

# ***El Factor Padre***

Stephen B. Poulter PHD

*Cómo el legado paterno impacta en tu vida profesional*

## FACTOR PADRE

Todas las historias y voces contenidas en este libro se derivan en parte de mi experiencia clínica, investigación, carrera en aplicación de la ley y experiencia ministerial. Sin embargo, los nombres, lugares y otros detalles contenidos en este libro han sido alterados para proteger la privacidad y anonimato de los individuos a quienes se refieren. Por lo tanto, cualquier similitud entre los nombres e historias de las personas descritas en este libro y sus familias, con las de personas conocidas por los lectores, es involuntaria y solamente coincidencia.

El uso de pronombres masculinos y referencias específicas sólo a los padres en este libro, tienen el propósito único de explicar los problemas de los padres con sus hijos. La aparente exclusión de los pronombres femeninos tiene el propósito de escribir, educar e ilustrar solamente el tema en cuestión. La importancia y relevancia de las madres en este tema eterno también se cubre.

## RECONOCIMIENTOS

Muchas gracias a todas las personas que han contribuido directa o indirectamente a la creación de este libro. Gracias especialmente a ciertas personas clave cuyo apoyo fue invaluable durante este proceso: Celia Rocks, por impulsarme a formular el factor padre y ponerlo en forma escrita; mi editora Linda Greenspan Regan, quien me dio la oportunidad de crear este libro; Julia Wolfe, por ser mi mentora profesional y espiritual; Kye Hellmers, por escribir el prólogo y apoyar el papel del padre en las vidas de sus hijos; y finalmente a mi familia, por darme su apoyo.

También quiero agradecer a mi extensa red de apoyo y a quienes contribuyeron en el factor padre: Kye y Kathleen Hellmers, William y Mary Klem, doctor Barry Weichman, Ed MacPherson, Mike Costa, doctora Eileen y Jon Gallo, Robert Brody, Marlene Clark, Dottie Dehart, Bruce Wexler, Mark Rubin, Rory Zaks, Winston Gooden, Mike Jones, Dave Lehr, Ed Vaderflet, Sandra Vásquez, Evan Carter, Drs. Chester y J.A. Semel y Tamika Eldredge. Sin estos diferentes tipos de personas en mi vida y profesión (pasadas y presentes), nunca me habría aventurado fuera de mi compartimiento profesional y abordado una materia tan poderosa y relevante como ésta. Este libro no sería lo que es sin el esfuerzo y la dedicación de todos los involucrados. Les doy las gracias a todos.

## Prólogo

¿Recuerdas las emociones que experimentaste cuando tu papá te enseñó a andar en bicicleta? ¿Es posible que al mismo tiempo hayas recibido información importante que usarías más tarde para ayudarte a modelar tus relaciones interpersonales... en el trabajo? De acuerdo con el doctor Stephan B. Poulter, la respuesta es un enfático ¡sí!

En éste, su libro más reciente, el doctor Poulter nos pide que nos sumerjamos en la relación personal que cada uno tuvo con su padre desde la primera infancia y aprendamos a entender el impacto que tuvo en nuestra vida profesional. Notarás que no lanza golpes bajos cuando nos pide que veamos en términos desnudos y honestos el "tipo" de persona que era nuestro padre, y que nos

## El Factor Padre

---

demos cuenta y aceptemos cómo ese "tipo" determinó la forma en que interactuamos con los demás.

El mensaje primordial del doctor Poulter es: "Los padres importan". Así es, ya sea que la relación haya sido buena, mala o de otro sentido, son muy importantes, y eso significa que nos afectan mucho. *El factor padre* nos presenta los cinco "estilos" primarios de paternidad, desde los peores padres, el "abusivo" y "la bomba de tiempo" hasta el más deseable, el "mentor-comprensivo": ¿Puede un padre exhibir rasgos de varios estilos? Por supuesto. Francamente sería difícil imaginar a alguien que no lo hiciera. Pero cada padre tiene una clara predisposición hacia un estilo primario. Y notablemente, éste permanece, como dice el doctor Poulter, "omnipresente, consistente y continuo": Esto para mí es el meollo de *El factor padre*. Todos y cada uno de nosotros estamos inundados de conductas derivadas del estilo de nuestro padre. Se desarrollaron a partir de experiencias compartidas, desde el primer abrazo hasta una pérdida total o ausencia de contacto. Y ya sea que nos guste o no, ahora estas experiencias son parte de nosotros. No de manera tan física como nuestra estatura o color de piel, pero mucho muy cerca; es más como un programa de cómputo instalado hace mucho, mucho tiempo, que se actualiza constantemente. Con razón esta relación tiene tantas consecuencias.

Parece que actualmente la gente se cuestiona su vida profesional más y más en nuevos términos, y curiosamente en términos que no son financieros, sino más abstractos y humanos, en términos en que el éxito parece impulsado más por los valores y menos por el dinero. ¿No estás tan seguro? Bien, ¿has escuchado a alguien decir: "No me gusta mi jefe y creo que mis compañeros y yo somos un montón de tontos, pero me pagan bien, por lo que amo mi trabajo?" Claro que no. Puede que ciertamente te encante tu campo o tipo de trabajo, incluso puede que te guste la empresa, y esperemos que estés financieramente satisfecho. Pero si no tienes relaciones positivas, bien construidas, extendiéndose en todas direcciones, que te den reconocimiento y una retroalimentación adecuada, no es posible que ames tu trabajo. Puede que también te estés disponiendo para fracasar involuntariamente.

Más que nunca antes, la gente se encuentra trabajando en ambientes súper cargados en donde constantemente deben ajustarse a eventos sobre los cuales no tienen ningún control real, cosas como horarios más largos, menos días de vacaciones, menores beneficios y cargas de trabajo crecientes. La forma en que se enfrentan estos problemas (y son enfrentados) depende, en buena medida, de las relaciones en el trabajo.

También sabemos que existen otros factores innumerables que surgen diariamente en el trabajo que se deben manejar de igual manera. De naturaleza transitoria, impredecibles y con frecuencia montados unos sobre otros (o casi), estos son quizá incluso más importantes, porque son el cemento mismo de los ladrillos que usamos para construir y mantener nuestras relaciones interpersonales. Piensa en esto: es temprano en un día laboral, acabas de salir de la oficina de tu jefe, quien te felicitó por un trabajo bien hecho ("¡Soy un éxito!"), cuando una compañera de trabajo, Joan, te confronta enojada porque no cumpliste con una fecha límite ("Soy un fracaso"). ¡Cielos! Acabas de llegar a la intersección entre evaluaciones opuestas y conflictivas sobre tu trabajo. Vas a reaccionar. Encima de esto, también reaccionarás a los muchos otros éxitos, fracasos, irritaciones, alegrías y decepciones que con seguridad encontrarás a lo largo del día, probablemente antes de la comida.

---

*El factor padre* ofrece guías sobre cómo asimilar y responder a estas situaciones en un modo que

## El Factor Padre

---

no conduzca a la mala interpretación, la auto recriminación o el fracaso, sino de una manera diseñada para mejorar la construcción y mantenimiento de relaciones adecuadas, para finalmente promover un positivo desarrollo de la vida profesional y satisfacción laboral.

Ésta es, por lo tanto, la razón fundamental por la que creo que *El factor padre* es tan importante: abre la puerta al más revelador e importante auto descubrimiento posible, aquel que se refiere al cómo y al por qué interactuamos con los demás de la forma en que lo hacemos, y nos lleva a efectuar un cambio positivo.

Lo que más me gustó de *El factor padre* fue la oportunidad de revivir muchos de los maravillosos recuerdos de mi padre conforme me llegaban. Les doy algunos antecedentes: soy el mayor de tres hijos, mi hermana y yo fuimos adoptados, mi hermano menor es hijo biológico de mis padres. Papá murió en 1983 y **mamá**, al año siguiente. Recuerdo a papá de varias **maneras**: como un tipo bastante rudo que provenía de una de las secciones más pobres de Brooklyn, Nueva York; como un veterano de la Segunda Guerra Mundial que condujo tanques a través de Europa; como un graduado de preparatoria; como un compañero; como un hombre apodado "El holandés" (en tiempos menos conflictivos, cuando ese tipo de sobrenombre se consideraba afectuoso). Era alguien cuya gentileza estaba escondida tras un exterior áspero, que siempre tenía tiempo, que ponía primero a su familia y cuya esposa e hijos nunca padecieron hambre, frío o desamparo. También era alguien con fallas y sus fallas han tenido un efecto en mi niñez y mi vida personal y profesional, **al igual** que sus puntos buenos. Lo amo y lo extraño mucho.

Puesto en palabras sencillas, el doctor Poulter es una de las personas mejor calificadas que conozco **en esta área** de estudio. Es una autoridad reconocida en las relaciones padre/hijo, cuya educación, capacitación, experiencia y temperamento lo hacen adecuado para ofrecer una experta mano de ayuda. Y quizá lo más importante es que es el padre devoto y amoroso (del estilo mentor-comprensivo) de Jonathan y Madison, sus hijos. Y también es **mi amigo**.

Creo que uno de nuestros más grandes dones es la capacidad de comprender. Considerando esto, *El factor padre* ofrece la **promesa** de llevarnos por el camino para entendernos **a nosotros mismos** y a los demás mejor de lo que podríamos si tuviéramos que hacerlo solos. Gracias, Stephan. Y gracias también a ti, papá.

### CAPÍTULO 1 **LOS PADRES IMPORTAN**

No fue sino hasta que tuve mi tercer conflicto personal con un supervisor masculino en seis meses que noté un patrón problemático. Sólo entonces pensé que mi relación con mi padre podría tener algo que ver con mis problemas en mi vida profesional.

Siempre deseé y busque la aprobación de mi padre. Rara vez me dio su apoyo y aprobación, que a veces todavía busco con mis colegas y clientes. Es un círculo vicioso: deseo el apoyo de mi padre y sé que nunca sucederá de la forma en que yo quiero; él no es esa clase de hombre.

Algunas personas son muy escépticas sobre el impacto que sus padres han tenido en su vida

## El Factor Padre

---

profesional, especialmente si han elegido trabajos que son diferentes de los de sus papás. "Yo soy abogado y mi papá era electricista, así que obviamente él no me ha influido para nada" es una respuesta típica cuando se le pregunta a alguien si su padre tuvo algún efecto al elegir una carrera.

El factor padre ejerce su influencia de muchas maneras distintas, no sólo en caso de haber seguido los pasos profesionales del padre. Puede crear tu debilidad más significativa en el trabajo, así como tu fortaleza más significativa. Puede determinar tu nivel de satisfacción en el trabajo. Y aplica tanto a las mujeres como a los hombres, tanto de edad madura como a los muy jóvenes. Es una influencia atemporal que debe ser entendida apropiadamente si deseas maximizar tu potencial y habilidad individual en tu vida profesional y personal. *Como fundamento de la dirección de tu vida profesional, el factor padre guía la elección y el desarrollo de tu carrera, tanto de manera consciente como inconsciente, tu capacidad para tener éxito y para desarrollar relaciones profesionales significativas. El estilo particular de paternidad de tu padre es la plantilla que forma el factor padre en tu vida profesional.*

Si todavía estás dudando de su existencia, haz un experimento. Piensa sobre algún conflicto con un jefe o un subordinado que haya ocurrido hace relativamente poco. Quizá tu jefe te llamó a su oficina para quejarse de tu desempeño en un proyecto reciente. Quizá tuviste que poner a algún subordinado a prueba. Sin importar lo que el episodio haya involucrado, resúmelo en un párrafo, concentrándote en tus palabras y sentimientos de ese momento. Por ejemplo:

Le dije a Joan que no toleraría que le volviera a hablar duramente a nuestro cliente principal. Le expliqué que me daba cuenta de que ese cliente podía ser un dolor de cabeza pero que su conducta era imperdonable. Durante los siguientes quince minutos, más o menos, yo hablé mientras ella escuchaba. Esencialmente, le di un curso de regularización sobre cómo tratar a nuestros clientes: servicio al Cliente, primer curso. Le dije: "Yo sé que tú piensas que ese cliente es un estúpido, pero debes tener la suficiente madurez para no lanzarte sobre él como lo hiciste" Al hablar con ella me sentí un poco culpable, porque Joan es una buena persona y una empleada sólida, y el cliente realmente fue muy estúpido.

Después de escribir tu párrafo, responde **a las siguientes preguntas:**

1. Lo que tú dijiste en ese encuentro, ¿te recordó de alguna manera la forma en que tu padre te hablaba a ti cuando eras niño?
2. Algo de lo que dijiste, ¿fue exactamente idéntico u opuesto en el tono y la sustancia de las conversaciones de tu padre contigo?
3. Tus sentimientos en este encuentro, ¿fueron similares o exactamente opuestos a los que experimentabas cuando tenías un conflicto con tu papá cuando eras niño?

Es muy probable que sin pasar por este ejercicio formal, hayas vivido situaciones en las que tus palabras o sentimientos en el trabajo te recordaron algún encuentro con tu padre. La gente reporta comúnmente que hablan con sus subordinados exactamente como sus padres les hablaban a ellos, hasta el punto de usar las mismas expresiones. También recuerdan con frecuencia relacionarse con un jefe del mismo modo en que se relacionaban con su padre. En otros casos, sin embargo, el impacto de un padre en las conductas en el trabajo de un hijo adulto es más sutil de lo que muchos esperarían. Este efecto es el tema de todo este libro y lo veremos desde muchas perspectivas y bajo numerosas

## El Factor Padre

---

circunstancias.

Sin embargo, la clave es reconocer que existe un impacto. Sólo si no lo reconoces o descubres, el factor padre es algo negativo en tu vida profesional. Cuando estás consciente de él y aprendes a manejarlo, este factor se convierte en una fuerza positiva. Por lo tanto, veamos algunos de los problemas que deben hacerte más consciente del profundo impacto que tu padre tiene en tu vida personal y profesional.

### UN IMPACTO QUE TRASCIENDE LA MUERTE, EL GÉNERO Y LA INTIMIDAD

Un obstáculo para apreciar el profundo efecto del factor padre es eliminar éste con razonamientos. Por ejemplo:

Mi padre ha estado muerto durante quince años, ¿cómo podría seguir teniendo un impacto en mi vida profesional?

- Soy mujer, así que tiene más sentido pensar que mi madre, y no mi padre, haya influido en mi elección de carrera y desempeño en el trabajo.

Nunca estuve particularmente cerca de mi padre, así que no creo que tenga mucho impacto.

Mi padre no era profesionista y trabajó en el mismo empleo durante cuarenta y dos años hasta que se retiró. Yo ya soy profesionista, he realizado dos cambios de carrera, y nunca he trabajado más de cuatro años en la misma empresa. Nunca respeté la ética o historia laboral de mi padre. Yo soy completamente diferente.

Veamos por qué cada una de estas racionalizaciones es engañosa.

Si tu padre ha muerto, eso no significa que los sentimientos de esa relación hayan muerto. Muchas de las relaciones más importantes que tendremos en la vida son atemporales. Llevamos el impacto de esas relaciones en nuestra mente y corazón. Cuando hombres o mujeres de todas las edades me hablan de la muerte de su padre, incluso si son personas que sostienen que no tenían una relación cercana con él, dicen haberse sorprendido de cuánto los afectó. La gente usa rutinariamente términos como *devastación* o *pérdida abrumadora* para describir sus reacciones. No es extraño, entonces, que hijas e hijos sufran de depresión y falta de esperanza, o que se empiecen a cuestionar el significado de la vida. También es común que los hijos adultos cuestionen y ponderen su vida profesional tras la muerte de su padre. Repentinamente, un trabajo que les gustaba puede parecer trivial e irrelevante.

Años más tarde, esta muerte aún tiene un poder e influencia tremendos. Cuando algunas personas consideran dejar un trabajo mucho después de que sus padres han muerto, varias observan que pueden escuchar las voces de ellos en su cabeza. "No eduqué a ningún hijo mío para que fuera un desertor" escuchan decir a esa voz. Otros, cuando deciden hacer un cambio importante en su carrera, a menudo lo explican diciendo: "No quería terminar como mi papá, que se murió sin hacer lo que quería" Por lo tanto, no subestimes el impacto de tu padre en tu vida profesional. Si tu padre está muerto, recuerda la enormidad de tus sentimientos al momento de su muerte. Si está vivo, habla con amigos y colegas de confianza cuyos padres hayan muerto y pregúntales si sus decisiones profesionales se han visto afectadas por el recuerdo de sus padres.

Muchas mujeres, y de hecho algunos hombres, creen que sus madres tuvieron más influencia que sus

## El Factor Padre

---

padres en cuanto al adulto profesional en que se convirtieron. Nadie discutiría sobre la lógica de sentido común que las madres son invaluable en el desarrollo de sus hijos. De hecho, en el mundo de madres que se quedan en casa y padres frecuentemente ausentes, emocional o físicamente, en el que crecimos muchos de nosotros, las madres tuvieron el máximo impacto en nuestra vida, sencillamente porque ellas estaban allí la mayor parte del tiempo. Las mujeres son ciertamente modelos a seguir para sus hijas, y sería absurdo sugerir que los padres son el mismo tipo de modelo para sus hijas. Y debido a la distancia que existe en las relaciones de muchos padres con sus hijas, los padres quedan descontados en términos de la importancia e influencia en su vida profesional a largo plazo.

Sin embargo, a pesar de todo eso, la mayoría de los que nacieron en la generación de los sesenta probablemente fueron educados con un hombre como el principal sostén de la familia. En el prototípico núcleo familiar o alguna combinación relacionada, papá usaba traje, ropa de trabajo o uniforme y se iba a trabajar todos los días, mientras mamá se encargaba del hogar. Incluso si la madre trabajaba, probablemente se le consideraba, abierta o sutilmente, como segunda en importancia desde la perspectiva financiera y del trabajo.

Tradicionalmente, los hombres ganaban más dinero, no se ausentaban de trabajar para tener o criar hijos, tenían "verdaderos" trabajos (doctor, abogado, negociante) a diferencia de las mujeres, quienes primariamente estaban en las profesiones de asistencia (maestra, enfermera, trabajadora social). Es extremadamente importante observar que ser maestra, enfermera o trabajadora social bajo ninguna circunstancia es menos exigente o importante que las profesiones tradicionalmente masculinas. Había, y a veces todavía hay, una tendencia cultural contra las mujeres. Aunque las cosas han cambiado mucho en años recientes, tradicionalmente a los hombres aún se les paga más que a las mujeres incluso en carreras como leyes, medicina, ingeniería y administración (especialmente a los niveles corporativos altos); aún es poco probable que el hombre se quede en casa y cuide a los niños. Las mujeres siguen siendo consideradas el progenitor principal para sus hijos, sin importar su estatus profesional. Las mujeres educadas en un hogar tradicional necesitan entender el legado de sus madres en el hogar y también el legado de sus padres en el mundo de los negocios, ya que estas hijas enfrentan su vida profesional con espadas de doble filo. Por un lado, está el papel y la ética de trabajo del padre. Por otro, está el enfoque y punto de vista de sus madres sobre la mujer trabajadora. Es vital que todas las hijas entiendan las creencias de cada uno de sus padres sobre el hogar y el trabajo. Puede ser muy difícil para una hija reconciliar los logros profesionales de su padre con su propia competencia profesional, y las visiones de su madre sobre lo que una mujer debería hacer.

Por estas razones, junto con miles de años de historia de la humanidad, los padres generalmente han tenido un impacto más significativo en las elecciones de carrera y hábitos de trabajo de un hijo que las madres. El lugar de trabajo siempre ha sido un modelo masculino y una arena para los hombres, y los hombres han sido definidos exclusivamente por su trabajo y su éxito en él. La mayoría de los hombres todavía consideran que un fracaso en una oportunidad profesional es un error personal, y muchas mujeres piensan igual sobre los hombres que no tienen éxito en su trabajo. El hogar, por otro lado, ha sido un modelo femenino para las mujeres. Las mujeres han sido definidas por lo bien que cuidan a sus hijos y atienden las obligaciones del hogar. Sea eso correcto, equivocado o de otro modo, estas creencias culturales son muy fuertes y han estado en funcionamiento durante miles de años. Siempre se ha esperado que los padres trabajen la tierra o, desde la Revolución industrial, que trabajen fuera

## El Factor Padre

---

de casa y mantengan todas las necesidades financieras y deseos de sus familias. Sin embargo, en las cortes de derecho familiar, la mayoría de los casos de custodia de menores se deciden a favor de que la madre tenga tanto la custodia legal como física de los niños. La razón es que, independientemente de la salud emocional o mental del padre, las mujeres son vistas como mejores progenitores primarios. Más y más hombres y mujeres están desafiando ese tipo de estereotipos culturales, pero un hijo o hija puede obtener una sabiduría considerable al entender el efecto de la ética de trabajo de sus padres en relación con sus creencias sobre su propia vida profesional.

En términos de la tercera objeción, que como el hijo no estaba cerca del padre probablemente el padre no tuvo mucho impacto, lo opuesto es generalmente la verdad. Vivimos en una sociedad en que los padres con frecuencia están ausentes emocionalmente; ceden muchas de las responsabilidades de la crianza de los hijos a las madres. Los hijos tienen una necesidad psicológica y emocional natural de que ambos progenitores estén presentes, y cuando uno no lo está, puede haber un efecto negativo. Cuando los papás están ausentes, el efecto se siente con mayor probabilidad en áreas como la ética profesional, la ambición y la relación con figuras de autoridad. Los padres son importantes para sus hijos, y todos los hijos de manera natural ansían que sus padres se involucren en su vida.

La ausencia, por supuesto, no es el único problema que puede causar problemas en la vida profesional de un hijo. Una relación padre-hijo problemática, tensa o llena de ira y desaprobación, puede tener un profundo efecto en todo, desde la elección de la carrera hasta las relaciones con los colegas. Por negativo que esto parezca, existe un lado positivo. La relación con tu padre (o padre adoptivo o cualquier figura paternal masculina) te puede proporcionar una riqueza de información y visión, ¡y eso también incluye las malas relaciones! Tú puedes usar esta información y visión para volverte a poner en el camino o para llevar tu desempeño al siguiente nivel. Entender el legado de tu padre en términos de relaciones, trabajo y finanzas, puede ser un poderoso recurso y un trampolín para tu vida profesional.

Crear que la vida profesional de tu padre no tiene relevancia en la tuya es con frecuencia cegador peligroso. Digamos, por ejemplo, que tu padre empezó a trabajar en General Electric justo después de la guerra y permaneció en la empresa cuarenta y ocho años, en un puesto no administrativo, hasta que se retiró. Tú fuiste a la universidad, tienes postgrado, has trabajado en varios puestos administrativos y te han despedido dos veces debido a fusiones corporativas. Superficialmente parece que la vida profesional de tu padre y la tuya no tienen nada en común. Considera, durante un minuto, la motivación de tu padre, sus opciones de carrera, la estabilidad/duración de su trabajo, y su estilo de relación. Estas conductas no verbales diarias contribuyeron a la estructura y fundamento mismos de tu propio factor padre. Incluso si eres mujer, tienes tu propio factor padre, que es tu estilo de comportarte, profesionalmente y en otras áreas, que fue influido por tu padre. Observaste a tu padre en su carrera y lo viste sobrevivir en el mismo lugar durante cuarenta y ocho años. Las conductas laborales de tu padre te dieron valiosos apuntadores sobre cómo conducirte tú mismo en tu vida profesional. Se pueden encontrar considerables joyas de información y sabiduría en cómo sobrevivió tu padre en su trabajo, manejó supervisores difíciles y permaneció en el mismo puesto durante tantos años. No descartes su vida profesional porque aparente ser muy diferente a la tuya. Las mismas herramientas que fueron útiles para tu padre pueden ayudarte a que tú sobrevivas en tu carrera.

Finalmente, tu padre puede no haber tenido un modelo de conducta o un tipo de persona a quien emular en su vida profesional. La resbalosa ladera de la ira, el resentimiento y la rabia, en esta relación, es una en que caen muchas hijas e hijos, sin importar su edad, tratando desesperadamente de convertirse en el profesionalista que su padre nunca fue. Este enfoque hacia la vida profesional es una reacción al trauma familiar que experimentaste al crecer. Existe un filo de agresividad y frialdad en los profesionistas que nunca han resuelto o se han reconciliado con lo que fueron sus padres. La fuerza impulsora en la vida profesional de este hijo o hija es el rechazo total de lo que su padre fue como padre, adulto que trabajaba y compañero de su madre.

El legado profesional está superando la decepción y desilusión de los hombres. La confianza en las figuras de autoridad es algo difícil para los profesionales que han tenido esta clase de relación padre-hijo.

### **CÓMO FUNCIONA EL FACTOR PADRE: LAS MUCHAS FUENTES DE SU PODER**

El factor padre puede funcionar *a favor o en contra* de ti; todo depende de si lo entiendes y lo aprecias, o si lo ignoras. Asumamos que prefieres lo primero. La clave para entenderlo y apreciarlo depende de ver la relación padre-hijo desde las siguientes perspectivas:

1. *Los cuatro tipos de apego (tu lazo emocional con tu padre)*. Los cuatro tipos (intermitente, evasivo, deprimido y seguro) ofrecen claves para entender cómo te conectas en relaciones personales y profesionales (se describen a detalle en el capítulo 2). No debería sorprendernos que la gente que formó un lazo seguro con su padre cuando niña, generalmente disfruta de relaciones fuertes y benéficas, tanto íntimas como en el trabajo. Un lazo o apego seguro significa que un hijo y su padre se vincularon desde el principio de la relación y mantuvieron ese nexo, dando al hijo un fuerte sentido de seguridad y de sentirse amado. Este proceso de apego proporcionó una base para todas las relaciones futuras, permitiendo que el hijo adulto fuera abierto, comunicativo y confiado ante otras personas. Por supuesto, no todos los apegos son igualmente positivos. Pero al entender este nexo, incluso bajo las peores circunstancias, aún puedes desarrollar lazos emocionales seguros y fuertes con otras personas.
2. *El libro de reglas de tu padre: las reglas explícitas e implícitas de tu padre y tu abuelo sobre el trabajo, las relaciones, la ética y los asuntos de dinero*. El trabajo duro, la ambición y el logro son conductas aprendidas en la familia. Lo más probable es que si tú eres altamente exitoso, también lo fue tu padre y su padre anteriormente. Si bien existen muchas excepciones a esta regla, generalmente los hijos y las hijas siguen los pasos de sus padres y abuelos en lo relacionado con el trabajo. Aún más predecibles son las reglas sobre los modos de relacionarse, que se basan en tu libro de reglas internas. Esto abarca poderosas reglas expresadas y no expresadas, que guían tu conducta, pensamientos y creencias. Una vez que eres consciente del libro de reglas de tu padre, debes actualizarlo, reescribirlo y hacerlo todo tuyo. La mayoría de los adultos vive regido por ese libro, pero rara vez considera cambiar las conductas obsoletas o improductivas que hay en él. Tu padre te entregó ese libro, pero

debe ser releído, reescrito y reevaluado para que tu vida profesional avance.

3. *El estilo paternal (interacciones, conductas y comunicaciones diarias con tu padre)*. Los cinco estilos básicos de paternidad son el de superexigente, la bomba de tiempo, el padre pasivo/ negligente, el padre ausente, y el mentor-comprensivo (que se explican con detalle en los capítulos 3 a 8). Estos tienen un efecto tremendo en tu estilo de trabajo, estilo de relación y las reglas bajo las que vives. Que seas un jefe rudo y exigente o un pan comido, depende en gran medida del estilo de paternidad de tu padre. Conocer la forma en que tu padre interactuó contigo es una pieza crítica de información personal respecto de lo que ayudó a modelar tu elección actual de carrera, relaciones profesionales y potencial profesional. Entender los estilos de paternidad proporciona el fundamento para la comprensión del factor padre y, por lo tanto, de tu vida personal y profesional.

### *La historia de Sam*

Para darte una idea de cómo estas tres áreas de interacción diaria, conducta y comunicación con tu padre influyen en tu trabajo y vida profesional, demos una mirada al caso de Sam, de 38 años, asociado en una pequeña firma de abogados de Cleveland. El papá de Sam, Teddy, era un vendedor que frecuentemente estaba de viaje. Sam recuerda que pasaban semanas sin que viera o siquiera escuchara sobre su papá, quien viajaba por toda la región occidente vendiendo refacciones mecánicas a algunas fábricas. Pero incluso cuando Teddy estaba por casa, no se relacionaba particularmente con la vida de Sam, excepto cuando se trataba de deportes. Ávido deportista y ex *pitcher* en la liga menor, Teddy le ponía atención a Sam sólo cuando jugaba en la liga infantil: iba a todos los juegos, y si estaba de viaje le llamaba a Sam después del partido para preguntarle cómo le había ido.

A pesar de que Teddy estaba fuera con frecuencia debido al trabajo, no trabajaba particularmente duro, o al menos así le parecía a Sam. De hecho, lo despidieron de la empresa de refacciones de maquinaria porque la compañía sintió que no "le estaba echando los kilos". Sam recuerda haber escuchado la frase durante una discusión que tuvieron sus padres. Durante los siguientes diez años más o menos, Teddy se cambió de un trabajo de ventas a otro, sin jamás hacer mucho dinero ni expresar satisfacción con su trabajo; su comentario más común cuando dejaba una empresa o perdía un puesto era: "Es sólo un trabajo":

Sam, un buen estudiante, supo desde que estaba en preparatoria que quería ser abogado. Tenía una lógica muy aguda y era excelente para debatir; cuando estuvo en el equipo de oratoria de la escuela, ganó premios, y a la larga asistió a una de las principales escuelas de leyes del país y obtuvo el rango más alto que se otorga a los mejores estudiantes de leyes del país. Cuando se graduó le ofrecieron un puesto bien pagado en una de las firmas de abogados más grandes de Cleveland. Poco después, se casó y tuvo dos hijos.

Desafortunadamente, la carrera de Sam no despegó como parecía que lo haría. Desde el principio le dijo a su esposa que se sentía totalmente fuera de lugar en la firma de abogados. Le molestaba la forma degradante en que los socios trataban a los asociados, y una vez que nacieron sus hijos, se negó rotundamente a viajar más de una vez al mes en viajes de negocios, a pesar de que los otros

## El Factor Padre

---

asociados viajaban al menos el doble que Sam. En más de una ocasión, Sam tuvo lo que llamaba "conflictos personales" con los socios, generalmente por cosas que no tenían nada que ver con el trabajo y todo que ver con sus "actitudes". Cuando a Sam no se le consideró para convertirse en socio, renunció y le dijo a su esposa que quería trabajar para una firma más pequeña donde la cultura fuera más civilizada y el horario más razonable. Sin embargo, Sam tuvo problemas en todas las pequeñas firmas para las que trabajó. En una, su jefe era flojo e incompetente. En otra, el trabajo no era suficientemente interesante. Aunque no cambió de empresa con tanta frecuencia como su padre, en doce años trabajó para cinco firmas y en ninguna lo hicieron socio.

¿De qué forma impactó Teddy en la carrera profesional, el desempeño y la satisfacción en el trabajo de Sam? Primero, Teddy era un padre emocionalmente intermitente o evasivo. El estilo de paternidad de Teddy era principalmente ausente, aunque vivían juntos. En el mejor de los casos, Teddy era un padre pasivo para Sam. En consecuencia, Sam creció sin nunca establecer un apego emocional seguro con su papá. A su vez, Sam tendía a ser celoso de la mayoría de la gente, especialmente los jefes. Nunca confiaba en ellos totalmente ni les creía lo que le decían (el resultado de un padre ausente). Sam tendía a dejar las firmas de abogados prematuramente, quizá porque inconscientemente no quería que lo despidieran, como a su padre parecían haberlo despedido. Segundo, Teddy nunca fue un modelo de conducta positiva en su relación con el dinero o la ambición; nunca ganó mucho ni pareció preocuparse mucho por los logros. Si bien exteriormente Sam quería tener éxito y evitar la historia laboral de su padre -había escogido estudiar leyes no solamente porque tenía talento para ello, sino también porque le parecía que podría **ganar** más dinero y viajaría menos que con otras profesiones- siempre pareció sabotearse a sí mismo profesionalmente.

Casi cualquier jefe reconocía el talento de Sam, pero era su actitud lo que le evitaba elevarse por encima de un estado marginal. Parecía que Sam siempre se estaba quejando sobre algo y su actitud afectaba negativamente sus relaciones con sus clientes. En más de una ocasión, los clientes mencionaban a los colegas o jefes de Sam, que parecía "desinteresado" o al menos no totalmente involucrado. Esto bien puede haber sido resultado del estilo de paternidad evasivo/ausente de Teddy: excepto cuando Sam jugaba beisbol, Teddy rara vez mostraba mucha emoción o interés por su hijo. A pesar de que Sam estaba mucho más consciente e involucrado emocionalmente con sus hijos, en el trabajo era diferente, y ponía una barrera entre sí mismo y los demás. Tenía una cabeza excelente para las leyes y su trabajo era sólido, pero no se conectaba con sus clientes o colegas. Sam se parecía más a su padre en el trabajo de lo que nunca hubiera imaginado, deseado o adivinado.

Al pensar en los problemas de Sam, debes estar consciente de que él estaba desconcertado y profundamente frustrado por su incapacidad para desarrollarse al nivel esperado, tras haber sido una estrella en la escuela de leyes. No fue sino después de doce **años** de falsas salidas en su carrera profesional, y con el beneficio de la reflexión y la psicoterapia, que Sam empezó a ver cómo su factor padre lo había afectado. No es de extrañar que Sam fuera hecho socio finalmente, en una firma de abogados de tamaño medio, cuando se dio cuenta de cómo Teddy todavía influía sutilmente en sus elecciones profesionales y en su actitud. Mediante su creciente concientización, Sam tomó el control de su factor padre y lo convirtió en una influencia positiva. Sam tuvo mucho cuidado de no culpar a su padre o a su tensa relación por sus frustraciones profesionales.

### LAS REALIDADES Y FALLAS DE PERCEPCIÓN DE LOS PADRES

La gente experimenta dificultad para superar legados negativos en su vida profesional en gran parte debido a que no perciben cómo los acontecimientos que tuvieron lugar hace tantos años en casa pudieran en absoluto afectar sus vidas profesionales actuales. Esto es algo que se pasa por alto muy comúnmente en el desarrollo profesional. Por ejemplo, Sam trabajaba bajo una gran cantidad de ideas falsas, no sólo acerca de su padre y el impacto en su trabajo, sino también de asuntos más importantes padre-hijo. Esos errores de percepción nos hacen minimizar o desestimar cosas que nuestros padres dijeron o hicieron cuando éramos niños. Muchos de nosotros nos concebimos como existentes sólo en el aquí y ahora, y que lo pasado, pasado está. Irónicamente, esta actitud le da a esos acontecimientos pasados más poder de lo que tendrían normalmente. Cuando pretendemos que un padre dominante, degradante, exigente o abusivo, no podría tener efecto sobre nosotros ahora, inconscientemente podríamos alejarnos o abandonar un trabajo en el que el jefe es "duro o crítico", perdiendo con eso grandes oportunidades profesionales sin entender nunca por qué.

Sin embargo, cuando te haces consciente de las realidades en contraposición con las ideas falsas, es mucho más probable que puedas reconocer cómo tus impulsos inconscientes afectan tus decisiones profesionales y puedas hacer algo constructivo al respecto. Esta consciencia también te ayudará a aprovechar todas las ideas y herramientas de las que estaremos hablando. Al entender tu factor padre, empezará a aumentar tu nivel de satisfacción personal y profesional, y maximizarás tu potencial en el trabajo.

Las siguientes frases falso/verdadero, se refieren a algunas de las ideas falsas más comunes sobre los padres y su impacto en una hija o hijo. Marca con una V o una F al lado de cada oración, luego busca las respuestas para que evalúes cómo te fue. No es importante que pases este cuestionario con máximas calificaciones, sino que empieces a ver los temas de la relación padre-hijo, esos que te harán más consciente en cuanto a la forma en que las palabras y obras de tu padre han modelado tus elecciones y desempeño profesional.

1. Los padres y las madres tienen el mismo papel en la crianza de los hijos.
2. Los hijos y las hijas aprenden la asertividad y confianza de su padre y la inteligencia emocional de su madre (la inteligencia emocional es la capacidad de tener empatía, entendimiento y comprensión de tus interacciones e impacto en los demás)
3. Los padres biológicos no tienen más influencia en sus hijos que los padres adoptivos u otras figuras paternas no biológicas.
4. Las mujeres y los hombres pueden superar un pasado sin padre y desarrollar un modelo positivo del factor padre.
5. Los padres afectan a sus hijos e hijas durante toda la vida.
6. Es imposible que hombres o mujeres aprendan algo de valor de padres a los que odian u odiaron.
7. No todas las niñas o niños desean o necesitan una relación positiva con sus papás.
8. Una vez que los hombres o las mujeres llegan a cierta edad, no desean la aprobación de su padre.
9. Las lesiones emocionales y mentales que las personas sufrieron cuando niños les evitan ser exitosos

## El Factor Padre

---

en su vida profesional. 10. Aún cuando sean muy pequeños, los niños ponen mucha atención a las actitudes y conductas de sus padres ante el trabajo y el valor del dinero.

11. Los insultos de un padre son mucho menos dañinos que la violencia física.

12. Si bien las personas que han logrado ponerse en paz con una relación padre-hijo negativa presentan una fachada de tranquilidad en el trabajo, en realidad casi siempre son ollas de presión bajo la superficie.

### *Respuestas*

1. FALSO. Los padres funcionan como modelos de conducta para sus hijos e hijas en relación con la forma en que enfrentan su trabajo, el uso de sus capacidades para resolver problemas y la búsqueda de los objetivos profesionales. Las madres también sirven como modelos de conducta, pero primordialmente en cuestiones de valores y relaciones y como un equilibrio femenino a la influencia del padre. Cada progenitor tiene un papel invaluable pero distinto en el desarrollo del hijo. Es importante empezar a entender la contribución de tu padre en tu desarrollo profesional. Tu padre juega realmente un papel en tu vida profesional.

2. FALSO. Las tres emociones primarias son el amor, el miedo y la ira, y mientras más sea capaz un padre de comunicar estas emociones a sus hijos de maneras saludables y productivas, será más probable que ellos desarrollen una inteligencia emocional en el trabajo como adultos. Los conflictos de personalidad entre los colegas en el trabajo se pueden rastrear a nuestra incapacidad de expresar y entender estas tres emociones primarias.

3. VERDADERO. La paternidad no se limita a lo biológico. El término *padre adoptivo* es un término legal, pero en el contexto relacional, lo *adoptivo* tiene poco que ver en la verdadera efectividad de un hombre como padre. Tus elecciones de trabajo y tu personalidad laboral se pueden ver influidas por un hombre que no fue tu padre biológico, pero que jugó un papel importante en tu educación. También es posible que más de una persona, un padre biológico y uno adoptivo, puedan tener un fuerte impacto en tus elecciones y actitudes ante el trabajo.

4. VERDADERO. No tener padre o tener una relación horrible con él, no es una sentencia de que repetirás el pasado o continuarás con el legado negativo. Tú puedes hacer los cambios necesarios para destacar en tu trabajo, así como en tu vida personal y en tus relaciones. Tu capacidad para entender en vez de culpar a tu padre es una de las claves del éxito, y es la base para tu modelo de factor padre. Mientras la ira y el odio pueden ser fuertes motivadores a corto plazo, estas dos emociones no pueden sostener tu vida profesional ni satisfacer todas las exigencias necesarias para desarrollarte profesional o personalmente.

5. VERDADERO. Incluso después de que tu padre muera, seguirá afectando tus relaciones profesionales y el desarrollo de tu vida profesional. No importa lo que los niños y las niñas le digan a sus padres en un raptó de ira (por ejemplo: "¡Nunca seré como tú!"), ni cuanto traten de distanciarse como adultos, sus padres aún pueden proyectar una larga sombra. Tradicionalmente, la gente subestima el impacto de su padre en su vida hasta que él muere. Incluso entonces, muchos hombres y mujeres no ven cómo la influencia de un padre se extiende más allá de las características personales al mundo profesional. Los valores que tú cargas en lo relativo al trabajo fueron formados hace muchos años en el contexto de tu relación padre-hijo o padre-hija.

6. FALSO. Todos los hijos e hijas aprenden una enorme cantidad de cosas de su padre. Es muy posible

## El Factor Padre

---

colocarse emocionalmente más allá de la ira y el odio por tu padre. Analizar tu relación padre-hijo puede generar una valiosa comprensión que te ayudará a ser un mejor gerente, supervisor y padre. Esta comprensión te puede ayudar a hacer los ajustes necesarios en tus relaciones profesionales y avanzar al siguiente nivel de tu carrera.

7. FALSO. A veces parece como si algunos niños no necesitaran a su padre, especialmente en vísperas de un amargo divorcio o de un repentino segundo matrimonio. Algunas niñas también parecen ser tan independientes o tan cercanas a su madre que mantienen la ilusión de que la relación con su padre no tiene consecuencias. En realidad, todo hijo e hija busca y necesita una relación con su padre. La sed por un lazo emocional paterno debe ser emocionalmente reconocida. Negar este impulso natural crea un vacío, uno que se expresa en situaciones laborales. La gente que niega esto probablemente también niegue la necesidad de construir relaciones fuertes con clientes, subordinados y otras personas.
8. FALSO. *Sin importar la edad, todos deseamos la aprobación de nuestro padre.* La aprobación es parte de nuestra construcción psicológica y una ocurrencia natural de la dinámica padrehijo. Desafortunadamente, tú, como muchos niños, posiblemente nunca recibiste aprobación mientras crecías o la recibiste raramente. La solución es que te des tú mismo auto aprobación, auto aceptación y amor propio, pero muchas personas en cambio buscan esas cualidades en otras personas con quienes trabajan. Muchas veces buscan la aprobación paternal en un jefe, lo que como veremos más adelante, crea todo tipo de problemas profesionales y personales. Los problemas que resultan de padres ausentes nunca se resolverán adecuadamente en el trabajo.
9. FALSO. Crecer con un padre conflictivo e insultante no es razón para repetir los pecados del pasado y continuar castigándote a ti mismo mediante tus elecciones laborales. No tienes que huir de jefes que te ofrezcan crítica constructiva ni correr hacia jefes que sean débiles e ineficientes, por ejemplo. Ni tampoco tú te tienes que volver insultante con tus subordinados en respuesta a esos insultos de tu infancia. Tú controlas tus elecciones profesionales mediante la comprensión de la forma en que te educaron y el estilo de paternidad que modeló tu niñez.
10. VERDADERO. Hijos e hijas observan a sus padres como halcones cuando se trata de asuntos en que intervenga el trabajo y el dinero. Muchos niños desarrollan la habilidad de observar estas conductas relacionadas con el trabajo desde la distancia, sin que se note. Muchas personas claman que en realidad nunca pusieron mucha atención a esos asuntos mientras crecían, pero usualmente sólo están bloqueando lo que pudieron ser experiencias desagradables: el papá que le grita a la mamá por gastarse todo el dinero que ha ganado con tanto esfuerzo o el papá que se queja de que su jefe le ha echado encima demasiados proyectos y está pensando en renunciar. Tu enfoque hacia el dinero y a la ética de trabajo provienen directamente de observar las actitudes, acciones y creencias de tu padre en estas dos áreas.
11. FALSO. Por terrible que sea la violencia física, los insultos son igualmente destructivos desde el punto de vista de la vida profesional. Las palabras crueles y el estar fastidiando negativa y constantemente a un niño disminuyen su sentido del ser y conducen a problemas con la autoridad y la confianza. Los jefes que denigran y menosprecian a sus empleados, con frecuencia provienen de hogares en que sus padres eran insultantes; estas personas necesitan denigrar a otros para fortalecerse a sí mismos (es un ciclo constante de insultos). Además, los insultos son invisibles. A diferencia de la mayoría de los niños que sufren violencia física, un niño insultado crece pensando que tuvo una infancia normal. Esta falta de consciencia lo hace vulnerable a los efectos de estos insultos en el trabajo y en las relaciones íntimas también. Con frecuencia, él no busca ayuda profesional por el daño

causado a su autoestima y jamás expresa o reconoce lo horrible que se siente por la conducta de su padre, tanto pasada como presente. Dada la falta de una evidencia física clara (brazos rotos, moretones, caras hinchadas), él tiende a minimizar el daño que los insultos causan a largo plazo. En consecuencia, él lleva su daño y dolor emocional tanto a su vida personal como profesional.

