendo de nuevo al interesante artículo de Jesús Gómez sobre El Poder Femenino, **para que la mujer pueda acceder a la energía de su corazón, su verdadera esencia, debe primero sanar su vientre, curar la herida ancestral de lo femenino.** En prácticamente toda mujer encarnada hoy en la Tierra existe esa herida. Es la herida formada por todo el dolor acumulado en el inconsciente colectivo de la humanidad por los miles de años de represión y utilización de lo femenino. Es también la energía inconsciente del rencor contra lo masculino que se manifiesta especialmente en las relaciones de pareja, pero que está ya ahí desde el momento del nacimiento, reflejada desde el principio en **la relación con el padre progenitor, arquetipo de lo masculino.**

Esa necesidad de muchas mujeres de "demostrar" su valía en el mundo masculino, es una necesidad ligada a la relación con el padre no aclarada. La figura del padre debe ser recapitulada profundamente en cada mujer. Es un trabajo de liberación. Mientras una mujer no ha bajado a los entresijos de su relación con el arquetipo masculino, para ver todo el dolor emocional, toda la ira y toda la culpabilidad allí existentes, no podrá ser ella misma, se encontrará atada a esa energía que la desestabilizará, que reproducirá una y otra vez en los patrones de su vida, en sus relaciones, en su sexualidad. No podrá expresar su feminidad, su verdadero poder

Aunque la mujer de forma generalizada está despertando, muy pocas mujeres han realizado todavía el trabajo de abrazar, hacer consciente y liberar esa herida del dolor y del rencor. **En tanto esa herida no se sane, la mujer no podrá liberarse, siguiendo atada a lo masculino, y por ende, siguiendo también nuestro mundo atado a lo masculino.**

Sanar la herida es perdonar, que es realmente liberar a los demás y liberarnos a nosotros mismos. Es desatar lo ilusorio. El pasado que sólo está en la mente. Mientras no perdonamos, quedamos atados a aquello contra lo que reaccionamos y es lo que una y otra vez llamaremos y crearemos en nuestra propia vida. Todo esto se mueve normalmente a niveles inconscientes y es ahí precisamente donde debemos actuar, observándonos, haciéndonos conscientes de todo eso que estaba antes oculto y que no podíamos ver. Es un trabajo de elevación de la conciencia. Cuantos más hagamos el trabajo, más fácil será para el resto.

Para perdonar es muy importante ver las cosas con más amplitud. Comprender que todo esto no es un tema personal, que es la historia de la humanidad, la historia de cientos y cientos de reencarnaciones, donde todos hemos pasado por todo. Unas veces como hombres, otras como mujeres. Lo que realmente estamos haciendo es **liberar el karma de la humanidad, desde la mujer o el hombre que hemos elegido ser en la encarnación actual.**

En el otro lado, **la mujer debe volverse hacia el arquetipo femenino, hacia la madre.** También ahí es necesario un trabajo de perdón y liberación. Un trabajo de comprensión que lleve a retomar el contacto con la esencia femenina, más allá de los desequilibrios normalmente existentes en toda relación madre-hija. Es normal que para la mayoría de las mujeres de hoy en día, la madre no haya aportado suficiente "presencia" femenina en su desarrollo. Más allá de esta realidad de la relación con la propia madre, debemos comprender que lo femenino arquetípico trasciende la madre física. Que es posible conectar con "la energía de la madre" a través de la Tierra y también a través de la comunión con otras mujeres.

En este sentido, Clarissa Pinkola se plantea "qué decir de la mujer que ha pasado realmente por la experiencia de una madre destructiva en su infancia. **Aunque este periodo no se puede borrar, se puede suavizar, reconstruir debidamente y con toda su fuerza.** No es la reconstrucción de la madre interior lo que tanto asusta a muchas, sino el temor de que haya muerto algo esencial, algo que jamás podrá volver a la vida, algo que no recibió alimento porque la madre psíquica estaba muerta. A estas mujeres les digo que se tranquilicen porque no están muertas ni mortalmente heridas. Tal como ocurre en la naturaleza, el alma y el espíritu cuentan con unos recursos sorprendentes. Como los lobos y otras criaturas, el alma y el espíritu pueden vivir con muy poco y a veces pueden pasarse mucho tiempo sin nada. (...) Esta es la promesa psíquica para las mujeres que no hayan tenido cuidados maternos o han tenido muy pocos, y también para aquéllas cuyas madres las han torturado: Aunque la madre caiga, aunque no tenga nada que ofrecer, la hija se desarrollará, crecerá independientemente y prosperará.

A la hora de la recuperación del poder de la mujer, debemos tener en cuenta la realidad de los siglos de educación en una situación de inferioridad, de sumisión, lo cual va a jugar en contra a la hora de superar esta situación, y habrá de ser tenido en cuenta por el o la terapeuta.

1. La resiliencia

La revista "Psicología Positiva" define la resiliencia como "la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves".

Esa capacidad de resistencia se prueba en situaciones de fuerte y prolongado estrés, como por ejemplo el debido a la pérdida inesperada de un ser querido, al maltrato o abuso psíquico o físico, al abandono afectivo, al fracaso, a las catástrofes naturales y a la pobreza extrema.

