

EL TEMOR A LA AUTORIDAD



El constante temor a la autoridad puede ser una falta de *asertividad*.¹ Ejemplo, siempre tengo ansiedad ante la presencia de mi jefe, miedo de reclamar mis derechos académicos ante el profesor o angustia en una entrevista laboral. Examinemos sus probables causas y algunas medidas para mitigar dicho temor.

CAUSAS

1. El temor a la autoridad puede tener una base real: un jefe autoritario; un mal profesor; o un concurso laboral amañado.
2. Pero también puede existir una base fantasmagórica en mí. A mi jefe puedo verle como al “gigante negro”² de mi infancia. De niño, aprendí a temer a los mayores, debido a los castigos o amenazas; hoy, confundo autoridad con autoritarismo, y veo en todo jefe un ser temible.

MEDIDAS

- a) Aceptar la realidad, pero no el abuso. Un mal profesor o un seleccionador de personal pueden marginarme o discriminarme. Hasta pueden intentar una coima o un favor sexual. Pero eso no significa que yo deba someterme.
- b) Debo tener muy claro que mi dignidad está por encima de toda consideración. Cuidar mi honor, es cuidar mi salud mental.
- c) Preguntarme, siempre antes de abordar a la autoridad, “¿qué es lo peor que puede ocurrirme?”. De seguro,

¹ La asertividad es la capacidad de reclamar mis derechos sin experimentar ansiedad.

² “Gigante negro”, es un arquetipo inconsciente, formado en la infancia, que actualiza las figuras negativas del pasado. Fritz Kunkel dice que la persona afectada vive el hoy con los mismos temores de entonces.

nada más que ser reprobado o no ocupar el puesto laboral.

- d) Comportarme siempre en forma educada, ni rebajándome ni encumbrándome.
- e) Prepararme para la entrevista laboral. Ensayar ante el espejo y la grabadora. Mejorar mi dicción. Por ejemplo, evitar las muletillas tipo “este...”, “o sea...”, “digamos...”, “de alguna manera...”, etc.
- f) Conocer mis derechos, sea para rendir exámenes, pedir revisión de la prueba, o bien para concursar en un trabajo.
- g) Conociendo mis derechos, yo podré realizar reclamos con mayor solidez. (Claro que conocer no es suficiente, pero ayuda a fortalecer la convicción).
- h) Pedir las citas con delicadeza y confianza al mismo tiempo.
- i) Asimismo, pedir el teléfono, correo o celular a la autoridad, para requerirle una respuesta que debo esperar.
- j) Darme cuenta de que el jefe es otro ser humano como yo.
- k) Reconocer que mi temor a la autoridad contiene un componente fantasmagórico. Decirme a mi mismo: “este miedo es irracional”; entonces, animarme a pasar a la acción.
- l) Si la entrevista fue un éxito, felicitarme. Si no fue un éxito, decirse “lo volveré a intentar”; pero no abatirse ni hacerse reproches.
- m) Buscar situaciones de estrés con la autoridad, de menos a más, para entrenarse en combatir el miedo.
- n) Leer buenos libros de autoayuda, tal como “No diga Sí, cuando quiera decir NO”, y practicar los ejercicios propuestos.

Si estas medidas no ayudaron, buscar el apoyo de un psicoterapeuta.