12. VERDADERO. Las personas en puestos directivos con frecuencia han perfeccionado el arte de parecer calmadas exteriormente cuando están bajo presión, mientras interiormente la presión crece. Estos síntomas pueden causar noches de insomnio, úlceras y ansiedad así como problemas físicos que afecten negativamente su capacidad de tomar decisiones o incluso llevarlos a renunciar. Un padre cariñoso, que brinde apoyo emocional, le da al hijo los recursos necesarios para soportar todo tipo de estrés, incluyendo las presiones relacionadas con el trabajo; ayuda a su hijo a obtener la autoestima y las habilidades para enfrentar sus responsabilidades que le serán útiles en la escuela, en el trabajo y en las relaciones adultas. Algunos de estos niños pueden responder al estrés con ira, depresión o ansiedad, pero interiormente son capaces de manejar el estrés y seguir funcionando efectivamente.

### LLEGAR A ENTENDER: LA CONDUCTA DEL PADRE RELACIONADA CON LAS ACTITUDES Y ACCIONES LABORALES DEL HIJO ADULTO

Dependiendo del tipo de apego, el estilo de paternidad y su libro de reglas, un padre puede afectar las decisiones de trabajo o conductas laborales de su hijo en miles de formas. Sin embargo, los efectos están lejos de ser uniformes o claros para hijos e hijas. Incluso si tienes dos papás (uno que se divorció y otro que se casó con tu madre después) con los mismos tipos de apego, los estilos de paternidad pueden impactar a los niños de diferentes maneras, por ejemplo, un padre adoptivo que es más emocional en su estilo activo de paternidad que el padre biológico. La genética y el ambiente de trabajo (tipo de empresa, cultura, jefe, etcétera), también juegan papeles importantes. De todos modos, podemos establecer claras conexiones entre el modo en que un padre ha educado a sus hijos y las fortalezas y debilidades que exhiben como profesionistas.

Para ayudarte a ver esas conexiones, armé la siguiente "prueba" : Encontrarás una situación que describe a un hijo, su padre, los métodos de su padre para educarlo y luego tres posibles resultados para el hijo, cuando él o ella se convierta en un adulto que trabaja. A ver si pueden hacer la conexión entre el hijo, el método de educarlo y el resultado más probable.

Andrew, un alto ejecutivo corporativo que trabajaba excesivamente duro y se desempeñaba muy bien en su trabajo, le daba a su hija Allison todo lo que ella le pedía. En parte lo hacía porque tenía que realizar muchos viajes de negocios y con frecuencia se sentía culpable por no estar con ella muchas veces. Por lo tanto, cada vez que regresaba de un viaje, traía un regalo para Allison. De hecho, le regaló un BMW deportivo nuevo cuando cumplió dieciséis años, además de las lecciones privadas de tenis y golf, y los viajes a Europa durante el verano con sus amigos de la universidad. Adoraba a Allison y rara vez, si acaso, le levantó la voz, incluso cuando se metía en problemas por quedarse fuera del internado después de la hora estipulada, cuando le ponían multas por conducir de manera imprudente o con exceso de velocidad, por conducir en estado de ebriedad. Andrew estaba seguro de que Allison era una chica estupenda con fuertes valores y que lo mejor que podía hacer como padre era tenerle confianza. No le puso ni le exigió ningún límite emocional o de conducta a Allison. Ante

## El Factor Padre

---

todo, Andrew quería ser amigo de su hija.

- A) Allison se convirtió en una exitosa ejecutiva corporativa, tal como su padre. Ella eligió seguir sus pasos porque él la trató con mucha generosidad y le comunicaba su felicidad en su vida profesional y el éxito que eso le trajo. Ella también fue una poderosa y alta ejecutiva que viajaba mucho, trabajaba largas horas y estaba satisfecha con las recompensas de un puesto alto y un salario alto.
- B) Allison rechazó el mundo corporativo y el materialismo en general, rebelándose en cierto modo post-adolescente. Se convirtió en maestra de primaria en una escuela del interior.
- C) Allison rebotó de trabajo en trabajo y de carrera en carrera, sin permanecer con nada lo suficiente para lograr ningún verdadero éxito o seguridad. Aunque empezaba con entusiasmo una nueva carrera o un nuevo empleo, rápidamente se cansaba de eso y se ponía ansiosa por buscar algo más. Allison tenía un problema financiero crónico y un mal historial de crédito. Ella necesitaba que su papá la sacara adelante con grandes cantidades de dinero anualmente.

RESPUESTA CORRECTA: C. Un padre ausente, demasiado consentidor, puede producir un hijo que no encuentre **ningún** jefe u organización que lo trate tan bien como lo hacía su papá. Nunca recibirá suficiente reconocimiento y su salario nunca será bastante. También descubrirá que su trabajo nunca es tan fácil o divertido como pensaba que **sería**. Resultado: constantemente busca la carrera o el puesto ideal, una búsqueda fútil. Este tipo de padre produce una hija o hijo dependiente como resultado de su estilo de paternidad pasivo/ausente, demasiado consentidor y guiado por la culpa.

- 2. Michael, un plomero independiente, era muy crítico e irascible con su hijo Alex. En la liga infantil, Michael era el tipo de papá que le gritaba a Alex desde las gradas cuando cometía un error, y le decía constantemente cómo debería jugar. Cuando Alex traía sus calificaciones a casa, Michael nunca estaba satisfecho, sin importar cuántos dieces obtuviera Alex. Michael explotaba contra su hijo por pequeñas faltas a las reglas de la familia y le gritaba frente a sus amigos y otros miembros de la familia. Michael hacía esto, en parte porque así fue como él mismo fue criado, su padre le dejó muy claro que los niños necesitan padres rudos o si no se meterán en terribles problemas.
- A) Alex empezó su propio negocio pequeño que operaba desde su casa. Podía ganarse la vida, pero dejó pasar muchas oportunidades de expandir el negocio y ganar mucho más porque, como le dijo a los demás, no quería tomar riesgos innecesarios. Alex era muy inseguro y no se quería arriesgar.
- B) Alex se convirtió en un jefe tirano, el líder anticuado tipo comando en jefe que ladraba sus órdenes y se aseguraba de que la gente supiera cuando no estaba contento con su desempeño.
- C) Alex se convirtió en corredor de bolsa y disfrutaba asumir riesgos fuertes y hacerlos rendir. Como corredor de bolsa exitoso, le demostró al mundo (y a su padre) que no se merecía que lo criticaran.

RESPUESTA CORRECTA: A. Como resultado de la educación de Alex, le aterraba tomar riesgos y que lo criticaran, en caso de que fallara. Un pequeño y seguro negocio en casa le aseguraba que no habría muchas personas enojadas con él o diciéndole lo que estaba haciendo mal. Alex no podía tolerar que las personas estuvieran descontentas con él y se cuidaba mucho de estar en paz con todas las personas en su vida. El ser independiente le ayudaba con el problema de tener que lidiar con cualquier tipo de figura de autoridad.

## El Factor Padre

---

3. Carl, un dentista, tomó ciertas decisiones desde el principio para asegurar que podría pasar mucho tiempo con su hijo, Louis. Ubicó su consultorio relativamente cerca de su casa, y contrató a dos dentistas asociados tan pronto como le fue financieramente posible, para poder asistir a los recitales y conciertos de Louis, quien tocaba el piano. Carl no sólo pasaba tiempo con Louis, sino que además era un padre emocionalmente presente, no temía expresar sus emociones frente a su hijo, por lo que no ocultaba las lágrimas si le ocurría algo triste y también le dejaba saber a Louis si estaba decepcionado de él. Carl no era perfecto, tendía a hacer cosas por Louis que Louis debería hacer por sí mismo, pero siempre fue comprensivo y estuvo presente.
- A) Louis nunca se pudo elevar de la mediocridad en su carrera, en parte porque su padre lo ayudaba demasiado y le evitaba iniciar sus proyectos. Trató de ser también dentista, pero le faltaba la iniciativa necesaria para manejar su consultorio efectivamente. Louis necesitaba el apoyo emocional de su padre para funcionar en su vida profesional, sin la cual era inefectivo.
- B) Louis eligió una ocupación totalmente diferente a la de su padre: se convirtió en el director general de una importante orquesta sinfónica, y le encantaba lo que hacía. Eligió un campo con relativamente pocos puestos, pero tenía confianza en su capacidad de tener éxito en algo que le gustaba y para lo que sabía que estaba capacitado.  
Como ejecutivo dinámico y creativo, Louis ayudó a que su orquesta permaneciera en números negros, cuando la mayoría de las orquestas perdían dinero.
- C) Louis se convirtió en un músico de estudio a quien le iba bien, aunque siempre quiso tocar a niveles más altos. Carl era tan comprensivo que le robó a Louis el fuego necesario para destacar.

RESPUESTA CORRECTA: B. Como hice notar, Carl no era un padre perfecto, pero siempre estuvo emocionalmente disponible cuando su hijo lo necesitaba, por lo que disfrutaban de una relación segura y estable. Esto no sólo reforzó la autoestima de Louis, sino que además le dio valor por si fracasaba. Encontró una carrera que le encantaba, y a pesar de que las probabilidades de éxito no eran muy altas, poseía la confianza necesaria para enfocarse en una meta ambiciosa y alcanzarla. Carl tenía la confianza interior como padre para apoyar las diferencias entre él y su hijo.

En la vida real, estos ejemplos serían, por supuesto, mucho más complejos, pero de todos modos son bastante exactos. Con el fin de explicar un punto, simplifiqué las causas y efectos reales. Muy probablemente notaste las conexiones escondidas, no observadas o plenamente entendidas entre la conducta de un padre y las decisiones en la vida profesional y conductas de trabajo de un hijo adulto.

## Capítulo 2



## El Factor Padre

---

Una de las primeras cosas que recuerdo de mi vida es estar parada en mi cuna, llamando a mi padre entre llantos. Realmente no existen palabras para describir lo que sentía, pero era horrible. Siempre que pienso en mi infancia y en mi padre, empiezo a sentir miedo, y ese miedo se convierte en ira contra los hombres. ¿En dónde estaba mi padre? Sé que la relación con mi padre me sigue afectando aún ahora.

Crecí sabiendo que mi padre era mi red de seguridad. Entonces no lo sabía pero él siempre estaba pendiente de mí. Siempre tuve la sensación de que las cosas saldrían bien y de que nada me dañaría. Sé que mi confianza y mi éxito profesional y personal son el resultado de que mi padre siempre me apoyara y cuidara. No podría tener éxito en los negocios sin el apoyo emocional de mi padre.

CHARLES, 38 años (dueño de una tienda, padre y casado durante cinco años)

Las personas **me preguntan con frecuencia cuál es el secreto psicológico del éxito en el mundo de los negocios. ¿Cuál es ese ingrediente que pueden usar para avanzar rápidamente en su vida profesional y alcanzar las metas ambicionadas? Siempre les digo** que desde cualquier perspectiva (comercial, legal, social, personal y psicológica), entender el tremendo poder y la importancia de las relaciones es la clave. Si quieres entender ese poder, necesitas entender el concepto del apego, en especial con relación a tu padre. Todas las relaciones se basan en el apego.

Más específicamente, debes estar consciente de la interacción que tuvo lugar entre tu padre y tú al principio del proceso de apego. Como la palabra sugiere, *apego* implica el modo en que te relacionaste y te conectaste con tu papá cuando eras niño. El diccionario en inglés define *apego* como "el sentimiento que une a las personas entre sí; devoción"; que son buenas formas de resumir el concepto. Sin apego no existirían las relaciones significativas. El apego es nuestra base para relacionarnos con el mundo, socios futuros, hijos, compañeros de trabajo, clientes, supervisores y nosotros mismos. Es importante recordar que estamos genéticamente constituidos para las relaciones. Una de las medidas de salud emocional y mental es la capacidad de formar y mantener relaciones en todas las facetas de nuestra vida.

No quiero simplificar el concepto del apego, ni tampoco te quiero sobrecargar con teorías o terminologías psicológicas innecesarias. Por lo tanto, enfoquémonos en el papel que juega el apego en nuestro desarrollo como seres humanos.

### UNA RESPUESTA NATURAL: POR QUÉ NOS APEGAMOS

El pionero de la investigación y la teoría del apego es el doctor John Bowlby, un psiquiatra inglés que observó que ninguna experiencia "tiene efectos más duraderos en el desarrollo de la personalidad [...1 que las experiencias de un niño dentro de su familia" La experiencia inicial del nexo con nuestro padre es el primer lugar en que empezamos a crear el sentido de lo que somos, en especial con relación a otras personas. Las madres y los padres son cruciales en el proceso de establecer nexos. Que un bebé sea cargado, abrazado y alimentado, es vital para que pueda sentirse seguro y cómodo en el mundo. Nosotros deseamos de manera natural conectarnos, relacionarnos y apegarnos a la gente en nuestro mundo. *El impulso y la necesidad del apego nunca disminuyen en toda nuestra vida.*

## El Factor Padre

---

Incluso cuando somos adultos, el barómetro de nuestra salud mental y emocional siempre se basa en nuestra capacidad de formar apegos significativos.

De acuerdo con Bowlby, nuestro primer apego paternal (padre-hijo) tiene el poder de crear expectativas sobre todas nuestras relaciones subsecuentes? Esto implica que si nuestra pareja/amante nos parece confiable o manipulador, nuestro jefe exigente o un buen apoyo, nuestros asociados útiles o que no merecen nuestra confianza, estas experiencias actuales tienen sus raíces en la relación padre-hijo. Más específicamente, *cómo* nos apegamos a nuestro padre afecta nuestras relaciones actuales. Es de importancia capital observar que el proceso de apego con nuestra madre es igualmente crucial. El impacto de estas primeras relaciones no se debe subestimar o descartar. El proceso de apego paternal, sin embargo, tiende a ser pasado por alto, subestimado y menos entendido. La razón de este sesgo cultural será explicada en la sección de los estilos de paternidad. Nuestro enfoque ahora es entender mejor cómo te afectó el estilo de apego de tu padre y cómo sigue influyendo actualmente en tu vida profesional.

Entender la naturaleza de este proceso de apego nos da con frecuencia una intuición sorprendente sobre nuestras conductas y elecciones en el trabajo. Si observas a los líderes de las organizaciones, encontrarás que muchos de ellos provienen de hogares en que tenían una relación cercana con un padre fuerte. Por supuesto, también encontrarás algunos líderes que tuvieron apegos distantes con su padre. La falta de calidez emocional hace que los de este último grupo adopten un estilo de liderazgo frío y agresivo, ellos tienden a pensar (inconscientemente) que exhibir emociones frente a subordinados no sería natural. Similarmente, alguien que tuvo un apego inseguro con su padre busca trabajar con un jefe que sea un padre sustituto, personas que pongan una gran atención a sus subordinados y exhiban una gran empatía. También existen personas que tuvieron apegos tan débiles con su padre que les falta la autoestima necesaria para expresarse con fuerza y creatividad, lo que los lastima en su vida profesional.

Estos son sólo algunos de los muchos modos de apego que pueden tener un impacto en la vida profesional. Veamos mediante dos casos de estudio por qué el apego tiene un efecto tan poderoso.

Mary, de treinta y seis años, está pasando por el proceso de entrevistas para un puesto de dirección nacional en una empresa. Ella tiene estudios superiores en Administración y una excelente historia laboral, la experiencia adecuada y el apoyo de su jefe en la promoción. Durante la entrevista de dos días, Mary ha tenido mucha dificultad en hacer contacto visual con el comité de selección. A pesar de que intenta desesperadamente ser agradable y que la vean como calificada para el puesto, parece retraída y distante. Mary siente que el comité de selección ya se decidió por otro candidato y que solamente están siguiendo con el protocolo.

De lo que el comité de selección no está consciente es del modo habitual de comportarse de Mary cuando se enfrenta a posibles cambios en relaciones e incertidumbre. Ante el prospecto de perder sus conocidas relaciones de trabajo y de tener que formar nuevas, se vuelve incluso más cerrada de lo que normalmente es. En el fondo, Mary está convencida de que la gente no la encuentra agradable ni competente. En consecuencia, ella se retrae cuando se ve en una situación en que la gente trata de conocerla, por ejemplo, el proceso de entrevistas del comité de selección. A pesar de su éxito

## El Factor Padre

---

anterior, Mary descarta sus logros diciéndose a sí misma que fueron una combinación de suerte y trabajo duro. Ella nunca se ha mirado internamente para tratar de entender el origen de su persistente inseguridad personal y profesional.

Sin embargo, cuando Mary me vino a ver, empezamos este proceso de exploración y descubrimos que su padre estaba severamente deprimido durante la mayor parte de la infancia de ella. El padre iba a trabajar, regresaba a casa, se sentaba en un sillón y leía el periódico sin comunicarse con ella ni con nadie más de la familia. Mary nunca se sintió importante para su padre o que él se preocupara realmente por ella, y tuvo muy poco contacto emocional o interacción con su padre mientras crecía. Por extraño que parezca, ella no recuerda que su padre le preguntara jamás nada sobre su vida, sus sentimientos o intereses, hasta que estaba en los últimos años de su carrera. Incluso como adulta, Mary sólo habla con su padre cuando ella lo llama, lo que generalmente sucedía dos veces al año, en el cumpleaños de él y en el Día de Gracias.

Las necesidades humanas naturales de Mary de amor, aprobación y seguridad no fueron satisfechas por su papá. Por eso sus relaciones en el trabajo han sido tan inestables e inseguras. Cuando era niña, nunca tuvo ese núcleo interior de seguridad emocional y competencia que un padre puede ayudar a que su hijo lo adquiera. La separación emocional voluntaria de su padre en su vida la hizo sentir que algo estaba mal en ella. A pesar de su inteligencia, capacidad y ética laboral, ella aún sigue experimentando la misma falta de confianza, especialmente cuando se enfrenta con la posibilidad de un cambio significativo: el nuevo puesto de directora nacional. Hasta que Mary entienda y logre reconciliarse con sus antecedentes en el apego y el estilo de su padre, ella va a tener dificultades en situaciones de trabajo y no alcanzará su potencial. Como era de imaginarse, no obtuvo el puesto que quería, pero está haciendo progresos en aprender sobre la forma en que se relacionó con su padre. La intuición crítica que ella obtenga, se traducirá en cómo se vea a sí misma en el trabajo y cómo se relacione con sus colegas.

Mike, de cincuenta y dos años, tiene un estilo de apego con su padre diferente del de Mary, pero el impacto en su vida profesional es igualmente significativo. Mike es director de animación por computadora en un importante estudio de filmación y desarrolla escenas para cada cuadro en una película de dibujos animados. Este es un trabajo muy técnico y realmente tedioso. Mike perdió su trabajo recientemente como resultado de sus continuos conflictos personales con otros productores del estudio. Los ejecutivos del estudio para quienes trabajaba sentían que Mike tenía talento pero era difícil trabajar con él. Antes de despedirlo, el jefe de Mike lo invitó a tratar de ser más un miembro del equipo que concentrarse simplemente en hacer el trabajo. Cuando lo despidieron, Mike estaba convencido de que era víctima de los celos y de la discriminación por la edad y que nadie apreciaba su talento en la animación por computadora.

Cuando Mike llegó a verme le pedí que me contara sobre el apego con su padre en su primera infancia. Mike dijo: "Cuando yo era niño, mi padre rara vez estaba en casa debido al divorcio de mis padres. Veía a mi padre periódicamente y disfrutaba inmensamente nuestros momentos juntos, pero luego no lo veía durante largos periodos" Mike también explicó que se sentía completamente seguro, feliz y contento cuando estaba con su padre. Pero cuando no lo veía durante semanas y a veces meses, se deprimía y se retraía de sus amigos y familiares. Las ausencias aleatorias de su padre hacían

## El Factor Padre

---

sufrir a Mike, y estas emociones poderosas y *confusas* a una edad tan temprana le crearon una sensación de inseguridad. Mike dijo: "Siempre me sorprendía y me encantaba ver a mi padre. Siempre pensaba que no iba a regresar"

A partir de esos apegos y desapegos tempranos con su padre, Mike prefería mantener una distancia emocional con sus supervisores y empleados. Su autoaislamiento era una respuesta a la ambivalencia y tristeza de su relación con su padre. Debido precisamente a que disfrutaba tanto el tiempo que pasaba con él, era terriblemente doloroso cuando éste estaba ausente por temporadas largas. Para protegerse a sí mismo, Mike eligió mantener una personalidad 'de hielo' (como lo describían sus colegas) en el trabajo. Curiosamente, Mike era cálido y amoroso en sus relaciones personales cercanas. El legado de su padre no era del todo malo; el tiempo que pasó con Mike era tiempo de calidad, le enseñó a Mike el valor de la intimidad y la comunicación en las relaciones.

Para que Mike demuestre su lado humano en sus relaciones de trabajo, debe aprender a soportar las conexiones y desconexiones emocionales que ocurren naturalmente en el curso de los negocios. Los empleados renuncian o se les despide, los jefes son promovidos o transferidos, los clientes vienen y van, los desacuerdos con los miembros del equipo ocurren, los proyectos empiezan y terminan, y así sucesivamente. Mike debe separar su historia de apego paternal inicial de sus relaciones actuales en el trabajo. Yo lo estoy ayudando a ver cómo la dualidad de su relación con su padre se refleja en sus relaciones personales y profesionales. Él necesita comprender la experiencia natural de hacer conexiones y luego tener desconexiones. El modo en que Mike disfrutaba la maravillosa relación con su padre cuando estaba cerca, se ha traducido en las grandes relaciones de las que disfrutaba en su vida personal. De manera similar, cuando su padre no estaba cerca, él se volvía retraído y deprimido, y muestra las mismas reacciones negativas cuando se enfrenta a cambios en las relaciones de trabajo. Reconocer esta dualidad y hacer un esfuerzo serio y consistente por estar más consciente de cómo se cierra ante los demás, lo ayudará a superar los problemas de relación que lo han asediado y que han descarrilado toda su vida profesional.

### ¿QUÉ PROBLEMAS DEL APEGO TE ESTÁN CAUSANDO PROBLEMAS EN EL TRABAJO?

Es posible que hayas tenido un apego fuerte y positivo con tu padre, y en ese caso, probablemente tu vida profesional se ha visto beneficiada. Sin embargo, lo más probable es que tu relación fuera una mezcla. La mayoría de los padres de una o dos generaciones atrás no sabían tanto sobre ser padres como sabemos ahora, y como resultado, con frecuencia no formaban el tipo de relación cercana con sus hijos que es más probable que formen los padres de hoy.

*La buena noticia es que no importa el tipo de apego que tuviste, tú puedes superar sus efectos negativos.* El primer paso para revertir el daño es determinar tu vulnerabilidad. Para hacerlo, coloca una marca al lado de las conductas que se apliquen a ti. El primer conjunto de conductas se relacionan con el trabajo, el segundo involucra a tu padre. Al revisar la siguiente lista, ten presente

---

## El Factor Padre

---

que una conducta merece recibir una marca si representa un tema recurrente o patrón en tu vida; no tienes que exhibir esta conducta todo el tiempo y tu padre no tenía que actuar de un modo determinado diariamente.

### *Problemas de apego*

- Tienes dificultad para confiar y conectarte emocionalmente con colegas, supervisores, proveedores y clientes.
- Eres emocionalmente distante y alejado de los demás en el trabajo.
- Tienes problemas para desarrollar y mantener un positivo "don de gentes".
- Tienes dificultad con cualquier tipo de finales emocionales o cambio en el trabajo (fiestas de despedida, transferencias, cambios en planes de negocios).
- Muestras ambivalencia en cuanto a formar relaciones laborales de largo plazo.
- Tienes dificultad para mostrar o expresar empatía hacia colegas, jefes, clientes o proveedores.
- Muestras una tendencia a ser agresivo o poco independiente cuando estás bajo presión en el trabajo.
- Eres extremadamente competitivo con tus colegas, tanto que está dañando tu vida profesional.
- Tienes problemas personales con jefes y otras figuras de autoridad en el trabajo (esto incluye cualquier estructura jerárquica de trabajo).
- Te sientes inseguro en tu trabajo, con tu desempeño o con tus colegas.

### *Problemas con el padre*

- Tu padre con frecuencia no estaba emocionalmente disponible durante tu infancia.
- Tu padre con frecuencia estuvo físicamente ausente durante tu infancia.
- Tu padre sólo se mostraba enojado o frustrado, él nunca expresaba otras emociones.
- Tu padre no era consistente en su relación contigo (a veces estaba, a veces no, tanto física como emocionalmente).
- Tu padre con frecuencia parecía triste o deprimido cuando tú estabas cerca.
- Tu padre no tenía mucha energía y generalmente no participaba en actividades contigo.
- Tu padre estaba pasivamente involucrado en tu vida de niño. No sabía mucho sobre ti, tus intereses, o tus amigos. Tu padre nunca expresó satisfacción personal u orgullo por su vida profesional.
- Tu padre no tenía amigos o relaciones cercanas en el trabajo. Tu padre rara vez expresaba emociones positivas, especialmente hacia ti.

Si no marcaste nada en ninguna sección, probablemente disfrutaste de un apego seguro con tu padre y es poco probable que las cuestiones del apego afecten negativamente tu vida profesional (aunque posiblemente otros aspectos de su estilo de paternidad pueden haberlo hecho, y los veremos en los capítulos 4 a 8). Si tienes sólo una o dos marcadas en cada sección, las cuestiones del apego pueden haber afectado tu vida profesional, pero no parecen ser un problema. Si marcaste tres o más en cada sección, es probable que tengas severos problemas de apego que estén causando problemas importantes en tu vida profesional. Los problemas del apego pueden ser una de las razones por las que tu carrera se ha estancado. Sin embargo, tu vida profesional siempre se puede

## El Factor Padre

---

revivir o redirigir mediante un nuevo entendimiento del apego.

Obviamente, algunas de las características en la lista podrían ser resultado de otros factores diferentes al factor padre, pero lo que busco aquí no es dar un diagnóstico definitivo sino ponerte a pensar sobre los importantes temas relativos a las relaciones en el trabajo. Muchos de nosotros no tomamos en cuenta cómo nos apegamos a nuestro padre, e incluso si lo hacemos, es poco probable que lo relacionemos con nuestro estilo de apego en el trabajo o con nuestras dificultades en la vida profesional. Esta lista es sólo un modo de empezar a hacer conexiones mentales y empezar a entender estas conductas aparentemente dispares. Existe una relación directa entre tu éxito y frustración y tu relación padre-hija o padre-hijo.

Si tienes varias marcas en la lista, no te desesperes ni consideres que tu relación con tu padre es despreciable o incorregible. Lo más probable es que tú, como la mayoría de la gente, tengas cierto grado de éxito en el apego con tu padre. 'Apego' es un continuo que abarca desde la inexistencia hasta la seguridad y consistencia, y probablemente estés en algún lugar en el medio. Por esporádica o inestable que haya sido tu relación hijo-padre, probablemente también disfrutaste momentos en que tu padre estuvo presente para ti, emocional, física y mentalmente.

Recuerda también que lo pasado, pasado está. *Tu vida está delante de ti, no detrás.* Lo que ahora importa es lo que puedes hacer para mejorar tus prospectos profesionales y desempeño en el trabajo. Afortunadamente, hay mucho que puedes hacer. Sin importar cuál haya sido la calidad de tu apego, lo puedes usar para hacer mejores elecciones sobre el trabajo hoy y en el futuro. Para ayudarte a hacerlo, definamos tu tipo particular de apego con base en los cuatro estilos: *intermitente, evasivo, deprimido o seguro*. Cada estilo tiene sus propias características y enfoque que afectan nuestra infancia y edad adulta. La pregunta que debes responder es: ¿podría ser que el estilo de apego que tenía con mi padre siga siendo un obstáculo en mi vida profesional? Es importante que obtengas una valiosa visión de fondo sobre tu carrera y la utilices para cambiar tu vida profesional presente y futura.

### EL ESTILO INTERMITENTE

Como implica el nombre, el estilo intermitente de relación es aleatorio, inconsistente e impredecible. A veces los niños ven satisfechas sus necesidades emocionales (amor, apoyo, cuidado), físicas (alimento, hogar) y mental es (contacto visual, hablar). Otras veces, los padres no atienden estas necesidades primarias. Es la falta de esto en la vida, desde el nacimiento hasta los 10 años, lo que modela la forma en que una persona experimenta el mundo. Si una niña llega a casa de la escuela con lágrimas en los ojos y el padre no lo nota, o lo que es peor, lo nota pero no le pregunta qué pasó, esta niña empezará a sentirse poco importante. Si la negligencia continúa, no sólo se sentirá irrelevante, sino que también empezará a actuar como si sus actos no tuvieran importancia.

Lo que sí tiene un impacto en ti cuando niño, es que papá a veces note las lágrimas y ofrezca consuelo, responda adecuadamente y tú te sientas amado, cuidado y seguro. Pero desafortunadamente, las siguientes tres veces que te sientes asustado, deprimido o emocionado, tu padre no responde de manera positiva. Esta incertidumbre e inconsistencia paternal alimenta el temor de un niño de que el mundo no es un lugar seguro. La consistencia y previsibilidad emocional construyen la confianza, y la confianza es la base de todos apegos y las relaciones en la vida de un niño y de un adulto. Sin confianza, es casi imposible formar ningún tipo de relación funcional en la vida profesional. El extremo de este estilo de apego es la formación de una personalidad paranoica. Estos son los hijos e hijas que asumen que todo mundo está detrás de ellos y no se puede confiar en nadie. La paranoia en cualquier grado es un verdadero obstáculo para el desarrollo, la satisfacción y el progreso profesional.

Algunos papás son ocasionalmente inconsistentes, mientras otros son siempre así. Los hijos del segundo tipo no sólo tienden a desconfiar de los demás, sino que también sospechan que a ellos no les pasarán cosas buenas. Los papás consistentes, por otro lado, nos ayudan a sentirnos seguros en el mundo y nos permiten confiar en los demás. Ellos demuestran que saben cómo nos sentimos, así que llegamos a esperar esto de ellos. Su sensibilidad y cuidado nos permiten salir al mundo con confianza en nosotros mismos.

¿De qué manera afecta el estilo de apego inconsistente de un padre en las conductas del hijo adulto en su carrera y su trabajo? Primero, este individuo tiende a ser receloso con los demás.

Si es un jefe, rara vez se pone al nivel de sus subordinados, pues siente que las cosas sólo se deben informar a quien deba saberlas, y su gente, por lo general, no tiene que saberlo todo. Este individuo a menudo tiene problemas con los equipos, mantiene sus ideas para sí mismo y no está dispuesto a permitir que otros compartan el crédito cuando alguna idea funciona. Segundo, este hijo de un apego inconsistente puede recibir un reporte de desempeño que indique que no siempre se puede contar con él o ella para el resultado final y que actúa como una persona diferente en diferentes días; a veces es amistosa y trabaja muy duro y otras veces es huraña y hace muy poco. Tercero, esta persona es a menudo pesimista y cínica e interpreta los acontecimientos generalmente de forma negativa. Los jefes la consideran incapaz de motivar a otros o de ser un líder en el trabajo.

Joan, quien tenía un apego inconsistente con su padre, es una programadora de cómputo muy talentosa que renunció a su trabajo en una importante empresa para empezar su propia firma. Ella tenía un magnífico producto *de software* y recibió un significativo respaldo de una empresa de capitales de riesgo. Sin embargo, su empresa se tambaleaba, en su mayor parte, por la incapacidad de Joan para mantener buenos empleados y para establecer relaciones sólidas de trabajo con sus clientes. Se aislaba de los primeros al supervisarlos a detalle y de los segundos por su actitud negativa. Pero Joan nunca lo comprendió ni pensaba que esto tuviera importancia en los problemas de la compañía, de hecho, el alto nivel de rotación de personal en su empresa y la pérdida de sus clientes importantes, reforzaron su visión del mundo, pesimista e insegura.

Para evaluar si tú, como Joan, estás siendo afectado por un apego inconsistente con tu padre, considera las siguientes preguntas:

1. ¿Te cuesta trabajo confiar en las personas en tu trabajo?
2. ¿Quién es la principal persona en tu trabajo en quien confías y con quien estés emocionalmente conectado (que no seas tú)?
3. ¿Sabes o sospechas que esa persona en quien confías tiene alguna idea de que ella es tu principal confidente?
4. ¿Sientes que tu actitud y tus acciones hacia tus colegas varían considerablemente dependiendo del humor en que te encuentres? Si alguna vez has recibido una retroalimentación de 360° por parte de ellos, ¿has notado que ellos nunca saben cuál de tus personalidades se va a aparecer?
5. ¿Crees que nunca vas a cumplir con tus metas profesionales? ¿Tratas cada revés como un acontecimiento catastrófico?
6. ¿Te retraes emocionalmente de tus compañeros de trabajo cuando estás molesto, triste, bajo presión o emocionado?
7. ¿Tiendes a evitar alguno o todos los tipos de conexión emocional con tus compañeros de trabajo?
8. Cuando desarrollas algún tipo de apego o conexión emocional en el trabajo, ¿te arrepientes o preocupas por ello más tarde?

Mientras más respuestas afirmativas tengas, es más probable que estés bajo la influencia del estilo de apego inconsistente de tu padre. La sabiduría y belleza de este reconocimiento es usarlo para cambiar tus problemas y conductas actuales y hacer mejores elecciones.

<sup>1</sup> La retroalimentación de 360° es una técnica usada en las empresas como parte de sus programas de Desarrollo de Personal, en la que jefes, compañeros, subordinados, clientes y proveedores expresan su percepción del individuo en cuestión (N. del T.)

## EL ESTILO EVASIVO

En el estilo de apego evasivo, el padre carece de expresión emocional, contacto físico o comunicación exterior de empatía. Abrazar, tomar de la mano, besar y otros tipos de conducta nutricia no son parte de su estilo. Los hijos adultos usan palabras como "frío", "apartado", "emocionalmente distante" o "incapaz de expresar amor" para describir a estos papás. Por supuesto, casi todos estos hombres

## El Factor Padre

---

aman a sus hijos e hijas pero tienen dificultad para expresar su amor verbalmente o mediante algún nivel de demostración. Como resultado, muchos de sus hijos se acostumbran al aislamiento emocional y aprenden a soportar los altibajos de la vida por su cuenta, en vez de compartir sus pensamientos y sentimientos con los demás. Cuando se asustan, enojan o preocupan, es más probable que se retraigan en vez de buscar el apoyo de la familia y los amigos. El aislamiento es el lugar seguro de esta hija o hijo en momentos de crisis.

Como adultos, los hijos de padres evasivos de igual forma se desapegan de otras personas en el trabajo. La expresión emocional sigue haciéndoles sentir incómodos, por lo que rara vez se muestran agresivos con los demás y es probable que cambien el tema si un colega o subordinado empieza a hablar mal de un jefe o compañero. Tienen dificultades para hacer o mantener relaciones que dependan en una conexión emocional; se les conoce como *burócratas y funcionarios*, y su neutralidad emocional es a veces tomada por una falta de interés o participación en el trabajo y con los compañeros a su alrededor. Como gerentes, usualmente mandan los *problemas del personal* al departamento de recursos humanos, en vez de manejarlos por sí mismos. Si bien estas personas pueden generar resultados concretos magníficos y ser contribuyentes individuales excelentes, su falta de habilidades personales les impone un techo profesional artificial. Estos hijos e hijas tienen tremendas dificultades con las relaciones humanas e interacciones emocionales a cualquier nivel. Este es el mayor obstáculo en su ascenso y desarrollo profesional.

Otra preocupación que resulta de un estilo evasivo en el padre es que su hijo o hija es visto con frecuencia como un recluso, un lobo solitario o un extraño en el ambiente emocional de la compañía/trabajo. Esta falta de conexión emocional y renuencia a ser emocionalmente vulnerable es un impedimento importante para cualquier crecimiento profesional importante. La gente no responde bien a un cliente, colega o supervisor que sea emocionalmente apartado y distante. La confianza y el desarrollo profesional se construyen alrededor de conexiones humanas cercanas, y a los niños y adultos evasivos no les gustan este tipo de relaciones.

Joe, por ejemplo, creció con su padre, que era contador. Joe dice que su padre parecía medir a sus hijos con el mismo ojo frío y calculador con el que auditaba a sus clientes. Joe recuerda que su padre lo abrazó sólo una vez en su vida, en el funeral de su propio padre. Él no ha seguido los pasos de su padre, se asegura de abrazar a sus hijos y expresarles su amor regularmente. Sin embargo, le cuesta trabajo mostrarse cálido ante las personas en el trabajo. Joe trabaja para una empresa grande de relaciones públicas en Nueva York, pero sus principales responsabilidades son tras bambalinas (escribe comunicados de prensa, correos electrónicos masivos y discursos; crea estrategias de medios, y cosas por el estilo). Su empresa valora sus capacidades, pero saben que no interactúa muy bien con la gente, clientes o reporteros, por lo que sólo ha alcanzado un modesto éxito en su campo. Durante años, Joe estuvo convencido de que su falta de progreso se debía a sus excelentes habilidades como escritor y analista de medios; pensaba que su empresa no quería promoverlo a un puesto administrativo en el que no podría seguir usando sus habilidades para la empresa de tiempo completo. Apenas recientemente empezó a entender que el verdadero problema es que instintivamente aleja a las personas cuando se acercan demasiado y evita las conversaciones con los demás, especialmente cuando la gente se pone molesta o incluso muy animada por algún logro.

## El Factor Padre

---

¿Ha sido el estilo evasivo de apego de tu padre causa o contribución en tus problemas relacionados con el trabajo? Las siguientes preguntas te ayudarán a explorar estos temas más a fondo:

1. ¿Prefieres trabajar de manera independiente? ¿Te cuesta trabajo colaborar o te parece una pérdida de tiempo?
2. ¿Existe alguien en tu oficina con quien te puedas abrir emocionalmente sobre problemas relacionados con el trabajo y la vida profesional?
3. Cuando estás bajo presión, ¿te descubres evitando expresar cómo te sientes respecto de las situaciones estresantes (por ejemplo, compartir tus temores sobre perder tu trabajo debido a la próxima reestructuración de la compañía, a no haber cumplido con una fecha límite o debido a un enfrentamiento personal)?
4. ¿Crees que en el trabajo nadie te conoce en realidad?
5. Cuando un compañero de trabajo se acerca a ti lloroso o enojado, ¿inmediatamente tratas de alejar la emoción y concentrarte sólo en los hechos?
6. Cuando estás con personas que empiezan a hablar con simpatía de compañeros que han sido despedidos o promovidos a otros puestos, ¿tratas de cambiar el tema hacia otro más neutral emocionalmente?
7. Incluso si te ha ido bien en el trabajo y tienes un buen puesto, ¿te sientes vacío e insatisfecho?
8. ¿Evitas cualquier tipo de expresión emocional sobre tu propia vida profesional con tu mejor amigo del trabajo?
9. ¿Te percibes a ti mismo como una persona que se siente cómoda con sus emociones y las emociones y opiniones de los demás?

Nuevamente, mientras más respuestas afirmativas tengas, es más probable que el estilo evasivo de apego de tu padre te afecte en el trabajo.

### EL ESTILO DEPRIMIDO

Si bien puede ser que tu padre no estuviera clínicamente deprimido (incapaz de funcionar cotidianamente en todas las áreas), quizá tenía poca energía, actuaba distraídamente y no era particularmente sensible a tus necesidades. Puede que no haya sido así todo el tiempo, pero su estilo de apego depresivo puede haberse activado cuando perdía un empleo o tenía algún contratiempo financiero. Un estilo de apego depresivo también puede haber sido causado por enfermedad, abuso de sustancias o una historia de apegos problemáticos en su familia. Si su estado depresivo se basaba en eventos externos o era crónico, lo más probable es que comunicara una falta de interés en ti. Los hijos no se dan cuenta de que la falta de felicidad o la depresión de sus padres no tienen nada que ver con ellos. A través de los ojos del hijo, el padre parece insensible por su culpa. A menudo, los hijos personalizan la conducta de su padre como resultado de lo que hacen o dicen. Como resultado, sufren de problemas de autoestima y pueden tratar de compensarlos sobreactuando o retrayéndose como en una concha (porque nada de lo que hagan merece hacerse notar).

Un ejemplo típico de este estilo de apego es como sigue. Una hija llega a casa de preescolar con una pintura hecha con los dedos y se la enseña a su padre. Él la ve, la pone a un lado, quizá asiente con la cabeza, pero nunca felicita o agradece a su hija ni interactúa con ella o con su obra de arte. Esta hija aprende desde pequeña que ella no es importante y que sus esfuerzos están por debajo de lo notable. Este supuesto es incorrecto, dañino y debilitante para el desarrollo. En consecuencia, esta niña crecerá teniendo que enfrentar importantes problemas de negligencia emocional y abandono. Si un niño no los enfrenta antes de convertirse en adulto, sentirá las repercusiones constantemente en el trabajo.

No importa cuántos logros tengamos en la escuela o en la vida profesional, poseemos una necesidad básica de sentirnos valorados y queridos por nuestros padres. Si tu padre era depresivo, ambivalente o distraído y no demostraba cuánto te valoraba cuando eras niño, tú interiorizaste el sentimiento de no ser querido. Más tarde eso puede surgir como dudas insistentes sobre tu valor propio, una sensación de que a los demás no les agradas, y de que lo que haces no tiene importancia. Cuando adultos, estos individuos también pueden sentir vergüenza por no merecer ser tomados en cuenta. Esta sensación persistente de no ser "suficientemente bueno" es un poderoso detractor para una vida profesional positiva.

En los trabajos, este estilo particular de apego hace que las personas busquen satisfacer sus necesidades emocionales a través de mejoras salariales, puestos más altos y objetivos laborales, en lugar de en las relaciones personales. Irónicamente, este enfoque con frecuencia hace que se queden cortos en sus metas porque no aparentan ser confiados o decididos. Las dudas internas sobre el valor propio, la vergüenza (el sentimiento exagerado de ser defectuoso), y la inseguridad sobre tomar las decisiones adecuadas, los obstaculizan profesionalmente.