La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas. E. Chávez y E. Yturralde (2006)

Se observa que a mayor actividad cognitiva y a mayor capacidad intelectual aumenta la resiliencia, no sólo emocional, sino de las neuronas de los sujetos. Ciertamente que no es absoluta la relación «mayor nivel intelectual = mayor resiliencia», pero estadísticamente es muy frecuente. El sujeto con mayores conocimientos y mayor capacidad intelectual puede procesar y elaborar más eficazmente los traumas y los factores distresantes. (Vera Poseck)

En todos nosotros existe la capacidad, en mayor o menor medida, de recuperarnos de nuestras heridas emocionales. Y aunque intervienen nuestras facultades cognitivas como hemos expuesto anteriormente, no son los únicos factores a tener en cuenta. Mediante la terapia transpersonal, podemos aumentar esta capacidad.

2. La educación emocional

Cuando en la infancia se han recibido la educación adecuada de las habilidades emocionales, el niño o la niña van a enfrentarse a la vida con una carga de valores adecuada que les permitirá ocupar el sitio que les corresponde en la vida. Por ello

Un informe del *National Center for Clinical Infant Programs* afirma que el éxito escolar no tiene tanto que ver con las acciones del niño o con el desarrollo precoz de su capacidad lectora como con factores emocionales o sociales (por ejemplo, estar seguro e interesado por uno mismo, saber qué clase de conducta se espera de él, cómo refrenar el impulso a portarse mal y expresar sus necesidades manteniendo una buena relación con sus compañeros). Según este mismo informe, la mayor parte de los alumnos que presentan un bajo rendimiento escolar carecen de uno o varios de los rudimentos esenciales de la inteligencia emocional, sin contar con la muy probable presencia de dificultades cognitivas que obstaculizan su aprendizaje, un problema que no deberíamos dejar de lado porque, en algunos estados, uno de cada cinco niños tiene que repetir el primer curso y, a medida que va rezagándose, cada vez se encuentra más desanimado, resentido y traumatizado.

El rendimiento escolar del niño depende del más fundamental de todos los conocimientos, aprender a aprender. Veamos ahora los siete ingredientes clave de esta capacidad fundamental (por cierto, todos ellos relacionados con la inteligencia emocional) enumerados por el mencionado informe:

1. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea.

2. Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.

3. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.

4. Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno.

5. Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendido por ellos.

6. Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimiento y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.

7. Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales.

El hecho de que un niño comience el primer día de guardería con estas capacidades ya aprendidas depende mucho de los cuidados que haya recibido de sus padres —y de todos aquellos que, de un modo u otro, hayan actuado a modo de preceptores— proporcionándole así una importante ventaja de partida en el desarrollo de la vida emocional.

3. Autoestima

Como define Néor, *la autoestima es el valor que nos atribuimos y el respeto que sentimos por nosotros mismos.*

Este es uno de los valores más castigados en el caso de niños y niñas víctimas del rechazo de su entorno. A continuación mencionaremos estrategias que José María Doria señala para mejorar la autoestima:

- ☆ **Aumentar el número de cosas positivas que uno se diga sobre sí mismo**, ya que sabemos que la repetición continuada de una idea tiende a formar parte de nuestro sistema de creencias. Para ello, la víctima deberá centrarse en éxitos pequeños y experiencias positivas e identificar y recordar sus puntos fuertes con regularidad, por ejemplo elaborando una lista de cualidades positivas y habilidades y recitarla ante el espejo en voz alta.

- ☆ **Disminuir el número de pensamientos negativos que uno se dice cuando salen a la luz sus debilidades**
- ☆ **Comunicar a los demás sus cualidades positivas.**
- ☆ **Desarrollar una visión más realista del mundo que nos rodea**, abandonando la negatividad, desarrollando una apreciación del propio valor. Reconocer que es una persona única y aceptando que uno no es responsable de las reacciones emocionales de los demás y primar más los hechos que las opiniones, aprendiendo a reír de los fallos y aumentando la capacidad de humor.
- ☆ **Aprender a abstenerse de compararse con los demás**
- ☆ **Reducir la indecisión**, por la preocupación excesiva acerca de lo que los demás pensarán acerca de nuestras decisiones. Para ello, desarrollaremos una visión más realista de los errores, improvisaremos las respuestas que demos a los demás, reduciremos la autocrítica y mantendremos una postura corporal de espalda recta y hombros hacia atrás.
- ☆ **Limitar el número de compromisos que se contraen.** Las personas con excesiva necesidad de aprobación tienen el hábito de decir que sí a toda demanda que se les hace.
- ☆ **Utilizar la imaginación positiva**
- ☆ **Evitar juzgarse y rechazarse a uno mismo**, ya que produce un enorme dolor, prestando atención a los cuatro puntos: 1.-las reglas y deberes inflexibles, 2.- el perfeccionismo, 3.- una extrema vulnerabilidad a la crítica; 4.- la falta de afirmación.

4. Confianza y seguridad: el centro

Para que una persona pueda ejercer su autoridad debe de **ocupar su sitio en el orden universal, debe recuperar su centro**. Este espacio es algo que se pierde con facilidad, ya que si no se han sentado unos sólidos cimientos en la niñez en la estructura de la personalidad, ésta se tambaleará ante los ataques.

Los adultos con carencias en este aspecto deben volver a aprender a **fijar límites**. Este no es un trabajo sencillo, ya que en muchas ocasiones se busca la aceptación a toda costa de los demás y por ello no se establecen mecanismos de defensa para repeler las agresiones de terceros, por lo que la víctima queda expuesta y vulnerable. En ese sentido podemos decir que no está en su centro, no está sólidamente anclado.

Cuando estas cualidades no están presentes, la persona **se verá paralizada ante una agresión externa, no será capaz de reaccionar y defenderse, o lo hará de forma desproporcionada**. Normalmente se tomará cualquier crítica o comentario negativo como algo personal, experimentará un enorme sufrimiento por ellos, no siendo capaz de poner distancia entre ella y el problema, interiorizándolo por el contrario de forma intensa. Estas personas suelen sufrir de forma desproporcionada por pequeños detalles que se quedan ancladas como enormes traumas, tardándose mucho en resolverse.

Por ello, es vital que se recupere el lugar que a esta persona le corresponde. Para ello debe contar con ayuda y la terapia adecuada, que le lleve a aceptar su sombra y atravesarla mediante un proceso consciente de darnos cuenta.

5. El respeto hacia uno mismo: aprender a amarnos.

Viene indisolublemente unido a los factores anteriormente expuestos. Es fundamental, para que los demás nos respeten y ganarnos la autoridad a que tenemos derecho, que comencemos por respetarnos a nosotros mismos. La mayoría de las personas con problemas de autoridad proceden de un pasado en el que han vivido en ausencia de amor y de respeto hacia sus problemas. Han sufrido agresiones y desvalorizaciones duras, y es imprescindible revertir los efectos en la medida de lo posible de esta devastadora y negativa experiencia socializadora. Por lo tanto, el respeto, que es

un elemento esencial del amor, será uno de los factores que habrá que trabajar con mayor fuerza para conseguir que el o la paciente pueda recuperar el espacio de autoridad que les corresponde.

Para respetarnos, es fundamental primero **aceptarnos como somos**. Si no se produce esta aceptación, continuamente estaremos luchando contra nosotros mismos, juzgándonos y condenándonos, en una palabra actuando con desprecio hacia nuestras personas. En ese contexto nos encontramos con la antítesis del respeto y del amor que nos debemos. Por lo tanto, esa aceptación pondrá punto y final a la lucha interna que tanto dolor y sufrimiento nos causa, a ese “deber ser” que no nos deja disfrutar del Ser que ya somos.

Amor y respeto son consustanciales y no pueden ir separados. El primer y principal amor es el que nos debemos a nosotros mismos. Sin él, ningún otro puede existir.

6. La superación del miedo

Cualquier persona que se encuentre con una Sombra se enfrenta a todo un abanico de reacciones emocionales negativas, entre las que podemos poner en primer lugar a la principal causante de casi todas las demás: **el miedo**.

Esta emoción tiene unos terribles efectos en quien la padece. No hablamos aquí del miedo como esa reacción instintiva ante la presencia de un peligro, que Goleman describe de la siguiente manera:

*En el caso del **miedo**, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga —como las piernas, por ejemplo— favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.*

Nos referimos al miedo incausado, el miedo que no necesita un motivo, sino que es generado y potenciado por la mente que hunde sus raíces en el tiempo, que se basa en el recuerdo del dolor del pasado o en la preocupación por el futuro. Como señala Eckhart Tolle, inquietud, ansiedad, tensión, estrés preocupación... son aspectos del miedo, y todos ellos están producidos por un exceso de futuro y una falta de presencia. Culpa, lamento, resentimiento, pena, tristeza, amargura y todas las demás facetas de la falta de perdón están causadas por un exceso de pasado y una presencia insuficiente.

El autor afirma que el miedo parece tener muchas causas (miedo a la pérdida, al fracaso, a que nos hieran...); pero, en definitiva, todos los miedos pueden resumirse en el miedo del ego a la muerte, a la aniquilación. Cuando nos identificamos con la mente, se vive en un estado de temor continuo, fluctuando entre la ansiedad y el pavor en un extremo y una vaga intranquilidad y lejana sensación de amenaza en el otro.

Este miedo es paralizante, deja a la víctima indefensa ante el ataque, coarta su mecanismo de reacción de lucha o huida. Es muy negativo y debe ser afrontado desde una perspectiva transpersonal.

Para superar su situación, en primer lugar **la víctima debe conocer e identificar sus miedos**. Como dice Sun Tzu en “El arte de la guerra”, **“si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, en cien batallas no estarás en peligro.”** Ser conscientes, darnos cuenta del problema, de dónde radica el mismo, es ya una parte importante de la victoria.

Si usted tiene miedo, usted tiene miedo.

...El miedo está allí. Acéptelo, dese cuenta de él, acéptelo y no se preocupe al respecto. ¿Qué irá a suceder? Súbitamente usted va a sentir que él desapareció. Y esta es la alquimia interior. Un problema desaparece si usted lo acepta. Y un problema aumenta más y más en complejidad si usted crea un conflicto con él. Si, el sufrimiento está allá. Y súbitamente, el miedo viene. Acéptelo. Él está allá, y nada se puede hacer al respecto.