A Anne, por ejemplo, la pasaron por alto dos veces para un alto puesto en la administración en su corporación a pesar de su brillante récord como alguien que contribuía mucho a la empresa. Al

## El Factor Padre

---

comité de administración no le pareció que Anne tuviera "madera de líder". No es porque fuera mujer; la directora general de la empresa era mujer. Era la percepción de que Anne era indecisa y muy mala para motivar al personal. La retroalimentación que Anne recibió era que incluso cuando tenía una idea maravillosa o una estrategia excelente, la presentaba casi pidiendo disculpas y manifestaba antes las fallas del proyecto que tratar de convencer a la gente de sus fortalezas.

Si los resultados de un estilo de apego depresivo te suenan familiares, observa si las siguientes reacciones en el trabajo aplican a ti:

¿Experimentas sensaciones de vergüenza sin razón aparente cuando estás bajo presión en el trabajo? Si has alcanzado un grado de éxito en tu vida profesional, ¿sigues sintiéndote como un fraude, como si hubieras engañado a todo mundo para que pensarán que eres competente? ¿Evitas tomar riesgos profesionales por temor a fracasar o parecer incompetente?

¿Tienes dificultad para aceptar el reconocimiento y sospechas que sólo te están alabando por tu puesto o porque quieren algo de ti?

A la mitad de una junta o cuando estás ante tu escritorio, ¿te sientes repentinamente demasiado triste sin causa aparente? ¿Subestimas tus habilidades, influencia e importancia para los demás en tu oficina?

¿Alguna vez tienes fantasías de que te conviertes en alguien realmente importante y exitoso por lo que todos te aprecian en el trabajo?

Estas preguntas están diseñadas para destacar que pudieras tener un estilo depresivo de relacionarte contigo mismo y con las personas que rodean tu vida profesional. Un estilo depresivo en el apego paterno tiende a producir depresión personal en un hijo o hija. La depresión personal puede ser un importante obstáculo para tu crecimiento profesional (ver el capítulo 6 sobre los estilos de paternidad depresivos).

## ESTILO SEGURO

El estilo seguro es el estilo ideal de apego; se caracteriza por ser emocionalmente capaz de "leer", escuchar y aprender las necesidades del hijo. Esta clase de padre es consistente al satisfacer las necesidades tempranas (físicas, emocionales y mentales) de sus hijos, de tal manera que aprenden a confiar en él. Este nexo temprano de confianza y seguridad es el fundamento de todo el desarrollo futuro de la personalidad, el crecimiento intelectual y las elecciones profesionales.

Los niños con apego seguro aprenden que son importantes en el mundo debido a la constante atención, preocupación y gestos de amor que les extiende su padre. A pesar de que la gran mayoría de los niños recibe algunas de estas demostraciones positivas sin importar el estilo de apego de su padre, con frecuencia es esporádico. La consistencia es crucial para que los niños sepan generalmente que pueden esperar amor y apoyo de su padre. Ciertamente, el conflicto y otros problemas son parte de la relación padre-hijo, pero incluso si existen tensiones y peleas, el niño sabe con certeza que su padre lo ama; nunca pierde su confianza en él, incluso cuando esté furioso si lo castiga por traer malas calificaciones. Este hijo desarrolla naturalmente fortaleza interior y recursos emocionales.

## El Factor Padre

---

Como resultado de este estilo de apego, cuando crecen, estos niños llegan a ser excelentes en sus empleos y alcanzan metas ambiciosas en su vida profesional. Tienen la capacidad de conectarse emocionalmente, tomar riesgos, tener empatía, confiar en sus compañeros de trabajo y ayudar a fomentar una sensación de pertenencia. Proyectan un aire de confianza y decisión que los hace candidatos lógicos para puestos de administración y liderazgo. Funcionan efectivamente en las crisis, recurriendo a su fuerte sentido del ser para permanecer en calma en medio del caos. También reconocen cuánto ansían sus compañeros de trabajo, empleados y clientes, tener un apego y relación segura con la gente que los rodea, y se esfuerzan por formar y facilitar esas relaciones.

Por ejemplo, el padre de Bill tenía un estilo de apego seguro. Si bien el padre de Bill no era particularmente adinerado o exitoso, su estilo de paternidad jugó un papel significativo para que Bill se convirtiera en el presidente de una importante firma constructora de centros comerciales. Bill estudió en una escuela estatal, fue un buen estudiante pero no espectacular, y carecía del tipo de contactos que muchos otros directores sí tenían. Pero fue rápidamente promovido en una serie de empleos y lo seleccionaron para el puesto más alto, porque, en palabras del comité de selección del director general de la empresa: "él podía hacerlo todo" : Bill mostró una habilidad para lograr que las cosas se hicieran durante toda su vida profesional, pero lo más importante es que también exhibió valores fuertes, acordes a la cultura de la compañía. Era astuto cuando se trataba de finanzas, pero también dedicaba su tiempo y atención a edificar relaciones dentro de la compañía y con clientes y proveedores. También estaba dispuesto a asumir riesgos calculados, lo que ayudaba a la empresa a capitalizar oportunidades que un ejecutivo más conservador nunca se habría atrevido. Al mismo tiempo, Bill nunca tomó riesgos absurdos. En resumen, era el tipo de líder enfocado, confiado y competente que toda empresa desea pero que no es fácil de encontrar.

¿Tuvo tu padre un estilo de apego seguro contigo? Observa cómo respondes a las siguientes preguntas relacionadas con el trabajo:

¿Ofreces apoyo emocional a tus compañeros de trabajo consistentemente?

¿Sientes que tus colegas confían en ti; están dispuestos a compartir contigo temores, dudas y quejas que no compartirían con una persona menos digna de confianza?

¿Crees que tomas riesgos razonables para capitalizar oportunidades comerciales? ¿Puedes mencionar dos o tres riesgos que hayas tomado en años recientes que le han resultado positivos a tu organización?

En revisiones de desempeño y retroalimentación de tus compañeros y supervisores, ¿te consideran decidido?

¿Eres bueno para hacer contactos? ¿Has construido relaciones fuertes dentro y fuera de tu compañía que te han ayudado a alcanzar metas profesionales?

¿Encuentras fortaleza personal y profesional de tus relaciones en el trabajo?

Mientras más respuestas afirmativas tengas, mejor. Incluso si tu relación con tu padre no fue plena, es posible llevar tu estilo de administración y de relacionarte con los demás en una dirección más favorable. Los pasos descritos abajo y a lo largo de este libro, delinean cómo convertir tu factor padre en una fuerza positiva en tu vida profesional para maximizar tu potencial. El primer paso es

reconocer el estilo particular de apego de tu padre (capítulos 4 a 8) y cuáles son las reglas bajo las cuales vives, que derivaste de tu padre (capítulo 9). Una vez que hayas discernido estas dos cosas, el cambio no es solamente posible, sino que creará un alivio muy deseable.

### CÓMO TE AYUDA ENTENDER EL APEGO EN TU VIDA PROFESIONAL

Los apegos son sólo una de las piezas del rompecabezas del factor padre, pero son una pieza importante. Ser consciente del estilo de apego de tu padre y su impacto en tus conductas laborales no va a resolver todos los problemas de tu vida profesional, pero te puede proporcionar una valiosa intuición que puede ser el principio de una solución positiva. He encontrado que la gente se sorprende constantemente al descubrir que los obstáculos que enfrentaron en todos los trabajos que tuvieron se pueden borrar totalmente cuando entienden los principios del apego. Por ejemplo, el simple hecho de estar consciente de tus vulnerabilidades debido al estilo de apego intermitente de tu padre te da una herramienta para manejar este problema.

Es muy probable que ya puedas identificar el estilo de apego con el que creciste. Dado ese estilo, estas son algunas ideas y cosas que puedes hacer para contrarrestar sus efectos negativos.

#### *Intermitente*

Lleva un diario sobre cinco nuevas conductas de trabajo, con la meta de practicarlas consistentemente. Estas pueden incluir cumplir con citas, regresar llamadas telefónicas de manera oportuna, dar seguimiento al desarrollo de negocios, hacer una cita para comer con un colega y terminar las tareas antes de la fecha límite.

Practica felicitar a la gente en el trabajo por sus esfuerzos, incluso si lo sientes raro o falso.

Asegúrate durante una semana de notar y reconocer cada día algo que un empleado, colega o cliente haya hecho que tú apruebes. Asume el riesgo y expresa verbalmente tu aprecio a tus compañeros de trabajo. Haz una lista de personas a las que les quieres dar seguimiento, especialmente aquellos que hayan expresado preocupaciones o que hayan solicitado tu ayuda. Supera tu impulso de poner estos problemas en el fondo, esperando que desaparezcan. Tú no tienes que resolver los problemas de todos, pero tu deber es darle seguimiento a su progreso, mantenerlos actualizados y apoyarlos y responder sus preguntas. Dar seguimiento es un modo enérgico de transmitirle a la gente que te preocupas por sus problemas y esfuerzos.

#### *Evasivo*

Haz una lista de tu *capacidad de intercambio emocional*. Esto significa que observes las ocasiones en que compartas risas con tus colegas, expreses enojo o temor en relación a situaciones de trabajo, y muestres alegría o satisfacción por algún trabajo o avance en la vida profesional. Si descubres que estás registrando pocos o ningún intercambio emocional, haz un esfuerzo consciente para hacer uno. Empieza con un pequeño intercambio emocional una vez a la semana durante un mes. Gradualmente,

## El Factor Padre

---

esto te ayudará a establecer y fortalecer relaciones.

Lleva un diario de tus sentimientos y pensamientos en situaciones de trabajo. Describe una situación y por qué te sentiste de determinada manera y lo que pensaste sobre tus reacciones. Cada registro debe ser al menos de una página completa. Este ejercicio te ayudará a ponerte en contacto con tus emociones y hacerlas sentir "más seguras". Una vez que las expresas por escrito, con frecuencia es más fácil expresarlas verbalmente.

Cuando un colega, cliente o supervisor tenga una expresión emocional hacia ti, adviértela y trata de responder de manera similar. Enfócate en ser emocionalmente receptivo en tu trabajo. Este paso requiere que pienses preguntas que involucren los sentimientos y emociones de alguna persona.

Pon atención en que al menos una vez al día empieces una frase diciendo: "Siento que..." sobre tu situación de trabajo, los clientes y tus relaciones personales. Esta declaración deliberada de sentimientos puede empezar a liberar tu capacidad y habilidad emocional.

### *Depresivo*

Incrementa el tiempo que pasas interactuando con personas a un nivel significativo en el trabajo; haz un esfuerzo para que a las horas de comida, en conversaciones privadas y en actividades después del trabajo, establezcas relaciones que vayan más allá del intercambio superficial de información; cambia un porcentaje significativo de tus interacciones mediante correo electrónico o teléfono por conversaciones en persona.

Dale seguimiento a tus logros; lleva un diario por escrito de tus *logros* en donde menciones objetivos pequeños y grandes que se lograron cumplir con ayuda de tus esfuerzos; nota cuando otras personas jefes, subordinados, clientes, proveedores- te den reconocimientos específicos, y cuáles de tus habilidades o cualidades estaban felicitando.

No te permitas permanecer aislado de tus compañeros de trabajo. Da pasos deliberados para tener más interacciones cara a cara con tus clientes y compañeros. Esto puede implicar subir un piso para llegar a otra oficina y responder una pregunta. Cuando pienses que te has aislado en el trabajo, haz una cita para hablar con alguien sobre tu frustración. Este paso te pondrá dentro del círculo interior de tu oficina. La gente establece nexos cuando se discuten las situaciones en un nivel emocional. Necesitas buscar a la gente y salir de tu "cueva" emocional.

También puedes usar esta información sobre la psicología de los apegos para examinar cómo te relacionas con los demás en tu trabajo. Algunas personas descubren que su estilo de apego refleja el de sus padres, mientras otras encuentran que se relacionan en el estilo opuesto al de sus papás. Obviamente, tiene sentido esforzarse por un estilo seguro de relacionarse con los colegas, pero la mayoría desplegamos una mezcla de estilos seguros e inseguros. Por ejemplo, podemos tener apegos seguros con nuestros subordinados y evasivos con los jefes. Toma un momento para determinar tu estilo de apego con los:

jefes subordinados compañeros clientes proveedores

Puede ser que un tipo particular de persona te empuje hacia un estilo de apego

contraproducente. Los jefes, en particular, representan figuras paternas para muchas personas, y pueden dispararles conductas negativas. He atendido a muchas personas que tenían maravillosas relaciones con los otros cuatro tipos de individuos mencionados arriba, pero que con sus jefes se relacionaban como lo hacían con sus padres. También he conocido personas que tenían relaciones seguras y fuertes con jefes, pero tenían problemas con subordinados, clientes, compañeros o proveedores. Las relaciones humanas son complejas, y los estilos de apego en el trabajo reflejan esta complejidad. Existe un mito doble: que las relaciones en el trabajo no importan (sólo las utilidades) y que nuestra base para estas relaciones no empezaron con nuestro padre (soy independiente de mi relación con mi padre).

No espero que ejecutes un giro de 180 grados, un cambio inmediato en tu estilo de apego. Lo que sí espero es que seas consciente de los problemas de apego mencionados aquí y que te abras a considerar cambiar. Mantén en mente que incluso pequeños cambios positivos en tu estilo de apego pueden reportarte divi dendos importantes. Mostrar un poco más de confianza cuando tengas que ver con tus jefes o una cucharada de empatía cuando hables con tus subordinados puede tener una influencia positiva en tu desempeño en el trabajo y tus prospectos en la vida profesional.

Al trabajar en lograr apegos seguros, recuerda que todos en tu vida profesional (y en tu vida personal, para ese caso) tienen la misma necesidad de los cinco grandes elementos de una relación: *confianza, sentido de pertenencia, interés, seguridad y amor*. Recuerda también que las relaciones forman la base de todo crecimiento profesional. Cualquier cantidad de tiempo, energía y cambio que inviertas en mejorar la calidad de tus relaciones y apegos, es tiempo bien empleado y te dará grandes beneficios hoy y en el futuro.

### Capítulo 3

## LO QUE SÍ PUEDES HACER AL RESPECTO

### ***Cómo el conocimiento y la intuición te dan poder sobre tus elecciones laborales y tu desempeño en el trabajo***

Nunca parezco obtener la promoción y el reconocimiento que merezco. Siempre parece que se lo lleva alguien más. Me siento muy ignorada e inadvertida en el trabajo. Me parece muy injusto, pero es algo con lo que tengo que aprender a vivir.

-JAME, 45 años

Mi padre era adicto al trabajo, trabajaba seis días a la semana y viajaba seis meses del año. Ahora me descubro haciendo lo mismo, y no me está haciendo progresar en mi vida personal. Rara vez veo a mis hijos, y mi esposa obtiene citas para verme en el trabajo. Mi jefe adora mi compromiso, pero esto me está matando y no veo qué es lo que puedo cambiar.

MIKE, 36 años

## El Factor Padre

---

Hemos hablado de que entender tu factor padre en el trabajo es de capital importancia. Este concepto, rara vez entendido y aplicado, es el gran secreto para obtener el poder personal y para tener éxito en tus metas profesionales y personales. Al entender tus relaciones con tu padre, obtienes información práctica que puedes usar en tu vida profesional. La clave es empezar a comprender el legado de tu padre. El cambio, tanto profesional como personal, se puede lograr usando tu factor padre a tu favor. El problema, muchas veces, es que los pequeños problemas y el comportamiento en tu vida profesional son los grilletes que te evitan lograr la promoción, la nueva oportunidad que tú deseas. La solución y los cambios que quieres siempre parecen eludirte. Sientes que en realidad sólo un milagro podría cambiar tus circunstancias en el trabajo. Los mismos problemas, detalles y frustraciones de siempre siguen reapareciendo. Para usar una vieja expresión, ¿cuál es el elefante blanco en la habitación que estás ignorando? Tu factor padre es el inmenso elefante blanco en muchas de estas situaciones de tu vida profesional, aparentemente sin salida.

Al margen de tu situación, verás que existen cambios legítimos que se pueden implementar para llevar tu vida profesional al siguiente nivel. Primero, tenemos que entender estos problemas, identificarlos y considerar la posibilidad de un cambio proactivo. Luego podemos empezar a ver el invaluable papel que el factor padre juega en estos problemas profesionales, aparentemente sin relación. Es demasiado común pasar por alto e ignorar tu relación con tu padre, especialmente si no estuviste cerca de él o nunca lo tuviste.

En los siguientes cinco capítulos voy a exponer los diferentes estilos de paternidad y cómo cada uno tiene sus fortalezas y sus debilidades para una persona en su trabajo. En este capítulo es importante empezar a hacer algunas conexiones emocionales y mentales entre la forma en que se va desarrollando tu vida profesional, sus obstáculos, y tus metas y tu padre.

Ya hemos examinado en los dos últimos capítulos cómo tus apegos en las relaciones, tanto personales como profesionales, tienen su origen en tu padre. Aquí voy a ilustrar la relación directa entre muchos problemas que encuentras en el trabajo y sus raíces en tu relación padre-hijo o padre-hija. Estos problemas aparentemente eternos o pequeñas molestias, se pueden cambiar si las entendemos correctamente. Cambiar es la meta de todo este libro, además de cómo usar el legado de tu padre para avanzar en tu éxito y satisfacción profesional.

Vamos a explorar siete de los problemas más comunes en el trabajo que pueden parecer no relacionados con tu factor padre, pero que de hecho lo están. Existen profundas conexiones emocionales, mentales e inconscientes con tu padre que a menudo se manifiestan como conflictos profesionales, obstáculos en el desarrollo profesional e incisivas dudas sobre uno mismo. Las soluciones prácticas se pueden entender mejor una vez que reconoces conscientemente que estos problemas se pueden enfrentar y que no está lejos de tu mano cambiarlos.

Como psicólogo, con frecuencia encuentro en mi experiencia profesional que el 80 por ciento de los problemas en la vida profesional es el mero reconocimiento y sólo 20 por ciento es el cambio proactivo. La resistencia emocional y la negación psicológica que llevan a conductas evasivas son los mayores obstáculos que afectan hasta a los profesionales más conscientes. Estos sofisticados mecanismos de defensa emocional pueden interferir en el cambio efectivo, limitando tu potencial y frustrando tus objetivos profesionales. El propósito de este capítulo es hacer conscientes las conductas inconscientes que te autodestruyen y autolimitan. Una vez que estas conductas sean

expuestas y reconocidas, se podrán implementar los cambios. La visión lleva al cambio en la psicología y en toda conducta humana. Sin visión y sin hacer conscientes estas importantes conexiones, es muy probable que los obstáculos en tu vida profesional permanezcan en donde están.

El concepto de cambio puede no ser nuevo, pero la adaptabilidad es ahora más crítica que nunca. Tu factor padre, es decir, la influencia crítica particular que tu padre tuvo en ti, y que se ha traducido en tu conducta y estilo, puede necesitar un ajuste para que logres el éxito. Para ser eficiente en la solución de problemas, un individuo debe desarrollar habilidades cognitivas, emocionales e intelectuales para empezar a ver bajo la superficie de un problema o situación. Muchas veces, una actitud crítica, una creencia negativa o una conducta en particular son la raíz de un problema en el ambiente laboral. Con frecuencia, estos sistemas de creencias negativas están profundamente enraizados en el pasado y nunca han sido reconocidos como limitantes. Desarrollar intuición sobre estas viejas creencias, sin culpar a tu padre o condenar tu historia familiar, te brindará las herramientas psicológicas necesarias para crear cambios en tu vida profesional y personal.

### LOS SIETE GRANDES PROBLEMAS DEL FACTOR PADRE EN TODA VIDA PROFESIONAL

Algunos de los problemas más comunes en el trabajo son: vergüenza, dudar de uno mismo, falta de enfoque, falta de motivación, falta de responsabilidad personal, inmadurez emocional y miedo al fracaso. Estos siete problemas comunes en el trabajo se encuentran en todos los niveles y áreas del mundo laboral y tanto en el sector público como en el privado. Ocurren a todo lo largo y ancho: en negocios familiares, salas de consejo corporativo, escuelas públicas, la milicia, en los deportes profesionales, en el gobierno, en ventas y mercadotecnia, en la industria del entretenimiento y en los campos de las leyes y la medicina. Ninguna profesión se salva de tener individuos que luchan con una o más de estas siete conductas comunes que producen obstáculos. La pregunta clave, nuevamente es: ¿puedes empezar a entender y reconocer tu obstáculo en tu trabajo?

Muchas pruebas psicológicas tratan de medir estos problemas, pero a menudo se quedan cortas o no dan en el blanco. Una prueba en papel y lápiz no siempre produce el tipo de información necesaria para que cada individuo entienda su vida personal o profesional. *En cambio, el reconocimiento emocional y mental (obtenido mediante preguntas de sondeo y reflexión) expone conductas y creencias autodestructivas que pueden cambiar el curso de la vida personal y profesional de alguien.* Veamos dos historias de la vida real de individuos altamente efectivos y exitosos en sus respectivas profesiones, ambos inconscientes del impacto negativo que su factor padre tuvo en ellos.

### LAS HISTORIAS DE JANE Y MIKE

Por ejemplo, Jane, cuyas palabras abrieron este capítulo, es la menor de cuatro hijos. Cuando niña, Jane sentía con frecuencia que su padre, un exitoso ejecutivo de negocios, la dejaban fuera y la

## El Factor Padre

---

pasaba por alto. De adulta, Jane ha pasado por una serie de puestos en su compañía y siempre se ha sentido menospreciada y subvaluada. Esta duda y vergüenza interior la han estado plagando desde que puede recordar. Desafortunadamente, ella ha dispuesto su vida profesional de tal manera que sus acciones inconscientes reflejan esta duda de sí misma y su baja autoestima. Sin embargo, ella ha empezado a reconocer que en el trabajo habla y actúa de tal modo que se refleja su falta de estima.

Jane hace constantemente comentarios autodenigrantes sobre la calidad de su trabajo, sus habilidades de liderazgo y su aspecto ante sus colegas y supervisores. Su sentido del humor es muy oscuro, demasiado personal y lleno de comentarios de autodesprecio. Sus compañeros piensan que es muy graciosa e ingeniosa.

De todos modos, Jane admite que no tiene un fuerte sentido profesional de sí misma en el trabajo, lo que constantemente guía su sentido de inseguridad profesional. Nunca solicitará ni se ofrecerá voluntariamente para ninguna tarea que sea nueva o descomulgada para ella. Ella siente que se ha acorralado sola en una esquina en su vida profesional. Jane, a través de la terapia y de los pasos indicados en la segunda parte de este libro, está empezando a explorar la dinámica de su relación padre-hija. Está empezando a ver que la conexión entre la negligencia de su padre hacia ella en su infancia y el profundo dolor resultante que ella sentía, tienen un impacto en su vida personal y profesional de hoy. A nivel personal, Jane se ha casado y divorciado dos veces y siempre ha salido con hombres veinte años mayor que ella. Estos patrones de vergüenza muy obvios, duda de sí misma e inmadurez emocional están directamente conectados con el estilo de paternidad con el que creció.

La historia de Jane puede parecer demasiado básica para ilustrar un punto, pero no te dejes engañar. Lo esencial es recordar que Jane ha estado operando durante los últimos veinticinco años bajo estos confusos problemas profesionales debido a su factor padre, y que es una situación compleja. Está tan acostumbrada a ellos que los siente parte de su personalidad y lejos de la posibilidad de cambio. Jane, en realidad, es una profesional muy exitosa, una madre que se mantiene sola y físicamente activa. Jane no ve nada más en su vida que la profunda sensación de abandono en el fondo de su mente. El estilo de paternidad de su padre era pasivo; estaba, pero no estaba (expuesto a detalle en el capítulo 6). Ahora que Jane comienza a enfrentar por primera vez sus tres grandes problemas personales y profesionales de duda de sí misma, vergüenza e inmadurez emocional, junto con el estilo de paternidad de su padre, su vida profesional y su sentido del ser están cambiando en dirección positiva.

Jane se ha preguntado durante años por qué siempre ha encontrado una forma de sabotear pasivamente cualquier avance en su vida profesional justo en el momento exacto, con sus supervisores, clientes y compañeros. Por ejemplo, inconscientemente olvidará regresarle la llamada a un cliente nuevo, fallará en cumplir una fecha límite y faltará a una junta crítica de planeación justo antes de una posible promoción. Todas estas conductas han reforzado sus problemas personales de vergüenza, duda de sí misma e inmadurez emocional. Ahora que finalmente está empezando a ver los patrones básicos desde la perspectiva del factor padre, le parece que el crecimiento en su vida profesional se ve muy positivo. Jane no cree que su conducta profesional seguirá llevándola de regreso al aparente callejón sin salida del que está cansada. La famosa jaula de vidrio para Jane eran

## El Factor Padre

---

sus propias decisiones y problemas no resueltos con su factor padre.

La historia profesional de Mike es tan interesante como la de Jane, pero con problemas muy diferentes. Conoció a Mike porque es adicto al trabajo y su esposa le puso un ultimátum para que se involucrara más con su familia o ella y los niños lo abandonarían. Al principio Mike no le creyó a Marla hasta que ella se llevó a sus dos hijos y se fue de la casa sin avisar. Eso fue tras un viaje de negocios de diez días que Mike le había prometido a su esposa que no haría. Cuando regresó a casa, encontró una nota en la mesa de la cocina que decía que a menos que dejara de tratar de obtener la aprobación de su padre y participara más con la familia, dejaría de tener una. Bien, la premeditada crisis funcionó e hizo que Mike se detuviera a ver su enraizado miedo al fracaso. Mike sabía que tenía ciertos problemas emocionales no resueltos con su padre que lo estaban llevando a un punto de crisis profesional y personal. Admite que sabía que su obsesión por el trabajo y por el logro no era normal y que lo consumía demasiado, en especial en comparación con sus colegas y el consejo de directores.

Mike ha sido impulsado por la necesidad de tener éxito desde que puede recordar. Su padre, Stan, trabajaba 24 horas al día, de acuerdo a Mike, y rara vez estaba en casa durante la semana. La madre de Mike siempre le dijo a él y a sus dos hermanos que su padre tenía un puesto importante que exigía toda su atención. Pero a Mike aún le hacían falta el amor y apoyo de su padre y no recuerda nunca que Stan haya ido a su escuela primaria, media o preparatoria, para ningún evento u ocasión especial (deportes incluidos). Mike sabía que su padre era muy exitoso profesional y financieramente, eso le permitió a la familia cambiarse de casa varias veces. Cada casa estaba en un vecindario más caro y las casas eran más grandes y los coches mejores. Stan le dijo a Mike que todas esas cosas buenas de la vida no llegaban sin un duro trabajo o sin un precio. Mike recuerda que su madre sabía cuál era el costo del éxito profesional de su esposo, es decir, su ausencia de la familia. Mike también está dolorosamente consciente de que su padre creía que a menos que fueras el director o propietario de una empresa, eras un "perdedor".

Stan también era muy crítico con las calificaciones que Mike y sus hermanos sacaban en la escuela. Si no obtenían dieces, pagarían caro cuando Stan llegara a casa el fin de semana. Stan era muy intolerante con cualquier esfuerzo que no fuera perfecto o con las máximas calificaciones en la escuela. Aunque Mike rara vez veía a su padre cuando era niño, las actitudes superexigentes de su padre flotaban como una nube gris sobre la familia entera. Mike llegó una vez a casa de la escuela de verano con un nueve en la clase de inglés. Stan estalló, llamó a Mike un "idiota y un perdedor" y lo castigó por el resto del verano. Mike tenía que leer siete novelas clásicas americanas para el primero de septiembre o enfrentar la ira y desaprobación de su padre. Así que Mike luchaba por alcanzar cierto grado de éxito en la escuela, en los deportes o en alguna competencia para obtener la atención y amor de su padre. Los breves momentos de aceptación, genuino interés y aprobación de Stan fueron muy pocos y espaciados en la vida infantil y adulta de Mike. Cuando Mike se graduó de una prestigiosa escuela de negocios con una maestría, todo lo que Stan dijo fue: "A ver si finalmente puedes hacer algo de tu vida y ganas buen dinero como yo lo hice" : Incluso a la fecha, Stan se ha retirado a vivir a Florida y cuando llama a Mike siempre le pregunta primero por su vida profesional y su negocio y rara vez por sus nietos o su esposa.

Mike, a diferencia de sus hermanos, optó por convertirse en el "hijo perfecto" y siempre trató de obtener la aprobación de su padre mediante el éxito y los logros profesionales. Los otros dos hermanos de Mike son fracasados clásicos y han tenido grandes dificultades en el trabajo. Stan no tiene ninguna relación con los hermanos de Mike debido a su pobre ética laboral y su bajo desempeño en el trabajo. Mike ha tomado la constante necesidad de éxito de su padre y la ha convertido en su propio patrón laboral. Está empleado en el área de tecnología de la compañía en donde es vicepresidente y trabaja un mínimo de sesenta y cinco horas a la semana, incluyendo un día de fin de semana. Mike es muy crítico con sus colegas que no exhiben la misma ética laboral o dedicación de tiempo. Es más bien agresivo, obsesionado por el dinero e intolerante con cualquier grado de expresión emocional en el trabajo. Más de una vez ha sido criticado por algún compañero debido a su falta de comprensión y empatía hacia sus empleados y colegas. Mike, muy parecido a Stan, es emocionalmente evasivo y carece de visión hacia la gente y las complejidades de la vida.

Mike sabe que su inseguridad interior, su miedo al fracaso y sentido de vergüenza de no ser "suficientemente bueno" lo han llevado al punto en que no puede trabajar más horas para compensar esos obsesivos problemas. Mike tiene que enfrentar, examinar y sentir, finalmente, esos conflictos no resueltos sobre su factor padre. Al experimentar el golpe y el prospecto real de perder a su familia, y enfrentar un doloroso divorcio (todo divorcio es doloroso, independientemente de las circunstancias), está aceptando sus problemas con su factor padre y está cambiando. Mike ahora se da cuenta de que es "suficientemente bueno" y que el trabajo no es el lugar para resolver sus conflictos padre-hijo. Mientras más cuenta se dé del impacto de su padre en su vida profesional y relaciones personales, más poder tendrá para cambiar la dirección de su vida. Mike está superando el estilo superexigente de su padre con una nueva visión y nuevas acciones. (Ver en el capítulo 4 el estilo de paternidad superexigente con más detalle).

Tanto Mike como gane han tenido que enfrentar los siete grandes problemas del factor padre en el trabajo y se han dado cuenta de que su satisfacción personal y profesional está directamente relacionada con resultado. Ahora hagamos un diagnóstico de los problemas del factor padre en tu vida profesional, que podrían no estar identificados o estar mal entendidos. Las definiciones y listas de los siete grandes problemas están diseñadas para ayudarte a empezar a ver los hilos y los patrones de problemas que **recurren en tus** relaciones personales y profesionales. Si quieres hacer cualquier cambio significativo y duradero, el primer paso es estar consciente de estos problemas y realmente entender que están enraizados en tu relación con tu padre. Desafortunadamente, la *mayoría de las personas pasan por alto este paso y piensan que su padre no es un problema*. Yo recomiendo que lo reconsideres **seriamente**.

### LA LISTA DE VERIFICACIÓN DEL FACTOR PADRE: ¿QUÉ PASA CONTIGO?

La siguiente lista de los siete grandes problemas del factor padre está diseñada para darte un modelo de cómo funcionan algunos de los patrones de conducta más comúnmente asociados con cada problema psicológico. A menos que empieces a ver emocional, mental y psicológicamente estos problemas, será extremadamente difícil hacer cualquier cambio, ya sea en tu vida personal o profesional. Sé honesto contigo mismo si cualquiera de estos problemas se pudiera relacionar contigo y pudiera describir cómo manejas ciertas situaciones relacionadas con el trabajo, los clientes y las figuras de autoridad. Es importante destacar que ninguno de estos problemas es absoluto, lo que significa que no siempre ocurre el problema, preocupación, conducta o creencia en particular. La mejor manera de enfocar este "inventario de reconocimiento psicológico" es pensar en cómo reaccionas ante ciertas circunstancias bajo presión o cuando te sientes ansioso. La ansiedad tiende a amplificar estos problemas. Cuando te sientes tranquilo, tiendes a no exhibir estos síntomas a un grado que sabotee tu vida profesional.

**VERGÜENZA.** El más destructivo, problemático y menos entendido de los siete problemas profesionales; la vergüenza es esencialmente el sentimiento, pensamiento y creencia íntima de que eres defectuoso, no eres suficientemente bueno, eres un fracaso, una persona incompetente, incapaz, horrible, indigna, un engaño: un material dañado. Has engañado a todo el mundo para que crean que eres distinto de esos terribles sentimientos interiores. No importa lo que hagas, nunca es suficientemente bueno para que te deshagas de esos sentimientos de vergüenza. Dadas las circunstancias correctas, estos sentimientos vergonzosos inundarán tu mente y corazón en un segundo. Todo el dinero, promociones, relaciones profesionales, carros deportivos, casa nuevas, vacaciones, negocios, sexo o halagos en el mundo, no borrarán este tipo de vergüenza de la mente y corazón de una persona.

Cuando la vergüenza asoma su horrenda cabeza, produce una emoción paralizante que en un segundo sacará a cualquier adulto de su ruta, si no la entiende y cura adecuadamente. La vergüenza no es igual que la culpa. La culpa siempre está asociada con una acción o conducta. La culpa puede ser muy productiva y útil para dirigir la conducta ética y moral de una persona. La culpa siempre tiene la posibilidad de ser resuelta y eliminada mediante una disculpa o la corrección de una conducta externa. La culpa puede servir a un propósito positivo. Muchas veces es meramente una forma de medir conductualmente, la moral de una persona.

La vergüenza no tiene ningún propósito funcional ni utilidad en la vida personal o profesional. Desde cualquier perspectiva o teoría de la salud mental, la vergüenza no sirve para nada, es innecesaria y problemática. Una sensación interior de defecto, que no se basa en ninguna clase de conducta, evento, realidad o acción: la vergüenza es una emoción que flota libremente y que en cualquier momento inesperado puede superar a su víctima. Puede tomar la forma de un ataque de ansiedad cuando se le permite correr irrefrenable en la vida de una persona, o hacerla tomar una decisión impulsivamente o no tornar ninguna. Peor aún, la vergüenza se puede traducir en conductas altamente irracionales con colegas y clientes. La vergüenza debilita emocional, mental, psicológica y profesionalmente a sus súbditos.

En la sección de estilos de paternidad veremos cómo la vergüenza se desarrolla y llega a la edad adulta y el trabajo. Es importante tener una comprensión funcional de lo que los psicólogos consideran un "cáncer emocional. Si las raíces de la vergüenza no se tratan, su poder continuará creciendo en la vida de la persona hasta el punto en que se puedan ver adversamente afectadas su salud mental, emocional y física. La vergüenza tiene sus orígenes en la relación padre-hijo y se debe entender desde su inicio. Coloca una marca junto a las siguientes preguntas si aplican a ti en tu trabajo en momentos críticos de estrés o cuando te sientes muy angustiado.

### *Lista de la vergüenza*

Te sientes a veces inferior a tus compañeros de trabajo sin razón o causa aparente?

¿Te preocupa que sientes que eres mucho menos capaz, incluso incompetente, de lo que aparentas y los compañeros que te rodean lo descubrirán?

¿Sientes que eres "mercancía defectuosa" y que no mereces un excelente trabajo o promoción?

¿Sientes que has hecho un excelente "trabajo de actuación" hasta este punto en tu vida profesional?

¿Sientes periódicamente un cantidad extrema de vergüenza cuando algo te ha hecho avergonzarte o una posible debilidad personal o profesional ha quedado expuesta?

¿Evitas a ciertos clientes, retos y oportunidades de negocios para evitar sentimientos de vergüenza?

¿Alguna vez le has revelado a alguien o has hablado con alguien de tus sentimientos de vergüenza sobre ti mismo y tu desempeño profesional?

¿Crees que tu vida profesional sería diferente si resolvieras tus sentimientos, heridas y creencias vergonzosas?

¿Qué es aquello que más vergüenza te da? (Esto podría ser algo que nunca has tenido el valor de admitir ante ti mismo). ¿Usas parte de tu energía de trabajo asegurándote de que nadie descubra la *verdad respecto a ti*?

Considera seriamente las preguntas anteriores y su relevancia en tu percepción personal y profesional de ti mismo en tu vida diaria. Si respondiste estas preguntas afirmativamente, considera la posibilidad de que tus sentimientos de vergüenza estén deteniendo tu avance profesional. Esto puede sonar "cursi" o demasiado sencillo, pero no permitas que la vergüenza evite que te cures de ella. El papel de la vergüenza se debe convertir en una fuerza cada vez menor en tu vida.

**DUDAR DE UNO MISMO. Primo cercano de la familia de la vergüenza, la duda en uno mismo es el molesto ruido de fondo en tu mente** de que eres incapaz, incompetente o no calificado para un puesto, un proceso de toma de decisiones o una promoción en tu vida profesional. Siempre tienes un alto grado de incertidumbre sobre cada decisión que tomas. Careces de confianza en ti mismo y de claridad sobre tu papel y tu posición en el trabajo. Esta incertidumbre está presente siempre que tienes que tomar cualquier tipo de decisión o compromiso o establecerle límites a un empleado o cliente. Dudar de uno mismo es diferente de la vergüenza en que es una inseguridad emocional basada en tu desempeño y papel laboral. Dudar de uno mismo es una condición con la que te sientes incómodo sobre ti mismo ala hora de asumir una postura definida. No estás seguro de cómo manejar situaciones en las que tengas que tomar alguna decisión, decirle no a un empleado, expresar tu opinión o tener la palabra final en un proyecto. No cuestionas tu papel o tu puesto en el trabajo como lo hacen tus colegas avergonzados. Solamente te sientes inseguro, tentativo, incierto y dudoso de tus

## El Factor Padre

---

acciones profesionales. Te preocupas excesivamente sobre tomar la decisión equivocada al punto de ser incapaz de decidir nada oportunamente. Las preocupaciones constantes se basan en dudar de las propias habilidades mentales, emocionales y profesionales. Este bloqueo emocional eventualmente contrarresta tus avances profesionales.

Considera las siguientes preguntas sobre las dinámicas del dudar de ti mismo y el papel que juega en tu vida profesional. Es normal tener cierto grado de duda. Lo que describimos aquí es una cantidad excesiva que se convierte en un obstáculo mayor en el avance de tu desarrollo profesional, y en el peor de los casos, en tu funcionamiento diario. El dudar de uno mismo es una ansiedad que no está siempre presente. Para propósitos de aclaración, recuerda que la vergüenza es una condición emocional que está casi siempre presente y funcionando. El dudar de uno mismo es difícil de entender porque crea la ilusión de que "todo está igual que siempre" para evitar los ansiosos sentimientos de esa duda de sí mismo.

### *Lista de la duda sobre uno mismo*

¿Siempre estás dudando y cuestionando cualquier decisión de negocios?

¿Generalmente sufres hasta la agonía para tomar una decisión?

Con el fin de mantener baja tu ansiedad por la duda en ti mismo, ¿te dedicas a complacer a la gente?

¿Evitas tomar decisiones, elegir algo, o tener que decirle no a un cliente, empleado o supervisor?

¿Evitas a veces una situación incómoda no expresando tu opinión o pensamientos?

¿Dices que sí para que nadie en el trabajo te cuestione a ti o tu posición en el asunto?

Cuando dudas de ti mismo, ¿cambias tu decisión para bajar tu ansiedad, sin pensar en las consecuencias?

¿Ignoras tu sentido común, convicciones personales y experiencia profesional cuando tomas una decisión?

¿Evitas deliberadamente una situación de trabajo, un cliente o un problema personal para evitar sentir cualquier grado de duda en ti mismo?

Te preguntas cómo sería tu vida profesional si la duda en ti mismo no operara en momentos críticos?

Si respondiste algunas de estas preguntas afirmativamente, o si estas preguntas se parecían bastante a la forma en que te sientes en el trabajo, considera el papel que la duda en ti mismo juega en tu vida profesional.

**FALTA DE CONCENTRACIÓN O ENFOQUE.** Este es el resultado de los dos problemas mencionados arriba operando en tu vida profesional. Es muy difícil enfocarse en la vida profesional cuando **estás** lleno de ansiedad (duda en ti mismo) o eres sujeto de la vergüenza o de cualquier otra emoción debilitante (depresión, miedo al cambio, pánico). Una falta de enfoque es generalmente resultado de

## El Factor Padre

---

otros problemas emocionales que no están resueltos o debidamente entendidos en tu vida. El síntoma es la incapacidad de concentrarse o permanecer enfocado en una tarea, proyecto o plan de negocios. Concentrarse no es el problema; es algo bajo la superficie de tu vida que te evita ser capaz de permanecer en el presente. Tu falta de atención podría ser el resultado de problemas o preocupaciones mentales o psicológicas. Podría haber un miedo al abandono acechando en el fondo de tu mente que te evita constantemente echar raíces en tu trabajo actual. Podrías estar sufriendo de una pérdida emocional que se repite mentalmente en el trabajo o con tus clientes.

La falta de enfoque muchas veces puede ser una medida de la necesidad de cambiar. Muchos profesionistas caen en una rutina y se sienten aburridos, o se vuelven desinteresados y demasiado cómodos para hacer los cambios necesarios. Estos tipos de sentimientos y pensamientos deben ser considerados como una señal de alerta de que se necesita una transformación en la vida profesional. Considera tu incapacidad de concentrarte en una tarea como una fuente de información. Tu conducta te está diciendo algo. La falta de atención siempre se debe a una falta de interés o por preocupación o por sentirse abrumado. Esta conducta no es un síntoma del popular diagnóstico de déficit de atención del adulto, que es más bien un problema médico y generalmente se trata con medicamentos. En cambio, una falta de enfoque se refiere a tener problemas con regresar una llamada telefónica en el trabajo, quedarse sentado ante el escritorio, dar seguimiento a clientes o llevar un proyecto hasta su terminación. Hay algo que falta, un paso o una salida en falso en la forma en que realizas las tareas, el trabajo o los proyectos. Tu conducta laboral te está causando problemas porque tú sabes que puedes hacer más y que tienes un potencial más grande.

Considera las siguientes preguntas y cómo tu conducta actual en el trabajo podría ser una señal de otros asuntos pendientes en tu vida profesional. Muchas hijas e hijos han descubierto que una vez que enfrentan los problemas subyacentes, sus preocupaciones y las necesidades de su vida, su capacidad de concentración mejora notablemente. Muchas veces la falta de concentración es algo reciente que con los meses o en los últimos dos o tres años ha ido empeorando gradualmente. Concentrarse no es un problema que agobie a la mayoría de los adultos, más bien aparece en momentos críticos de la vida, alertando sobre un problema.

### *Lista de falta de interés*

- Has empezado a notar una incapacidad para concentrarte en las cosas del trabajo?
- ¿Has ignorado algunos de tus pensamientos y deseos en los últimos meses o años?
- ¿Sueñas despierto con tener otro trabajo, puesto o carrera? ¿Cuál sería ese trabajo y cómo se vería?
- ¿Te sientes atrapado en tu puesto o vida profesional actual? ¿Ha sido tu falta de concentración una preocupación para tus supervisores, clientes y colegas?
- ¿Encuentras modos de evitar tu trabajo?
- ¿Te cuesta trabajo llegar a tiempo a trabajar cada vez con más frecuencia?
- ¿Creas maneras de evitar trabajar y asumir más responsabilidades profesionales?
- ¿No hay nada en el trabajo que te emocione y atrape tu atención?