Y cuando yo digo que nada se puede hacer al respecto, no piense que estoy hablándole de pesimismo. Cuando yo digo que nada se puede hacer al respecto, le estoy dando una llave para disolver aquello. El sufrimiento está allá. Él es parte de la vida y parte del crecimiento. No hay nada malo en él. El sufrimiento se torna malo sólo cuando es simplemente destructivo y no hay nada creativo en él. El sufrimiento se convierte únicamente en negativo, y nada se gana con eso. Pero yo le estoy diciendo a usted que lo divino puede ser ganado a través del sufrimiento. Entonces él se vuelve creativo. La oscuridad es bella si la aurora surge de ella rápidamente. La oscuridad es peligrosa si se vuelve interminable, si no lleva a una aurora, si tan sólo se mantiene sin fin. Y usted sigue moviéndose en círculos. Un círculo vicioso. Eso es lo que está sucediendo con usted. Para escapar de un sufrimiento, usted crea otro. Entonces, para escapar del otro, otro. Y eso continúa. Y todos esos sufrimientos que usted no vivió están esperándolo. Usted escapó. Pero usted escapa de un sufrimiento para el próximo. Porque una mente que estaba creando sufrimiento puede crear otro sufrimiento. Entonces usted puede escapar de este sufrimiento para llegar a otro. Mas el sufrimiento estará allí. Porque el sufrimiento es la fuerza creativa. Acepte el sufrimiento y atraviéselo. No escape. Esa es una dimensión totalmente diferente para ser trabajada. El sufrimiento está allá. Encuéntrelo. Atraviéselo. El miedo está presente. Acéptelo. Usted temblará. Entonces, tiemble. ¿Por qué crear una fachada simulando que usted no tiene miedo?

OSHO.

7. El perdón.

Las víctimas de los abusos que hemos estudiado y que dejan secuelas tan terribles en todos los aspectos pueden caer en emociones conflictivas como el rencor, la ira o el deseo de venganza. A veces se busca como culpable o responsable de todo lo negativo de nuestra vida y el causante de la infelicidad a la o las personas que en algún momento de nuestra vida nos han hecho algún tipo de daño, nos han causado un dolor que después ha devenido en sufrimiento.

Desde la perspectiva transpersonal, comprendemos que **todo lo que nos sucede tiene un motivo, es una lección de la vida para que, una vez superada, seamos más fuertes.**

Acusar a los demás de los propios infortunios es un signo de falta de educación. Acusarse uno mismo demuestra que la educación ha comenzado. No acusarse uno mismo ni acusar a los demás, demuestra que la educación ha sido completada.

Epícteto

Quedarnos atrapados en esa energía es muy peligroso, nos impide evolucionar. La “culpa”, como afirma Doria, es un *programa virus* que intoxica a la persona que lo sufre, haciéndola sentir amenazada y merecedora de castigo.

No hay que olvidar que las personas que se cruzan en nuestras vidas creando una situación negativa y conflictiva son realmente los maestros que nos son enviados para ponernos a prueba, para someternos al test del que deberemos salir airosos o, en caso contrario, extraer la lección pertinente. Tampoco podemos olvidar que el otro también es un ser que sufre y padece sus propios procesos emocionales, y que al cruzarse en nuestro camino ha actuado de la única forma que sabe. **No podemos condenar a los demás por la ignorancia cuando nos encontramos en un nivel evolucionado y avanzado de conciencia.**

Por eso, es fundamental que la persona que haya sufrido graves traumas en algún momento de su vida, especialmente en la infancia, pueda perdonar a quienes lo hicieron. Será un paso previo imprescindible para poder llegar al fin deseado, que es la superación del sufrimiento y el dolor. Cuando entendemos el proceso que hemos pasado, cuando comprendemos el del otro, somos capaces de madurar y de “darnos cuenta” de que todos somos uno, somos la misma cosa, y que si hoy yo soy aprendiz, mañana la vida me situará en la posición de maestro.

Pero además, el efecto fundamental, mágico y sagrado del perdón es **liberar al que lo realiza del sufrimiento y de la esclavitud del dolor.** Al perdonar, nos liberamos de forma profunda y definitiva, comprendemos al otro y le quitamos el poder que aún ejerza sobre nosotros. Cuando mantenemos sentimientos negativos hacia otras personas, realmente les estamos confiriendo una parcela importante de nuestro poder y de nuestra vida. Todo ello lo recuperaremos al perdonar.

Es especialmente importante que, en los supuestos de malos tratos en la infancia, **la víctima sea capaz de perdonar a los padres que los han causado**, ya que como hemos señalado anteriormente, es imprescindible sanar nuestra relación con ellos. Si esto no se consigue, todas las relaciones que se mantengan de cualquier nivel y con cualquier persona estarán profundamente contaminadas.

Por lo tanto, hay que aprender a perdonar y a pedir perdón como parte imprescindible del proceso de sanación y de recuperación de nuestro centro y nuestro lugar en el orden universal.

VII. LA TERAPIA TRANSPERSONAL.

Efectivamente, una herramienta fundamental para tratar y sanar los problemas de las personas que tienen problemas de relación con la autoridad, generalmente ocasionadas por haber sido víctimas en la infancia de relaciones de marcado signo autoritario, pueden tratarse y mejorarse significativamente mediante la terapia transpersonal. No hay que olvidar que, mediante esta terapia, **se pretende que las Sombras que el paciente tiene sean traídas a la luz, observadas y así trascendidas** desde la óptica y con la perspectiva del adulto. El objetivo sería el **“darse cuenta” del proceso vivido**, de las razones que nos llevan en el momento actual a mantener un bloqueo en una parte de nuestra conducta, revivir los traumas que lo han ocasionado y contemplarlos con la comprensión de hoy, y no con la perspectiva de un niño indefenso que carece de las herramientas y de la madurez emocional para entender la motivación del adulto y que queda marcado de forma indeleble por ese suceso, haciendo que el patrón de conducta negativo aflore cuando se ve bajo la influencia de un estímulo que le haga tener la reacción negativa, el desbordamiento o el bloqueo.

Un problema observado es un problema resuelto.

Por ello, es fundamental desarrollar **la presencia consciente, el observador que va a separarse de la situación, de las emociones, el Ser interior que sabe** que tiene emociones, pero no es sus emociones, que tiene pensamientos pero no es sus pensamientos.

Es de vital importancia, dentro de esta terapia, conseguir trabajar con la **superación del miedo** de la víctima de la imposición autoritaria, otorgarle herramientas para su empoderamiento, para recuperar su centro.

En todos los casos es posible encontrar un tipo de terapia adecuada, siendo bastante indicada la de **la regresión**, esto es, llevar al o la paciente a revivir el momento del trauma para poderlo observar y trascender. También se puede iniciar una terapia de **reeducación emocional**, dado que, como a continuación veremos, Goleman afirma que puede existir una extraordinaria mejoría de los síntomas con la terapia adecuada.

“Si el **TEPT** (Transtorno por Estrés Post Traumático) puede curarse, también pueden serlo las cicatrices emocionales que muchos de nosotros llevamos profundamente grabadas. Esa es, precisamente, la tarea de la psicoterapia y, en términos generales, puede afirmarse que una de las principales contribuciones de la inteligencia emocional consiste en aprender a relacionarnos de manera más inteligente con nuestro **lastre emocional**. La dinámica existente entre la amígdala y el mejor informado córtex prefrontal nos proporciona un modelo neuroanatómico del modo en que la psicoterapia puede ayudarnos a superar este tipo de profundas y nocivas pautas emocionales. Como propone Joseph LeDoux, el investigador del sistema nervioso que descubrió el papel que desempeña la amígdala como desencadenante de los arrebatos emocionales: *«una vez que el sistema emocional aprende algo, parece que jamás podrá olvidarlo, pero la psicoterapia nos ayuda a revertir esa situación porque, gracias a ella, el neocórtex puede aprender a inhibir el funcionamiento de la amígdala. De este modo, el sujeto puede superar la tendencia a reaccionar de manera automática, aunque las emociones básicas provocadas por la situación sigan persistiendo de manera subyacente»*.

Así pues, aun después de un proceso de reaprendizaje emocional —o incluso después de una psicoterapia eficaz— siempre queda el vestigio de la reacción, del temor o de la susceptibilidad original. El córtex prefrontal puede moderar o refrenar el impulso a desbordarse de la amígdala, pero no puede eliminar completamente su respuesta automática. No obstante, aunque no podamos decidir cuándo seremos víctimas de un arrebato emocional, sí que podemos ejercer cierto control sobre cuanto tiempo durará.

La pronta recuperación del equilibrio tras un estallido de este tipo bien podría ser un índice de madurez emocional. Los principales cambios que tienen lugar durante el proceso de la terapia afectan a las respuestas que el sujeto da a sus reacciones emocionales. Pero no es posible eliminar completamente la tendencia a que se produzca la reacción. La prueba de ello nos la proporciona una serie de investigaciones psicoterapéuticas llevadas a cabo por Lester Luborsky y sus colegas de la Universidad de Pennsylvania, que comenzaron llevándoles a identificar los principales problemas de relación que conducen al sujeto a buscar ayuda psicoterapéutica: el deseo de ser aceptados, la necesidad de intimidad, el miedo al fracaso o la franca dependencia. A continuación, los investigadores analizaron minuciosamente las respuestas típicas (siempre autoderrotistas) que los pacientes daban a los temores y deseos que suscitaban sus relaciones, como ser demasiado **exigentes** (lo que repercutía negativamente suscitando el rechazo o la indiferencia de los demás); o el **repliegue** a una actitud autodefensiva ante un supuesto desaire (lo que dejaba a la otra persona molesta por el aparente rechazo). En este tipo de encuentros, condenados de antemano al fracaso, los pacientes se sienten comprensiblemente desbordados por todo tipo de sentimientos frustrantes (como la desesperación, la tristeza, el resentimiento, el rechazo, la tensión, el miedo, la culpa, etcétera), e independientemente de cuál fuera la pauta concreta manifestada por un determinado paciente, ésta parecía reproducirse en todas sus relaciones importantes (ya fuera con la esposa, la amante, los hijos, los padres, los jefes o los subordinados).

Sin embargo, en el curso de una terapia a largo plazo, estos pacientes deben afrontar dos tipos de cambios. Por una parte, sus reacciones emocionales ante los acontecimientos que las suscitan se hacen menos acuciantes, y hasta podríamos decir que se vuelven más sosegadas, y, por la otra, su conducta comienza a ser más eficaz a la hora de obtener lo que realmente desean. Lo que no cambia, en modo alguno, es el miedo o el deseo subyacente y la punzada inicial de la emoción. Los investigadores descubrieron también que, en el caso de los pacientes que sólo habían asistido a unas pocas sesiones de psicoterapia, las entrevistas mostraban la mitad de las reacciones emocionales negativas que presentaban al comienzo de la terapia y, en cambio, eran doblemente proclives, a obtener la respuesta positiva que tanto anhelaban de la otra persona. Pero recordemos también que lo que no cambiaba era la especial susceptibilidad subyacente a sus necesidades.