## El Factor Padre

---

¿Crees que el "enfocarte" podría remodelar tu vida personal y profesional?

¿Crees que tienes una profesión que no te tiene completamente interesado?

¿Cuáles son los problemas emocionales que te molestan en tu vida personal?

Considera cómo te puedes empezar a concentrar en las cosas que son importantes para ti en tu desarrollo profesional. Las preguntas anteriores están diseñadas para ayudarte a enfrentar algunos de los temas subyacentes que te distraen de la clase de trabajo y satisfacción que deseas. Concentrarse a menudo está relacionado con cómo nos sentimos sobre nosotros mismos, nuestra vida profesional y nuestro potencial. Las claves de la falta de enfoque podrían rastrearse hasta la ansiedad, que a veces puede ser muy **sutil**. Resolver la ansiedad y entender el estilo de paternidad de tu papá son clave para recuperar tu enfoque e impulso profesional.

**MOTIVACIÓN.** Si existe una palabra común que se usa más que cualquier otra para describir a un empleado de primera, la palabra sería "motivado". Carreras se levantan y se caen por la percepción de nuestra motivación en el trabajo. La palabra *motivación* en sí, significa impulso, incentivo, una necesidad o deseo que hace que una persona actúe. El hecho de que la gente vaya a trabajar todos los días, elija una carrera en particular, tome ciertas decisiones y se comporte de cierta forma, son todas medidas de su motivación interior. Cuando una persona tiene un claro deseo de algo, ya sea un nuevo puesto o una meta a largo plazo, es la motivación lo que lo alimenta.

Se han realizado muchas investigaciones sobre la dinámica de la motivación, y todo se reduce a que lo que deseas se convierta en tu fuerza motriz. Existen muchas áreas en la vida de una persona (personal, profesional, sentimental y financiera), cada una con su propio conjunto de motivaciones, necesidades y deseos. Es importante saber qué es lo que te impulsa diaria e inclusive anualmente, para el propósito de sentirte con poder. Una vez que tienes este conocimiento, puedes lograr lo que deseas.

De acuerdo al famoso psicólogo investigador Carl Rogers, ciertas necesidades deben satisfacerse en la vida de una persona para alcanzar motivaciones de niveles más altos, como el éxito profesional, la estabilidad financiera y la realización personal y profesional. El problema de muchos profesionistas es que su motivación se ha perdido o ya no está enfocada en la dirección correcta para su vida profesional, lo que le roba a una persona el impulso en su trabajo. A pesar de que la falta de motivación y la falta de concentración son muy similares, también son muy distintos. Estos dos obstáculos en la vida profesional deben estar separados en esta explicación para que su importancia clave se pueda entender mejor desde la perspectiva del factor padre. Tú puedes estar motivado pero te puede faltar enfoque hacia tus metas. Es muy difícil estar enfocado sin un motivo y dirección claros.

Ya sea que tenga un pequeño negocio familiar o trabaje en una corporación grande, o en casa, a la gente con motivación casi siempre le va bien. Esta exposición no es un juicio moral sobre qué tipos de motivación son buenos o malos. Se ha asumido que cualquier propuesta sincera de motivación proviene de la perspectiva de enriquecer la vida de una persona y beneficiar a la gente que rodea esa vida. Muchos profesionistas experimentan significativos cambios en su vida fuera del trabajo, entre

ellos, cuando se casan o tienen hijos y participan activamente en su educación. Estos importantes cambios de vida requieren que se realineen las motivaciones personales y objetivos profesionales. Es sabio actualizar y reexaminar tu motivación en el trabajo, con base en todas las variables de tu vida. Tu vida profesional y motivación personal serán diferentes a los 45 años de lo que fueron cuando tenías 30. Lo mismo aplica para alguien de 28 contra alguien de 54.

Si descubres que te falta motivación en tu vida profesional, considera las siguientes preguntas para ayudar a recuperar tu enfoque del proceso.

### *Lista de motivación*

¿Sabes qué es lo que te motiva actualmente en tu trabajo? Menciona tres cosas que sean muy importantes para ti en tu vida profesional actual.

¿Tienes un plan para lograr tus metas profesionales en uno, tres y cinco años?

¿Estás consciente de tu deseo más profundo en tu vida profesional?

¿Tienes un modelo de conducta de motivación en tu vida profesional?

¿Son más los días en que te da pavor ir a trabajar que los que no?

¿Cuánto esfuerzo pones en tu vida profesional actualmente en comparación con hace cinco años?

¿Te consideras tan motivado como tus compañeros a nivel profesional?

¿Tus colegas, supervisores y clientes te considerarían un profesional motivado?

¿Deseas cambiar de carrera, de vida profesional? ¿Tienes pasión por tu vida profesional?

¿Juegan un papel en tu vida diaria de trabajo la motivación, el impulso profesional y el enfoque?

Estas preguntas están diseñadas para hacer salir el tema de tus preocupaciones motivacionales y el impulso en tu trabajo y en tu vida personal. Es imposible estar motivado en un área de tu vida y que no se extienda a otras áreas. La motivación puede ser el combustible de propulsión en el tanque de tu vida profesional o la falta del mismo, unos grilletes que te evitan avanzar. La desaparición de la motivación en la vida profesional es sutil y nadie está inmune de que le ocurra. Mantener altos niveles de motivación puede provenir de una intuición derivada de entender la influencia de tu padre en ti.

**LA RESPONSABILIDAD PERSONAL.** Este es una de las influencias más fuer

tes del factor padre en la vida de las personas. Es la capacidad de asumir la responsabilidad de los pasos irregulares en tu vida profesional, muchos de los escollos emocionales y bloqueos mentales que obstaculizan el desarrollo de la vida profesional de las personas. Por ejemplo, la responsabilidad personal en tu vida profesional no es acerca de culpar a tu padre, culpar a otros por una promoción que no se te dio o evitar tu participación personal en una situación difícil de trabajo. Más bien, es examinar y comprender tu papel en una situación dada, buena o mala. Una persona que no culpa a

## El Factor Padre

---

los demás en el trabajo tiene una fuerza muy poderosa. La responsabilidad personal produce conducta ética, pensamiento ético y una creativa solución de problemas y visión para cualquier tipo de decisión o acción. Tu energía emocional y mental no se pierde en defender tus acciones o posición ni en tratar de convencer a la gente de tu inocencia en una situación dada.

Es imposible tener algún grado de integridad profesional sin el entendimiento y la práctica de la responsabilidad personal. Ningún avance significativo en la vida profesional de alguien puede ocurrir a menos que estas cualidades interiores y la comprensión funcionen en su vida. Los escándalos corporativos de los últimos años son dolorosos recordatorios de lo que sucede cuando la gente en el trabajo piensa que sus acciones ocurren en el vacío. Esas mismas personas causan un sufrimiento increíble a millones de otras personas porque no se sienten personalmente responsables de sus pensamientos y acciones.

La inseguridad profesional, la baja autoestima, la vergüenza, la falta de concentración y el dudar de uno mismo, son factores que influyen en la incapacidad de una persona para que asuma plena responsabilidad de sus acciones. Hacerse más responsable de sus acciones es una de las formas en que se puede disminuir la ansiedad y el estrés en la vida profesional y cosechar respeto inmediato en el trabajo. La ausencia de responsabilidad personal es el problema más subestimado detrás de la mayoría de las carreras estancadas. Hacerse responsable de todas tus elecciones profesionales puede ser abrumador y sumamente liberador al mismo tiempo. Comprender esto coloca el desarrollo de tu vida profesional inmediatamente de nuevo en tus manos. *La responsabilidad personal genera poder personal.*

Cuando los adultos aceptan que no hay nadie a quien culpar por lo que les sucede en su vida profesional, se crea un poder personal. ¿Cuántas veces hemos escuchado a personas describir su situación de trabajo como si ellos no tuvieran nada que ver con su terminación o sensación de realización? Siempre es culpa de alguien más o de algo fuera de su control. Estos tipos de creencia rara vez (si alguna) son reales, y para un adulto son explicaciones demasiado ingenuas. Entender en dónde empiezas y terminas en una circunstancia dada, en un negocio o en un proyecto, te permite a ti y a tus colegas funcionar en todo su potencial. Cuando los adultos no dudan de su responsabilidad por sus acciones y elecciones, es el símbolo de que son altamente funcionales.

Si las siguientes preguntas te generan cierta preocupación sobre tu capacidad de ser personalmente responsable de tus actos, considera cómo cambiar el patrón. Nunca es demasiado tarde para empezar a ser el tipo de persona responsable de tu propia vida profesional y de todas las decisiones que acompañan esa acción.

### *Lista de responsabilidad personal*

Cuando surge un problema en el trabajo, ¿te vuelves automáticamente defensivo y dices que es culpa de alguien más? ¿Culpas a alguien o pasas la responsabilidad por un problema o una oportunidad de negocios perdida?

## El Factor Padre

---

- ¿Es difícil para ti recibir retroalimentación crítica sobre tu desempeño?
- ¿Te consideras el tipo de persona que asume la responsabilidad personal en todas las áreas de su vida?
- Cuando un cliente tiene razón sobre un problema y tú estás equivocado, ¿lo reconoces o tratas de presentar excusas al respecto?
- ¿La culpa y el resentimiento juegan un papel en tu vida profesional?
- ¿Hablas mal de alguien frente a un supervisor o colega para mejorar tu posición?
- ¿Te consideras ético en tu vida profesional?
- ¿Asumió tu padre mucha responsabilidad personal por sus elecciones en su vida profesional?
- ¿Piensas o sabes si tu padre era ético sobre su vida profesional y sus negocios?
- ¿Tuerces la verdad deliberadamente para presentar mejor tu posición o tu producto?
- ¿Qué papel juega la responsabilidad personal en el desempeño de tu vida profesional diaria y en el futuro de tu desarrollo?

Estas preguntas son muy importantes para ponderar si vas a superar tus obstáculos profesionales y maximizar tu conocimiento del factor padre. Tu capacidad de ser responsable por tus acciones y decisiones es el camino para ganar las cosas que deseas en tu vida profesional, y más importante, en la personal.

*INMADUREZ EMOCIONAL.* Esto puede parecer fuera de lugar, pero es un elemento tan crítico en el ambiente de trabajo como todo lo que hemos comentado hasta ahora. Podría resultar más fácil describir a una persona emocionalmente madura y sus respuestas en el trabajo que hacer lo contrario: la capacidad de manejar, sin reaccionar, y procesar y entender las emociones, posiciones y pensamientos de alguien. La persona madura tiene la capacidad de ver la perspectiva, sistema de creencias y la opinión de otras personas que son diferentes a su propia perspectiva. No proyecta sus sentimientos y pensamientos en los demás. No asume que todos piensan y reaccionan del mismo modo que ella en una situación tensa. Para sentirse bien sobre sí misma en un problema personal, no necesita que todo inundo esté de acuerdo con ella.

Segundo, la madurez emocional es la capacidad de procesar, entender y expresar los pensamientos, sentimientos y necesidades propias de forma constructiva. La inmadurez emocional es la incapacidad de expresar los sentimientos y entenderlos sin proyectarlos en todo mundo en el trabajo. La ira crónica es señal de inmadurez emocional. Es la incapacidad de entender racionalmente la perspectiva de otros y expresar la frustración sobre una situación en particular. La ira no es un problema a menos que sea la única forma de comunicar pensamientos y sentimientos.

Otro elemento de la inmadurez emocional es una baja tolerancia a la frustración. La gente que sufre de una baja tolerancia a la frustración tiene lo que se conoce comúnmente como "poca paciencia" por todo lo que no ocurra conforme a sus expectativas. La baja tolerancia a la frustración impide la capacidad de ver las cosas desde una perspectiva más amplia. Desarrollar una tolerancia más alta a la frustración le permite a una persona volverse paciente y comprensiva en vez de que la vean en el trabajo como una persona de temperamento irascible. Toda conducta adictiva está guiada por la

incapacidad emocional de tolerar cualquier grado de frustración o aflicción. Para poder escapar de estos incómodos sentimientos, esas personas usan y abusan de drogas estimulantes o sustancias legales o ilegales (por ejemplo, alcohol, marihuana, analgésicos). La meta de todo uso excesivo de drogas es obnubilar los sentimientos de frustración, desesperanza y dolor emocional. El nivel de madurez emocional en la mayoría de las conductas adictivas es de quince años. Este bloqueo emocional mantiene a la persona encerrada en el pensamiento adolescente y reaccionando excesivamente a los retos de la vida. El trabajo se convierte en una fuente continua de frustración. La gente que es emocionalmente inmadura tratará de evitar cualquier situación que represente un reto y sea potencialmente frustrante. Sencillamente no pueden manejar o procesar los altibajos de la vida, el trabajo y las relaciones.

El pensamiento claro y el permanecer en calma reflejan la creencia personal de que el mundo es un lugar seguro, lo que permite que la persona desarrolle la fortaleza emocional para soportar lo impredecible de un trabajo, los clientes y los supervisores. La incertidumbre, el riesgo y la especulación son elementos del factor padre y se relacionan a la madurez emocional de las personas. Considera tu capacidad de controlar el estrés, la ansiedad, la decepción y la frustración en el trabajo, mediante las preguntas que presentamos a continuación. Tu madurez emocional es crucial para avanzar en tu vida personal y profesional. Todos estos temas se relacionan con el modo en que el factor padre opera en tu vida diaria.

### *Lista de la inmadurez*

- ¿Tienes dificultad para expresar tu frustración con tus compañeros de trabajo?
- ¿Tienes una tendencia a explotar rápidamente sobre errores en el trabajo aparentemente minúsculos?
- ¿Alguna vez te ha dicho algún compañero de trabajo, supervisor o cliente que eres un "enojón" o una persona irritable?
- ¿Sabes si la gente tiene miedo, es reticente o evita confrontarte en situaciones de trabajo debido a tu forma de responder? ¿Le preocupas con frecuencia por la forma en que manejas emocionalmente situaciones tensas en tu vida profesional? ¿Tienes dificultad emocional y mental con los cambios en el trabajo?
- ¿Te consideras una persona con baja tolerancia a la frustración por las cosas que pasan en el trabajo?
- ¿Cómo manejas emocionalmente las decepciones en el trabajo?
- ¿Alguna vez has estado tan ansioso sobre alguna situación en el trabajo que renunciaste o tuviste que pedir licencia para ausentarte?
- ¿Te consideras una persona emocionalmente madura en el trabajo? De ser así, ¿cómo manejas el conflicto?
- ¿Cuál es tu fuente de frustración en el trabajo actualmente? ¿Cómo estás manejando esa situación de manera productiva?

## El Factor Padre

---

Considera todas estas preguntas en tu estado psicológico y emocional de salud y felicidad. Todo mundo tiene frustraciones, decepciones y desilusiones. La clave es cómo enfrentas estas situaciones aparentemente interminables. Tu vida profesional gira alrededor de tus reacciones y respuestas emocionales a estos sucesos en el trabajo. El secreto de la madurez emocional empieza al entender tu relación con tu padre y cómo esa interacción estableció la plataforma emocional para el estado actual de tu vida profesional.

*MIEDO AL FRACASO.* De los seis problemas de que hemos tratado hasta ahora, esta es la canasta en que cae todo. La mayoría de los profesionistas admitirán abiertamente haber tenido momentos críticos de miedo al fracaso y haber actuado con base en ello o ignorado el asunto y dejado que desapareciera. Todo mundo entiende el miedo al fracaso, pero muy pocos lo enfrentarán abierta y honestamente. Los profesionistas que desarrollan una perspectiva de cómo el fracaso puede beneficiar su vida profesional, son los que consiguen el mayor grado de realización y los niveles más altos de satisfacción personal.

Es muy importante recordar que el término fracaso es muy relativo, en realidad no existe un verdadero lineamiento o medida del fracaso personal o profesional. Por ejemplo, el éxito de una mujer podría muy fácilmente ser el fracaso de otra. El miedo al fracaso debe ser entendido en una perspectiva histórica para cada individuo. Los mensajes sobre el éxito y el fracaso son temas centrales del factor padre. Toda relación padre-hijo o padre-hija tiene un entendimiento particular de lo que el fracaso es y no es. Tu motivación profesional, conducta ante los riesgos, elecciones profesionales y salud emocional entran en juego con tu factor padre en el trabajo.

Lo que aprendiste sobre el éxito y el fracaso en la vida empezó contigo y tu padre. Es muy importante entender y decodificar esos mensajes al reflexionar sobre tu vida como ganador o perdedor. Hombres y mujeres que se sienten paralizados por su miedo al fracaso desafortunadamente sólo están manejando el síntoma de su problema. El miedo al fracaso es el signo de un problema más profundo no diagnosticado, tal como depresión, ansiedad, vergüenza, abandono o pérdida de amor. El fracaso es claramente un problema personal que sólo tú puedes entender sobre ti mismo. El error que cometen muchas personas es comparar el desarrollo de su vida profesional con el progreso de otra persona. Las reglas, creencias y metas del éxito son exclusivamente personales. Segundo, estas creencias son cuestiones que aprendiste al crecer con o sin tu padre. La mayoría de estas creencias son inconsistentes, lo que significa que terminan desarrollándose en el trabajo. Mientras más consciente estés sobre los temas de fracaso y éxito, tendrás más capacidad de elección y poder sobre tu vida profesional.

Mientras más reconozcas que tu miedo al fracaso, a asumir riesgos y a seguir tus sueños empezó con tu relación con tu padre, estarás más cerca de tu libertad personal y profesional. Es imperativo que empieces a ver estos obstáculos del tipo factor miedo como problemas que se pueden resolver y eliminar de tu camino en el desarrollo profesional. Es una tragedia cuando un hombre o una mujer permiten que estos miedos aprendidos gobiernen su vida profesional. Nuevamente, recuerda que el miedo es un término relativo, y que se puede entender sólo en el contexto de tu relación con tu padre. Las siguientes preguntas se tratan de cosas que aprendiste sobre el miedo, el fracaso y el éxito

## El Factor Padre

---

por observar, escuchar y conocer a tu padre. No subestimes el poder de estas observaciones en los retos de tu vida profesional actual. Incluso si nunca conociste a tu padre o nunca tuviste una relación con él, de todos modos aprendiste cosas valiosas sobre él a través de los mitos familiares que lo rodean. Tu madre, tus parientes y los amigos de la familia conocieron a tu padre y ellos te transmitieron información sobre él.

### *Lista sobre el miedo al fracaso*

¿Cuál es la opinión de tu padre, expresa o no, sobre la gente que intenta algo y las cosas no salen como esperaba? ¿Sabes de algún riesgo que tu padre haya tomado, ya sea personal o profesionalmente?

¿Qué aprendiste de tu padre sobre el éxito y el fracaso? ¿Cuáles son las reglas del factor padre en tu familia sobre el éxito y el fracaso?

¿Está tu sentido del ser muy conectado con tener éxito en tu carrera?

¿Qué papel juega el dinero en tu sentido del éxito o el fracaso como profesionista?

¿Cómo manejaba tu padre el fracaso? ¿Cómo manejaba tu padre el éxito?

¿Qué es aquello en tu vida profesional que más temes? ¿Cuál es tu definición de éxito y de fracaso?

¿Cómo manejas tu miedo al fracaso?

¿Cómo manejas tu miedo al éxito personal y profesionalmente?

¿Qué es algo que hayas realizado y te hizo sentir exitoso?

Piensa estas preguntas porque las respuestas han dictado muchas de las decisiones inconscientes que has tomado en el pasado. Mientras más entiendas la perspectiva de tu padre sobre el trabajo, el éxito, el fracaso y el asumir riesgos en el trabajo, más fácil te será elegir aquellas cosas que te permitirán avanzar en tu vida profesional. Estas preguntas apuntan al corazón de la dinámica del factor padre. La forma en que tu padre actuó es una fase, otra fase es lo que aprendiste de tu padre sobre la vida profesional y cómo navegar en el complejo laberinto del mundo laboral. Estamos trabajando desde la periferia hacia el centro de tu factor padre interiorizado. El miedo al fracaso es uno de los grilletes más fuertes que atan a las personas en momentos críticos. La llave, por decirlo así, es abrir la cadena, y eso requiere ver los problemas del éxito y el fracaso directamente a la cara.

## RESUMEN

Piensa y considera cuáles de los siete problemas del factor padre están operando actualmente en tu vida profesional. No te sientas decepcionado si has mostrado algunos patrones de conducta no productivos en tu trabajo. La meta de este capítulo era presentarte algunos de tus problemas, asuntos y situaciones escondidos. Muchos de los temas anteriores tienen una larga historia contigo y se deben diagnosticar y enfrentar. El único modo en que puede ocurrir un cambio significativo en tu vida profesional es que entiendas plena y totalmente, con todas tus capacidades, los impedimentos en tu vida profesional contra los que has luchado en un momento u otro del camino.

En los siguientes cinco capítulos, la sección 2 del libro, vamos a hablar sobre el estilo particular de paternidad bajo el que fuiste educado. Cada estilo es relevante para el otro y empezaremos por

explicar cómo los siete grandes problemas del factor padre se empezaron a desarrollar en tu vida. En la tercera sección del libro nos vamos a concentrar en ideas prescriptivas sobre cómo enfrentar, corregir, cambiar y ayudarte a ganar el poder sobre la vida profesional que tú deseas. Mientras más sepas sobre tu propio factor padre, más puede funcionar como una influencia positiva en tu vida personal y profesional.

## SECCIÓN II

### ESTILOS DE PATERNIDAD DEL FACTOR PADRE

#### Capítulo 4

#### SÚPER HIJO Y SÚPER HIJA:

Siempre he sido muy ambicioso y nunca me he sentido realmente exitoso o que he hecho lo suficiente. Mi papá era y sigue siendo muy crítico sobre todo lo que hago. Desafortunadamente, tiendo a ser igual con mis empleados y mi familia. Nada es nunca suficientemente bueno.

10u, 29 años

Durante años me han acusado de ser una mujer "Terminator". Tengo un enfoque masculino hacia los negocios, a pesar de ser una chica realmente femenina. Mi actitud franca hacia el trabajo no siempre me ha ayudado. La gente espera que yo sea sensible y comprensiva. Esos tipos de cualidad acogedora son para los otros gerentes.

DOROTHY, 32 años

### INTRODUCCIÓN A LOS ESTILOS DE PATERNIDAD

Los siguientes cinco capítulos describen a detalle los estilos de paternidad más comunes que los niños experimentan al crecer. Cada estilo de paternidad, si bien es independiente e individual, se puede empalmar sobre los otros cuatro. De hecho, puedes encontrar que tu padre tenía una combinación de varios estilos diferentes, lo que no es raro. Estos cinco estilos, cada uno con sus distintas características, patrones de conducta, reglas y enfoques de la vida, con el tiempo se convierten en el núcleo de tu factor padre en tu vida personal, profesional y tu mundo en general. Por ejemplo, la carrera que eliges y lo bien que te va en ella están directamente vinculadas a tu factor padre. Independientemente de las circunstancias que te rodean a ti y a tu padre (por ejemplo, divorcio, muerte, armonía, segundo matrimonio, insultos), los elementos que formaron la relación inicial entre tu padre y tú han creado el fundamento en el que has construido tu vida profesional. Además de tu trabajo, tu vida romántica con frecuencia tiene la influencia de tu relación con el factor padre, ya que los hombres y las mujeres con frecuencia adoptan compañeros románticos que tienen características similares a las de sus papás. Al leer esta sección, empezarás a notar que las interconexiones, los lazos emocionales escondidos, los patrones de conducta, los obstáculos y los

peldaños de tu vida profesional, se remiten todos a tu relación con tu padre.

Estudia cada estilo con cuidado. Empezarás a ver conexiones atemporales entre tu padre y tú. Los recuerdos olvidados, conexiones emocionales escondidas, apegos significativos y las claves para abrir tu potencial profesional, están todos allí, con tu padre. En esta sección puede ser duro recordar ciertos eventos, sentimientos y pensamientos sobre tu padre. Pero bien valdrá la pena el esfuerzo de recordarlos, ya que tu factor padre guarda muchas de las respuestas a las persistentes preguntas de por qué ciertas cosas pasan o no pasan en tu vida profesional. Al leer cada estilo de paternidad, también notarás que cada uno puede tener una influencia positiva en tu carrera.

El reto está en reconocer cómo cada tipo de estilo de paternidad también puede crear ciertos obstáculos en tu vida profesional. Al final de cada capítulo de la sección 3, hablaremos del uso de herramientas proactivas y ofreceremos sugerencias sobre cómo evitar y trascender estos predecibles, y con frecuencia frustrantes, obstáculos. Si no entendemos el estilo de paternidad de nuestro papá, nos quedaremos sólo con la mitad de la información sobre cómo avanzar en nuestra vida personal y profesional. Necesitamos esta valiosa información si vamos a navegar exitosamente en el terreno de la edad adulta y de nuestra vida profesional sin crear más dolor emocional, frustración y sufrimiento innecesarios.

No he encontrado nada que acalle más rápidamente una conversación que cuando las personas hablan de la forma en que sus papás los educaron. Independientemente del estatus profesional de un hombre o una mujer, el tema de nuestro padre iguala los niveles. Nadie es neutral o carente de opinión respecto de su padre. Una mujer en uno de mis seminarios me dijo: "Mi padre era rudo y me dejó un sentimiento tan negativo sobre los hombres que nunca he superado su influencia". Le pregunté de qué tipo era su padre y sin pensarlo, respondió: "Era un superexigente del tipo A, y nunca aceptó menos que la perfección en mí; trabajo duro y ahora me parezco a ese malvado". Esta mujer me dejó sin habla porque ella era la coordinadora del programa y parecía de lo más tranquilo. Su reacción en la discusión sobre los estilos de paternidad expuso sus conflictos y sentimientos no resueltos sobre su padre, tanto en su mundo profesional como personal

### EL ESTILO DE PATERNIDAD SUPEREXIGENTE: LAS APARIENCIAS Y EL ÉXITO

Las dos cualidades paternas de apariencia y logro son los cimientos de este estilo de paternidad, a menudo referido como "superexigente". El estilo de relacionarse y su motivación se basan en la fuerza impulsora de las apariencias, el logro y el éxito, pero el verdadero tono emocional subyacente es el de una falta de autoestima.

A los niños que son educados en este tipo de hogar se les enseña la inmensa importancia de verse siempre bien, de ser conscientes de su imagen y de ganar. Existen muchos ejemplos de este tipo de padre en los medios.

## El Factor Padre

---

En la novela de Pat Conroy *El gran Santini*, un padre es emocionalmente incapaz de aceptar que su hijo lo superará física, mental e intelectualmente. El hijo ha recibido constantemente el mensaje de que debe ser excelente y lograrlo todo, a toda costa o de lo contrario, no es *nada*. El problema es el conflictivo, pero igualmente poderoso mensaje no verbal: "Pero no seas mejor que yo". Este conflicto se convierte en el combustible de una continua lucha de poder entre padre e hijo. El resultado de este estilo de paternidad es que el espíritu del hijo se quiebra, y el desarrollo de su vida profesional se ve negativamente impactado. Si Conroy escribiera una secuela, se trataría sobre cómo este hijo se ha convertido en el tipo de profesionista que tiene constantes pleitos en el trabajo con figuras de autoridad, colegas y cualquier persona que lo desafíe.

La importancia de las apariencias no se puede minimizar para el hijo o hija de este tipo de paternidad, ya que las apariencias y el logro lo son todo. El padre superexigente verá y responderá emocionalmente sólo ante las calificaciones sobresalientes de su hija en el tercer grado escolar. El excesivo énfasis del padre en el triunfo durante los primeros diez años de vida de su hija, empieza a afectar adversamente el sentido de logro en desarrollo de ésta y su necesidad de explorar el ancho mundo. La necesidad que tiene un padre de verse bien mediante el logro, y tener control de su hijo, dejan una profunda huella en la imagen que el hijo se está formando de sí mismo. Cuando un hijo reconoce que el sistema de valores de su padre coloca las apariencias (verse bien a los ojos del mundo) y el logro como la máxima prioridad, pronto eso se vuelve la fuerza motriz de su vida. Este hijo empieza a darle más importancia a lo que los demás puedan pensar de él que a lo que él piensa o siente. Cambiar la perspectiva de la importancia de las cualidades interiores sobre las exteriores (honestidad, amor, esperanza, comprensión, empatía) es difícil a cualquier edad.

Por ejemplo, en la tarde de su baile de graduación Maggie sale de su habitación en medio de una nube de perfume, el cabello arreglado y usando un vestido negro entallado. Su padre, Stan, la ve con expresión preocupada y te espeta: "Oh, cariño, ese vestido te hace ver gorda y no quiero que te veas así" A Maggie se le encoge el corazón por el insensible comentario de su padre. ¿Cómo se puede sentir bien esta jovencita sobre sí misma cuando su padre está tan dolorosamente apesadumbrado con el aspecto de ella? Pensemos en veinticinco años más tarde, ¿cómo va a manejar Maggie cualquier tipo de retroalimentación profesional que implique que su desempeño es menos que excepcional? Maggie ha aprendido desde la infancia que su valor neto como persona es el total de su apariencia y sus logros en el trabajo.

Si tu propio padre enfatiza el atractivo físico, el logro y actuar siempre de modo que se vea bien, el mensaje que te llega es que la forma en que te veas por fuera es mucho más importante que lo que sientes adentro. Puedes haber empezado a desarrollar un patrón emocional de ignorar tus sentimientos y pensamientos internos, especialmente cuando se contrapongan con el imperativo de ser atractivo. Este modo de relacionarte contigo mismo se convierte en una plantilla para tus futuras interacciones en el trabajo. El refuerzo constante por las acciones, comentarios y sentimientos de tu padre sobre sus expectativas de que te veas bien sin importar lo que hagas, se vuelven parte de tu factor padre en el desarrollo de tu vida profesional.

Este estilo de paternidad enfatiza para hijos e hijas, que las opiniones de los demás son mucho más

---

## El Factor Padre

---

importantes que las tuyas propias. Es un proceso sutil, porque el logro o la falta del mismo siempre es la envoltura exterior para que la gente lo vea y lo apruebe o desaprobe. Como adultos, los hijos de los padres superexigentes tienen una profunda sensación de inseguridad sobre lo que son y lo que pueden hacer. Su personalidad interior, lo que sienten, piensan y desean, no fue nutrida y muchas veces está muy perdida en el mundo profesional de los adultos. Desafortunadamente, es muy probable que tu padre y tú tuvieran pleitos muy acalorados sobre lo que los vecinos pensarían de tus conductas, acciones, calificaciones, logros, carrera o apariencia. Los mentados vecinos o el grupo de compañeros de tu padre, tenía un tremendo impacto en cómo se supone que debías de vivir y aparecer. Estos tipos de conflicto pueden empezar a una edad temprana y persistir en la edad adulta y el trabajo.

Desde las inocentes luchas sobre lo que un niño o niña de tres años debe usar para ir al parque, cómo se ve su cabello, hasta a qué universidad va, que carrera elige, su promoción más reciente, y demás, todos son elementos del factor del padre superexigente. Es importante mencionar que este padre tiene apostado mucho psicológicamente en mantener la apariencia correcta y el nivel de logro para sí mismo y para sus hijos. Sus esfuerzos están dirigidos a conjurar su propio dolor emocional de que él no sea lo suficientemente bueno, y mantener así su sensación de vergüenza bajo control. Si todo se ve muy bien y el éxito y logro exteriores están en la perspectiva correcta, él puede encontrar consuelo de su propio conflicto no resuelto en su factor padre.

### LA PRUEBA DE APARIENCIA-LOGRO: VEINTIÚN PREGUNTAS

La prueba de apariencia-logro se enlista a continuación para ayudarte a entender mejor tu factor padre. Este es un sencillo autoexamen sobre cuánto énfasis pones actualmente en las apariencias y el logro en tu vida personal y profesional. Responde las preguntas con el primer pensamiento que te llegue a la mente; trata de no pensar una respuesta. No existen respuestas equivocadas. Sólo se puede obtener visión con este examen, ese es su único propósito. Este inventario está diseñado para ayudarte a comprender el papel que las apariencias (en oposición al contenido) desempeñan en tu vida personal, funcionamiento profesional y relaciones.

¿Con frecuencia te preocupas de lo que tus compañeros de trabajo piensen de ti?

¿Cuánto impactan en tu estabilidad emocional las opiniones que tienen de ti tus compañeros, clientes y colegas? (¿Sus opiniones te hacen o te acaban el día?)

¿Tu preocupación sobre lo que los demás piensen de ti hace que gastes grandes cantidades de energía emocional y tiempo? ¿Te sorprendes a veces pensando primero en lo que los demás piensen de ti que en lo que tú piensas de ti mismo?

¿Cuánto tiempo y energía dedicas a tu apariencia (poco, moderado, mucho) antes de ir a trabajar en la mañana?

¿Cuál era el mensaje predominante de tu padre sobre la importancia de verse siempre bien?

¿Qué papel jugaba el tema de las apariencias y el logro en tu infancia?

¿Cómo lograbas la atención de tu padre en tu adolescencia? ¿Cómo obtienes ahora la atención de alguien en el trabajo? ¿Qué es lo primero que cuestionas en una situación dada: la percepción de

## El Factor Padre

---

las apariencias o tus sentimientos y pensamientos sobre el tema en particular?

¿Qué papel juega el tema de tener éxito a cualquier costo en tu vida profesional?

¿Tiendes a ver a las personas como objetos y medios hacia un fin?

¿Qué tan importantes son las apariencias y los logros en tu vida profesional actual?

¿Cuál crees que ha sido el impacto psicológico de las apariencias y logros en el desarrollo de tu vida profesional?

¿Sientes vergüenza con frecuencia sobre tus logros y apariencia en el trabajo?

¿Cuánta vergüenza sientes sobre fracasar y verte mal en frente de los demás en el trabajo?

¿Con frecuencia dudas de ti mismo respecto de temas u opciones importantes en tu vida profesional?

¿A veces te preguntas quién eres en realidad, a pesar de tu perfecta personalidad pública?

¿Qué papel juega el tema de "apariencias y logros" en tus relaciones personales y vida privada?

¿Cuál es el mensaje más importante que recibiste de tu padre al crecer sobre tu imagen ante los demás y ante tu familia? Actualmente, ¿cómo son tus sentimientos sobre las apariencias y los logros en tu vida profesional?

Estas preguntas, diseñadas para ilustrar lo mucho o poco de las creencias paternas que has incorporado, apenas rascan la superficie del impacto que para el hijo de un padre superexigente representa el verse siempre bien. El segundo componente de este estilo de paternidad, que se enfatizó en tus años de desarrollo, es el poderoso papel de lograr, cumplir y triunfar a cualquier costo. Esta actitud se ve apoyada por la constante necesidad de verse y aparecer de cierto modo a pesar de las circunstancias. Este constante impulso y presión interna por el logro y las apariencias es, en esencia, la fachada de problemas emocionales más profundos y no satisfechos. El problema con esta obsesión por las apariencias-y-logros, es la sensación de no ser nunca "suficientemente bueno". El lado brutal de este estilo de paternidad es la sensación crónica de que no importa lo que hagas, nunca será "suficientemente bueno" o estará a la altura. Esto se vuelve problemático en el trabajo porque la necesidad de parecer competente y exitoso se cancela por la duda insidiosa en ti mismo de no estar nunca a la altura de los estándares de tu padre.

### LA CARGA DEL LOGRO DE PAPÁ: ¿POR QUÉ ES TAN PESADA?

El énfasis constante de tu padre en el logro y la perfección tiene su raíz en su infancia. Te garantizo (me estoy arriesgando, pero dame la oportunidad) que la única forma en que tu padre recibió jamás cualquier tipo de amor, aprobación o apoyo de su padre (tu abuelo) fue por sus logros. Es importante darse cuenta de que tu abuelo, incluso si no lo conociste o no te caía bien, tuvo un impacto tremendo *en tu* infancia. Se esperaba que la mayoría de los hombres que crecieron entre los treinta y los cincuenta, fueran excelentes, que logran todo y superaran la Gran Depresión (1929-39) y la Segunda Guerra Mundial (1939-45) como lo hicieron sus padres.

Ese turbulento periodo le enseñó a un gran grupo de hombres en todo el mundo que el mejor y único modo de educar niños sanos y altamente funcionales, era mediante altas expectativas per-

## El Factor Padre

---

sonales y profesionales. Esta creencia no está fuera de lugar ni es psicológicamente mala, sino que es brillante y muy útil. Sin embargo, no se pueden ignorar otros componentes nutricios de la vida de un hijo o hija (cuando así es, esto se convierte en el problema de este estilo de paternidad).

Por ejemplo, los lazos emocionales con los hijos tradicionalmente se le han dejado a la madre, lo que en el mejor de los casos satisface sólo el 50 por ciento de las necesidades emocionales de los hijos pequeños. Este estilo de paternidad crea una relación muy desigual, ya que los superexigentes miden el éxito con un criterio lineal, que incluye sólo las tres grandes preocupaciones de la vida y el trabajo: *dinero, posición y poder*. El padre superexigente se convirtió en la única medida en el mundo de los negocios para educar a los hijos exitosamente. Por lo tanto, este enfoque de la paternidad se limitó principalmente al terreno de lo económico, y a cómo llegar a la cima en la escalera profesional. Todas las otras áreas en la vida de un niño eran secundarias en términos de importancia para el padre.

Las expectativas paternas se enfocaban primeramente en tener éxito en la escuela y algún día en el trabajo. Los hijos que se casaron y tuvieron hijos entre los cincuenta y los setenta recibieron este poderoso mensaje salvavidas de sus abuelos y padres, quienes junto con todo mundo, habían quedado traumatizados por la Gran Depresión. Como resultado de esta revuelta social y económica, la necesidad de ser siempre capaces de mantenerse a sí mismos se volvió la prioridad principal de los padres durante **las siguientes** cuatro décadas.

Cincuenta años más tarde, hijas e hijos se preguntan por qué esta fórmula del éxito está causando tanto dolor emocional, frustración en el trabajo y fracaso en las relaciones. Los hijos adultos de este estilo de paternidad se han enfrentado con obstáculos en su vida personal y profesional. *El éxito es mucho más que el dinero, la posición y el poder*. El éxito completo y realizador incluye nutrir, conectarse emocionalmente, tener apegos seguros, comunicación, apoyo, aprobación y empatía. Esto ni siquiera **era una** preocupación para la mayoría de los padres hace treinta años, sino más bien un lujo que no se podían dar. Actualmente, necesitas **incluir** este componente humano, o seguirán persistiendo **las mismas** frustraciones y obstáculos en tu vida personal y profesional.

Es imposible desarrollarse naturalmente, sentirse competente y emocionalmente seguro cuando se enfoca uno exclusivamente en temas superficiales tales como las finanzas. Las estrechas miras del superexigente crean el efecto opuesto al éxito en sus hijos. En vez de sentirse fuertes y capaces en el trabajo con sus compañeros, sienten una duda e inseguridad perniciosas. La gente es, simplemente, mucho más compleja que su línea de crédito, valor neto o status profesional. No es natural enfrentar tu vida, tu carrera y tus relaciones personales sin el entendimiento y la visión de la necesidad de nutrición, aprobación, empatía y apoyo mental. Estos componentes son el material para expandirse más allá de los valores de tu padre, al crear un equilibrio entre tu vida personal y profesional, lo que evolucionará hacia una sensación de satisfacción personal.

La introducción del equilibrio en el aspecto emocional de la vida, permite que los hijos de padres

superexigentes sean excelentes y se conviertan en lo que siempre quisieron ser. El legado de tu padre y su motivación fueron educar hijos funcionales. Ahora, en tu vida profesional, vas a llevar este estilo de paternidad al siguiente nivel de funcionamiento y sanación. Tu abuelo y tu padre fueron educados cuando la estabilidad y la seguridad no se daban por descontadas. A la luz de un mundo cambiante y de mayores presiones en el hogar (ambos progenitores trabajaban; educar a los hijos; manejar la vida profesional, la familia y las relaciones), se *debe* entender a la persona total. Ya no hay lugar solamente para el enfoque cognitivo de la vida, con la exclusión de los aspectos emocionales y psicológicos. Ninguna profesión, no importa de qué tipo, puede crecer sin entender y apreciar el lado emocional y de empatía de una persona. El enfoque no humano de los negocios y las relaciones ya es anacrónico.

### EQUILIBRIO EN LA BALANZA DE LOGRO-APARIENCIA

Los hijos e hijas de padres superexigentes pueden haber sentido cierto grado de protección como resultado de verse, obtener logros y comportarse de acuerdo a los deseos y exigencias de sus padres. Pero estos mismos hijos adultos carecen de un sentido de seguridad interior y autoaceptación. Muchas veces, estos profesionistas sienten un "hoyo" o vacío en su corazón y se siguen sintiendo inseguros sobre su lugar en el mundo profesional.

A pesar de cómo se hayan visto siempre las cosas desde afuera para ti, ahora existe ya una necesidad acumulada de apoyo, aprobación y empatía hacia tus sentimientos interiores y tus más profundos secretos y deseos. Tu factor padre gira alrededor de tu capacidad de entender este componente de empatía. Muchos hijos adultos tienden a irse en una de dos direcciones en sus vidas personales y profesionales. La primera es que tomen el consejo de su padre y vayan más allá de sus sueños y deseos. Pero incluso entonces, la tan necesaria aprobación de los padres sigue faltando, porque hasta cierto grado ellos se han convertido en sus padres. Desafortunadamente, el mundo no acoge esta conducta profesional con los brazos abiertos. De hecho, el rechazo de los demás y el enfoque militante hacia los negocios y la gente le ha costado al hijo adulto superexigente oportunidades desconocidas.

El segundo enfoque consiste en el completo rechazo de los valores de tu padre (a pesar de que estás respondiendo a ellos). Al contrario, eres un empleado, compañero o supervisor difícil. Tu conducta deliberada y desafiante de actuar por debajo de tu capacidad, y tu actitud negativa, son un obstáculo importante en tu carrera, no en la de tu padre. Tu rebeldía contra tu padre no se ha detenido desde la infancia. Esta lucha de poder padre-hijo constantemente te invade profesionalmente. Estás atrapado en una guerra civil con tu padre, independientemente de tu edad, y tu vida profesional refleja esta tensión interna. El conflicto con la autoridad, la insubordinación y el

## El Factor Padre

---

resentimiento son algunos de los diferentes tipos de conducta exhibidos por este hijo o hija en el trabajo.

Conforme los hijos maduran, puede que no se den perfecta cuenta de que han estado buscando la aprobación de su compañero personal o de trabajo, supervisor u cualquier otra figura de autoridad en el trabajo. Cuando tú no obtienes la aprobación, o peor aún, cuando pasaste desapercibido, puedes haber sentido que la vergüenza te inundaba. Esta necesidad crónica de aceptación y aprobación proviene de años de desatención emocional como resultado de tener o no tener la apariencia "adecuada" y de siempre estar entre el logro y la rebelión. Por tanto, los adultos tienen una sensación interior de "haber fallado" o de que algo en ellos está mal o dañado. Tu vida profesional parece reforzar tus miedos interiores debido a que ciertas cosas, eventos y oportunidades han tomado otro rumbo. La falta de protección y apoyo emocional por parte de tu padre, ha creado una gran duda en tu mente sobre tus capacidades, talentos y metas profesionales.