En términos cerebrales, podemos concluir que el sistema límbico emite señales de alarma ante el menor indicio del acontecimiento temido, pero el córtex prefrontal y las áreas anejas son capaces de aprender un modelo de respuesta nuevo y más saludable. En resumen, pues, **el reaprendizaje emocional —una tarea que, ciertamente, no concluye nunca— puede remodelar hasta los hábitos emocionales más profundamente arraigados de nuestra infancia.**”

En cualquier caso, la terapia transpersonal va siempre a ser una poderosa herramienta que nos va a ayudar a que el paciente pueda mejorar y superar su conflicto. La principal tarea del terapeuta va a ser la de **señalar**, ayudarle a darse cuenta, a dirigir el enfoque de la consciencia. Como afirma José María Doria, aquél que sufre es en general un buscador que quiere salir de la ignorancia que intuye padecer. Y esto sucede porque tendemos a “buscar” horizontes más amplios y claves de alivio sólo cuando nos duele. Por eso, cuando un terapeuta “señala” está invitando a mirar y, en consecuencia, a enfocar la atención hacia las áreas que sabe por experiencia y consciencia que representan la salida hacia el estado mental en el que, a partir de ahí, el que busca va a encontrar el camino de la observación sostenida y la ampliación de su consciencia.

No hay que olvidar que NINGÚN PROBLEMA PUEDE SER RESUELTO EN EL MISMO NIVEL DE CONCIENCIA EN EL QUE SE CREÓ (Einstein). Por lo tanto, esto nos habla de la existencia de diferentes niveles de consciencia a los que accedemos con ese progresivo “darnos cuenta” que nos hace salir de la ignorancia que en definitiva alimenta nuestro dolor y éste nuestro miedo.

VIII. EL PODER DEL AMOR.

El amor se define como **la ausencia total de miedo**. El amor es la verdadera cura solución para salir del miedo y recuperar nuestro poder. Al igual que no se puede luchar contra la oscuridad atacándola sino trayendo Luz, tan sólo podremos superar nuestros miedos con el amor. Siguiendo a José María Doria, el miedo es una petición de ayuda y por lo tanto una súplica de amor. No podemos cambiar realmente el mundo exterior, ni tampoco podemos cambiar a los demás. Lo que sí podemos cambiar es la manera en que percibimos el mundo, a los demás y a nosotros mismos. Y en este sentido, se puede afirmar que. **tan sólo existen dos emociones fundamentales de las que se derivarán muchas otras: el amor y el miedo El amor es nuestra verdadera realidad mientras que el miedo es una fabricación de nuestra mente y por lo tanto es irreal.** Podemos sistemáticamente controlar nuestro mundo interior escogiendo los pensamientos que queremos albergar en nuestra mente.

Siguiendo al autor citado, a través de un ciclo de atención, reflexión y crecimiento entre paciente y terapeuta se toma finalmente conciencia del AMOR QUE SOMOS.

Comenzamos el camino con el amor que tenemos y llegaremos con el amor que somos.

Ese amor está relacionado con **LA COMPASIÓN** en su sentido más humano y profundo, entendida como anhelo profundo y empático de que florezca su jardín interior y disfrute de la belleza y de la alegría del ser. Este amor al Bien sin opuesto y al ofrecimiento de uno mismo deriva del hondo amor que somos. En realidad, el amor transpersonal, el amor al que llegamos y que descubrimos que somos es la energía de unidad recobrada. Es el fin de la dualidad, de la separación, es la constatación de que todos somos Uno, la misma cosa. Es la vuelta a casa y la indisoluble fusión con el Universo, con la energía que fluye entre todos.

Como dice Tolle, “el amor, la alegría y la paz son profundos estados del Ser, o más bien tres aspectos del estado de conexión interna con el Ser. Como tales, no tienen opuesto. Esto se debe a que surgen más allá de la mente. **El verdadero amor no te hace sufrir.** El verdadero amor no se convierte repentinamente en odio, y la verdadera alegría tampoco se convierte en dolor. “

El amor pequeño que nuestra sociedad nos muestra es un amor condicionado al objeto amado, que necesita de un objeto para expresarse. Aunque sirve para expresar la gratitud y los buenos sentimientos hacia el ser amado, no deja de ser un amor del ego, es decir, egoísta. Este amor estará tarde o temprano amenazado por la decepción.

Y, como hemos señalado anteriormente, **el amor más importante, el más urgente de desarrollar es el amor hacia uno mismo.** Sin ese amor, unido al respeto, la compasión, la ausencia de juicio y de culpa, el reconocimiento de nuestro valor y de nuestro carácter único e irreplicable, no puede existir verdadero amor hacia nadie.

IX. VIVIR EL PRESENTE.

Cuando conseguimos acabar con la ilusión del tiempo, como nos dice Tolle, cuando conseguimos vivir plenamente en el presente, conseguimos acabar con cualquier sufrimiento. **En el ahora se disuelven los dolores ocasionados por traumas de ayer porque son el pasado que no existe. En el presente no sentimos angustia y zozobra por lo que pueda pasarnos mañana porque eso pertenece al futuro, que no existe.**

El presente es lo único que tenemos, y ser conscientes de ello es la mayor dicha que podemos lograr. Hay que tener en cuenta que

el momento actual es el mejor regalo, por eso se le llama “presente”.

“El eterno presente es el espacio dentro del que se despliega tu vida, el único factor que permanece constante. La vida es ahora. No ha habido nunca un momento en que tu vida que no fuera ahora, ni lo habrá jamás. El ahora es el único punto que puede llevarte más allá de los limitados confines de la mente. Es tu único punto de acceso al reino informe e intemporal del Ser.” Eckhart Tolle.