Es muy difícil avanzar cuando no piensas, sientes o crees que eres capaz y merecedor de tener éxito, incluso aunque en la superficie puedas conocer la fórmula adecuada para el éxito. Puede que desde que naciste te hayan martillado en la cabeza y en el corazón la importancia de tener éxito. Lo sabes todo sobre los tres factores importantes del trabajo: dinero, poder y posición. Sin embargo, al mismo tiempo, no conoces la fórmula adecuada para el éxito interior y personal. Las partes internas de tu personalidad nunca han sido desarrolladas o exploradas fuera de las apariencias y el logro. Puede que sepas hacer una hoja de cálculo de negocios, una maravillosa presentación de diapositivas y que lleves a tu empresa a la Bolsa de Valores. A pesar de estos increíbles logros, quizá aún te preguntes por qué te sientes vacío por dentro. Todos estos abrumadores sentimientos, aunque seas rebelde o dócil, tienen el mismo problema de raíz en común: *la vergüenza*.

Tu vergüenza se ve disparada en el trabajo, y ahora es el mayor efecto secundario de la influencia de tu padre. Los compañeros o subordinados posiblemente te vean como una mujer locomotora o un hombre aplanadora. Has sido etiquetado así como resultado de tu obsoleta perspectiva en el trabajo y las relaciones, que adoptaste de tu padre. La gente trata de evitar cualquier conflicto potencial contigo debido a tus inhumanas respuestas reflejas a problemas y situaciones. Nadie tiene idea de que cargas el terrible peso de fracasar en tu corazón y sientes paralizadores embates de vergüenza. No conoces la respuesta para resolver tu dilema interior y te preguntas qué dirección tomar con este problema. Has considerado cambiar de carrera, de socios, de ubicación geográfica, pero aún si lo has hecho, los mismos temas siguen apareciendo.

Esta rutina profesional y lucha personal puede que sean la mejor situación para ti. La gente cambia de vida y propósito sólo cuando la cantidad de dolor y sufrimiento están más allá del nivel de tolerancia normal. Estamos genéticamente programados para realizar grandes cambios cuando nuestro dolor emocional y sufrimiento está fuera de nuestro control. Recuerda que la frustración prolongada y el dolor emocional son dos de los mejores motivadores del cambio.

### *La historia de Jim*

## El Factor Padre

---

Jim, de cuarenta y siete años, me fue a ver después de que su esposa, con quien había estado casado dieciocho, se fue de la casa y le demandó el divorcio al mismo tiempo. A primera vista, parecía que Jim no tenía problemas en el mundo. Era un profesional que se expresaba muy bien y tenía muchos estudios. Consideraba hacer un importante cambio de carrera antes de llegar a los cincuenta años. Él me contó algunos de los antecedentes de su matrimonio y el estrés que rodeaban su vida. Jim se casó con Kathy pero nunca quiso tener hijos, se sentía incómodo con la responsabilidad y el compromiso de educar un hijo. Kathy quería tener hijos y estaba resentida con Jim por su renuencia. Además, él había cambiado de trabajos cada dieciocho o veinticuatro meses desde que se graduó, veinticinco años antes de irme a ver. Había una tensión tácita en la voz de Jim cuando me empezó a hablar de su vida profesional y los numerosos obstáculos que había encontrado. Jim reveló que su padre era superexigente y un hombre muy difícil con quien convivir. Su padre criticaba a Jim por todo lo que hacía, desde las pinturas con los dedos que hizo en el primer grado, hasta una serie de puestos sin futuro que Jim había tenido con el correr de los años. Jim dijo:

**He hecho de todo, he sido carpintero, director de cine, cocinero y programador de computadora en un banco. Actualmente soy instructor de yoga. En los últimos 15 años he trabajado en 12 lugares. No me he esforzado en nada seriamente desde que iba en quinto año. Ahí saqué las máximas calificaciones; mi padre se rió y dijo que no era gran cosa, y lo continuó diciendo el resto de mis estudios. A los once años me dije: "¡Ya basta! Me largo de aquí", y me fui. Después de eso, la escuela era sólo pasar el tiempo; eso le molestaba a mi padre inmensamente y a mí me encantaba. En preparatoria encontré dos drogas magníficas, el *surf* y la marihuana. La he pasado dando bandazos desde quinto año, y ahora tengo casi cincuenta años. Sé que las cosas tienen que cambiar conmigo; la mayor parte del tiempo me siento como un perdedor. Mi padre fue tan duro conmigo en mi infancia porque sabía que yo era más inteligente que él y él no podía aceptar eso. Ahora él tiene 82 años, es multimillonario y me sigue fastidiando. Mi ex esposa piensa que soy un bicho raro, pero no es eso, es que sencillamente no quiero ser como él, me da terror. Por eso no quiero tener hijos o una carrera en serio.**

Jim empezó a verme en terapia para hablar de su adicción a la marihuana, su depresión por su matrimonio fracasado y sus constantes cambios de carrera sin futuro. Se empezó a dar cuenta de que había pasado una gran parte de su vida adulta evitando la responsabilidad en su reacción a la crítica crónica de su padre y sus logros eternos. Jim sabía que si alguna vez iba a tener una carrera estable, un ingreso consistente e hijos, tenía que superar su negativo factor padre. Empezó a comprender el valor de la educación y la empatía, y de entender la obsesión de su padre con el dinero y las apariencias. Jim cambió su factor padre del clásico hijo rebelde y de bajo rendimiento al adulto enfocado y comprensivo (los pasos que siguió se describen al final de este capítulo).

### *La historia de Pam*

Pam fue educada por un padre que, durante toda su infancia, viajaba tres de cuatro semanas. El padre de Pam, Paul, era un negociante sureño muy dinámico y exigente consigo mismo. Paul era una persona muy agradable que creía en complacer al cliente como máxima prioridad. La familia y los placeres personales quedaban en segundo término. Nunca le podía decir no a un cliente, supervisor o

## El Factor Padre

---

empleado porque sabía que el trabajo duro requiere sacrificio. Pam, de treinta y dos años, diseñadora de interiores, tenía la ética de trabajo, ambición e impulso profesional de su padre. Pam no tenía la personalidad amistosa de su padre; era más bien fría y distante cuando hablaba. Los dos hermanos mayores de Pam aún vivían cerca de su padre y dependían financieramente de él. Pam siempre había sido la luz y orgullo de su padre. Ella decía que a menudo se sentía como un hombre en el cuerpo de una mujer debido a la forma en que enfrentaba los negocios y los clientes. Pam me fue a ver porque estaba teniendo ataques crónicos de pánico al tener que confrontar a varios clientes que le debían dinero por trabajos que ella ya había terminado. Toda la vida profesional de Pam se basaba en complacer a la gente, crear una apariencia hermosa y lograr lo mejor en cualquier cosa que intentara. Su modelo de negocios funcionó hasta que perdió a sus tres clientes principales en un mes. En palabras de Pam:

Perdí a mis tres clientes más importantes porque estaba demasiado enfocada en el proyecto, no en la gente involucrada. Dos de los clientes me dijeron que yo era una mujer aplanadora cuando hablé con los subcontratistas que estaban haciendo los diferentes proyectos de remodelación. El tercer cliente incluso se rehusa a hablar conmigo porque dice que soy muy exigente y mandona. Me quedé muy sorprendida porque siempre he tratado de complacer al cliente y realizar el trabajo. No estoy casada y le he dado a mi carrera el 110 por ciento de mi esfuerzo. El modelo de trabajo duro de mi padre ha sido el mío, y ahora lo siento vacío. Todo lo que hago es trabajar, regresar llamadas telefónicas y dormir. No tengo vida social porque no me da tiempo. Ahora, he perdido el 60 por ciento de mis ingresos de este año porque los clientes decidieron terminar sus remodelaciones con otros diseñadores. Estoy devastada. Nunca antes había tenido un fracaso en mi carrera como éste. Ya antes había perdido otros proyectos menores, pero nunca con tal pérdida monetaria. No tengo idea de qué salió mal, sólo que a estas familias ya no les gusta mi trabajo y la forma en que veo sus casas.

En terapia, Pam se empezó a dar cuenta de que su factor padre estaba fuera de equilibrio y le creaba importantes obstáculos profesionales. Pam nunca había considerado el lado humano, comprensivo y emocional de su carrera. Antes de la crisis, su enfoque de negocios se basaba en obtener los diseños, muebles y construcciones adecuadas para las casas. Pero Pam empezó a valorar el enfoque de empatía, protección y apoyo emocional que le habían estado haciendo falta a su vida profesional. También empezó a tomarse una tarde libre a la semana para comer con una amiga no relacionada a su trabajo. Estas comidas de la tarde eran estrictamente por diversión, no eran una oportunidad de hacer contactos. Pam quedó sorprendida con su obsesión por el dinero (aunque ya había tenido varios reveses similares antes debido a su exterior rudo, nunca había tenido esta clase de impacto monetario). Admitió que había enfocado sus energías profesionales estrictamente en lograr cierto status monetario en vez de desarrollar conexiones emocionales o apegos en su campo con sus colegas. Irónicamente, al enfocarse sólo en el dinero, lo perdió. Cambiar el hecho de que todo gire alrededor del negocio a abrazar el espectro completo de las emociones y la amistad, ha sido un descanso muy bienvenido para Pam.

### EL CAMBIO DE UN SUPEREXIGENTE A UN SER EQUILIBRADO

La manera de salir del síndrome del superexigente es empezar a enfrentar el problema subyacente de

---

la vergüenza. Todas las cosas que hemos discutido hasta este punto, todas las preocupaciones por las apariencias, el desempeño y el ser suficientemente bueno, listo y exitoso, pueden llevar a un hijo o hija al valle de la desesperación y la vergüenza. El poder de la vergüenza se puede parecer a una supercarretera de diez carriles arrasada por una poderosa tormenta de lluvia. Una vez que pasa la tormenta no queda rastro del camino. La vergüenza en un adulto opera de manera muy similar: deja a la víctima sin camino a seguir. Para muchos se requieren horas, días, semanas, incluso meses para superar un severo episodio de vergüenza en el trabajo. El efecto residual es la reticencia, duda, miedo y trauma de volverlo a experimentar. Con el tiempo, la gente hará lo que sea para evitar esos sucesos en el trabajo. Esa evasión se convierte en otro inmenso obstáculo en su desarrollo profesional. Sus elecciones profesionales ahora se ven gobernadas por conductas basadas en la vergüenza.

*El estilo de paternidad superexigente es el fundamento emocional para desarrollar una personalidad basada en la vergüenza. Una de las razones del desarrollo de tu vergüenza era el énfasis constante en la apariencia de éxito y logro. Grandes partes de tu personalidad, tu autoestima y tu independencia emocional tienden a quedar subdesarrolladas e ignoradas por el mandato constante de ser excelente y verte bien. Ahora, como ejecutivo, gerente de nivel medio, consultor independiente, propietario de un negocio, asistente personal o empleado ayudante, cuando encuentras un problema en la oficina, de repente te sientes abrumado por una avalancha de emociones vergonzosas que van desde sentirte indigno, malo, engañoso y fraudulento, a creer que eres una persona horrible y debes renunciar inmediatamente. Estos sentimientos están profundamente enraizados al intento de vivir por encima de las expectativas establecidas por tu superexigente padre hace muchos años. Será una montaña imposible de conquistar hasta que el problema de la vergüenza sea sanado, entendido y eliminado activamente.*

## UNA DEFINICIÓN "FUNCIONAL" DE LA VERGÜENZA

La vergüenza es uno de los problemas emocionales más insidiosos que los adultos tengan que enfrentar para sanar sus vidas personales y profesionales. No existe manera más rápida de desarrollar una personalidad productiva y funcional en el trabajo que resolver nuestros sentimientos de vergüenza e insuficiencia. Muchos profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, personal de recursos humanos) consideran a la vergüenza el cáncer emocional más grande que una persona desarrolla en su infancia, y que puede durar hasta bien entrada su edad adulta. La siguiente lista ayudará a describir este nebuloso problema y ver su funcionamiento en tus relaciones profesionales y personales. La vergüenza es una constante fuerza negativa en la vida profesional hasta que queda expuesta y se cura. Es importante observar que, a pesar de tu percepción de la vergüenza, siempre es posible sanarla y llevar tu carrera en una dirección positiva. Nunca es demasiado tarde o temprano para cambiar conductas improductivas y autodestructivas.

### *Cómo opera la vergüenza en tu vida profesional*

Tienes excesivos sentimientos de inferioridad y culpa, sin razón aparente. Estos sentimientos llegan a

## El Factor Padre

---

la superficie cuando estás estresado o preocupado por tu imagen y aspecto públicos. Tienes la creencia personal y privada de que eres "mercancía defectuosa". Nadie sabe la verdad sobre ti. Gastas gran cantidad de tiempo y energía en evitar que nadie se entere de esta debilidad global respecto de tu capacidad, inteligencia y competencia profesional.

Crees que eres un "fraude" o un "engaño" para las personas que te rodean o que están involucradas en tu vida profesional, quienes posiblemente te tengan en buena estima. Tú no eres quien la gente cree en tu trabajo y en tu vida personal. Tú crees que no puedes hacer mucho por tu vida personal o profesional. Esta creencia es contraria al apoyo y opiniones que te dan tus compañeros. Más aún, a pesar de todo lo que has logrado, te sigues sintiendo como un perdedor, no lo suficientemente bueno. Nada es suficientemente bueno para tu crítica voz interior.

Tienes la sensación de que no importa lo que intentes, nunca funcionará, a pesar de tus esfuerzos y capacidades. Luchas deprimido por lo que atañe a tu vida y su dirección o propósito. En el fondo de tu corazón te sientes un perdedor. Tus logros y éxitos nunca han borrado esa creencia infantil inicial.

Te preocupa que tus colegas, clientes o supervisores descubran que no eres como te presentas en el trabajo.

Tus compañeros de trabajo saben que no sirves para nada. Son amables y respetuosos porque son profesionales y educados. Tus amigos más cercanos desconocen cómo percibes tus debilidades profesionales o secretos personales sobre el miedo y el fracaso. Te aterra compartir tus inseguridades y debilidades personales y profesionales con los demás, incluida tu pareja. Tratas de evitar que la gente sepa o vea el lado "malo" de tu vida profesional.

Sabes que no existe cantidad alguna de alcohol, drogas, sexo o dinero que pueda borrar la sensación de vergüenza de tu mente y de tu corazón.

Estos doce elementos de la vergüenza son sólo una muestra del terror emocional que puede experimentar una persona en su vida cuando ella empieza a sentir estos estremecedores pensamientos. La clave para detener la reacción de nunca sentirse suficientemente bueno, es descubrir qué la ocasiona. ¿Cuáles son las circunstancias que disparan este incendio forestal en tu mente y corazón? Te puedes sentir abrumado con esos sentimientos, pensamientos e imágenes, pero debes aprender a reconocer el disparador constante de esta respuesta de vergüenza. Desafortunadamente, mediante la repetición has aprendido con los años que estos sentimientos son parte de tu vida y que no se pueden resolver. Esa es la peor decepción que tu conducta de vergüenza te ha enseñado. Tú puedes y *debes* cambiar este ciclo de respuestas para mejorar tu calidad de vida.

Otro modo de descubrir esta mina explosiva en tu vida profesional es ver la vergüenza como la crítica voz interior que grita en ciertos momentos. Cuando escuches esta voz en tu mente, el ciclo de conducta comienza; por ejemplo, de pronto eres incapaz de tomar una decisión, de pensar claramente, de mantener la perspectiva en el asunto, de manejar un cliente difícil, de tomar una decisión necesaria pero desagradable o de confrontar a un empleado o cliente. Tu sentido interno de poder, confianza y tu posición de responsabilidad, quedan completamente anulados cuando estos sentimientos y pensamientos y emociones basados en la vergüenza, surgen y empiezan a tomar el control.

Es en esos momentos críticos que la vida profesional de una persona puede seguir avanzando o quedarse estancada, pues se pasan por alto oportunidades potenciales de progreso. Incluso si operas

casi al 100 por ciento de tu eficiencia la mayor parte del tiempo en tu trabajo, ocasionalmente tendrás una experiencia desagradable que disparará tu conducta basada en la vergüenza. Es precisamente en esos momentos en que necesitas equilibrar la influencia de tu padre.

La salida de este laberinto de desesperación es reconocer que la vergüenza es el resultado del descuido de tu padre. Tienes que empezar por ver la educación como una fuerza sanadora en respuesta al ciclo de la vergüenza en tu vida personal y profesional. No importa cuál sea tu profesión, siempre tendrás que relacionarte con personas. La interacción con compañeros, clientes o supervisores, puede disparar el ciclo de la vergüenza. Son muy pocas las personas que se pueden aislar y no experimentar el agobiante sentido de vergüenza. No permitas que el miedo a estar expuesto te saque de tu camino profesional.

### CÓMO CURAR EL LEGADO DE LA VERGÜENZA

Sanar tu vergüenza y duda, y darte poder en tu vida profesional, empieza y termina *contigo*. Estas son buenas noticias y una de las premisas más importantes de este libro - tú tienes la llave de tu futuro. Recuerda, no existen lados negativos en este proceso de cambio. ¡Todo es positivo! Las reparaciones a tu crítica voz interior, a los pensamientos negativos, a las anticuadas creencias de tu infancia y al sentirte indigno, empiezan mediante el reconocimiento de su papel e influencia en tu vida profesional.

*El primer paso puede parecer obvio, pero echa un segundo vistazo.* Durante las siguientes dos semanas, empieza a llevar un diario de tus pensamientos de autocrítica. Escribe los pensamientos negativos en un lado de la hoja, en el otro lado, escribe una refutación de esas creencias obsoletas. Esto puede parecer artificial pero es el inicio de un cambio cognitivo. Casi todos tus sentimientos y pensamientos vergonzosos se originan en tu sistema de creencias sobre ti mismo y tu relación inicial con tu padre. El modo más poderoso y duradero de cambiar tus creencias vergonzosas es *cambiar las creencias fundamentales sobre ti mismo*. La clave está en empezar a aceptarte y gustarte a ti mismo. La vergüenza y la necesidad de perfección se basan en la autoaversión. Necesitas exponer estas erróneas creencias fundamentales, escribiéndolas. Una vez que las pongas por escrito, no parecerán tan poderosas o emocionalmente agotadoras. Esta refutación será necesaria para empezar un nuevo diálogo contigo mismo.

*Segundo, en el trabajo, la gente se tiene que estar reinventando constantemente a sí misma para que su vida profesional avance.* La clave está en reinventar el modo en que te sientes y piensas a ti mismo. No hay fuerza más poderosa que tus sentimientos fundamentales sobre ti mismo y tu lugar en el mundo. La gente que actualiza sus creencias de la infancia es la que realiza sus aspiraciones profesionales y disfruta de un éxito genuino. Llevar un diario de tus pensamientos interiores, y las refutaciones positivas a esas inexactitudes negativas, es obligatorio. *Recuerda que tus pensamientos preceden e influyen tus sentimientos.* Tus creencias preceden a tus pensamientos, así que es imperativo entenderlas. Muy pocos profesionistas se toman el tiempo de hacer este trabajo interno,

pero es necesario para cambiar la influencia de tu padre.

*Tercero, crea un mantra, lema o refrán que te recuerde tus nuevos sentimientos, pensamientos y acciones medulares.* Este mantra puede ser como quieras, por ejemplo: "Yo puedo hacer esto"; "Soy suficientemente bueno"; "Todo está bien y saldrá bien en mi trabajo el día de hoy"; "No hay nada malo en mí, aunque inc sienta mal y asustado. Sé creativo con tu mantra porque se convertirá en un recordatorio inconsciente de cómo estás cambiando la influencia de tu padre hacia una visión más equilibrada de ti mismo. Escribe este mantra y mantén una copia en tu cartera, en tu bolsa y en tu automóvil. Consúltala varias veces al día durante algunas semanas. Te sorprenderá que rápido puedes volver a entrenar tú mente para que deje de pensar negativamente.

*Cuarto, considera el valor de cultivarte o educarte a ti mismo.* Lo que esto significa es que seas más comprensivo y receptivo con tus capacidades, dones y sueños, y les des más apoyo. *Cultivarse* tiende a ser un término muy mal entendido. Cultivarse (o educarse) no es un concepto extraño que implique que tengas que irte al desierto y sentarte bajo una roca durante años para lograr un poco de paz interior. Más bien, juega un papel esencial en generar nuevas creencias medulares sobre ti mismo. Si empiezas a creer que puedes aceptarte, agradarte y tolerarte a ti mismo, entonces estarás cambiando las voces críticas en tu mente. Recuerda que uno de los factores faltantes en el estilo superexigente de tu padre era una falta de cultivo hacia ti. Educarte a ti mismo te permite encontrar lo que te gusta, lo que realmente piensas y sientes sobre las cosas, y qué hacer con tu vida personal y profesional.

*Cómo cultivarte a ti mismo.* Haz una lista de veinte cosas que en realidad te gusta hacer, ser y en las que te guste pensar. La lista puede incluir personas, lugares, actividades (por ejemplo, manejar, viajar, hacer ejercicio), y eventos. Considera cualquier cosa que te de una sensación de poder o que renueve tu energía y perspectivas. No tienes que irte de vacaciones a Hawai para llegar a esta clase de estado, más bien considera cosas de la vida diaria. Cultivarte es darte la oportunidad de experimentar las cosas que te hacen sentir bien de ti mismo. Mientras descubras más cosas que te gustan, más empezarás a pensar amablemente sobre ti mismo. A nadie le tiene que gustar o parecer que cultivarte a ti mismo sea adecuado o correcto; de lo que esto se trata es de saber, entender y aceptar esas partes internas de ti mismo que nunca han recibido la atención y cuidado apropiados.

Después de un tiempo, empezarás a sentir cuando no te estés cultivando o siendo amable contigo mismo. Cultivarse o reeducarse no implica que estés absorto en ti mismo o seas egoísta, sino lo contrario. Cuando te sientes bien contigo mismo, puedes ser generoso y comprensivo con aquellos que te rodean en tu vida profesional. La gente que es egoísta en el trabajo realmente carece de las herramientas para encargarse de sus necesidades emocionales y mentales de manera productiva. El egoísmo es una debilidad personal y profesional. Una conducta educada fortalece porque se basa en la intuición y comprensión de lo que eres y lo que necesitas. *El aspecto educado de tu factor padre interior es el camino hacia el éxito y la realización personal y profesional.* Nadie florece emocional, mental y físicamente sin el componente activo de las características protectoras. Las investigaciones demuestran que los bebés recién nacidos mueren si no experimentan cierto grado de protección

diariamente. Como adultos en el trabajo, ¿cómo podríamos ser diferentes en absoluto? No lo somos y es por eso que cultivarse uno mismo es una de las claves para convertir el impacto de tu padre en una fuerza positiva en tu vida profesional.

### RESUMEN

Hemos examinado algunas de las influencias positivas y negativas del estilo de paternidad superexigente. Tu meta es encontrar el equilibrio entre la ambición y tu cultivo. El estilo superexigente de paternidad tiene tanto fortalezas como debilidades para el desarrollo de tu vida profesional. La fortaleza es la capacidad de crear un plan de juego para lograr lo que quieres; la meta es no perderte en el proceso de parecer exitoso y logrado. Tanto Pam como Jim en nuestros ejemplos, han aprendido el valor de cultivarse y sanar las relaciones basadas en la vergüenza que adaptaron dentro de sí mismos de sus padres. Después de nunca haber considerado el impacto de sus padres, ahora empiezan a entender cómo ellos influyeron en sus elecciones y circunstancias de trabajo. Ambos han implementado los primeros cinco pasos para resolver el legado negativo de sus padres y convertirlo en una fuerza positiva.

Los cinco pasos para cambiar este interiorizado factor padre superexigente en algo positivo, te ayudarán en tu vida personal y profesional. Sé paciente contigo mismo cuando empieces a reconocer y cambiar tus procesos mentales y emocionales y funcionar en tu trabajo y en tu casa. El continuo tema del cambio, el propósito y la nueva conciencia de sí mismo, empieza al reconocer y resolver tu vergüenza. La búsqueda eterna de la perfección y el logro es sencilla pero miope y vacía. Tu vida personal y profesional es un tema complejo que debe ser entendido con el mayor conocimiento de tu factor padre. El primer paso en este camino empieza registrando tus pensamientos en tu mente y en el papel. Descubrir las inexactas creencias sobre tus defectos y limitaciones profesionales son pasos inmensos para descubrir tus tesoros personales y tu potencial no explotado. Ahora es importante que te enfoques en tus posibilidades profesionales, no en aceptar o luchar contra tus falsas limitaciones. ¡Adelante con el buen trabajo!

### Capítulo 5

## EL ESTILO DE PATERNIDAD DE "BOMBA DE TIEMPO"

Crecí bajo el terror de mi padre y su carácter, Siempre he evitado cualquier clase de conflicto y confrontación. Mi vida profesional se ha estancado debido a mi miedo de molestar a las personas. He permitido que algunos de los peores supervisores me pisotearan. Es mucho más fácil quedarse

## El Factor Padre

---

callado, Odio la confrontación y siempre me quedaré callada.

- Berro Lou, **38 años**

Siempre pensé que a todo mundo lo educaban como a mi. Mi padre llegaba ebrio y enojado a casa y siempre me pegaba. Nunca imagine que las demás familias no fueran tan violentas o aterradoras como la mía. A veces en el trabajo tengo el mismo mal carácter de mi padre. Sencillamente le empiezo a gritar a la gente y no es nada agradable.

- Micnee, 29 años

El estilo de paternidad de bomba de tiempo es muy problemático, y sin embargo puede ser a la vez productivo para un hijo o hija. El problema principal es que este estilo se basa en el miedo, la intimidación y la inestabilidad emocional. Este padre expresa su ira hacia sus hijos, esposa, colegas y el mundo en general, sin vacilación. Este padre se conoce como un "gritón" y es dado a tener ataques inesperados de ira, que son impredecibles y asustan a los niños pequeños, constantemente expuestos a esta crónica volatilidad emocional. Un modo en que este padre mantiene el control y el orden de sus hijos es mediante el puro volumen, la amenaza de un estallido o alguna forma de insulto, que a veces podría ser autoinfligido, como con el alcoholismo y el abuso de las drogas. Además, puede exhibir un amplio espectro de abusos emocionales, mentales, físicos, conyugales y sexuales. Si bien este padre puede sonar como un accidente de tren descarrilado en Rusia, puede que de manera inadvertida también haya creado características positivas igualmente poderosas en sus hijos.

Muchos hijos e hijas de padres bomba de tiempo, desarrollan desde temprano la capacidad de interpretar a la gente. Para sobrevivir a su infancia y evitar los raptos de ira de su padre, aprendieron a juzgar rápidamente estados de ánimo y acciones; una conducta de supervivencia pura. La capacidad emocional de predecir a su padre y desactivarlo exitosamente se puede comparar al sistema de radares que protege a la flota naval del Pacífico en Hawai. El sistema de radar es tan sofisticado que puede detectar cualquier movimiento en el océano Pacífico en un radio de cinco mil millas de Pearl Harbor. Como algunos de estos niños han desarrollado el mismo radar emocional y talento para identificar, entender y enfrentar cualquier situación en casa, algunos niños que fueron víctimas constantes de los insultos o el abuso, al crecer se convierten en excelentes negociadores, consultores corporativos o de negocios, doctores, gente de recursos humanos, trabajadores sociales, profesionales de la salud mental y profesores/maestros. Algunos de los que sobreviven a este ambiente enloquecedor, tienen notables habilidades sociales y con las personas. También tienen excelentes capacidades intuitivas respecto de los problemas que rodean a una persona o situación en particular. Pueden oler tensiones no expresadas en cualquier situación profesional o encuentro personal.

El lado negativo inconsciente de este estilo de paternidad es el esfuerzo constante del hijo por mantener la paz e interpretar al padre. Esta conducta de pacifista hace que al crecer el hijo no cubra muchos de los pasos normales y naturales del desarrollo. Muchos de estos hijos comúnmente se convierten en "hijos paternos" El término describe el papel no natural que asume un hijo menor para convertirse en el adulto responsable, emocional y mentalmente, de la familia. Los hijos

paternales no tienen una infancia o adolescencia típica, no se rebelan ni faltan a clases ni actúan groseramente con ningún maestro. Estos niños están tan obsesionados y preocupados con ser buenos y responsables que no se permiten las conductas de desarrollo normales en un adolescente o adulto joven. Estos hijos tienen una tremenda cantidad de estrés autoimpuesto si llegan cinco minutos tarde a la escuela o si les falta una tarea en el semestre.

La razón de esta respuesta psicológica extrema es el inmenso miedo que estos niños han experimentado diariamente. Cuando se vuelven adultos, encuentran muy difícil recordar con mucha claridad la severidad del miedo, pánico y terror que sintieron cuando niños. Estos adultos están en todos los niveles y puestos en el trabajo: evitan conflictos, gritos y expresiones de cualquier grado de enojo o frustración, tensión emocional o manejar conflictos no resueltos en el trabajo. Sus vidas profesionales tienden a ser gobernadas por la necesidad de evitar las situaciones interpersonales emocionales intensas. No obstante, muchos de ellos son altamente funcionales en el trabajo o en sus negocios personales. Desafortunadamente, estos adultos cargan pesados grilletes emocionales de culpabilidad cuando tienen que decir no, o no pueden complacer a los demás.

### **TODO SE TRATA DE SEGURIDAD**

Mantener la paz y lograr una sensación de seguridad emocional era lo más importante para el hijo de un padre con un estilo bomba de tiempo. La salud mental normal y el desarrollo emocional adecuado se basan en el grado de seguridad emocional y consistencia que un niño experimenta al crecer. Los niños aprenden desde muy chicos que no están seguros cuando los adultos gritan sin razón, los pegan, les gritan a ellos o se golpean entre sí. Los niños aprenden que para evitar que ocurran estas situaciones fuera de control, es necesaria cualquier tipo de conducta que mantenga la paz.

Si tú eras este hijo, hacer feliz a tu padre era el tema predominante de tu infancia. Tu vida giraba alrededor de los cambios de humor de tu padre y de tu capacidad para controlar el enojo. Como resultado de esta necesidad natural de mantener las cosas en calma con tu padre, posiblemente has desarrollado una obsesión con el control. Esta conducta a veces los demás la describen diciendo que actúas como un controlador compulsivo. Uno de tus problemas en el trabajo puede ser tu lucha con los temas del control, la confianza y la evasión. Todas estas conductas tienen su origen en la abrumadora ansiedad que sentías de niño. Como adulto, recurrirás a lo que sea para evitar esos aterradores sentimientos. Casi todos los desórdenes de ansiedad tienen su principio en este estilo de paternidad. El problema de raíz está en la imprevisibilidad emocional de tu padre. Esta incertidumbre sobre tu futuro, por ejemplo, se puede haber dado cuando tu papá llegaba a casa de trabajar o cuando llegaban tus calificaciones en el correo. Estos eventos ayudaron a crear un estado constante de terror en tu mente y en tu corazón. Como duraron mucho tiempo, estos miedos se enraizaron en tu mente y emociones y de allí se creó tu desorden de ansiedad. La severidad de una respuesta de pánico por el futuro se basa en tu experiencia con tu padre cuando eras niño. Tu ansiedad puede ir desde casi inexistente hasta el extremo. Todo mundo está construido para tener un cierto grado de ansiedad respecto de la incertidumbre, pero aquí no me refiero a la ansiedad normal y adecuada. El

tipo de ansiedad que estoy describiendo es abrumadora y puede impedir significativamente tu funcionamiento diario en el trabajo. *1ú ansiedad, los problemas con el control y la conducta evasiva, están relacionados con la conducta de tu padre.*

### CÓMO SE VE Y ACTÚA UN PADRE BOMBA DE TIEMPO: CINCO PEQUEÑAS HISTORIAS

Las siguientes cinco situaciones pueden ayudar a ilustrar cómo operaba este tipo de padre en casa y cómo funcionaba en el trabajo. Trata de ver el impacto que pudo haber tenido en ti. No te sorprendas con tu grado de negación (tu incapacidad de confrontar la verdad sobre la influencia que tuvo tu padre en tu vida). Recuerda que nuestra meta es desarrollar intuición y entendimiento, lo que directamente te da poder sobre tu potencial profesional y elecciones futuras. Todas estas experiencias de paternidad modelaron tu funcionamiento actual en el trabajo.

*Primera situación.* Tu padre llegaba a casa e inmediatamente te empezaba a gritar por el tiradero que había en el patio. Su ira estaba tan fuera de control que al acercarte a él, te pegaba en la cabeza. Te decía que no lloraras o te pegaría más. ¿Qué era lo único que había en el patio? Tu bicicleta. Tu padre pasaba el resto de la noche peleando y discutiendo con tu madre y hermanos. Evitabas a tu padre saliendo de casa o escondiéndote en tu recámara. Al día siguiente tu padre llegaba temprano del trabajo y nadie decía nada de las peleas y golpes de la noche anterior. Todo el día en la escuela te preocupabas de lo que pasaría esa noche cuando regresara tu padre a la casa. Nadie en la escuela sabía nada de tu pánico interior por los cambios de humor de tu padre y su conducta violenta. Los casos más severos de este tipo de paternidad tienen el elemento adicional del uso y abuso de alcohol o drogas (por ejemplo, marihuana, medicamentos controlados, estimulantes ilegales), que solamente amplificaban el peligro en casa. Cuando tu padre estaba en casa, tu vida nunca parecía emocional, mental o físicamente segura. Tu infancia se centraba en evitar a tu padre y sus raptos de ira. Esta temprana preocupación con el miedo a tu padre es el fundamento del desarrollo de una alta ansiedad en tus relaciones adultas, tanto personales como profesionales.

*La segunda situación.* Tu padre llegaba borracho de trabajar. Tu madre se enojaba y le decía a tu padre que se fuera de la casa. Tu padre te veía y te daba un golpe en la cara, tan fuerte que caías al suelo; decía que eras un irrespetuoso, pero no tenías idea de por qué lo decía, lo único que habías hecho era mirar a tus padres pelearse. Estabas totalmente apabullado por la furia y agresión constante de tu padre. Veías a tus padres pelearse casi cada noche. Al siguiente día, tu padre no recordaba haberte golpeado ni gritado cerca de una hora sobre lo difícil que era su vida porque tenía que mantener a su familia. Desafortunadamente, tú recordabas perfectamente todo el evento, de hecho, recordabas todos esos traumáticos incidentes cada noche con tu padre. Sin embargo, parecía que nadie más en casa recordaba nada de esos dramas nocturnos.

Alguna mañana después de otra de esas peleas familiares, tu padre te llevaba a comprar ropa y comían a gusto y en paz. Tu padre y tú hablaban de la escuela y de cómo iban las cosas con tus amigos. Este cambio completo en la conducta emocional y mental de tu padre te confundía mucho. Por experiencia sabías que no debías confiar en el lado sobrio y tranquilo de tu padre, porque era

## El Factor Padre

---

cuestión de tiempo para que llegara la siguiente explosión. Nadie en tu familia hablaba de los estallidos emocionales y físicos de tu padre o sobre su adicción. La evasión de tu familia sobre el estilo y temperamento de tu padre era deliberada. La única meta colectiva familiar era mantener la paz y el *status quo*. De acuerdo con tu madre, tu padre tenía un buen trabajo y sólo se comportaba así en casa. Decía que tu padre tenía demasiadas tensiones y que unos cuantos tragos después del trabajo le ayudaban a relajarse.

Las siguientes tres situaciones son acerca del impacto actual de tu padre en tu trabajo, casa y vida personal. Estas son situaciones de la vida real de hijas e hijos que luchan por cambiar su factor padre interiorizado. Descubre cómo tu vida profesional se puede haber visto afectada por no haberte dado cuenta del impacto negativo que el estilo de tu padre puede tener aún en tu vida.

*La tercera situación, en el momento presente.* Regresas a casa del trabajo y los niños y tu cónyuge te están volviendo loco. Escuchas a los niños pelear y a tu cónyuge, que te pide ayuda a gritos. Tú empiezas inmediatamente a gritarles a los niños y a tu cónyuge porque la casa está desarreglada. Anteriormente explotaste en la oficina por un comentario insultante que alguien te hizo en una junta ejecutiva. Estabas tan enojado por la *falta de respeto* de tus compañeros que perdiste los estribos y te desquitaste con el encargado del correo por no recoger tus cartas en la tarde. De regreso a casa, empezaste a sentirte el *ogro al volante* por los idiotas que iban por la calle durante la hora pico. En tu carro, empezaste a gritarles a otros conductores pero sin bajar los vidrios para que nadie escuchara el colapso nuclear de tu mente. Cuando entraste a casa, sentías una increíble tensión y furia. Tal como tu padre, empezaste a gritarle a tu familia. Desafortunadamente, tus hijos te tienen miedo, pero no te das cuenta, así que sigues gritando. Pasas el resto de la tarde frente a tu computadora leyendo correos electrónicos y haciendo trabajo, lo que sólo contribuye a tu ira y resentimiento.

*La cuarta situación se refiere también a las circunstancias cotidianas del trabajo.* Antes de salir del trabajo un viernes por la tarde, un jefe autoritario y rudo te pide que termines un proyecto, que requiere al menos una semana completa de trabajo, para el lunes. Tu jefe exige en un tono amistoso que trabajes durante el fin de semana y lo termines. No le mencionas que ya tenías planes para ir con unos amigos de fin de semana, y que incluso ya pagaste aviones y hotel. Como temes una respuesta furiosa de tu jefe, y su desaprobación, accedes con pesar y cancelas tu viaje. Tu jefe no tiene idea del sacrificio personal que hiciste para complacerlo. Con frecuencia te encuentras en este tipo de situación, no quieres decepcionar a nadie. Tu vida siempre se trata de lo que otros colegas, clientes o compañeros pensarán de ti, independientemente de lo que tú pienses o sientas. Rara vez le dirás no a alguien o a nada en tu trabajo o en tu vida personal. Debido a tu incapacidad para crear límites claros en tu trabajo, te sientes menospreciado y que tus compañeros y supervisores se aprovechan de ti.

*La quinta y última situación.* Esto es sobre tu carácter con clientes, colegas y supervisores. Tu intención no es ser déspota o crítico con tu personal, pero lo eres. Tu jefe recibe quejas constantes de tu actitud brusca y agresiva hacia tus compañeros. Tú trabajas muy duro y no tienes mucha simpatía o comprensión por la incompetencia o la flojera. Hoy tuviste un pleito en el trabajo con un

## El Factor Padre

---

empleado y tu vicepresidente te dijo que te fueras a casa, porque no quería que las cosas crecieran. Esta no es la primera vez que recibes una reprimenda en la oficina por una muestra de emoción agresiva y hostil. De hecho, varias veces te han pasado por alto para una importante promoción debido a que la administración, con justa razón, se preocupa por tu historial de explosiones verbales contra otros colegas. Tú tratas de explicar estos eventos como parte de tu moderno estilo gerencial. Tu estilo de factor padre es como el de un buen general de guerra (mentalmente duro, agresivo, sin miedo a nada y deseoso de ganar a toda costa). El problema con tu enfoque es que el trabajo no es una zona de guerra y nadie quiere tratar contigo. A tu compañía le encanta tu excelente ética profesional y productividad. Pero estos frecuentes encuentros emocionales acalorados con tus clientes y colegas te detienen en tu avance. Tú sabes que "tienes tu genio" pero te cuesta trabajo controlarlo bajo determinadas circunstancias.

Los primeros dos tipos de situación parecían normales y parte de tu vida diaria como un niño en crecimiento. Nadie cuestionaba o pensaba que la conducta de tu padre fuera anormal o problemática. De hecho, puede que tú pienses que estás loco por recordar el trauma diario, y nadie más en tu familia piensa que el problema haya sido tan grave. Hasta mediados de los noventa, los abusos verbales y de otros tipos, a excepción del abuso sexual, se consideraban una conducta paterna normal. Ahora, tú te preguntas cómo puedes controlar tu rango de sentimientos de manera positiva para que no actúes como tu padre en la casa o la oficina. Tu temor interior es que, dadas ciertas circunstancias, tu respuesta al estrés del trabajo pueda parecerse a la conducta de tu padre. Tú deseas cambiar la conducta de tu padre en una influencia positiva. Sin embargo, estas "explosiones" siguen ocurriendo, y tu vida profesional sufre constantemente.

Las otras tres situaciones, que se refieren al momento actual, son también reacciones típicas de hijos educados por un padre bomba de tiempo. Usualmente, estos hijos adultos se volverán pasivos y complacientes o se mostrarán furiosos, tensos y explosivos en el trabajo y en la casa. Luchan con problemas de control de la ira, problemas de ansiedad y problemas compulsivos (por ejemplo, adicción al alcohol o al trabajo). Existen dos reacciones típicas en los hijos de este estilo de paternidad. Uno es el evitar completamente a las personas, volverse temeroso de las confrontaciones o de decepcionar a la gente, y eludir cualquier cosa nueva o potencialmente estresante. El otro es volverse más abusivo, agresivo y compulsivo de lo que era el explosivo padre del niño. Este estilo de paternidad no es neutral o pasivo, ningún hijo educado en este tipo de ambiente es indiferente al trauma sufrido. No obstante, la mayoría de los hijos adultos del estilo de paternidad bomba de tiempo, prefieren no recordar o discutir sus experiencias de infancia. Pero para realizar cambios a largo plazo, estas experiencias de la infancia deben procesarse y entenderse realmente antes de empezar el proceso de un positivo cambio en la vida personal y profesional.

### **FACTORES BOMBA DE TIEMPO EN TU VIDA PROFESIONAL**

Los hijos adultos de padres bomba de tiempo parecen tener ciertas características como resultado de haber sido educados en un hogar explosivo e inestable. La amenaza constante de peligro (emocional, mental, físico o sexual) o la experiencia real de abuso, crea ciertas características de conducta en los

## El Factor Padre

---

hijos. La gente que creció en este ambiente temeroso, entra al trabajo armada con sus experiencias y reacciones. El hilo común entre todas las conductas, creencias y sentimientos reactivos a la bomba de tiempo, es que estos niños vivieron durante años expuestos repetidamente a una casa volátil. Es importante hacer notar que incluso si tus padres estaban divorciados y sólo veías a tu padre cada tercer fin de semana, tu padre aún pudo tener un gran impacto en tu vida. No pienses que como no vivías con él, o no lo veías diariamente, su estilo de paternidad no influyó en lo que eres y en donde estás ahora. De todos modos estuviste expuesto al estilo de paternidad bomba de tiempo, que impacta tu vida actualmente?

La siguiente lista contiene algunas de las conductas más comunes en el trabajo, de hijos del estilo de paternidad bomba de tiempo. Coloca una marca junto a cada frase que describa tu conducta en el trabajo ocasionalmente.

### *Lista de la bomba de tiempo*

Te aíslas en el trabajo por el miedo a la gente y a cualquier tipo de autoridad.