Vivir en el presente de por sí ya es terapéutico y sanador. Viviendo el presente nuestras heridas emocionales se esfuman, y encontramos una paz y una alegría incausada. **Lograr que nuestra vida transcurra en un presente continuo debe ser la principal meta de nuestras vidas.**

Como terapeutas, y siendo consecuentes con la importancia y la responsabilidad que asumimos, debemos predicar con el ejemplo. Difícilmente podremos ayudar a otros a salir de su dolor y su sufrimiento si antes no asumimos las pautas que sabemos nos van a llevar a superarlas. No hay que olvidar que no ayuda aquél que ha leído más libros o escrito más tesis, sino el que ha conseguido salir del infierno, porque es el que podrá señalar el camino a los que encuentre a su paso.

Y para conseguir este importantísimo objetivo, debemos emplear la herramienta más eficaz y antigua que existe: **LA MEDITACIÓN**. Cada día nos ejercitaremos regularmente en esta práctica que nos llevará a fortalecer nuestra capacidad de estar conscientes, de estar en cada momento en la actividad que estemos desarrollando. La meditación además no debe reducirse sólo a la práctica del Zazen, sino que debemos incorporarla en nuestra vida cotidiana, a cada momento de la misma. De esta manera, conseguiremos entrenar nuestro músculo de la ATENCIÓN, del permanente DARNOS CUENTA, que nos lleva a evolucionar del estado personal al TRANSPERSONAL.

La meditación proyecta nuestra atención en el momento presente, aumentando nuestra presencia. **En la presencia no hay mente sino conciencia.** (Doria)

Y, de igual forma, el terapeuta transpersonal debe ayudar a sus pacientes a recorrer este camino, y lo hará introduciendo la práctica de la meditación en sus vidas. Para ello, empezará con la respiración consciente, que le entrenará en enfocar su consciencia enfocando su atención y desviándola de la mente al cuerpo, que es un emisor de señales importantísimas de nuestro estado emocional, es el que nos acerca al corazón que tan a menudo tenemos coartado por la incansable y malsana actividad mental.

Además, en el presente nos encontramos en el camino del permanente autodescubrimiento. Si vivimos el ahora sin los condicionamientos del pasado y del futuro, nos encontraremos simple y llanamente con nosotros mismos, en el estado más puro.

X. CONCLUSIONES

- ✿ **Autoridad y poder son dos conceptos distintos.** Aunque en la actualidad se confunden, la autoridad precisa de una legitimación y de un prestigio en la persona que la ejerce; el poder puede ejercerse de forma legítima o impuesta.
- ✿ **La autoridad legítima implica también un servicio.**
- ✿ **La mujer ha sido históricamente expulsada del ámbito del poder y de la autoridad.**
- ✿ **La mujer ha confundido la incorporación al mundo del poder adoptando los roles masculinos.** El poder femenino y el masculino son dos energías diferentes, hay que sanar ambos para poder ejercerlos de forma equilibrada, y lo más importante, equilibrar ambas energías en nuestro interior.
- ✿ **El autoritarismo es la falta de legitimación de la autoridad.** Cuando se ejerce en la educación, ocasiona efectos devastadores en la infancia.
- ✿ **El autoritarismo ha sido tradicionalmente un modelo educativo.** En la actualidad, el autoritarismo no tiene cabida, pero tampoco se puede caer en un modelo educativo excesivamente permisivo.
- ✿ **El maltrato infantil conlleva efectos destructivos de la personalidad,** que van desde la indefensión aprendida hasta el estrés postraumático, problemas de conducta, asociación de amor y dolor, falta de autoestima, desconfianza e inseguridad, etc.
- ✿ **La mujer ha sido educada en el esquema de la sumisión.** En el caso de la mujer, el problema se agrava, dado que el contexto cultural ha colaborado en la supresión de su capacidad de respuesta, dado que ha sido educada para obedecer y aceptar la superior posición del hombre.
- ✿ **La clase de madre influye mucho en la educación de los hijos.** La madre que fue educada en la ausencia de respeto y autoestima tiene carencias que se transmiten a los hijos.
- ✿ **Para transmitir la autoridad hay que educar con firmeza.**
- ✿ **Los elementos integrantes de una sana educación son:** ternura y exigencia, disciplina, respeto y diálogo.
- ✿ **Los déficits de autoridad se hacen especialmente patentes en el ámbito laboral:** por exceso o por defecto, las personas con problemas en su relación con la autoridad sufrirán las consecuencias en forma de mobbing, vacío de poder y miedo a ejercer la autoridad, cayendo también en el autoritarismo.
- ✿ **Es necesaria una regeneración de la autoridad pública** y de las personas que la ejercen. Poder y política deben tener una legitimación que les revista de autoridad legítima.
- ✿ **La sanación de la autoridad es posible.** Referencia a
 - ✿ **La resiliencia**
 - ✿ **La educación emocional**
 - ✿ **La autoestima**
 - ✿ **La confianza y seguridad: el centro**
 - ✿ **El respeto hacia uno mismo**
 - ✿ **La superación del miedo**
 - ✿ **El perdón**
- ✿ **La terapia transpersonal como herramienta eficaz para ayudar a recuperar la autoridad.** Se ha de procurar ayudar al paciente a hacerse consciente de su situación para ayudarle a trascenderla. La principal tarea del terapeuta va a ser la de **señalar**, ayudarle a darse cuenta,

a dirigir el enfoque de la consciencia. Como afirma José María Doria, aquél que sufre es en general un buscador que quiere salir de la ignorancia que intuye padecer. Y esto sucede porque tendemos a “buscar” horizontes más amplios y claves de alivio sólo cuando nos duele. Por eso, cuando un terapeuta “señala” está invitando a mirar y, en consecuencia, a enfocar la atención hacia las áreas que sabe por experiencia y consciencia que representan la salida hacia el estado mental en el que, a partir de ahí, el que busca va a encontrar el camino de la observación sostenida y la ampliación de su consciencia.

- ✿ **No hay que olvidar que NINGÚN PROBLEMA PUEDE SER RESUELTO EN EL MISMO NIVEL DE CONCIENCIA EN EL QUE SE CREÓ (Einstein). Por lo tanto, esto nos habla de la existencia de diferentes niveles de consciencia a los que accedemos con ese progresivo “darnos cuenta” que nos hace salir de la ignorancia que en definitiva alimenta nuestro dolor y éste nuestro miedo.**
- ✿ **El poder del amor.** El amor se define como la ausencia total de miedo. El amor es la verdadera cura y solución para salir del miedo y recuperar nuestro poder. Al igual que no se puede luchar contra la oscuridad atacándola sino trayendo Luz, tan sólo podremos superar nuestros miedos con el amor. Siguiendo a José María Doria, el miedo es una petición de ayuda y por lo tanto una súplica de amor. No podemos cambiar realmente el mundo exterior, ni tampoco podemos cambiar a los demás. Lo que sí podemos cambiar es la manera en que percibimos el mundo, a los demás y a nosotros mismos. Y en este sentido, se puede afirmar que tan sólo existen dos emociones fundamentales de las que se derivarán muchas otras: el amor y el miedo. El amor es nuestra verdadera realidad mientras que el miedo es una fabricación de nuestra mente y por lo tanto es irreal. Podemos sistemáticamente controlar nuestro mundo interior escogiendo los pensamientos que queremos albergar en nuestra mente.
- ✿ El presente es lo único que tenemos, y ser conscientes de ello es la mayor dicha que podemos lograr. Hay que tener en cuenta que **el momento actual es el mejor regalo, por eso se le llama “presente”**.
- ✿ ***“El eterno presente es el espacio dentro del que se despliega tu vida, el único factor que permanece constante. La vida es ahora. No ha habido nunca un momento en que tu vida no fuera ahora, ni lo habrá jamás. El ahora es el único punto que puede llevarte más allá de los limitados confines de la mente. Es tu único punto de acceso al reino informe e intemporal del Ser.”*** Eckhart Tolle.
- ✿ Vivir en el presente de por sí ya es terapéutico y sanador. Viviendo el presente nuestras heridas emocionales se esfuman, y encontramos una paz y una alegría incausada. Lograr que nuestra vida transcurra en un presente continuo debe ser la principal meta de nuestras vidas.
- ✿ Como terapeutas, y siendo consecuentes con la importancia y la responsabilidad que asumimos, debemos predicar con el ejemplo. Difícilmente podremos ayudar a otros a salir de su dolor y su sufrimiento si antes no asumimos las pautas que sabemos nos van a llevar a superarlas. No hay que olvidar que no ayuda aquél que ha leído más libros o escrito más tesis, sino el que ha conseguido salir del infierno, porque es el que podrá señalar el camino a los que encuentre a su paso.
- ✿ Y para conseguir este importantísimo objetivo, debemos emplear la herramienta más eficaz y antigua que existe: **LA MEDITACIÓN**. Cada día nos ejercitaremos regularmente en esta práctica que nos llevará a fortalecer nuestra capacidad de estar conscientes, de estar en cada momento en la actividad que estemos desarrollando. La meditación además no debe reducirse sólo a la práctica del Zazen, sino que debemos incorporarla en nuestra vida cotidiana, a cada momento de la misma. De esta manera, conseguiremos entrenar nuestro músculo de la ATENCIÓN, del permanente DARNOS CUENTA, que nos lleva a evolucionar del estado personal al TRANSPERSONAL.

BIBLIOGRAFÍA:

- José A. Marina. *La recuperación de la autoridad*. Ed. Versátil Ediciones
- Richard Templar. *Las reglas de los buenos padres*. Ed. Pearson Educación.
- Augusto Cury. *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Ed. Zenith.
- Clarissa Pinkola Estés. *Mujeres que corren con los lobos*. Ed. Zeta.
- Steve Biddulph. *El secreto del niño feliz*. Ed. EDAF.
- Gloria Martí Cholbi. *Autoridad y Autoritarismo*. www.psicologoescolar.com
- Luis Riesgo. *Por una empresa más humana*. Ed. Eunsa
- Helen Fisher. *El primer sexo: Las capacidades innatas de las mujeres y cómo están cambiando el mundo*. Ed. Taurus
- Andrés Soriano Díaz. *Educación y violencia familiar*. Ed. Dykinson.
- Daniel Goleman. *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós
- Dolores Aguilar Redorta. *La infancia víctima de violencia de género*. Ponencia del III Congreso del Observatorio de Violencia de Género del CGPJ. Madrid, noviembre 2009.
- José María Doria. "La tecnología de la autoestima"
- José María Doria. "Inteligencia del Alma. 144 avenidas neuronales hacia el Yo profundo" Ed. Gaia.
- Eckhart Tolle. "El poder del ahora". Ed. Gaia.