Eres emocionalmente distante en el trabajo (independientemente de las condiciones: en el hogar, la oficina, negocio pequeño, viajes) para evitar cualquier tipo de conflicto. Esto incluye compañeros, colegas, clientes y supervisores. Siempre buscas la aprobación de los demás, sin importar cuál sea tu puesto en el trabajo. Esto crea problemas de identidad personal y profesional para ti. Debes tener la aprobación de todos.

Evitas cualquier tipo de conflicto personal y profesional. Las personas furiosas y la crítica personal en privado te asustan. Discutir es una experiencia muy atemorizante para ti, ya sea tenerla o presenciarla.

Tú mismo te has convertido en una bomba de tiempo, o te casaste con una, o las dos cosas. Una variación sería la atracción a otra personalidad compulsiva, como un adicto al alcohol o al trabajo.

Experimentas fuertes sentimientos de culpa asociados con defender tus derechos. Es mucho más fácil ceder a las exigencias de los demás que expresar tus opiniones o deseos. Tienes una tremenda dificultad para decir que no a nadie, especialmente a una figura de autoridad. Decir no también te crea grandes cantidades de ansiedad.

Te juzgas duramente en el trabajo y en tu vida personal. Sufres de una baja autoestima y valor propio en tu vida profesional. Tienes problemas para darle valor a lo que haces y deseas en tu vida profesional.

Numerosas fuentes en tu trabajo, cercanas a ti, te han dicho que eres adicto a la ira. Desestimás estos comentarios como malentendidos de tu estilo. Tu pareja y tus hijos piensas que gritas demasiado en casa, sin razón alguna.

Tus compañeros de trabajo te ven como justo e imparcial, o como arrogante y dominante, y como alguien con quien es difícil trabajar.

Tu estilo inspira o aterroriza a tus compañeros de trabajo.

Estas diez frases, sobre características y conductas comunes de hijos de padres bomba de tiempo, son importantes de entender para empezar el proceso de cambio. Los problemas de complacer a la gente, evitar el conflicto, las conductas compulsivas, la baja autoestima y la excesiva culpabilidad al establecer límites personales, son críticos de entender y cambiar para que tu vida profesional crezca. En ninguna profesión estas características de bomba de tiempo te pueden elevar en el escalafón corporativo. Sin importar tu situación de empleo, estas conductas son contraproducentes para tu vida y tu bienestar. La razón para cambiar es que estos problemas se vuelven más pesados con cada año y cada crisis personal. ¿Alguna de las frases anteriores pulsó una cuerda de reconocimiento en tu corazón sobre tu personalidad y conducta en el trabajo o en tu vida personal?

Tener un padre bomba de tiempo te asustó, y el miedo tiene muchas maneras de permanecer muy activo en tu vida profesional actual. Por ejemplo, el horror de sobrevivir a todas las diferentes formas de abuso dañó profundamente la imagen interior de ti mismo, que puede ser pasiva o agresiva, pero que idealmente debería ser más equilibrada y profesional. Una de las metas de este libro es cambiar la imagen interior de ti mismo y tus creencias, para que ya no reacciones a los disparadores emocionales, mentales o físicos de tu relación con tu padre. Cada estilo de paternidad carga su propio bagaje, *este estilo en particular carga el secreto emocional y no diagnosticado de la ansiedad*. La cantidad de ansiedad flotante que cargas contigo es considerable. Ya sea que te encuentres en el trabajo cediendo tu poder personal o asustando a tus colegas y compañero con tu ira, tus conductas son guiadas por una ansiedad escondida y no tratada.

## EL SECRETO DE LA GRAN ANSIEDAD

En los primeros cuatro capítulos hablamos de algunos de los impedimentos psicológicos más importantes que resultaron de la conducta de tu padre. Estos problemas, si no son atendidos, descarrilarán el crecimiento profesional, la satisfacción personal y el potencial de una persona. En el capítulo 3 expusimos los siete obstáculos principales para construir una vida profesional exitosa y poderosa (vergüenza, duda en uno mismo, falta de concentración, falta de motivación, falta de responsabilidad personal, inmadurez emocional e ira, miedo al fracaso). La duda en uno mismo y la falta de concentración son dos de esos obstáculos y dos características psicológicas de la ansiedad. Cualquier discusión sobre la ansiedad se debe entender en el contexto de este estilo de paternidad bomba de tiempo. Antes de continuar avanzando en nuestra discusión sobre la ansiedad y relacionarlo todo contigo, es importante no minimizar el terror que como niño experimentaste con este tipo de padre.

Christine es una mujer soltera de veintiséis años, hija de un padre bomba de tiempo. Ella vino a verme debido a su ansiedad, su pernicioso duda de sí misma y la falta de enfoque en su vida personal y profesional. Sabía que algo andaba mal y era tiempo de enfrentarlo. Desde el bachillerato, Christine tenía un patrón de complacer siempre a la gente, arreglar los problemas de todo mundo y

## El Factor Padre

---

preocuparse demasiado por lo que los demás pensarán de ella. Christine se sintió totalmente abrumada por la temporada de celebraciones de cierto fin de año y por todas las actividades que eso implicaba. Trabajaba al menos cincuenta horas a la semana como propietaria y operadora de un salón de belleza y actuaba como la "figura materna" para las otras diez estilistas. A pesar de sólo tener veintiséis años, Christine siempre experimentó un gran placer personal por cuidar a sus compañeras, a su clientela, predominantemente masculina, y a su grupo de amigas. Pero las cosas habían cambiado; el viejo patrón de complacer a la gente ya no estaba funcionando y en cambio le causaba grandes problemas personales y profesionales.

Christine tenía un estilista, Bill, de quien sospechaba que le robaba- Ella confrontó a Bill y él lo negó; de hecho, él sugirió que ella lo "acosaba sexualmente" porque era el único hombre en el salón. De acuerdo con Christine: "Nadie me había acusado nunca de ser deshonesto o esquiva con ellos. Cuando Bill me empezó a gritar, inmediatamente me sentí como una pequeña niña. Casi le pedí una disculpa por siquiera pensar que él podría haber hecho algo así. La insistencia de Bill en su inocencia me hizo dudar inmediatamente de mis propios pensamientos y opiniones. Él me insultó de la misma forma en que mi padre nos insultaba a mi madre y a mí. Estaba tan enojada con mi falta de fortaleza que no despedí a Bill. Peor aún, le dije que seguramente yo había cometido un error. Afortunadamente, Bill renunció hace pocas semanas. Me preocupa no tener agallas cuando la gente se enoja conmigo. Si un cliente espera más de diez minutos para que lo atienda, no le cobro".

Le pedí a Christine que me describiera el estilo de paternidad de su padre. Ella respondió: "Mi padre era una pesadilla. Llegaba a casa de trabajar o borracho o de mal humor. Luego se ponía a pelear con mi madre. Siempre que mis padres peleaban, me asustaba y preocupaba. Ellos se divorciaron cuando yo tenía trece años, y mi madre se desmoronó emocionalmente. Después de eso, yo me encargué de ella y a la fecha lo hago. Yo hacía el trabajo de la casa, escribía los cheques y pagaba las cuentas. Ninguno de mis amigos sabía todo lo que yo hacía en casa. Mi madre no salió de su recámara en un año. Yo iba a ver a mi padre cada fin de semana y él me gritaba por no atenderlo. Cuando se enojaba demasiado, me insultaba horriblemente. Mi papá nunca estuvo contento conmigo ni con lo que yo hacía. Ahora critica la forma en que llevo mi negocio. Siempre he tratado de ayudar a mi padre y a mi madre a ser felices. Parece que nunca ha funcionado". Después de describirme el estilo de paternidad de su padre y la carga emocional que había sostenido para su familia, Christine empezó a ver las conexiones con su propio estilo en el presente.

En los siguientes meses, Christine empezó a considerar su falta de enfoque, las dudas en sí misma y su incapacidad para tener su propia opinión, como síntomas de su angustia subyacente. Ella dio pasos activos para enfrentar sus problemas padre-hija. El paso más importante que tomó es que empezó a hacerse consciente de que su conducta en el trabajo era una reacción a su padre bomba de tiempo. Por primera vez en su vida, Christine entendió que muchas de sus actividades y elecciones en el trabajo y en su vida personal, eran guiadas por su ansiedad no tratada. Ella se dio cuenta de que su evasión del conflicto, el ser siempre la que mantuviera la paz, el dudar de su opinión y el tener una baja autoestima y necesitar la aprobación de los demás, estaba todo relacionado con su factor padre. Una vez que vio la relación, Christine se sintió mucho mejor sobre su salón de belleza, sus padres, y lo más importante, sobre sí misma.

---

La conducta de Christine es muy común en un hijo de un padre bomba de tiempo. Muchas

personas trabajan muy duro para sobre compensar su ansiedad, que tiene sus raíces en esa infancia. Observa las siguientes descripciones de conductas ansiosas y califícate a ti mismo y el grado de ansiedad que llevas al trabajo.

### ¿ERES ANSIOSO? EL CICLO DE LA ANSIEDAD Y EL PENSAMIENTO ANSIOSO

La ansiedad se considera una reacción normal si la ocasiona un peligro real y se disipa cuando el peligro deja de estar presente. Si el grado de ansiedad es demasiado *desproporcionado al riesgo* y la posibilidad del posible peligro, y continúa aún cuando ya no existe el peligro objetivo, entonces la reacción se considera anormal .3 Por esta descripción puedes ver que las raíces de tu ansiedad se pueden rastrear en tus experiencias con tu padre bomba de tiempo.

Las siguientes preguntas y descripciones están diseñadas para mostrar cómo opera tu ansiedad en tu vida profesional y en tus pensamientos. Trata de observar cómo afecta la ansiedad tus elecciones profesionales y personales.

*Minimización.* Este es el proceso de pensamiento mediante el cual podemos restarle importancia a nuestras capacidades en el trabajo, en casa y en nuestra vida personal. Descontamos nuestros recursos personales, talentos y potencial profesional. Nos convencemos de que en realidad no somos tan capaces e inteligentes o que no tenemos los conocimientos o experiencia para realizar el trabajo o manejar la situación. No importa cuál sea el caso, no somos suficientemente (llena el espacio). La sensación de ser inadecuado es una ansiedad subyacente que puede mantener tu vida profesional estancada largamente, y es muy frustrante.

*Abstracción selectiva.* Este es el proceso por el que sobreestimamos nuestras supuestas debilidades profesionales. Es normal sentirse incómodo en nuevas situaciones de trabajo, el problema es evitar constantemente los nuevos retos, trabajos o promociones debido a una seria subestimación de tus habilidades o talentos. Les asignas más valor, energía y poder a tus debilidades que a tus fortalezas. Te enfocas en lo que no puedes hacer en vez de en lo que sí puedes. Estás mucho más cómodo defendiendo tus limitaciones que tu potencial profesional. Este proceso de pensamiento te parece tan natural como respirar; ni siquiera cuestionas lo irracional de este razonamiento. *Magnificación.* Esto es "hacer montañas de un hormiguero": Mientras la abstracción selectiva es concentrarte en tus supuestas debilidades, esto exagera la importancia y valor de esas debilidades o problemas. Siempre estás preocupado de que tus compañeros vean tus debilidades como fallas personales o de ética. Por ejemplo, ¿te da miedo hablar en público? Es muy probable que evites cualquier situación o posición que requeriría hablar en público. Exagerarías la importancia de tu miedo porque la gente pensaría que eres estúpido o un mal gerente. El hecho de que no seas un orador talentoso significaría que tus colegas pensarían mal de ti o no te respetarían. La idea de conseguir ayuda para convertirte en un mejor orador posiblemente nunca te pasará por la cabeza. Estás convencido de que esta limitación detiene tu carrera. *El problema real es el modo en que piensas al respecto* y tu incapacidad para superar este bloqueo mental y emocional.

*Catastrofización.* Esto lleva a la magnificación un paso adelante. Es el impulso incontrolable de exagerar la importancia de una acción, problema, circunstancia, situación o conflicto personal en particular e inmediatamente imaginar el más horrible resultado que pudiera jamás ocurrir. Cualquier tensión se convierte en una "crisis" con este tipo de reacción. Tu vida laboral cotidiana es una miniserie de desastres, uno tras otro. La capacidad de mantener una perspectiva clara en una eventualidad es inexistente. Tu vida profesional y personal están siempre llenas de inminente "drama", real o imaginario. Este estilo de reacción es muy desgastante, emocional y mentalmente, para ti y las personas en tu vida. Uno de los problemas a largo plazo es que tus compañeros te llaman "alarmista". Después de tantas falsas alarmas, puede que ya no te tomen en serio si estuvieras ante un verdadero peligro inminente, debido a tu historia de reacciones excesivas y a problemas en el trabajo.

El siguiente diagrama puede explicar mejor el ciclo de respuesta interna que tu factor padre tiene en tu vida profesional. El fundador de la terapia conductual cognitiva (CBT por sus siglas en inglés, *cognitive behavioral therapy*), Albert Ellis, desarrolló una secuencia de reacciones en cuatro pasos.<sup>4</sup> Trata de observar en el patrón de pensamiento cómo los cuatro temas mencionados anteriormente se convierten en una respuesta natural en tu vida profesional. Este proceso de pensamiento es el problema de los que sufren de ansiedad y reaccionan exageradamente.

Evento -, Pensamiento - Sentimiento - Conducta

Todo lo que experimentamos en la vida es un evento. Nuestro día empieza con el evento de levantarnos. El siguiente paso es: ¿qué pensamos de ese evento? Desafortunadamente, otra característica del padre bomba de tiempo es el pensamiento negativo que produce sentimientos negativos y autodestructivos. Una vez escuché una patética analogía sobre la ansiedad: *Tus emociones siguen a tus pensamientos como los patitos siguen a su madre. Eso no significa que la madre sepa a dónde va.* Como siempre estamos pensando, todos nosotros basamos nuestros sentimientos y conductas en lo que pensamos en respuesta a los eventos. Esta cadena de pensamiento de cuatro pasos, es universal y funciona todos los días en el trabajo. Los adultos ansiosos tienden a tener pensamientos negativos y generalmente no consideran la posibilidad u oportunidad de que exista otra opción o resultado positivo. El resultado de esta forma de pensar es nuestra conducta, que impacta en nuestras elecciones de carrera, decisiones diarias de negocios y funcionamiento profesional.

A fin de cuentas, los sentimientos, conductas y reacciones ansiosas provienen de nuestros pensamientos negativos, desarrollados en nuestra infancia, sobre nuestro potencial profesional, el mundo y nuestro lugar en él. Para poder rastrear nuestro ciclo negativo de pensamientos y sentimientos, es extremadamente valioso entender las experiencias emocionales tempranas que tuvimos con nuestro padre. Nuevamente es importante señalar que todo nuestro discurso sobre nuestros padres no es para culparlos o acusarlos. Más bien, el *único* objetivo que vale la pena es que obtengamos intuición y sabiduría para que tengamos el valor de cambiar a nuestro factor padre interiorizado en el trabajo. Es muy tentador echarse a andar por el camino de la culpa pero es una carrera que no lleva a ninguna parte y de la que es muy difícil salir una vez que entramos. ¿Cuántas personas conocemos que constantemente culpan a sus progenitores, en especial sus padres, por sus

malas relaciones, pobres elecciones en el trabajo e ingresos perdidos?

Comprender que tú puedes cambiar, expandir y crear nuevos pensamientos sobre tu vida personal y profesional es una salida de un estilo de vida ansioso y reactivo. Los adultos no llegan a este lugar de pensamiento negativo constante y de ver al mundo con ansiedad de la noche a la mañana. Los raptos de ira, la adicción a sustancias, el complacer a la gente y el evitar conflictos, todo tiene su origen en este sencillo ciclo de pensamiento ansioso. Cambiar tu conducta, lo que obviamente cambiará el curso de tu vida profesional, potencial de ingresos, puesto de responsabilidad y autoestima, todo empieza con tus pensamientos. La exposición crónica a un padre bomba de tiempo que no te apoyaba ni aprobaba lo que hacías, ni era paciente contigo, te originó creencias defectuosas y ansiosas sobre ti mismo que se tradujeron en tu papel en el trabajo y en tu vida personal. Tus pensamientos son el ***motor de tu vida, y tus sentimientos siempre vienen detrás, y no al revés. A veces nuestros pensamientos son tan rápidos e inconscientes que no los reconocemos, solamente reaccionamos ante ellos y los sentimos. Esto es lo duro, empezar a detener los pensamientos y redirigirlos.***

### DETENER LOS PENSAMIENTOS Y REDIRIGIRLOS: MARLA a GARTH

El mejor modo de ilustrar el poderoso concepto de detener los pensamientos y desviarlos después de años de condicionamiento es mediante los ejemplos de María y Garth. La primera historia se trata de María, quien era proclive a ser de las bombas de tiempo regularmente, mientras Garth era proclive a ser un gerente "nervioso" todo el día, todos los días. Ambos profesionales encontraron un modo de cambiar sus patrones de pensamiento y volver a crear a su padre interiorizado como una fuerza positiva en su trabajo.

María tiene treinta y cuatro años, es trabajadora social, se graduó en la Universidad de California y ha estado trabajando más de diez años en el condado de Los Ángeles. María es soltera porque no quiere tener la responsabilidad adicional de una relación, dado lo abrumador de su trabajo. Se ha estancado en su carrera debido a su reputación de ser agresiva con sus colegas, clientes y supervisores. Recientemente recibió su revisión anual de desempeño y fue descrita como una mujer Terminator. La razón por la que la supervisora de María fue tan dura con su crítica, es el enfoque firme de María ante el trabajo, los clientes y los compañeros. María tiene un umbral muy bajo a la frustración por los problemas que encuentra, y no se le considera una persona muy cálida o que tenga empatía. A través de los años, la *gente* le ha dicho a María que ella tiende a ser verbalmente agresiva, exigente, inflexible, intolerante con las diferencias profesionales, y aplastante. Marta me fue a ver a sugerencia de su supervisora.

Le pregunté a Marta sobre su relación con su padre y esto es lo que respondió. Mi padre siempre estaba enojado cuando yo era niña. Todo le parecía una crisis en el trabajo o un desastre en casa. Parecía que nada nunca estuviera bien. Cuando papá se molestaba, gritaba y nos insultaba a mi mamá y a mí. Ocasionalmente, se enojaba de verdad y le pegaba a mi mamá. Siempre había tensión en la casa hasta que mi padre murió cuando yo tenía dieciséis años. El daño ya estaba hecho para entonces; ambas, mi madre y yo, estábamos traumadas por la ira y los insultos. Veinte años más

tarde, aún puedo escuchar la voz de mi padre en el fondo de mi mente cuando hago algo mal. Realmente me espanto cuando me escucho gritarle a clientes y compañeros como lo hizo mi papá conmigo.

Le pregunté a Marta si veía la conexión entre su vida actual y sus circunstancias de trabajo y su relación con su padre, a pesar de que él hubiera muerto veinte años atrás. Marta dijo: "Siempre me he preguntado qué clase de impacto habrían tenido esos combates de gritos nocturnos en mi psique. Mi madre es depresiva y nunca se recuperó de la muerte y los abusos de mi padre. Yo me he vuelto agresiva como él porque soy una mujer en un mundo de hombres. Es duro ser mujer y que los hombres duden de mí. Esa es una de las razones por las que me apuro a ser el líder en el trabajo y con mis clientes"

Después de debatir la secuencia del pensamiento negativo, que es constante, Marla se dio cuenta de los efectos a largo plazo de haber sido criada por un padre bomba de tiempo y cómo afectó su vida profesional. Empezó a ver que su propio enfoque de bomba de tiempo no era efectivo o positivo en su vida. De hecho, el dolor y la sensación de rechazo que experimentaba en el trabajo y sus pobres evaluaciones de desempeño, fueron el catalizador para que ella empezara a repensar su actitud. También pudo entenderse con su ira constante, baja tolerancia a la frustración, duda de sí misma, y falta de concentración en su vida profesional, que eran resultado de preocuparse excesivamente por sus circunstancias. Su ansiedad se basaba en el ambiente abusivo y explosivo al que sobrevivió. Nunca había considerado que muchas de sus respuestas en el trabajo estuvieran basadas en sus experiencias tempranas de la infancia; que éstas modelaban sus relaciones y desempeño en el trabajo mucho más de lo que se imaginaba.

En los siguientes meses, Marla intentó un enfoque diferente que era mucho más cooperativo, de empatía y paciencia con sus compañeros y clientes. Descubrió que tenía mucho menos ansiedad y era mucho más eficiente y productiva. María también descubrió que algunos de los hombres que ella encontraba atractivos ahora estaban interesados en salir con ella. Su ansiedad disminuyó considerablemente, y su relación agresiva con la gente se redujo grandemente.

### *La historia de Garth*

Garth, de 42 años, es un abogado en una firma corporativa de abogados en Chicago. Desde la preparatoria, Garth ha luchado contra una ansiedad paralizante, ataques de pánico (que incluyen síntomas de aceleración del corazón, falta de aliento, pérdida de la visión, miedo a morir), fobias sociales (miedo a interactuar con la gente y miedo a los lugares públicos), timidez excesiva y miedo crónico al rechazo. Esto siempre se vio amplificado por las fechas límite en la Corte, las declaraciones que debía levantar e interactuar con sus colegas o con el abogado legal de la contraparte.

Garth creció como el mayor de tres hijos en una pequeña comunidad de playa en el norte de California. Su padre, David, fue ingeniero aeroespacial entre 1950 y 1980 hasta que se retiró en 1988. David era el clásico padre bomba de tiempo que disciplinaba a sus hijos a gritos. Garth creció con el miedo a las explosiones verbales que el padre de Garth tenía con sus hermanos, su madre y él

## El Factor Padre

---

mismo, todas las noches. Garth cuenta que el mayor de ellos era el que se llevaba los peores insultos de su padre. Lo inusual de esta historia es que Garth es el extremo opuesto en el espectro de los hijos de padres bomba de tiempo. María es del tipo agresivo y aplastante, y Garth es el niño pasivo y obediente. Las diferencias en el trabajo parecerían resultado de diferentes tipos de paternidad, pero ese no es el caso. María y Garth tienen diferentes reacciones al mismo tipo de estilo de paternidad de terror.

Garth es muy inteligente, se expresa muy bien, y es un excelente escritor e incluso un mejor negociador. Recientemente fue pasado por alto para una promoción en la firma debido a sus características complacientes (evasión de conflictos, incapacidad de decir no, pasividad, buscar la aprobación de los demás). Garth ha trabajado sin descanso durante los últimos quince años para que lo promuevan. Su promedio es de 2,500 a 2,600 horas cliente facturables al año, lo que es más de 50 horas-cliente cada semana del año, un logro increíble en cualquier firma de abogados. Como resultado de haber sido pasado por alto, Garth empezó a sufrir severos ataques de pánico cuando iba a ver a algún cliente. Cuando trabajaba en Los Ángeles, Garth me fue a ver para descubrir y entender qué le estaba pasando.

Le pregunté a Garth qué era lo que más lo asustaba de que no lo hubieran promovido dos meses antes. Esto es lo que dijo.

Toda mi vida me ha preocupado no tener éxito. Toda mi identidad gira alrededor de este trabajo y de que me promuevan a socio. Mi padre se ha reído mucho de mi fracaso y me dijo que nunca seré un buen abogado. Mi esposa también me critica mucho y dice que necesito tomar clases de asertividad para que no me vuelvan a ignorar el año que entra. Esto ha sido una terrible decepción para mí. He trabajado en promedio seis días a la semana para obtener esta promoción, y ahora temo que nunca lo vaya a lograr. El socio director que está en la oficina de Chicago dijo que perdí por dos votos, debido a mis características y conductas complacientes. Los dos socios que votaron en mi contra creen que no soy lo suficientemente fuerte para manejar la presión de ser socio en una firma internacional de abogados. Es verdad, soy muy bueno, y eso siempre me funcionó hasta ahora. Mantengo las cosas en paz en el trabajo, en mi casa y con mi padre.

Le pregunté a Garth si su ansiedad crónica, sentimientos negativos y pensamiento catastrófico eran conductas nuevas. El respondió: "¡Para nada! Me he sentido de este modo durante años, pero obtener la promoción a socio era un modo de mantener mis sentimientos bajo control. Ahora temo que mis colegas, asociados, clientes y socios no me respeten o piensen que no soy un abogado capaz. Tengo ganas de renunciar a la abogacía y convertirme en instructor de pesca de tiempo completo en Montana. Sé que suena extraño, pero estoy tan cansado de la gente y de lo que piensen de mí y de tener éxito, que estoy agotado. Desde la votación, mi esposa ha estado actuando y me ha estado tratando como lo hacía mi padre cuando yo era niño. Piensa que soy estúpido y cobarde por no enfrentar a los socios que votaron en mi contra. No estoy de acuerdo, y me siento resentido con mi padre y con ella porque siempre me están criticando".

## El Factor Padre

---

Durante los siguientes doce meses, Garth me iba a ver cuando estaba en la ciudad y empezó a enfrentar su pensamiento ansioso. Por primera vez se comenzó a dar cuenta de que su estilo de trabajo lo estaba reteniendo y que necesitaba cambiar rápidamente. También fue la primera vez que hizo una conexión cognitiva entre la influencia de su padre y su ansiedad crónica. Garth se hizo más asertivo y menos preocupado por la opinión que sus colegas tuvieran de él y detuvo el ciclo de pensamiento negativo que había desarrollado como resultado de sus experiencias en su infancia. Cambió el modo en que se veía a sí mismo, su trabajo y su mundo personal. El padre y la esposa de Garth no podían creer su transformación y sentido de poder personal. En la siguiente votación, Garth fue finalmente electo socio de la firma.

### RESUMEN

El primer paso para cambiar el impacto de tu padre es hacerte consciente del patrón de respuesta normal de un adulto a un evento cotidiano conforme al diagrama de Albert Ellis.

### Evento -o Pensamiento -, Sentimiento -\* Conducta

Esta sencilla fórmula de cómo trabaja nuestra mente, hace o deshace nuestra calidad de vida. Suena muy sencillo, pero es de capital importancia para entender y cambiar tu ciclo de pensamiento. Los pensamientos que tienes cuando estás ansioso o estresado pueden correr tan rápidamente que llegan a parecer incontrolables e inmodificables. Una vez que empiezas a reconocer y rechazar los pensamientos negativos en que generalmente caes durante una situación incómoda, tus nuevos sentimientos positivos (corporales y emocionales) se convertirán en información y herramientas para el cambio. Este diagrama puede empezar a explicar por qué asumes ciertas acciones, reacciones y conductas. El misterio se reduce grandemente cuando entiendes cómo operan tu diálogo y pensamiento internos, dentro de este modelo cognitivo de pensamiento.

Otra clave importante es entender tus pensamientos y creencias. Escribe en un papel las creencias que gobiernan tu conducta. Por ejemplo, puedes creer que si no eres agradable, la gente no te va a apreciar. También puedes creer que debes ser capaz de manejar tu vida profesional sin ninguna ayuda o apoyo exterior. Esta clase de creencias componen el material que limita tus elecciones y funcionamiento en el trabajo. En tu diario de creencias personales puedes usar los términos descritos en este capítulo (*minimización*, *abstracción selectiva*, *magnificación* y *catastrofización*) para ayudarte a identificar tu método de pensamiento y actuación profesional.

Ahora que entiendes mejor el estilo de tu padre, toma la información y aplícala en tu vida actual. Tu manera de pensar es tu boleto para cambiar tu factor padre interiorizado, y la dirección de tu vida profesional. Al descubrir los mecanismos de tu proceso mental y emocional, la dirección de tu vida está en tus manos. La mayoría de la gente eventualmente desea tener ese tipo de control y poder personal. ¿Tú también? Si respondiste afirmativamente, sigue leyendo. Si ese concepto te asusta, vuelve a leer este capítulo y busca cuál puede ser el bloqueo mental y emocional.

## MUJERES Y HOMBRES

### Cerrar la brecha

Siempre pienso en mi padre. Nunca parecía demasiado emocionado o triste; simplemente, nunca mostraba sentimientos. Ojala lo hubiera hecho, eso me habría ayudado. Era consistente y estable. Yo anhelaba tener su sencillo y directo enfoque hacia la vida. Mi papá nunca entendería todas las exigencias de mi vida personal y profesional.

*DAVID, 37 años*

Siempre que mi padre llegaba a casa, se iba directamente al sillón de la sala. Pasaba toda la tarde allí, leyendo el periódico y viendo televisión. Todos bromeábamos que si mi papá no estaba muerto, seguro que nuevamente se había quedado dormido en el sillón. Así es como recuerdo a mi padre. Me habría gustado que me hubiera puesto más atención. Creo que definitivamente, mi vida sería diferente.

*BRENDA, 43 años*

El estilo pasivo de paternidad es claramente distinto de los dos estilos previos. Este padre no es particularmente agresivo o altamente expresivo sobre ningún tema de la familia, el trabajo o personal. La cultura de los medios ha popularizado a este tipo de padre en series de televisión como Ozzie Nelson en los cincuenta, y los más recientes *Leave it to Beaver* y *Father Knows Best*, como un papá de tipo pasivo y perfil bajo. Él personifica al padre estable, consistente, trabajador, calmado y emocionalmente reservado o ausente. Este hombre nunca contemplaría o participaría en ningún tipo de conducta destructiva o lenguaje abusivo hacia su hija, hijo, compañeros de trabajo o amigos. Este padre tiende a ser un observador de la vida y un miembro periférico de la familia. El concepto actual de expresar los sentimientos le habría sido totalmente ajeno y no formaría parte de la visión del mundo de este padre o estilo.

El padre pasivo era emocionalmente distante de sus hijos. La necesidad humana básica de conexión emocional entre un padre y sus hijos eventualmente encendió una revolución cultural de amor e intimidad a partir de fines de los sesenta. Pero no todos los padres siguieron ese camino. El padre distante hizo que sus hijos satisficieran sus necesidades emocionales fuera de esta relación primaria. Los hijos de un padre pasivo tienden a dudar de su capacidad para comunicarse y tener relaciones significativas personales y profesionales. Existen muchas cosas que los hijos de padres pasivos hacen bien (tienen una excelente ética laboral y valores estables y comprometidos), pero el legado de distancia emocional es un problema crítico que deben atender.

### ¿QUIÉN ES EL PADRE PASIVO?

## El Factor Padre

---

El padre pasivo trabajó por lo regular en la misma compañía desde que terminó la guerra hasta que se retiró, cuarenta años más tarde. Su *ética laboral se basaba en compromiso, honestidad y responsabilidad*. Estos sólidos valores centrales han sido adoptados por ti. Este tipo de padre valoraba su vida profesional en términos de estabilidad y la hacía su máxima prioridad. Criar a sus hijos significaba ser un excelente proveedor financiero para mantenerlos. La madre era el agente emocional de la familia, mientras el padre financiaba sus proyectos y decisiones. El padre pasivo rara vez se involucraba en la vida emocional de la familia y particularmente en los aspectos formativos de la paternidad. Era un acuerdo tácito en este tipo de dinámica familiar que las mujeres cuidaran a los hijos mientras los hombres trabajaban fuera de casa. Esa era la práctica familiar y la división de labores estándar.

El padre pasivo nunca iría a las citas con los dentistas de sus hijos, no asistiría a las conferencias padres-maestros, ni planearía una fiesta de cumpleaños. Su aparente falta de participación no era por falta de amor o interés, sencillamente este tipo de conductas formativas paternas no eran parte de la perspectiva de su generación. Los hombres en esa era no ponían mucha atención a las cuestiones integrales del bienestar de la familia, que eran claramente el dominio de la madre y parte de sus competencias. Este padre tipificaba la separación de la familia y el trabajo (una separación que no es muy diferente de la separación de la Iglesia y el Estado). Cada uno tenía su propio reino. Tu padre ponía su energía en la sala de juntas, no en la sala de estar (metafóricamente).

A este periodo se le llama comúnmente la era del *baby boom* (de 1946 a 1964), y vio un crecimiento económico sin precedentes, la expansión del núcleo familiar (a 2.2 hijos por hogar), los desarrollos urbanos en cantidades récord y los beneficios de la victoria en la Segunda Guerra Mundial. Sin embargo, a finales de los sesenta y principios de los setenta se inició un lento rechazo de los papeles típicos de los hombres y las mujeres en el trabajo, el hogar y el terreno social. Las mujeres y los hijos vieron al padre pasivo como una fuerza opresiva y un obstáculo para su crecimiento emocional. Estos padres generalmente no tenían idea de que su conducta causara tanto dolor y conflicto emocional en la familia. Muchos de estos padres ni siquiera imaginaban que ser un "buen proveedor" incluía nutrir emocionalmente y participar activa y físicamente con los niños. *Nota de precaución:* Nadie debe culpar el estilo de paternidad pasivo, que fue culturalmente abrazado y estimado por hombres y mujeres por igual. Es importante evitar las acusaciones cuando se hace cualquier tipo de revisión histórica de nuestros padres y familia. No ayuda a progresar y crea más resentimiento.

### EL PADRE DEL *BABY-BOOM*: ¿QUIÉN ES ÉL?

De acuerdo con el doctor Murray Bowen, un experto, teórico y pionero de la investigación sobre la familia, el estilo pasivo de paternidad se encontraba en más del 50 por ciento de todas los núcleos familiares entre 1945 y 1980. Este es un gran porcentaje cuando existen al menos otros cuatro tipos de estilos de paternidad comunes (i.e. superexigente, bomba de tiempo, ausente y mentor-comprensivo) que deben responder por el otro 40 por ciento, más o menos. Antes de ahora, en la

## El Factor Padre

---

historia social de Estados Unidos, los padres tendían a ser incluso *más* distantes y económicamente presionados por el trabajo (por ejemplo, durante La Gran Depresión). El periodo del baby-boom fue una increíble oportunidad para los hombres en su vida profesional, pero también marcó el advenimiento de la entrada de la mujer, finalmente, en las profesiones dominadas por los hombres (leyes, medicina, servicio público). Por primera vez las mujeres, si bien en pequeño número, podían considerar profesiones fuera de los tradicionales papeles femeninos de maestra de escuela, enfermera y trabajadora social. Este periodo se caracterizó por el hecho de que la mayoría de los profesionistas trabajaban horarios largos, viajaban más de negocios, permanecían casados con la misma pareja y poseían un solo hogar familiar. Era un enfoque muy directo hacia la vida, el trabajo y la paternidad.

Las madres llevaban la carga emocional de la familia. A pesar de los progresos hechos por una minoría de mujeres, los padres en general llevaban la carga financiera. Nadie cuestionó este orden de cosas hasta que muchas mujeres exigieron tener una carrera y ya no pudieron sostener la salud y desarrollo emocional de los hijos ellas solas. Ahora que los progenitores del *baby boom* están entrando en la tercera edad (setenta años o más), sus papeles tradicionales siguen siendo su norma y patrón familiar. Cuando los hijos aún seguían viviendo en casa, los padres pasivos comúnmente pertenecían a la iglesia, la sinagoga o parroquia y estaban activos en su comunidad durante los fines de semana.

Todas las actividades y creencias culturales de la paternidad pasiva, creaban una indeseable separación entre los padres y sus hijos. La marca distintiva del padre pasivo es que *él* mostraba su *amor a través de acciones en vez de palabras*. Este patrón de conducta definió cómo actuar y tratar a las personas en el trabajo y en muchos hogares para una generación entera de profesionales.

La crisis para los hijos e hijas de padres pasivos implica haber incorporado los valores de sus padres en sus propios papeles como profesionales, padres y parejas. Es la incapacidad aprendida de expresarse y traducir sus valores, pensamientos y sentimientos en lenguaje emocional lo que forma el legado del estilo de paternidad pasivo. Este bloqueo emocional es muy problemático para gente de todas las edades, en su vida personal y profesional.

Las habilidades de comunicarse con los demás y estar emocionalmente conectados a un proyecto, a los compañeros y a un desarrollo profesional son necesarias para lograr cualquier grado de éxito. Sin embargo, estas cualidades tan necesarias no son las fortalezas de este estilo de paternidad. El patrón recurrente de ser emocionalmente distante es un obstáculo importante. El padre pasivo nunca enfrentó las exigencias emocionales que tantos profesionistas enfrentan hoy en día. Los retos que representan varios cambios de carrera, el matrimonio contemporáneo y su división de obligaciones en el hogar, así como la necesidad de una mayor expresión emocional e intimidad profesional y personalmente, tienen muertos de pánico a muchos hijos e hijas de padres pasivos. La ética profesional y experiencia vital de sus padres parecen "no dar el ancho" ni ser una fuente de consuelo. La profunda desesperanza se siente en las salas de consejo, oficinas, juntas de negocios y otros aspectos de la vida de estos profesionales. La pregunta que domina es: ¿cómo me conecto, comunico e interpreto emocionalmente los pensamientos y sentimientos de los demás? Existen muchas cosas

que estos hijos e hijas obtuvieron de sus padres, pero el gran error es la distancia emocional que define este estilo de relación.

### PAT, MARK, LAURA: TRES GENERACIONES DEL FACTOR PADRE

Para entender plenamente las ramificaciones de haber sido criado por un padre pasivo, veamos las relaciones entre el abuelo retirado Pat (82 años), su hijo profesionalista Mark (56 años), y la nieta, recién graduada de la universidad, Laura (23 años). Pat, un clásico padre pasivo, ha llevado una admirable vida personal y profesional. Ha estado felizmente casado con la misma mujer más de cincuenta y cinco años; ha tenido una excelente y satisfactoria carrera en la industria aeroespacial en desarrollo de satélites y ha tenido buenas relaciones con sus tres hijos. De hecho, Mark no puede recordar ningún momento en que su padre se quejara de algo o se hubiera enojado seriamente con alguien de la familia. De niño, Mark estaba convencido de que su padre tenía toda la vida resuelta. No obstante, la experiencia de vida de Mark en general es totalmente diferente a la de su padre, y eso le preocupa profundamente.

La vida personal y profesional de Mark ha sido más difícil de lo que jamás pareció la vida de su padre. Banquero de inversiones por profesión, Mark fue recientemente despedido de una compañía que le gustaba. Ha estado luchando para manejar emocionalmente este revés en su carrera y las resultantes pérdidas financieras desde entonces. Encima de eso, se divorció hace unos años de la madre de Laura. A pesar de que se volvió a casar, sigue luchando con los típicos problemas posteriores al divorcio, como por ejemplo, la manutención de su ex esposa y "competir" por el tiempo y el afecto de Laura. Mark vino a consulta porque sabía que tenía que hacer serios cambios en su vida personal y profesional para continuar progresando. Mark me dijo que con frecuencia se siente como un fracasado y se deprime. A menudo compara su vida con la de su padre y sabe que se queda corto. Esas comparaciones padre-hijo son muy deprimentes y crean un sentido de desesperanza en él.

Su hija y su ex esposa le han comunicado a menudo a Mark que emocionalmente es distante y frío. Laura le ha dicho repetidamente a su padre que ella nunca trabajaría para él porque no se comunica. Estos comentarios sobre su estilo de comunicación no son noticia ni sorpresa para él; de hecho, antes de que lo despidieran, Mark fue advertido por su socio de que los compañeros sentían que él no era amistoso ni parecía particularmente interesado en sus proyectos. Mark dice que él está realmente interesado en los demás. De acuerdo con él, es una pena que no comunique los pensamientos positivos, el apoyo verbal y los sentimientos de aprobación por los demás que posee sinceramente.

Mark ha tratado de hablar con su padre, Pat, sobre sus problemas de comunicación personales y profesionales, pero Pat hace lo que ha hecho toda la vida siempre que Mark intenta tener una conversación de corazón a corazón: se soba la frente como si le doliera la cabeza y le dice a Mark que no se preocupe, que todo va a salir bien. Es precisamente este tipo de *impasse* emocional el que le ha enseñado a Mark a no compartir sus sentimientos o pensamientos sobre ningún problema con carga

emocional. Una vez, cuando tenía diez años, Mark recuerda haber estado amarga mente decepcionado porque no entró al equipo de estrellas de la liga pequeña de béisbol. Llegó llorando a casa y corrió hacia su padre. En vez de consolar a su hijo y permitirle expresar su decepción, o incluso gritarle por ser un llorón, Pat ignoró las lágrimas y empezó a hablar de un tema totalmente diferente. Esta era una respuesta emocional normal de Pat para sus hijos, esposa o colegas.

La forma de enfrentar la vida personal y profesional de Mark ha sido modelada por esta clase de decepciones emocionales tempranas. Mark está muy preocupado de que su hija Laura, tenga el mismo estilo que su abuelo y que él. Cuando a Laura se le pregunta al respecto, es verbalmente agresiva hacia su padre y lo culpa de ser un mal modelo de conducta de comunicador. Mark ha traído a Laura a terapia para hablar de su legado paternal de no comunicarse y ser emocionalmente inconsciente con otras personas. Han empezado a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre el divorcio, sus vidas profesionales y sus relaciones. Están de acuerdo en que el estilo pasivo de paternidad tiene muchas fortalezas (por ejemplo, una fuerte ética laboral y estabilidad). La distancia emocional y la falta de comunicación es lo difícil de superar.

A través de la terapia, Mark ha empezado a cambiar su estilo en su trabajo y con su hija. Mark está mucho más consciente de los sentimientos de los demás y de la importancia de mostrar empatía. Ahora que ha sido contratado, encuentra que su sentido de satisfacción profesional ha incrementado con su nuevo puesto como gerente de una cuenta corporativa de fondos mutuos. En el proceso de entrevistas expresó que estaba desarrollando un sentido más fuerte de comunicación y empatía emocional con sus compañeros. Para quien lo contrató, este tipo de revelación fue su más valioso recurso. Esa intuición emocional lo distinguió de los demás candidatos y le ofreció un excelente trabajo y avance en su carrera.

Por primera vez en su relación, Laura y Mark salen a cenar semanalmente y hablan de sus problemas personales y familiares. Nunca han discutido más que de temas superficiales y cosas sin importancia. Laura reporta que su manera de aproximarse a sus compañeros y supervisores ha mejorado. Ella también se ha dado cuenta de su distancia emocional con sus compañeros de trabajo, así como en sus relaciones personales y románticas. Laura ha pasado mucho de su adolescencia y primeros años de su juventud, culpando a su padre de ser físicamente distante y emocionalmente inaccesible para ella. Ahora que Mark está tratando de profundizar en su relación con Laura, ella tiene que resolver su propia reticencia emocional y pobre estilo de comunicación. Tanto Mark como Laura están cambiando al hacerse más conscientes del valor y la importancia de involucrarse emocionalmente en sus relaciones personales y profesionales.

## EL CAMBIO DEL LEGADO: SUPERAR LA NEGLIGENCIA

Los hijos de padres pasivos crecen preguntándose cómo resolver, entender y comunicar sus pensamientos y sentimientos. Las conductas aprendidas de ignorar, menospreciar o evitar las emociones y sentimientos generan la sensación a largo plazo de negligencia en nuestras vidas personales y profesionales., Los parámetros de toda salud mental y emocional giran alrededor de (1)

## El Factor Padre

---

la capacidad de la persona para tener claridad e intuición sobre sus pensamientos y sentimientos personales (la negligencia obnubila la capacidad de una persona de tener la clase de claridad necesaria para un éxito profesional continuo) y (2) la capacidad para expresar esos pensamientos y sentimientos con un alto grado de pasión y empatía. En el capítulo 5 hablamos del ciclo cognitivo promulgado por Albert Ellis sobre cómo reaccionamos: *eventos* -, *pensamientos* ~ *sentimientos* -. *conducta*. Parte de entender este ciclo cognitivo es nuestra capacidad de comprender y procesar tanto lo que pensamos como lo que sentimos.

Vamos a echar una mirada seria a la razón de que sea tan difícil para tantos adultos superar el legado de un estilo de paternidad pasivo, que por *de fault* ayuda a crear dos de los siete obstáculos principales en el desarrollo profesional: falta de motivación y miedo al fracaso, resultantes de haber sido personal y emocionalmente víctimas de la negligencia.

Cuando de **niño no** te involucran mental, emocional o físicamente, desarrollas una sensación de negligencia en tus necesidades y deseos personales. A tu funcionamiento en el trabajo le faltará esta pieza o no sabrás cómo relacionarte con tus compañeros y con tu desarrollo profesional. La negligencia es un sutil fenómeno psicológico muy difícil de entender o modificar. Superficialmente se ve bien, pero faltan ciertas piezas emocionales y existe una ausencia de pensamientos positivos sobre uno mismo. La falta de motivación y el miedo al fracaso posiblemente aparezcan sólo en momentos críticos en el trabajo y en oportunidades de promoción.

El concepto de haber sido víctima de la negligencia, se puede semejar a la arena; es muy difícil sostener arena en las manos. Es igualmente difícil entender la dinámica de la negligencia emocional. Otro modo de entender la negligencia emocional es examinar cómo te sientes sobre tus necesidades y deseos, tanto en lo personal como en lo profesional. Al inspeccionar cuánta importancia le das a tus pensamientos íntimos, sueños y deseos, empiezas el proceso de sanar el ciclo de la negligencia en tu vida. Muchos adultos prefieren hablar de cualquier tema antes que de la negligencia que sufrieron en su niñez.

Uno de los ejemplos clásicos que he escuchado sobre negligencia emocional paternal fue el de mi cliente Gina (cuarenta y dos años), quien nació y creció en Chicago. En invierno, todos los miércoles por la tarde, desde los seis a los trece años, tomaba clases de patinaje en hielo. Dos de cada cuatro miércoles era la última niña recogida por su padre, y eso era de treinta a cuarenta y cinco minutos después de que hubiera terminado la clase. Una vez al mes, al padre se le olvidaba completamente recoger a su hija. Gina llamaba a casa una hora después de la clase para recordarle a su padre. Gina dice recordar estar parada en la oscura nevada esperando a que su padre la recogiera. Ella sentía vergüenza porque a los demás niños los recogían inmediatamente después de la clase. Como adulto, Gina tiene dificultad para hacer y mantener relaciones emocionales cercanas con compañeros y amigos. Ella asume que nadie está realmente interesado en ella, sus deseos o su profesión. Gina ha empezado a resolver la profunda sensación de ser víctima de la negligencia personal y profesional realizando los ejercicios que vienen al final de este capítulo. Gina admite que muchas veces aún se siente como una niña de nueve años, parada en la calle, oscura, fría y nevada, esperando por su

padre.

La auto negligencia naturalmente resulta de un estilo de paternidad pasivo. Los niños se sienten amados, cuidados y apoyados cuando los adultos en su vida los conocen y se involucran con ellos. Gina nunca se sintió amada o cuidada por su padre; ella sentía que su padre se encargaba de sus necesidades básicas pero nada más allá de eso. Uno de los problemas emocionales que surgen de la negligencia es la depresión, que afecta directamente nuestra motivación profesional y dispara el miedo al fracaso en el trabajo. Negligencia, muchas veces, es otra palabra para decir depresión. Para superar la negligencia emocional, necesitamos enfrentar nuestra propia sensación de negligencia y depresión. Piensa en la siguiente secuencia de eventos relacionados con la depresión en el adulto:

Negligencia -' falta de motivación -o miedo al fracaso -, depresión

### CÓMO RECONOCER LA DEPRESIÓN

La depresión resulta de la negligencia emocional. Los adultos que sufren ataques de depresión también se sienten víctimas de la negligencia de las personas que aman. La depresión es el proceso emocional, mental y de pensamiento constante, de sentir que nadie nos ama o se preocupa por nosotros; es una sensación de pérdida emocional. Estos sentimientos se basan en una creencia central de que no mereces que pasen buenas cosas en tu vida personal y profesional. Cuando una persona se siente deprimida, es casi imposible que tenga el valor y la esperanza para asumir un riesgo profesional o un nuevo trabajo o ser creativa en su ocupación. La depresión agota la energía de quienes la sufren y de las personas en su vida. Existen muchos grados de depresión, todos ellos, importantes de entender.

Es importante observar que las personas que sufren una muerte en la familia o que pasan por un divorcio o una pérdida súbita de empleo se sentirán naturalmente deprimidas. Esas circunstancias son generalmente limitadas en el tiempo y son diferentes del sentimiento continuo de tristeza y letargo que acosa a los adultos con depresión. Acongojarse también es una forma importante de depresión directamente relacionada con un incidente externo o evento trágico. Aquí hablamos del tipo de depresión que no está directamente relacionada a un evento externo reciente y que no tiene causa directa.

*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, (El manual estadístico y de diagnóstico de los desórdenes mentales)*, cuarta edición IDSM-w1 publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría, describe la depresión como un desorden crónico en el estado de ánimo que ocurre casi todo el día, la mayor parte de los días, al menos durante dos años. Los adultos con un estado de depresión describen sus sentimientos como tristeza o como "tener el ánimo por los suelos" Durante esos periodos se presentan al menos cinco de los siguientes síntomas adicionales; haz una marca al lado de cada síntoma que hayas experimentado recientemente.

**Poco apetito o comer en exceso -ansias por comer cosas consoladoras (por ejemplo, pizza,**

**frituras, chocolates, toda clase de comida chatarra).**

**Insomnio o hipersomnio. Baja energía y fatiga crónica.**

**Cambios rápidos de humor; sentirse maravillosamente y de repente sentirse triste; ataques incontrolables de llanto. Baja autoestima, a pesar de éxitos personales o profesionales actuales.**

**Mala concentración o dificultad para tomar decisiones. Sentimientos de desesperanza.**

**Autocrítica extrema.**

**Percibirse a sí mismo como poco interesante o incapaz de funcionar en el trabajo.**

**Incremento en el uso y abuso de alcohol o de drogas legales o ilegales.**

**Problemas con la imagen personal; preocupación irracional con perder o ganar peso.**

**Pérdida de interés en el trabajo, los pasatiempos, los amigos y la familia.**

**Evitar a los amigos cercanos o familiares, así como a los colegas y clientes en el trabajo.**

**Fantasías sobre morir.**

**Fantasías sobre partir y empezar una nueva vida.**

**Cambio súbito en la rutina sin una razón tangible o lógica. Énfasis excesivo en el trabajo, la carrera, el dinero, con exclusión de otras cuestiones personales.**

**La gente cercana a ti nota tu cambio de estado de ánimo (por ejemplo, tu pareja, colegas, hijos).**

Tu energía en el trabajo es baja, tienes dificultad para regresar llamadas y hacer tus actividades normales de trabajo.

¿Cuántos de estos diecinueve síntomas tienes? ¿Tus colegas te calificarían del mismo modo en que lo haces tú mismo? Si has tenido al menos cinco de estos síntomas, más días que no, durante los últimos dos años, *estás luchando contra un ciclo depresivo*. Tu vida personal y profesional se ven directamente afectadas por este ciclo de humor. ¿Quién en tu vida sabe que estás pasando por un ciclo depresivo? Después de leer este capítulo, asegúrate de decirle a tu pareja o a un amigo cercano sobre tu estado emocional actual. El poder real para hablar con otras personas sobre tu secreto (la depresión es con frecuencia un problema silencioso) es parte de la salida de este valle de desesperanza. El permanecer callado y emocionalmente retraído solamente prolongará los efectos negativos de este círculo depresivo.

Para muchos hijos del estilo de paternidad pasivo, la depresión se considera un signo de debilidad y algo que evitar. La depresión no es una falta de carácter, una limitación ética o un signo de personalidad débil. Estas percepciones de la depresión son anacrónicas y una forma clásica de negación. Un ciclo de depresión es una luz de advertencia en tu vida de que es tiempo de cambiar las cosas y emprender una acción diferente. Muchas personas aún se resisten ante la noción de que un ciclo depresivo es una experiencia de vida que se debe enfrentar, no evadir. El padre de los cincuenta nunca consideraría la depresión como una ocurrencia natural o una señal de negligencia emocional.

Es el grado de severidad y la duración de estos síntomas lo que forman una personalidad depresiva.

Es normal sentirse a veces "fatal", como es normal sentirse otras veces "súper" pero la duración de los periodos malos debe asemejarse a la de los buenos. A largo plazo, el proceso de experimentar constantemente síntomas depresivos es problemático. Es importante notar que la combinación de pensar negativamente, sentirse víctima de la negligencia y criticarse a uno mismo (los síntomas mencionados antes), y además resentir tu lugar en la vida, siempre generarán depresión. Los adultos deprimidos a menudo no disfrutan su trabajo y toleran mal cualquier cambio en éste. No se dan cuenta de que ellos tienen el poder de cambiar la dirección de su vida profesional. El mayor secreto de tu vida personal y profesional es: *¡Tú tienes el poder de cambiar!* Independientemente de cómo te sientas en este momento, la verdad, nuevamente, es que en ti está el poder y potencial para cambiar el curso de tu vida personal y profesional.

Existe una riqueza de información de descubrimiento personal que debemos aprender cuando nos sentimos mal. Nuestras relaciones profesionales y personales y el desempeño en nuestro trabajo se ven grandemente afectados por nuestros cambios violentos de humor. Cuando te sientes deprimido no es momento de cambiar de trabajo o de terminar una relación profesional, sino más bien de enfrentar los pensamientos y circunstancias que estén causando tu ciclo descendente y malhumor.

Con base en mi experiencia profesional, sé que los elementos de falta de motivación y miedo al fracaso son problemas superficiales entre los hijos de padres pasivos. La profunda sensación de haber sido víctima de la negligencia emocional se puede sanar al entenderla como la causa de raíz de tu sensación de aislamiento y malhumor. Los pensamientos autodestructivos resultantes son los obstáculos para desarrollar la motivación y la toma de riesgos en tu vida profesional.

## CÓMO CAMBIAR TU ESTADO DE ÁNIMO Y TU DIRECCIÓN

En la tercera sección de este libro voy a tratar en detalle cómo hacer los cambios necesarios que pondrán tu vida profesional en el carril de alta velocidad. Para enfrentar adecuadamente las características de negligencia y depresión de un estilo de paternidad pasivo, se deben eliminar dos obstáculos: el miedo al fracaso y la falta de motivación.

Hemos visto el estilo y las consecuencias de tener un padre pasivo: la falta de conexión emocional crea un vacío emocional, que a veces se puede reflejar en tu trabajo como una *falta de pasión*, una *falta de motivación* y *poco empuje interno*. Acelerar tus fuerzas de impulso interior empieza contigo y tu estatus emocional. Cuando empieces a reconocer que la negligencia y la depresión juegan un papel en tu vida profesional, llegarás a la conclusión natural de que las cosas que necesitan cambiar. Gerentes, directores, supervisores, profesores, padres, entrenadores e investigadores, todos se preguntan por qué algunas personas están motivadas y otras no, y por qué algunos toman riesgos mientras otros los evitan como a la plaga.

Cuando inicias tu viaje para cambiar de estado de ánimo, muchas cosas comienzan a cambiar.

## El Factor Padre

---

Una es que te empezarás a ver a ti mismo bajo una luz más positiva. Dudar de ti mismo y pensar negativamente de tu vida son las formas más rápidas para permanecer deprimido y sin esperanza en tu trabajo. Tu motivación profesional está conectada directamente a tu sentido del ser y la emotividad. Si tú no te involucras emocionalmente con la gente, será muy difícil motivarte a ti mismo y que luches por las cosas que deseas en tu vida personal y profesional. Las personas que declaran estar animadas y no deprimidas, están disponibles a tomar riesgos razonables, perseguir sus sueños y seguir su carrera con pasión. La falta de conexión emocional son los grilletes que te evitan desarrollar tu motivación.

Es posible desarrollar la motivación y superar el miedo paralizante a fracasar. Como el hijo adulto de un padre pasivo, te debes dar cuenta de *todo cambio significativo, personal y profesional, empieza contigo*. El prerrequisito más valioso para el autodescubrimiento es no juzgarse y sí ser abiertamente curioso para explorar tu vida profesional y un nivel de intuición que vaya más allá de las acusaciones, la culpa y el sentirte deprimido con lo que has elegido. Sería muy fácil para Mark y para Laura que cada uno culpara a su padre por todas las dificultades que han experimentado. Gina podría pasar el resto de su vida culpando a su padre por la severa negligencia hacia sus necesidades emocionales e infantiles. En cambio, Mark y Gina están ganando un nuevo nivel de consciencia que los ha llevado a una nueva posición en su vida profesional y nivel personal que trasciende la acusación.

## CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN EN TU VIDA PROFESIONAL

Laura, Mark y Pat, han luchado contra la depresión y el malhumor. Cada uno ha dado los siguientes pasos para abrir sus emociones y comprobar que tienen la capacidad de conectarse emocional, mental y profesionalmente con los demás. Para Mark y Gina, su perspectiva más alta, ganada a través de su intuición, ha eliminado el miedo al fracaso y la baja motivación en el trabajo. En vez de retraerse de las personas y las oportunidades, Gina y Mark están yendo hacia ellas.

A continuación hay una pequeña lista de cambios mentales que te ayudarán a empezar a eliminar la depresión y la autonegligencia de tu trabajo. Haz una copia de los temas en esta lista con los que quieras trabajar durante los siguientes catorce días.

Todo cambio empieza contigo. Sólo tú puedes cambiar lo que creas que es posible. ¡Piensa en GRANDE!

No) juzgues tu pasado, presente o futuro. El pensamiento depresivo siempre ve hacia atrás, no hacia delante con una perspectiva positiva.

Si crees que tu vida está frente a ti (sin importar tu edad, circunstancias o fracasos pasados), ¿cómo se ve?

Explora posibles opciones de trabajo que siempre hayas considerado más allá de tu alcance.

Evita el juego de la culpa; ya eres adulto.

Toma una imagen mental distinta de ti mismo; piensa en ti en términos de tu potencial, no de lo

## El Factor Padre

---

que te han dicho. Avanza hacia la oportunidad (tú sabes qué hacer) en vez de alejarte de ella. Aprende a tolerar la presión del éxito. Cuando estés de "malas" piensa qué es lo que está pasando. Entender tu estado de ánimo es crítico para tener éxito en tu vida profesional. No aceptes que no tienes idea de por qué te sientes de determinada manera. Siempre existe una clave o una noción sobre el problema y la solución.

Estos pasos pueden parecer difíciles porque te enfrentan a la forma en que te sientes y lo que piensas de ti mismo en realidad. Tener un sentido positivo de ti mismo empezará a contrarrestar el negligente, depresivo y problemático estilo de paternidad del que procedes. Otro paso importante es permitirte tener confianza interior sobre tu vida profesional. Debido a que provienes de un pasado pasivo, en donde no había mucha retroalimentación en tu vida, esto puede parecer imposible. Darte cuenta de que la opinión más importante sobre ti es la tuya propia, es otro paso adelante en tu vida profesional. ¿Qué camino piensas que debe seguir tu carrera en los próximos dos años? ¿Cómo puede convertirse el legado de tu padre en una fuerza más positiva en tu trabajo y tu futuro? ¿Qué emociones y acciones evitas? Este tipo de pregunta está orientada para que asumas el control de tu futuro. *Recuerda que si tú no asumes el control y haces los cambios en tu factor padre interiorizado, ¿quién lo hará?*

Por ejemplo, siempre es interesante escuchar a hombres o mujeres que dicen que no les importa lo que su padre piense de ellos o de su elección de carrera. Generalmente, lo totalmente opuesto es la verdad. Por supuesto que les importa mucho, pero cuando se enfrentan con un padre pasivo, están perdidos. La clave es reconocer que tener y sentir tu poder personal no es algo que exista fuera de ti, sino dentro de ti. La opinión cualquiera sobre ti es menos importante y valiosa que la tuya propia, y eso incluye a la de tu padre. Incluso si la relación con tu padre no es tensa, considera el nuevo concepto de que tu vida es una serie de elecciones que tú haces y nadie más.

Cuando los profesionales de cualquier nivel corporativo sinceramente empiezan a darse cuenta de sus propias aspiraciones, la baja motivación y el miedo al fracaso (causados por los problemas secretos de la negligencia y la depresión), estos dejan de ser un problema. Cuando una persona visualiza su pasado, presente y futuro, eso se convierte en el fundamento para construir su vida profesional. Tratar los problemas de la negligencia y la depresión es el único modo de resolver adecuadamente cualquier grado de miedo y baja motivación en tu trabajo. Es interesante notar que un amplio segmento de la población entre la edades de treinta y cinco y sesenta años, lucha contra la depresión. Una incidencia tan grande, muy posiblemente esté conectada con el estilo pasivo de paternidad bajo el que la mayoría de estos adultos creció entre los cincuenta y setenta.

No hay nada en *el legado de tu padre que necesite detenerte*. No estarías leyendo este libro si no estuvieras ya moviéndote en una dirección positiva con tu vida personal y profesional. Cuando la gente empieza a orientar su energía hacia su potencial y necesidades emocionales, los miedos básicos al éxito o al fracaso se evaporan. Trabajar sólo con problemas de motivación, sin ver los sentimientos, pensamientos e ideas depresivos que están por debajo, es un enfoque muy superficial. La historia de Jim ilustra cómo la baja motivación y el miedo al fracaso obstaculizaron su carrera.

### EL GIRO DE LOS ACONTECIMIENTOS EN LA VIDA DE JIM

La historia de Jim empieza en la preparatoria. Jim terminó con un promedio de 2.0 (reprobatorio) en una pequeña escuela privada para adolescentes con problemas. Luego entró a la universidad estatal de donde se salió después del primer semestre. Harvey, el padre de Jim, lo mandó a terapia para descubrir qué estaba mal con su baja motivación y falta de ambición profesional. Cuando conocí a Jim, él tenía diecinueve años y tenía que mantenerse a sí mismo, después de obtener un promedio de 1.5 en el primer semestre de la universidad. Obtuvo un trabajo manejando alimentos congelados en un gran supermercado en el centro de Los Ángeles. Jim era el único empleado menor de 30 años de edad sin antecedentes criminales. Jim se dio cuenta de que si no asumía el control de su vida, nunca saldría de ese predicamento. Harvey era un amoroso padre pasivo que rara vez se enojaba con Jim y que no tenía idea de cómo ayudar a su hijo, excepto dejándolo de mantener financieramente.

Jim se inscribió en un colegio comunitario local y empezó a asistir a clases por la noche. En terapia, Jim se empezó a dar cuenta de que tuvo de niño una relación emocionalmente muy distante con su padre; nunca pudo obtener mucha atención o tiempo de él. Jim también desarrolló el hábito de fumar marihuana para reducir su miedo y depresión. Jim empezó a tratar y entender su depresión, lo que afectó su capacidad para avanzar a la adultez y obtener una carrera exitosa. En segundo término, Jim se dio cuenta de que la adicción a la marihuana era una automedicación para su depresión y miedo al futuro. Dejó de fumar, aunque era algo muy popular socialmente entre sus amigos. Jim cambió su imagen personal de ser un "marihuano" a ser una persona orientada a su profesión. Este cambio mental ayudó a Jim a superar sus bloqueos emocionales y falta de motivación sobre su futuro.

Otro paso importante que tomó Jim es que dejó de esperar que su padre fuera el líder emocional y mental que él siempre quiso y deseó. En cambio, Jim asumió la responsabilidad de su carrera y empezó a seguirla con vigor. Era la primera vez en la vida que Jim sentía pasión y entusiasmo por algo. Siempre había sido pasivo y temeroso de cualquier cosa nueva o desafiante. Siempre dudó de su capacidad creativa, de su talento para el liderazgo y de su inteligencia, a pesar de que siempre quiso seguir una carrera en la industria fílmica. En dos años obtuvo un promedio de 4.0 (el máximo) y 58 unidades transferibles a la escuela de cine de la Universidad de Nueva York (NYU). Jim fue aceptado en la escuela y se graduó con el mejor promedio de su clase, dos años más tarde.

Actualmente, Jim trabaja en un gran estudio en Hollywood y ha sido productor de varias películas importantes en los dos últimos años. Ahora tiene veintinueve años y ha convertido el legado de su padre en una fuerza positiva. Jim dice que cuando le preguntan sobre el giro de los acontecimientos en su vida, contesta: "Necesitaba fracasar para comprender realmente que mi padre no me iba a salvar ni iba a ser mi roca emocional. Nadie me iba a salvar. Tuve que hacerlo yo porque nadie más podría hacerlo. A la fecha a veces sigo teniendo que luchar para estar motivado y tener confianza. Trabajo duro y creo en que yo hago mi propia suerte. Mi padre me ve como un modelo de alguien que está avanzando, y ya no flotando pasivamente en su carrera".

## El Factor Padre

---

La evolución de Jim puede parecer sencilla y fácil, pero no lo fue. Se trata de un hombre que a los veinte años se dio cuenta de que no podía enfrentar la vida del modo en que su padre lo hizo, y tuvo que pensar seriamente para cambiar el curso de su vida. Jim reconoció su depresión y cambió el modo en el que se veía a sí mismo y a su vida profesional. Una vez que ya no estuvo deprimido o asustado sobre su futuro y su pasado, Jim supo que el cielo era el límite.

¿Cuál es el límite en tu vida profesional? Si no eras pasivo ni estabas asustado sobre tu futuro, ¿cuál es un riesgo que podrías asumir? Recuerda, nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para cambiar el legado de tu padre y el curso de tu vida profesional. Incluso a los veinte años Jim supo que era tiempo de ajustar su visión del mundo y tomar mejores opciones para su vida personal y profesional.

El legado de negligencia, pasividad, distancia emocional y falta de pasión, no tienen que ser tus ingredientes personales. Por el contrario, puedes encontrar el lado opuesto de las mismas monedas y avanzar hacia la pasión, conexiones emocionales satisfactorias, alta motivación y una positiva imagen de ti mismo y del mundo.

# HIJAS E HIJOS SIN PADRE

Estoy cansado y enfermo de sentirme mal sobre mi padre y sobre mí mismo. Los niños sobreviven a cosas mucho peores que no ver nunca o no tener un padre. La ausencia de mi padre ha sido casi tan importante como si hubiera estado activo en mi vida. En todo caso, mi padre realmente influyó en mí. Nunca conocí a mi padre y eso es una pena.

-Cuans, 49 años

Viví con mi padre hasta los nueve años, cuando mis padres se divorciaron, Rara vez hablé con mi padre o supe mucho de él, antes o después del divorcio. Mi padre se fue a vivir a la costa este después del divorcio. Estoy muy enojada de que mi padre nunca estuviera cerca. En realidad él nunca me conoció ni le importó nuestra familia. Mi padre se volvió a casar y tuvo otra familia. No hemos hablado en años; todavía lo extraño, aun cuando ya soy mayor.

-MELINDA, 33 años

Si eres hijo o hija de un padre ausente, ya lo sabes y sabes cómo manejar esto en tu vida personal y profesional. Como hemos explicado, el estilo de paternidad ausente puede ser figurativo o literal. En su forma más sutil, el padre ausente es similar al padre pasivo de los cincuenta, que no se involucra emocionalmente con sus hijos. A diferencia del padre pasivo, sin embargo, el padre ausente decide salirse de la familia y de las responsabilidades que vienen aparejadas. No es que se mantenga sencillamente alejado emocionalmente, sino que parece no importarle o algo peor. No tiene interés en interactuar con sus hijos, ni siquiera en el nivel más básico. Este padre "se salió" de la vida de sus hijos.

En contraste con los tres previos estilos de paternidad, (superexigente, bomba de tiempo y pasivo), el padre ausente lleva las cosas un paso adelante al abandonar físicamente a su hijo o hija. Todos podemos comprender un divorcio desastroso, una difícil situación por la custodia de los niños o un matrimonio difícil, pero para muchos de nosotros, el rechazo total de un hijo o hija es absolutamente inconcebible. Este estilo de paternidad va más allá del divorcio porque un porcentaje significativo de los padres se involucran más con sus hijos después de divorciarse. El padre ausente instiga una crisis emocional, mental y física en sus hijos: la experiencia y percepción del rechazo paterno. Sin importar tu edad, soportar el profundo impacto de la falta de interés de tu padre, el abandono de su obligación y el rechazo de tu vida, sólo se pueden comparar a que un misil choque contra un edificio. El efecto psicológico llega muy lejos y se debe entender en el desarrollo de tu vida profesional. Esta desafortunada, pero demasiado común experiencia padre-hijo o padre-hija, es una de las razones principales por las que la gente no toca el tema de sus padres. Sencillamente, es demasiado doloroso y emocionalmente abrumador.

Otro ejemplo extremo de padre ausente es el padre bueno para nada. El gobierno federal aprobó en los años noventa una legislación para obligar a la manutención de un hijo hasta que cumpla los dieciocho años. Este es un signo social de que el fenómeno del padre ausente es más extenso de lo que ninguno de nosotros jamás imaginó. Los hombres que abandonan a sus hijos física o financieramente, hacen más que un daño psicológico, les niegan a sus hijos las oportunidades educativas, culturales y de otra índole, que son esenciales para su desarrollo y el éxito futuro en su vida profesional. Incluso proveer sólo de apoyo financiero sin apoyo emocional daña tremendamente a un hijo o hija. Más aún, es dañino estar físicamente presente (vivir en la misma casa) pero estar emocional o intelectualmente ausente. Estos padres no tienen idea de lo que pasa en las vidas de sus hijos. Una de las cosas que se les escapa completamente a estos padres, o no lo entienden o no les importa, es el mensaje negativo que envía este estilo de paternidad: sus hijos no le importan.

Como declaró Curtis en la cita que abre este capítulo, la ausencia de su padre ha sido una fuerza en su vida tan grande como lo hubiera sido su presencia activa. Esta es una declaración muy profunda y una observación muy precisa. Los hijos que han soportado el terrible camino del rechazo de un padre, tienen muchos problemas que enfrentar. Uno de ellos es que el abandono genera resentimiento, que lleva a la ira y a la furia. Es interesante observar que el común denominador de las pandillas violentas es la ausencia de padres. Estos adolescentes, a partir de los doce años, volcarán su ira en la sociedad y entre sí. La ausencia de padre en la vida de un hijo automáticamente crea una sensación de pérdida, que si no se resuelve, sana y entiende, solamente se pudrirá. Los adultos sin padre muy probablemente tendrán el reto de sufrir problemas con el control de la ira o tendencias violentas de personalidad si ignoran la importancia de esta relación primaria.

La paternidad ausente, desde la indiferencia hasta el abandono físico, llevarán desde a enfrentar una profunda tristeza en el mejor de los casos, a problemas de ira en el peor: violencia, conducta criminal, delitos de cuello blanco. La respuesta psicológica natural ante la pérdida en una relación padre-hijo o padre-hija es el miedo, el dolor y luego la ira para cubrir la herida emocional y mental. Los hijos de todas las edades que experimentan la pérdida de su padre pasan por este proceso natural de duelo. Es importante distinguir entre una pérdida natural y una pérdida delibere rada. La muerte de un padre es una pérdida, pero su partida involuntaria (a diferencia de una salida voluntaria) crea un efecto diferente en un hijo.

### LOS PADRES IMPORTAN. DOS HISTORIAS

Allan, de treinta y ocho años, vino a verme porque estaba teniendo dificultad para manejar la presión y las exigencias de su nuevo puesto como jefe de una división. Tenía un tipo de personalidad muy amable, se expresaba bien, era pasivo, pero con un estilo gerencial muy fuerte. Allan tenía graves dificultades para contratar nuevos miembros de su personal y despedir a los anteriores. Le pregunté sobre su padre y me respondió: "Cuando yo tenía once años mataron a mi padre. Mis padres tenían una miscelánea en Oakland, California; un viernes por la mañana, en mayo de 1977, dos hombres entraron en la tienda para asaltarla y le dispararon a mi padre. He luchado con su muerte desde entonces, y sé que esa pérdida realmente cambió mi vida. Inmediatamente en la escuela, en quinto grado, todos los niños eran mis amigos y nadie me molestó jamás hasta la preparatoria. Yo no puedo contratar o despedir personal en el trabajo. Siento su pérdida y su decepción, y se me nubla el juicio. He estado saliendo con la misma chica durante cuatro años, y no puedo terminar con ella. Me chocan los finales y eso generalmente me impide actuar".

Allan está atorado emocionalmente al punto de sentirse perdido, confuso y decepcionado, casi como a los once años. No siente ira ni odio hacia su padre, más bien, dice que siente un vacío en su corazón cuando piensa en su padre, casi treinta años más tarde. Allan es muy comprensivo, tiene empatía y comprende los sentimientos y retos en la vida de los demás. Funciona bien, con excepción de este miedo a decepcionar a los demás y sentirse siempre responsable por los sentimientos de pérdida de otras personas. La propia sensación de pérdida de Allan con frecuencia nubla su juicio y funcionamiento profesional. Pasa momentos difíciles para ver las pérdidas de los demás y sus decepciones en la vida como no suyas y no tan severas como su propia tragedia padre-hijo.

Le pregunté a Allan cómo manejaron él y su familia la pérdida de su padre. "Yo era sólo un niño. No tenía nadie con quien hablar por la partida de mi padre. Mi madre nunca me dejó llorar después del funeral de mi padre, a pesar de que yo lo extrañaba. Recuerdo lo vacía que se sentía la casa después de la muerte de mi padre. Todos los domingos por la noche veíamos en televisión el Reino salvaje, y era horrible. Odiaba el vacío de no tener a mi padre cerca. En todos mis juegos de béisbol asistían los padres, y yo tenía a mi madre. Fue una época dura para mi madre y para mí hasta que llegué a la universidad. Después de la muerte de mi padre, mi madre empezó a trabajar de tiempo completo en el banco local para mantenernos." Allan empezó a resolver sus problemas de vivir sin un padre siguiendo los siguientes pasos y los que se encuentran en la sección 3. A pesar de que las circunstancias de Allan fueron diferentes de las de la mayoría de nosotros, podemos ver cómo crearon un inmenso vacío en su funcionamiento personal y profesional.

Melinda vino a verme porque estaba teniendo problemas con el control de la ira con su novio y con sus supervisores en el trabajo. Ella trabajaba para una compañía de *software* como parte de la fuerza de ventas. Melinda sentía que su jefe era estúpido, incompetente e indigno de confianza. Nunca tuvo un supervisor que ella sintiera que mereciera su respeto profesional. Cuando le pedí a Melinda que me contara un poco de su relación padre-hija, quedó visiblemente alterada (su cara se

puso roja y sus ojos se llenaron de lágrimas).

Mi padre se fue de la casa cuando yo tenía nueve años. Después de eso, sólo lo veía una vez al año hasta que cumplí quince o dieciséis años. Después él detuvo toda comunicación. Su nueva esposa, perra inútil, no nos quería ni a mi hermano ni a mí. Mi padre no pagaba los vuelos para que fuéramos a su casa y que nos quedáramos unas semanas con él en el verano, como lo prometió. No hablé con mi padre hasta que me gradué en la universidad. Fue mi madre quien pagó mi carrera, mi padre dijo que él no podía hacerlo. Creo que la tensión de mantener a dos hijos ella sola, mató a mi madre cuando yo tenía veinticinco años. No he visto a mi padre desde el funeral de mi madre hace ocho años. Yo no lo llamo y él tampoco me llama. Estoy furiosa con él por abandonarme y no hablar conmigo. Entiendo el divorcio, pero el que no se comunique es inaceptable. Sé que no confío en los hombres. Todos son iguales, juegan y usan. Ya me han roto el corazón lo suficiente.

Le pregunté a Melinda cómo le había afectado personal y profesionalmente la ausencia de su padre, y ella responde: "Eso es fácil; siempre he salido con hombres quince o veinte años mayores que yo, no me he casado y no quiero tener hijos. No quiero que mis hijos tengan que pasar jamás por lo que yo pasé y sentí. Los hombres mayores con los que salgo son amables, generosos y me apoyan mucho, a mi carrera y a mí. En el trabajo soy una especie de *rompe-bolas*, y creo que tengo mi furia bajo control la mayor parte del tiempo. Sé que la gente en el trabajo me evita porque temen mi respuesta, lo que no es muy bueno. En el interior, soy realmente blanda". Melinda admite que necesita resolver su ira por la partida de su padre y no ser tan agresiva en el trabajo. Melinda sabe que sus respuestas hacia sus compañeros de trabajo, agresivas y basadas en la ira, están conectadas con su relación padre-hija.

Es claro que Allan y Melinda están profundamente afectados por la ausencia de sus padres en sus vidas, por razones totalmente distintas, pero no obstante ambos sienten la pérdida. Melinda, a diferencia de Allan, tiene el peso adicional de la ira por perder el amor, la aprobación y la aceptación de su padre. Los padres ausentes crean en sus hijos una "paradoja de sentimientos", que son difíciles de entender y resolver. La respuesta psicológica natural ante una pérdida importante (cualquiera de los padres) es el miedo, el dolor y luego la ira para cubrir la herida y el vacío. Los hijos de todas las edades que experimentan la pérdida de su padre pasan por este proceso?

Hijos e hijas naturalmente se preguntan si las características de desconfianza que marcaron la partida de sus padres también ocurrirán en sus vidas personales y profesionales. En el fondo se preguntan: "¿Haré yo lo mismo que hizo mi padre?" Ellos han visto el resentimiento e ira de sus madres hacia sus padres porque las dejaron solas para educar a los hijos. Muchas veces, el resentimiento y la ira de la esposa abandonada se extienden más allá del padre a todos los hombres. Como la mitad del mundo son hombres, los hijos tienen que reconciliar su experiencia padre-hijo para funcionar en su carrera con pleno potencial.

Este legado paternal confunde a los hijos porque la mitad de ellos mismos proviene de su padre, quien abdicó de su responsabilidad como padre y como pareja. Los niños varones se confunden por la

ausencia de su padre porque ellos son los hijos que sus madres aman, y se preguntan si *se convertirán en los hombres que sus madres odian*. Las hijas también se confunden porque se preguntan si todos los hombres las amarán y también las abandonarán. En ambos casos, los hijos de padres ausentes sufren de ausencia y negligencia. Por favor mantén en mente que este argumento no pretende convertir en víctimas a todos los hijos sin padres; la única intención es entender claramente el profundo impacto que los hombres tienen en sus hijos, y reconocerlos como una fuerza tal en sus vidas.

### TIEMPO DE REACCIÓN

Sin importar su edad, los hijos de padres ausentes tradicionalmente lidian con su dolor emocional de varias maneras. Primero, ellos pueden esforzarse de más, para ser la persona que sus padres nunca fueron, y así complacer a su madre y a su familia (las hijas muchas veces se vuelven exitosas para compensar el legado de decepción de sus padres). Segundo, hijos e hijas pueden personalizar la indiferencia y el rechazo de sus padres, y asumir que ellos son responsables de su partida. Tercero, pueden descargar su ira en la sociedad y en las personas más cercanas a ellos.

Cuarto, formar relaciones confiables personales y profesionales puede ser difícil para hijos de padres ausentes. Es por eso que muchos hijos adultos de padres ausentes trabajan por su cuenta o desean poder hacerlo. Es difícil confiar en figuras de autoridad, supervisores o cualquier tipo de superior cuando la experiencia primaria con la autoridad fue tan dolorosa y decepcionante. Estos adultos con frecuencia gravitan hacia el autoempleo porque no quieren arriesgarse nuevamente a interactuar con otro hombre o (cualquier) figura de autoridad, que los podría lastimar tanto como su padre lo hizo. Muchas veces estos profesionistas no entienden por qué tienen tanta desconfianza, temor o desagrado por cualquier figura de autoridad. Es su falta de intuición sobre su factor padre lo que está actuando. Parece absurdo para los compañeros de trabajo el que siempre estén discutiendo con la estructura de autoridad en el trabajo, pero para los hijos adultos de estos padres ausentes, es simplemente cuestión de supervivencia y venganza.

Estas cuatro reacciones problemáticas (esforzarse de más, personalizar los problemas, tener una actitud agresiva, falta de confianza en la autoridad) son cosas que contribuyen a desarrollar una personalidad furiosa y un enfoque agresivo en el trabajo. Este problema de ira es la clave para resolver los cuatro factores relacionados con la ausencia y el rechazo del padre. La ira es por mucho el más fuerte obstáculo para una carrera exitosa en el futuro. Mientras la vergüenza es el sentimiento interior más fuerte que se deriva de un padre ausente, la ira es la manifestación exterior de esa profunda sensación de inadaptación. Las personas enojadas nunca se sienten bien sobre sí mismas o sus reacciones con los demás.

### REVELA TU IRA Y TU DOLOR

La siguiente lista ilustra cómo los cuatro síntomas de la carencia de padre alimentan la creación de un

---

## El Factor Padre

---

problema de control de la ira y una sensación de desesperanza. Es esencial reconocer la tristeza por la carencia de tu padre para que puedas sanar la profunda sensación de abandono y rechazo. Hacerlo te permitirá avanzar **en tu** vida personal y profesional. Nadie quiere revivir constantemente su doloroso pasado en su vida actual. Coloca una marca junto a cada pregunta que describa tus respuestas, pensamientos o sentimientos en ciertas ocasiones, en tu trabajo, en casa y con otras personas. Piensa las preguntas y considera cómo podrías estar reaccionando a tu interiorización de tu padre ausente.

### *Lista del padre ausente*

¿Sientes con frecuencia que nada de lo que hagas en el trabajo será suficiente?

¿Temes no ser exitoso en tu vida profesional?

¿Cuánta de tu energía consumes en el miedo de que no llegarás a alcanzar tus metas profesionales?

¿Te ha dicho la gente que te esfuerzas excesivamente en el trabajo?

¿Cuál es tu peor miedo en el trabajo?

¿Tienes a personalizar los problemas, decepciones y frustraciones de otros como si fueran tu culpa?

¿Pides perdón por cosas de las que no tuviste la culpa?

¿Te sientes demasiado inseguro de que te abandonen en tus relaciones (personales y profesionales)?

¿Te da miedo estar cerca de colegas o supervisores? ¿Cuánto resentimiento o amargura hacia la autoridad tienes en tu trabajo?

¿Gritas y asustas a la gente cuando te enojas?

¿Te ha dicho algún compañero de trabajo que tienes un problema de control de la ira?

¿Se te dificulta expresar tu ira o decepción a amigos, colegas o familiares?

¿Con cuánta frecuencia has dicho: "odio a mi padre"? Ahora que eres adulto, ¿te preguntas si eres igual a tu padre? ¿Algunas vez has estado involucrado en un altercado físico en el trabajo?

¿Alguna vez has discutido tan acaloradamente que los compañeros de trabajo se preocuparon al respecto?

¿Se preocupan tus compañeros, clientes o supervisores por tus respuestas agresivas a las decepciones y cambios? ¿Rompes las reglas deliberadamente en el trabajo?

¿Alguna vez has sido o te han acusado de ser insubordinado? ¿Creas problemas intencionalmente para tus supervisores o para las personas a las que les reportas?

¿Alguna vez te ha descrito algún jefe como "difícil"? ¿Alguna vez te han despedido de un trabajo debido a tu ira o agresividad hacia los demás?

¿Te considerarías un empleado, supervisor o profesionista "flexible"?

Estas veinticuatro preguntas están diseñadas para ilustrar algunos de los problemas escondidos de la carencia de padre que pueden asediar tu vida personal y profesional. Si respondiste más del 50 por ciento de estas preguntas afirmativamente, sigue leyendo. Si alguna vez has de alcanzar tu potencial,

## El Factor Padre

---

será sin un enfoque agresivo ni una actitud hostil hacia el mundo y hacia ti. Recuerda que la ira es sólo una señal emocional de que algo no está funcionando en tu vida o está fuera de equilibrio. Trata de visualizar tu ira, enojo o resentimiento como información de que algo más profundo en tu vida necesita atención y cuidado.

Es claro que la ira tiene muchas formas, tales como la insubordinación, el romper reglas, el discutir crónicamente, la agresividad a los demás y el odio a la competencia. La carga emocional de este estilo de conducta es la ira no resuelta que se crea por la decepción emocional de ser un hijo sin padre. A pesar de que ya eres adulto, la pérdida paterna es significativa y no se puede descartar como inexistente. Puede que la gente te diga todo el tiempo que todos carecemos de padre (en el sentido de que no tenemos una relación cercana con nuestros padres), y eso puede ser verdad para muchos, pero no cambia ni sana el dolor de tu corazón.

La meta aquí es trabajar para resolver la ira de una manera productiva porque te servirá en tu vida personal y profesional. No existe suficiente papel o tiempo para explicar los efectos adversos de una personalidad furiosa, y el daño a largo plazo que le hace a la gente y a su trabajo. Todos sabemos de atletas profesionales, profesionales de los negocios, colegas, amigos o políticos que han terminado sus carreras prematuramente debido a problemas de ira.

Cada semana sale una historia en las noticias sobre alguien que pierde los estribos y saca un arma para vengar o resolver una disputa. Desafortunadamente, esta ira es tan intensa que a menudo resulta en un encuentro mortal. Nadie de nosotros desea eso. El resto de este capítulo se dedica a resolver, sanar e ir más allá de tu ira. Los problemas de la ira son un obstáculo importante para cualquier desarrollo personal y profesional.

### CÓMO SACAR LA IRA DE TU VIDA PROFESIONAL

A pesar de que en la superficie no parezca verdad, la ausencia de tu padre en tu infancia, adolescencia y juventud, ha tenido una fuerte influencia en tu elección de carrera, conductas y funcionamiento. Esta premisa parece más palpable cuando tu relación con tu padre no fue tan tensa, distante o para algunos, inexistente. Por mucho que conscientemente rechaces la ausencia de tu padre, sigues estando bajo su dominio. La mayoría de los hijos adultos de padres ausentes tienen una cantidad tremenda de ira no resuelta que, desafortunadamente, por lo general dirigen a otras personas, colegas, amigos, familia y a sí mismos.

El buen sentido común dicta que necesitas enfrentar tu ira para evitar los continuos bloqueos emocionales, mentales y profesionales que ella crea inherentemente. Tu vida profesional está directamente influida y modelada por esta clase de preocupaciones emocionales. La ira es sólo una pantalla de humo para cubrir las verdaderas heridas que te causó tu padre ausente, que son *abandono*, *negligencia* y *rechazo*. La siguiente lista te ayudará a desactivar y aclarar los problemas

## El Factor Padre

---

emocionales inexplorados alrededor de tu padre, que afectan negativamente tu funcionamiento personal y profesional.

Para ayudarte a identificar y hablar de tu ira, esta lista está orientada a evocar los sentimientos, pensamientos y recuerdos profundamente enterrados que aún influyen en el funcionamiento de tu vida personal y profesional actual. Observa cuántos de estos puntos son o han sido verdad para ti.

### *Respecto al abandono*

Tu padre te dejó físicamente debido a un divorcio u otros problemas maritales.

Tu padre pasaba una cantidad anormal de tiempo en el trabajo, con problemas de trabajo o viajando por negocios.

Tu padre gastaba gran cantidad de tiempo y energía lejos de la familia, atendiendo sus intereses personales en vez de estar contigo.

Nunca conociste a tu padre.

Tu padre se volvió a casar, empezó una nueva familia y no te incluyó a ti.

Tu padre evitó tus intentos de contacto o de tener una relación con él.

Tener muy poco contacto emocional, mental o físico con tu padre.

Tu padre se negó a ser un "padre" para ti y evitó esa responsabilidad.

Tu padre te pone poca o ninguna atención cuando tienes algo importante que decir o hacer.

Tu padre ignora o no nota tus peticiones de retroalimentación sobre tus preocupaciones, pensamientos y decisiones de vida. Tu padre no asistía o no sabía o no se interesaba en tus presentaciones en la escuela, eventos deportivos o en tu progreso escolar.

Tu padre no era consciente de tus decepciones, celebraciones o actividades diarias.

Tu padre no conocía a ninguno de tus amigos, incluyendo tu mejor amigo o tus relaciones románticas.

Tu padre no te protegía de situaciones peligrosas o riesgos dañinos.

Tu padre faltó en eventos importantes de tu vida (fiestas de cumpleaños, graduaciones, ceremonias de premiación).

Tu padre sabía de tus conductas autodestructivas (abuso de drogas, malas calificaciones, embarazos, escapes de casa, conducta criminal) a las que recurrías para obtener su amor y atención, y él no hizo nada.

Nada de lo que hicieras, negativo o positivo, podía obtener la atención, preocupación, aprobación o amor de tu padre.

### *Respecto al rechazo*

La negativa de tu padre de expresarte su amor con acciones o palabras.

Tu padre te dice que te vayas y dejes de molestarlo (un patrón de rechazo).

## El Factor Padre

---

Tu padre descarta tus ideas y sentimientos.

Sin importar cuál fuera su situación marital (casado, divorciado, vuelto a casar) tu padre no quería una relación contigo. Tu padre no te mantuvo financieramente, ni de niño ni en la universidad ni de ninguna manera.

Tu padre se negó a participar en tu vida de niño.

Tu padre deliberadamente evitó todo tipo de contacto contigo. A pesar de los intentos de tu madre, tu padre no participaba en tu vida.

Nunca conociste a tu padre.

Obviamente, estos son sólo algunos factores, circunstancias traumáticas y situaciones que entran en la mezcla para crear un hijo o hija furiosos. Es la combinación de sentirse abandonado, víctima de la negligencia o rechazado, lo que se convierte en una bola de fuego en la vida de un hijo pequeño. Años de acumular estos eventos dolorosos ayudan a crear ira. Se requiere de mucha madurez, reflexión y valentía para evitar que estos tres elementos arruinen tu vida personal, profesional y familiar.

Usa estos ejemplos para estimular el recuerdo de las veces que sentiste ira en tu infancia y que involucren a tu padre. Nuevamente, pensar y hablar de estos recuerdos es clave. Si te cuesta trabajo hablar al respecto con un colega de confianza, un amigo cercano, tu pareja o miembro de la familia, intenta la siguiente técnica.

### *Primer paso: sanar la ira*

Imagina que tu padre está contigo y tienes la oportunidad de decirle lo enojado que estabas con él cuando eras niño, adolescente o joven. No lo culpes por lo que hizo ni uses este ejercicio para desahogarte. En cambio, tu intención es comunicar tus sentimientos y pensamientos con precisión; tú quieres que él entienda plenamente qué fue lo que hizo exactamente que te lastimó y cómo te hizo sentirte abandonado, víctima de la negligencia o rechazado. Exprésale cómo te sentiste y por qué te sentiste así. Para ilustrar tus sentimientos, incluye algunos incidentes específicos. Ahora presentamos un ejemplo de dicha situación.

Cuando era niña me hiciste sentir que no merecía tu atención **porque siempre tenías la cara metida en la sección financiera** del periódico cuando estabas en casa o te encerrabas en tu oficina. Sentí que en realidad yo no te importaba. Siempre me sentí como una carga para ti. Después de que mamá y tú se divorciaron, cuando yo tenía siete años, fue como si también te hubieras divorciado de mí. Nunca te volví a ver o a hablar. Recuerdo que una vez te llamé porque mi novio había terminado conmigo cuando iba en segundo de secundaria; tú dijiste que me llamarías en diez minutos y nunca lo hiciste. Siempre he querido que me amaras y estuvieras orgulloso de mí. Parece que no importaba lo que yo hiciera, nunca te causó mayor impresión. No quiero pasar los siguientes treinta años de mi vida enojada contigo, ya pasé demasiados haciéndolo. Papá, quiero que sepas que en realidad me hiciste falta cuando crecía. Aún siento envidia de mis amigas que tienen una buena relación con su padre. Sé que nosotros también la habríamos podido tener.

Sara tiene treinta y ocho años, es madre divorciada con dos hijas gemelas de seis años. Frank, el ex esposo de Sara, la dejó cuando ella quedó embarazada. Frank le envía a Sara por correo un cheque mensual para manutención que apenas cubre el cuidado de las niñas después de la escuela. Frank no quiere saber nada de las niñas y se ha ido a otro estado. Sara está furiosa consigo misma por haberse casado con un hombre que es exactamente igual a su padre. Sin embargo, está muy agradecida por sus dos bellas hijas, Amanda y Alison.

Después de hacer el ejercicio anterior varias veces en mi oficina, Sara empezó a sentir cierto alivio, resolución y paz por su padre ausente. Sara descubrió que cuando comunicó con claridad sus pensamientos y sentimientos sobre sus experiencias en la infancia, empezó a dejar atrás el dolor del rechazo.

### *Segundo paso: ponlo por escrito*

Después de representar la situación y tener estas discusiones tan fuertes sobre su padre, pensó que sería productivo poner sus sentimientos por escrito. Sara le escribió una carta a su padre en la que le expresó sus pensamientos, sus sentimientos y sus preocupaciones más íntimas. Ella no usó ese ejercicio de escritura como una oportunidad para atacar, culpar o acusar a su padre por ser una importante decepción en su vida. Sara estaba cansada de estar siempre amargada, resentida y enojada con su padre y quería hacer algo diferente para ayudarla a resolver su dolorosa sensación de rechazo. En cambio, escribió con mucho cuidado los pensamientos que había cargado con ella desde los cuatro años.

Sara enfrentó su sensación de rechazo, negligencia emocional y abandono masculino o paternal. Le tomó varias semanas escribir la carta. Después de hacerlo, se la leyó a su madre, a su amiga de toda la vida, a un colega de confianza varón y a mí. Después de leérsela a los cuatro, la guardó durante dos semanas. Luego la volvió a leer y decidió enviársela a su padre.

Sara estaba plenamente consciente de que podría volver a abrir la puerta para tener una relación con su padre al enviarle la carta en el correo. Ella sabía que era un riesgo calculado y que valía la pena tomarlo. Su padre nunca había visto a sus nietas ni les había hablado.

Las siguientes son sugerencias y algunos lineamientos para Escribe varios borradores para ti mismo.

Cuando tengas una versión final, léesela al menos a tres personas importantes en tu vida, una de ellas debería ser alguien que conoce personalmente a tu padre (por ejemplo, tu madre, un amigo, un tío o tía, los abuelos, hermanos, primos, medio hermana/hermano).

Léesela a alguien en quien confíes que no conozca a tu padre pero que sea un amigo cercano tuyo y que te apoye.

Léesela al menos a una figura masculina adulta de tu vida. La razón es la transferencia automática

## El Factor Padre

---

de los problemas con tu padre a un hombre confiable, amigo, colega o pariente (esto aplica para hijas e hijos).

Escribir esta carta no implica necesariamente que necesites enviársela a tu padre o ponerte en contacto con él. Con este proceso se intenta dejar atrás tus sentimientos de dolor e ira y encontrar una resolución contigo mismo y con los sentimientos que tienes hacia tu padre. Reconsidera enviar la carta después de varias semanas o meses.

No tienes la obligación de actuar hacia tu padre. El único propósito es que dejes ir el dolor de esta relación que has estado cargando.

Aún si tu padre ha fallecido, escribe la carta y sigue los pasos anteriores porque eso te ayudará psicológica y emocionalmente para manejar tus años de dolor y sufrimiento.

Sara hizo este ejercicio y le envió la carta a su padre. Escribió la sentida carta que mostramos anteriormente, y su padre sí le respondió inmediatamente (toda su familia y yo pensamos que ella nunca volvería a oír de él). Su padre, Pete, estaba abierto a escuchar sobre sus nietas, pero no quería discutir el pasado. Él sentía que la carta de Sara era más que suficiente sobre su pasado compartido. Sara empezó a visitarlo cuando iba a la costa este y siguió trabajando en sus problemas con el control de la ira. Ella es una mujer de negocios para una compañía internacional grande y ha usado su sensación de rechazo, abandono y negligencia para motivarse a superar su dolorosa infancia.

Sara recientemente llegó a un estancamiento en su compañía debido a su reputación de ser una *mujer locomotora*. Sara está tan preocupada por su imagen que cree que su compañía la podría despedir. Se siente muy limitada por su incapacidad para ser comprensiva y paciente y dejar de reaccionar a su infancia sin padre. Desde que Sara ha explorado activamente su ira y sus problemas respecto de su padre, ha visto ciertas mejoras en sus relaciones en el trabajo. De hecho, su supervisor inmediato la felicitó por mantener la compostura en una junta cuando otro gerente la acusó de ser negligente con un cliente importante. Ninguno de estos cambios ha sido sencillo o libre de dolor emocional, pero los resultados superan por mucho el no realizarlos.

### *Tercer paso: vuelve a ver*

Uno de los modos más productivos de controlar la ira es recordarte a ti mismo que el legado que *te dejó* tu padre no fue todo negativo. Este punto vital, no emocional, es fácil de olvidar cuando la furia por tu pasado sin padre empieza a hervir e inundar tu memoria. Acusar, odiar y resentir a tu padre por las cosas "malas" que dijo e hizo no te va a ayudar a tener una vida profesional más satisfactoria ni relaciones adultas más positivas. Sin embargo, lo que sí te ayudará es hacer las paces con quien él era. *Sólo tú puedes cambiar la imagen de tu padre que cargas en tu corazón*. Si no la cambias tú, ¿quién lo hará? Para este fin, responde las siguientes preguntas sobre tu padre.

¿Por cuáles cosas te felicita la gente que reflejen características o actitudes positivas que hayan pasado de tu padre a ti? ¿Qué consejo te dio tu padre que haya resultado ser valioso? ¿Cuál es el

## El Factor Padre

---

mejor día que recuerdas haber tenido con tu padre durante tu infancia? ¿Qué hizo o dijo él que contribuyó a que fuera un gran día?

¿Cuáles eran las fortalezas de tu padre como persona? ¿Cuáles eran sus fortalezas profesionales?

¿Qué admirabas de tu padre cuando eras niño o niña? ¿Cuál fue una cosa positiva que hizo tu padre que te impactó?

Pocos hombres o mujeres tuvieron padres que hayan sido total y exclusivamente malvados o absolutamente horribles. Incluso si fueron "malos" (ausentes o negligentes), probablemente tenían al menos algunas características paternas positivas, y es posible que éstas te hicieran experimentar algunos buenos momentos. Estos buenos recuerdos, recordados con una nueva visión, pueden llevarse algo de la amargura que sientes hacia tu papá. Nuevamente, no estoy sugiriendo que borres tu pasado o que te mientas a ti mismo sobre quién y qué era tu padre; más bien se trata de que te asegures conscientemente de que estás al tanto de las características buenas y malas de tu padre. No esperes que esta conciencia ocurra de la noche a la mañana, pero repetir estos ejercicios de vez en cuando te ayudará a disolver gradualmente algunas de las emociones negativas que albergas y que te afectan personal y profesionalmente. Recuerda que hacer de tu padre el villano no te hará nunca la vida más feliz ni mejor. Existe un viejo proverbio chino que dice que si odias a alguien (tu padre), es mejor que caves dos tumbas, ¡una para esa persona y la otra para ti!

### *Cuarto paso: reducir tus puntos conflictivos*

Si la ira se ha de convertir en un problema cada vez menor en tu vida profesional, entonces debes ser proactivo y aprender cuáles son las cosas que desatan tu ira. Esta es la clave para cambiar tu rumbo profesional: hacerte consciente de las cosas que te "encienden" con tus colegas, clientes y personas en tu vida. Conocer tus disparadores emocionales te permite evitar la influencia negativa de tu padre en tu vida profesional. Si puedes pasar de reaccionar con furia e ira en una situación, a responder y considerar otras opciones, has ganado el control de tu vida. Si tienes el control de tu vida emocional, podrás tomar mejores decisiones en todas las áreas.

Escribe tres o cuatro cosas que siempre te enojan en el trabajo, como la falta de apoyo y pago, clientes que no regresan las llamadas, no ser invitado a una junta importante, las rígidas posturas políticas de alguien, un miedo al rechazo o al abandono, no obtener el reconocimiento adecuado en un proyecto o un colega en particular que te molesta. Escribe cuáles son los disparadores y qué los acciona. Luego mira la escala de ira a continuación sobre cómo podrías reducir estos problemas hasta el punto de no responder, no enojarte o no enfurecerte. Muchos profesionistas son astutos al preguntarse cómo sería interpretada su conducta si se deshicieran de su ira. Usa esta escala para entender cómo los disparadores emocionales que previamente te enfurecían, se podrían redirigir y entender.

### *La escala del control de la ira*

**NADA DE IRA:** Te sientes neutral sobre la situación, persona o circunstancia. Tienes una opinión o una respuesta, pero no una reacción abierta. Te sientes y funcionas a tu mejor nivel con esta cantidad de

enojo. No existe ninguna situación o problema personal que no puedas manejar en esta etapa. Puede que la vida no sea perfecta, pero claramente sí es llevadera.

*IRRITACIÓN LEVE:* Tienes opiniones profesionales y personales sobre este tema. Tu sentido de rechazo o de carencia de padre no actúa aquí. Tienes la objetividad para considerar ambos lados del asunto y te sientes seguro en tu posición al respecto. No quieres reaccionar excesivamente, pero si pierdes la perspectiva, te podría ocurrir.

*IRA MODERADA:* Tienes una opinión fuerte. Si bien aún eres bastante objetivo, tu sentido de seguridad está bajando en este asunto y tu inseguridad está creciendo. No te sientes seguro, escuchado o entendido en esta situación o problema.

*IRA EXTREMA:* Tu capacidad de ser objetivo ya no está emocionalmente disponible para ti. Tu objetividad no está funcionando; estás inundado de los viejos y familiares sentimientos de rechazo y abandono. Te sientes atrapado por *este* volátil ciclo emocional y la situación. Desafortunadamente no estás consciente de que esta situación sencillamente está disparando una vieja herida. Tu ira pertenece 80 por ciento al pasado y 20 al presente, y no al revés. Es crítico que recuerdes estos porcentajes para resolver tu ira.

El propósito principal de esta secuencia de cuatro partes es ilustrar cómo tus problemas con tu padre pueden arruinar tu capacidad de funcionar a tu plena capacidad profesional. Cuando estos viejos **temas** de la infancia fluyen por tu mente, es casi imposible que funciones o que tomes buenas decisiones. El trabajo precautorio que realices mediante entender tus "disparadores" es una de las claves para transformar completamente tu factor padre en una fuerza positiva y poderosa **en tu** vida personal y profesional.

El siguiente capítulo sobre los estilos de paternidad trata del nivel de desempeño que la mayoría de nosotros quisiéramos alcanzar. Tu vida es mucho más que los sentimientos de ira y furia sobre tus experiencias padre-hijo que tienes enterrados dentro de ti. Tu vida se trata de transformarte y de cómo el dolor emocional de ser un hijo sin padre puede ser una herramienta muy poderosa para entender las complejidades y esfuerzos interpersonales que todo mundo tiene en algún punto en su vida personal y profesional. El otro lado de la ira es la comprensión y el amor, características que hacen al mundo un mejor lugar y que hará tu mundo mejor.

### Capítulo 8

## HIJAS E HIJOS DE MENTORES COMPENSATIVOS

De alguna manera mi padre siempre me hacía sentir importante y amada. Tenía algo que hacía que las personas se sintieran mejor sobre sí mismas. Me siento muy afortunada de que me criara; él era el mejor, realmente un gran hombre. Aún cuento con su apoyo.

-LAUREN, 34 años

Los padres de mi padre murieron cuando él tenía dieciséis años. Él se convirtió en el padre que siempre deseó conmigo y con mi hermano. De ninguna manera podría yo asumir los riesgos de negocios que asumo y las cosas que hago en el trabajo, sin el amor y el apoyo de mi padre. Él siempre ha creído en mí. Realmente, no existe nadie como mi padre.

-JEFr, 48 años

### EL ESTILO DE PATERNIDAD MENTOR-COMPENSIVO

Este padre es el hombre que todos los chicos de la cuadra querían como papá. Este padre hacía cosas con sus hijos que los demás padres descartaban como innecesarias o para las que no tenían tiempo. Él pasaba un rato con su hijo armando un cochecito, ayudaba a su hija con su tarea, iba a las conferencias de alumnos y maestros. Estaba adelantado a su época, en términos de entender su papel en valorar las vidas de sus hijos y educarlos. La experiencia profesional me dice que aproximadamente el 10 por ciento de todos los padres conforman este grupo de hombres. El otro 90 por ciento de las relaciones padre-hija y padre-hijo, están descritas en los cuatro capítulos previos. Estos cuatro estilos de paternidad tienen parte del estilo mentor-compensivo, el cual toma las fortalezas de los demás estilos y las reúne. El mentor-compensivo es el prototipo del gerente excelente, el ejecutivo compensivo, el negociante próspero y la persona para la que todos quieren trabajar. No es perfecto, pero encuentra la forma de permanecer emocionalmente en contacto con sus hijos, así como sus colegas, empleados y demás personas en su vida. La gente ansía sentirse importante y emocionalmente conectada a los demás; el padre mentor-compensivo entiende estas imperiosas necesidades.

Este tipo de paternidad se llama el estilo mentor-compensivo por muchas razones. Este padre le dio poder a sus hijos e hijas para que persiguieran sus sueños, sus fortalezas y esperanzas, de una manera saludable. Este padre entiende su papel en las vidas de sus hijos como irremplazable y crítico para su desarrollo futuro. Sin importar su estatus marital (casado, divorciado, padrastro u otro) o profesional, este padre fue consistente en su apego emocional como progenitor, lo que creó en sus hijos un sentido de seguridad y apoyo, y un sentimiento de que las cosas siempre saldrían bien. Esta constante conexión emocional, mental y psicológica permitió a sus hijos desarrollar muchas cualidades y habilidades útiles e importantes. Este padre es un mentor natural para los demás debido a su capacidad para darles poder para alcanzar sus metas y sueños.

#### *Elementos del factor padre mentor-compensivo*

Los adultos mentores-compensivos tienen la habilidad psicológica, la intuición y la sabiduría para entender, respetar y apreciar que sus empleados, colegas y clientes tienen su propia perspectiva en el trabajo (confianza personal/profesional). Toleran y aceptan las diferencias personales y profesionales. Esto incluye disparidades religiosas, éticas, relacionales y profesionales (entendimiento/ intuición). Son emocionalmente capaces de entender los sentimientos, pensamientos y preocupaciones de otras personas sin ser defensivos ni juzgar a nadie. Valoran el propósito y el papel de los apegos emocionales (inteligencia emocional-intuitiva en el proceso emocional de sí mismo y de los demás).

## El Factor Padre

---

Demuestran cualidades de liderazgo, incluyendo la capacidad de decir no ante la presión de los compañeros, independientemente de las consecuencias sociales y profesionales (fuerza de carácter).

Confían en sus creencias personales y tienen sus convicciones (autoestima).

Persiguen sus propios sueños y metas y toman riesgos personales y profesionales (valentía).

Los hijos e hijas de este padre se sienten amados y afortunados de tener esta relación padre-hijo. Son capaces de ser considerados y comprensivos con los demás en el trabajo (comprensión). Ellos saben que la mayoría de los adultos no fueron educados bajo este estilo de paternidad.

La confianza interior del padre es transmitida a sus hijos e hijas desde que llegaron al mundo hasta la fecha. Una de las cualidades más sorprendentes de este estilo de paternidad es la ausencia de la acostumbrada carga de ira, negligencia, resentimiento y necesidad de aprobación. La ausencia de estos problemas que agotan emocionalmente y consumen energía, es lo que permite el desarrollo de cualidades positivas y que afirman la vida, que incluyen, junto a las mencionadas arriba, la autoestima, la empatía, la valentía, la seguridad emocional y la estabilidad, relaciones personales y profesionales fuertes y una visión para la vida personal y profesional.

El mentor-comprensivo es el modelo para desarrollar un estilo positivo en tus propias relaciones personales y profesionales. Empieza con la base de que el mundo es un lugar seguro, y que tus necesidades personales están o serán satisfechas y que las cosas van a salir bien. Sin importar cuál sea su ocupación, estos hijos e hijas se sienten bien sobre sí mismos, y eso lo transmiten a las personas que los rodean. Los hijos de un padre mentor-comprensivo tienen la intuición y la comprensión para entender a los demás, relacionarse con opiniones contrarias y comunicar sus creencias de manera positiva. Pueden hacerlo porque ese ha sido su ejemplo a lo largo de sus vidas.

### SINTONÍA EMPÁTICA: EL ENFOQUE ADECUADO

Cuando un padre ayuda a sus hijos a separarse y hacer sus propias vidas, empiezan las cosas buenas, y generalmente continuarán para ellos. El entendimiento paternal de los hijos les permite desarrollar sus sentimientos de amor, autoestima y una sensación de ser competentes (por ejemplo, ser capaces y estar dispuestos a asumir riesgos). El apoyo paternal muchas veces hace la diferencia entre que un hijo sea reprobado en la escuela, abuse de las drogas crónicamente, sea un empleado indigno de confianza y miserable en el trabajo o que sea un adulto exitoso y logrado. Estas diferencias son notablemente claras y demuestran seriamente si se cuenta o no con el apoyo, la aprobación y el amor del padre. Hemos ex puesto a detalle los siete obstáculos principales en la vida profesional que se derivan de la ausencia de estos elementos de apoyo en la vida de un niño. Ahora nos vamos a enfocar en lo que pasa cuando estos elementos críticos de la relación padre-hijo (amor, aceptación, empatía, guía) están presentes. Luego vamos a examinar cómo estos elementos se pueden convertir en parte de tu factor padre interiorizado en tu vida personal y profesional.

El primer paso para convertirte en el profesional y en el buen padre que siempre has querido ser, es entender el papel de la sintonía emocional (la habilidad de entender el estado emocional de una persona y reaccionar adecuadamente) y la empatía. El padre mentor-comprensivo (al que nos referiremos de ahora en adelante como M-C) tiene la naturaleza y conciencia intuitivas de cómo apoyar a sus hijos en sus rutinas diarias. Este tipo de entendimiento, mencionado anteriormente,

## El Factor Padre

---

permite al niño desarrollar sentimientos de amor a sí mismo, autoestima y competencia. Es *importante recordar que el sentimiento que tiene un niño pequeño de ser amado, es más importante que cuánto sea amado en realidad*. Un niño desarrollará naturalmente un sentido emocional seguro basado en cuánto se sienta amado y cuidado. Los niños sienten esto por cómo sus padres toman tiempo consistentemente para escuchar en realidad lo lastimados que se sintieron en el recreo en primer grado o cuánto miedo les dio quedarse a dormir fuera de casa por primera vez.

*El padre M-C no es perfecto*, más bien está alerta a los estados emocionales y cambios de humor de sus hijos. Tratar de saber qué es lo que está molestando a un hijo o hija adolescente es crucial para su salud mental. Actuar adecuadamente, con base en esa información, crea una red de apoyo emocional para ellos. El fundamento central para todos los estilos efectivos de paternidad, que también se pueden traducir a la administración, es la capacidad de enfocarse **en un** hijo o hija como individuo en vez de en una conducta en particular. Establecer un nexo con tu hijo, en vez de enfocarte en una conducta negativa, envía consistentemente el mensaje de que él es importante para ti. Ese enfoque apropiado permite a ambas partes tener una línea abierta de comunicación continua con una conexión emocional ininterrumpida. Esta es la base para que un hijo desarrolle un sentido positivo del mundo y su lugar en él.

Un gran ejemplo de sintonía con empatía es la capacidad de acompañar a alguien más en su estado de excitación a pesar de que te puedas sentir diferente al respecto. Cuando de niños Lauren y Jeff (citados al inicio de este capítulo) llegaban a casa con una estrella por ser la mejor en ortografía o el máximo anotador de goles de la clase, sus padres compartieron su emoción. Este tipo de sintonía fomenta el sentido de autoestima de un niño o niña. Esta autoestima, a su vez, se convierte en confianza interna que le permite a este niño enfrentar futuros retos y profundiza su capacidad de confiar en que la gente se preocupará por él. Cuando estos niños crecen, son adultos que pueden compartir el éxito de los demás y apoyar los logros de sus colegas sin sentirse inseguros o asustados.

Debido a que el padre M-C se puso repetidamente en el mismo nivel que sus hijos, les comunicó un invaluable sentido de seguridad y amor. Todos sabemos lo doloroso y decepcionante que es cuando una persona importante en nuestra vida (padre, pareja, colega) no intuye o comparte nuestra emoción por una tarea, evento o logro en particular. La falta emocional es dolorosa y nos hace pensar si alguna vez volveremos a compartir nuestra emoción con esa persona. Los niños que experimentan repetidamente este tipo de decepción emocional con su padre, puede que a la larga dejen de experimentar sentimientos positivos hacia él. La decepción emocional es demasiado dolorosa, así que debe evitarse a toda costa. Los hijos del padre M-C no cargan este tipo de herida emocional.

Mantengamos en mente que el padre M-C tiene fallas, momentos de estallidos emocionales y sentimientos negativos. Pero desde muy temprana edad, el niño sabe que su padre lo ama (incluso si existen ciertas circunstancias que éste no comprende en lo más mínimo), especialmente si lo apoya entre las edades que van de los trece a los veintidós años, a través de sus cambios de humor y momentos de necesidad emocional. Estos hijos e hijas saben que tendrán la guía y amor de su padre para que los sostenga a través de periodos de gran dificultad y cambio personal. Ese apoyo recurrente y tácito, permite a la gente sentirse emocionalmente conectada a su padre. Crea una

profunda sensación de seguridad, que permite dar pasos aventurados en la vida, tomar decisiones importantes y encarar retos profesionales. Este tipo de movidas valientes son posibles debido al *apoyo activo* del padre. Esa sensación de confianza es contagiosa y un gran motivador personal en el trabajo.

Es muy importante recordar que si el estilo de tu padre y tu infancia no reflejan este tipo de experiencia positiva, no te debes descorazonar o perder la esperanza. Tú puedes crear el tipo de ambiente personal y profesional que fomente esta confianza y fortaleza interior dentro de ti y de tus hijos. Ahora veremos cómo hacerlo en el final de este capítulo y en la siguiente sección.

### LA PATERNIDAD SENSIBLE

El estilo de paternidad M-C tiene la característica especial de una historia personal positiva. La falta de ira emocional del padre, que habría surgido de su relación con su padre, le permite ver a sus hijos a través de una perspectiva clara y objetiva. Esta claridad es crucial para ser capaz de responder a las necesidades particulares que sus hijos tienen de separación, individualidad y de tomar sus propias decisiones, incluyendo elegir su carrera profesional. El placer y costumbre de este padre es darle apoyo verbal y no verbal a cada una de las personalidades en desarrollo de sus hijos, y un sentido de ser; este es un hombre que entiende el valor de ser emocional, mental y psicológicamente receptivo a sus hijos en todas las etapas de la vida.

Un amigo cercano, Mike, me contó la siguiente historia sobre su hija, que está en el primer año en la universidad: "Jennifer llegó a casa después de su primer semestre en la escuela (a 4,000 kilómetros de casa), me vio e inmediatamente se puso a llorar. Estuve sentado en la habitación de Jennifer durante las siguientes dos horas, mientras ella lloraba por el miedo de perder su lugar seguro en casa y su gran círculo de amigas cercanas de la preparatoria. Esa noche tenía que regresar muchas llamadas, pero yo sabía que ella me necesitaba para que estuviera sencillamente en su habitación y la escuchara activamente. Me dio gusto hacerlo y que Jennifer supiera que nada ha cambiado en nuestra relación". Mike es un padre M-C y ha hecho esta clase de cosas para sus hijos durante años. Este ejemplo puede parecer trivial, pero ilustra cómo debemos responder a nuestros hijos cuando ellos lo necesitan y no al revés. Esta sintonía emocional, entendimiento y capacidad de empatía, son características vitales que el hijo adulto adopta y traduce en éxito con colegas, clientes y supervisores.

Lo que es interesante es que Mike no fue educado por un padre M-C, sino por un padre ausente. Durante toda la infancia de Mike, su padre fue adicto a los analgésicos. El abuso crónico de estos medicamentos evitó que Mike y su padre tuvieran una conexión emocional cercana. Mike ha trabajado muy duramente para superar este pasado "sin padre", a pesar de que vivía con él y lo veía todos los días. El padre de Mike usó los medicamentos y su ocupado horario de trabajo para permanecer alejado de la familia. Mike ha perseverado y desarrollado un positivo estilo de paternidad M-C a pesar de su dolorosa infancia. Él ha usado muchos de los ejercicios de este libro, y los que están al final de este capítulo para convertirse en un padre M-C para su hija y su hijo. El factor

## El Factor Padre

---

padre que ha creado dentro de sí refleja su capacidad emocional y mental para entender y tener empatía con la gente. Pero como la mayoría de nosotros, al principio Mike no tenía un estilo de paternidad M-C, más bien decidió convertirse en esa clase de persona en el trabajo y en la casa.

El M-C es un padre que no tiene una larga lista de sueños insatisfechos o resentimientos sobre su pasado, y si la tuvo, ha trabajado para superarla. Es capaz de funcionar en el presente con sus hijos para así permitirles hacer lo mismo. El sentido de valentía y competencia del padre M-C es transmitido a su hijo, lo que es el fundamento que les permite a ambos ser simultáneamente independientes e interdependientes; ellos tienen la capacidad de estar separados y a la vez profundamente conectados. Los hijos adultos de un M-C no sienten un llamado hacia los sueños o deseos no cumplidos de sus padres. Aquellos que han cargado las decepciones, frustraciones, depresiones y resentimientos de sus padres, conocen esta carga en su vida personal y profesional.

Es muy difícil avanzar en la vida profesional cuando sientes que tu padre tiene celos y resentimiento de tu éxito profesional y crecimiento personal. El padre M-C comunica en sus palabras y acciones la libertad a sus hijos para crear sus propias vidas contando con la red de seguridad de su apoyo y amor. Esto no significa que el padre y el hijo siempre estén de acuerdo, sino más bien que se dan permiso para tener diferencias en su relación. El acuerdo para estar en desacuerdo crea espacio para que la autoestima del hijo (independientemente de su edad) tolere los rechazos, decepciones y frustraciones. Este padre e hijo o hija han aprendido que pueden discutir temas candentes, tales como la sexualidad, el dinero, la paternidad, las decisiones y el crecimiento profesional, sin tener que pelearse para que sus opiniones, pensamientos y sentimientos sean escuchados. Ellos han aprendido a escucharse y apoyarse entre sí, incluso si no tienen las mismas preferencias personales. Una atmósfera de aceptación tácita es la base del crecimiento y florecimiento de los hijos.

Cuando estos hijos se hacen adultos, sus vidas profesionales no son una serie de "desastres" emocionales o insidiosas dudas sobre su capacidad de desempeñarse en el trabajo y funcionar a su máxima capacidad. Esta confianza interior llega hasta sus relaciones amorosas y otras conexiones emocionales importantes en su edad adulta.

## CÓMO MEZCLAR EL ESTILO DE PATERNIDAD M-C EN TU FACTOR PADRE

La lista de cualidades y dones emocionales que el padre M-C le da a sus hijos es interminable. Es importante entender que si de hecho tú tuviste un estilo de paternidad M-C, existe una probabilidad muy alta de que tus compañeros de trabajo, clientes, supervisores y amigos no tuvieran el mismo tipo de experiencia en su infancia. De hecho, la gente tiende a resentirse contigo o sentir que tú no tienes idea de su dolor, decepción, y a veces, los horrores por los que ellos pasaron. Eso puede ser cierto en términos de experiencia. No obstante, el no tener un dolor padre-hijo, no limita tu capacidad de tener comprensión, entendimiento y conexión emocional con tus colegas de una forma poderosa. La experiencia no es un elemento necesario para el entendimiento emocional. La intuición y la empatía a menudo son igualmente valiosas.

Lo que tú experimentaste en términos de aprobación, entendimiento, apoyo emocional y amor son

## El Factor Padre

---

las mismas cosas que anhelan estos hombres y mujeres de tu trabajo. Todos tenemos la misma constitución de AUN para que estas necesidades emocionales, deseos y esperanzas sean atendidas y desarrolladas en nuestras vidas. El hijo del padre M-C tiene la capacidad de saber que la gente necesita estas vitales cualidades interiores. No es muy fácil ser el líder de trabajadores que no creen que sus líderes realmente se preocupen por ellos. Tú tienes la experiencia personal para saber que el apoyo y la aprobación son grandes motivadores y muy importantes en el trabajo. Tú sabes por experiencia que demostrar empatía es la forma más rápida de sanar y darle poder a la gente que te rodea.

*Ten en cuenta que la mayoría de la gente no se da cuenta de cómo influye el factor padre en sus decisiones, progreso y desarrollo en su trabajo o en sus relaciones personales y profesionales.* Los estilos de paternidad pueden variar desde la positiva experiencia M-C que estamos exponiendo, a los extremadamente problemáticos y dolorosos estilos que vimos en los capítulos anteriores. La aparente falta de visión es completamente entendible dado que tantos adultos han tenido relaciones tan decepcionantes, turbulentas o dolorosas con sus padres. Para la mayoría de la gente, parece mucho más fácil evadir todo el tema del padre por completo. *Mala elección.*

La meta última de este libro, particularmente de esta sección, es mostrar las interminables e invisibles conexiones, conductas, actitudes y creencias ligadas a tu relación con tu padre. Ningún hijo, sin importar su edad, es neutral a su padre o a cómo fue educado. Uno de los escollos al discutir el estilo de paternidad M-C y el factor padre es la desesperanza, culpabilidad e ira que pueden agitar. Siempre es valioso mantener en mente que acusar y atacar al padre es una respuesta improductiva a heridas emocionales profundas. Nuevamente, es esencial recordar siempre el viejo proverbio chino que dice que si te vas a molestar con alguien, es mejor que construyas dos tumbas, una para la otra persona y otra para ti. Pierdes en todas las áreas de tu vida cuando eliges culpar, resentirte y enfurecerte con tu padre.

Tu relación con tu padre es meramente un punto de partida, una base para el desarrollo de tu factor padre, *no el punto final*. Tú estás completamente a cargo y eres responsable de cómo evoluciona, funcione e influye en tu vida profesional tu factor padre. Estas son buenas noticias porque ningún estilo de paternidad te puede impedir ser la persona que siempre has deseado ser o tener el trabajo que siempre has querido. Tú tienes el poder, y ahora la intuición, para cambiar tus conductas autodestructivas, creencias cínicas y actitudes negativas que han estancado tu vida profesional. Estas son situaciones burdas que afectan tu potencial. Realmente creo que los adultos saben a cierto nivel que su vida profesional podría avanzar si unas cosas pequeñas cambiaran o fueran ligeramente ajustadas.

Hasta este momento hemos pasado bastante tiempo hablando de los diferentes problemas, las crisis y la negligente y dolorosa paternidad que tantos han sufrido. Este capítulo te muestra que estás más cerca de tus metas de lo que piensas. Mientras más entiendas y empieces a incorporar el estilo M-C y sus diversas fortalezas en tu vida, más pronto avanzará tu vida profesional. Para entender mejor el estilo M-C, considera las siguientes preguntas. Por favor contéstalas con el primer

pensamiento que te venga a la mente.

### *Preguntas del factor padre M-C*

- ¿Cuáles son cinco cosas que te habría gustado hacer con tu padre antes de terminar la preparatoria?
- ¿Cuáles son dos cosas que te gustaría hacer con tu padre ahora que eres adulto (sin importar si él está vivo o muerto)? ¿Cuáles eran cinco cosas que te habrían gustado en tu padre cuando eras niño? (Piensa en grande, no con base en tu dolor emocional o en las limitaciones de tu padre).
- ¿Qué es lo más importante para ti, ahora como adulto, en una relación padre-hijo?
  - Si existe una cosa que le pudieras pedir a tu padre ahora, sin importar lo realista de la petición, ¿qué sería? (Decir "nada" es una sinrazón defensiva).
  - ¿Qué limitación, característica o debilidad tienes que esté directamente conectada con tu padre?
  - ¿Cuál es una de tus fortalezas personales y profesionales que esté relacionada con la influencia de tu padre?
  - ¿Cuál de las cualidades del estilo de paternidad M-C te gustaría usar con más frecuencia en tu vida profesional?
  - ¿Cuál es una de tus conductas, actitudes o creencias que sabes que necesitas cambiar en tus relaciones de trabajo?
  - ¿Qué te gustaría recibir de tu padre en relación con las elecciones en tu vida personal y profesional?
  - ¿Con qué frecuencia piensas en tu padre en momentos críticos del día, durante importantes decisiones en tu carrera y en tu vida profesional?
  - ¿Cuál es una cosa (positiva o negativa) que hayas aprendido de tu padre respecto de las relaciones personales y profesionales?

Estas son preguntas muy importantes, diseñadas para abrir una discusión personal contigo mismo sobre la influencia, el impacto y el legado de tu padre en tu vida actual. Esta discusión es similar a pelar una cebolla; existen muchas capas, una encima de otra. El propósito de cada capítulo y lista de preguntas es continuar yendo al corazón de tu relación con tu padre y su influencia residual en tu vida hasta este punto. Tu vida es una combinación de eventos ilimitados, millones de experiencias e influencias críticas trascendentales.

## ES TU FACTOR PADRE

Tu padre es una de las fuerzas más poderosas de tu pasado, presente y futuro. La gente sabe esta verdad pero no sabe qué hacer con el inmenso hoyo en forma de padre que hay en su corazón. El dolor, el horror emocional, la negligencia y todos los otros problemas relacionados con el padre, pueden ser resueltos en gran medida. No importa lo que haya pasado entre ustedes dos, debes reconciliar tu actitud hacia tu padre. La forma en que esto ocurra es una discusión abierta y un proceso continuo. Ultimadamente, cualquier reconciliación, saneamiento, perdón y entendimiento, empieza y termina contigo. En

## El Factor Padre

---

realidad no importa lo que tu padre piense o haga, sólo importa lo que tú hagas en tu corazón, mente y acciones hacia él. Tú tienes que hacer el trabajo interno de este proceso de recuperación. Parte de ser adulto son las responsabilidades que vienen con sus privilegios, oportunidades y capacidades. *Tu padre no va a salvar tu vida ni a cambiar tu suerte*, lo harás tú y esa es la verdad. La mayor parte del tiempo es mejor ni siquiera hablar con tu padre sobre tus nuevos cambios personales y profesionales. La nota de precaución se basa en mi experiencia profesional de observar a la gente cambiar y que sus padres no entiendan su necesidad de cambiar y evolucionar; esta indiferencia con frecuencia es un profundo revés.

No cometas el error común e ingenuo de asumir que tus relaciones personales, profesionales y familiares no están profundamente influenciadas por tu relación natural padre-hijo. Tu padre es una fuerza con la que te debes reconciliar, y es momento de que lo hagas (tu madre es otra persona que merece tu tiempo y atención. Por favor consulta la bibliografía para encontrar excelentes recursos en el tema madre-hijo).

El estilo de paternidad M-C es el modelo que todos podemos tratar de alcanzar y usar productivamente en nuestra vida profesional. Para lograr esa meta, necesitas reconciliarte con el impacto que tu padre ha tenido en tu vida. La intuición, resolución y cambio en las convicciones tienen que ser tuyos y sólo tuyos. Tus sentimientos, pensamientos y recuerdos no se pueden basar en un mito familiar o en la opinión que tu madre tenía de tu padre, que también son factores importantes, pero que siguen sin ser tuyos. Si pasas algún tiempo pensando en tu padre podrás encontrar los problemas que necesitas resolver para que puedas avanzar en tu vida. No descartes ningún pensamiento pasajero sobre tu padre o cosas que nunca hayas considerado sobre él. Ahora es el momento de sanar esos viejos problemas padre-hijo.

Honestamente, si vas a cambiar genuinamente tu factor padre, debes empezar con la completa verdad personal que cargas en tu mente y corazón sobre tu padre y tú. No es fácil para un hijo o hija finalmente reconocer lo que pasó en su infancia y cómo eso podría ser un factor en su vida profesional actual. Nadie quiere enfrentar la verdad de que su carrera se haya salido por la tangente - o algo peor debido a repercusiones de su relación con su padre. ¿Con cuántas otras promociones perdidas, trabajos mal pagados, frustraciones diarias en el trabajo y en tu vida profesional quieres vivir antes de enfrentar la verdad? Aún así, es necesario y oportuno soltar los impedimentos pasados y avanzar con valentía y fuerza hacia una sensación de paz y satisfacción. Antes de terminar este capítulo, considera estas tres preguntas hoy:

Quién era mi padre?

¿Quién soy yo en relación con mi padre?

¿Quién quiero ser en mi vida personal y profesional y con mis amigos, familia e hijos?

Pondera estas preguntas porque en la siguiente sección del libro vamos a hablar de los siete obstáculos y las siete características del factor padre M-C. Los obstáculos explicados anteriormente tienen un lado positivo.

El siguiente capítulo es un poco diferente de los anteriores. Se enfoca en las reglas explícitas e implícitas que has aprendido de tu padre sobre cómo ser y actuar en el mundo. El capítulo de "reglas"

## El Factor Padre

---

es importante de cubrir y entender antes de pasar a la fase de acción del libro. Todos vivimos bajo ciertas reglas. ¿Sabes cuáles son las reglas de tu factor padre interiorizado?

## SECCIÓN III

# EL FACTOR PADRE EN ACCIÓN

### Capítulo 9

#### Influencias a largo plazo en hijos e hijas 1

Siempre viví bajo las reglas de mi padre. Nunca me di cuenta de cuantas reglas, creencias y opiniones adopté de mi padre sobre el trabajo, el dinero y la vida. Me siento realmente mal cuando rompo esas reglas, y ni siquiera sé cuáles son todas ellas.

BÁRBARA, 44 años

Todo el concepto de las reglas siempre me ha causado problemas en mi vida personal y profesional. Mi padre era militar y toda mi infancia se trató de no romper las reglas y de ser un buen niño. Ciertamente, la mayor parte de mi vida adulta he desobedecido.

-BRAD, 32 años

Seguir las reglas es como respirar: es algo que hacemos y ni siquiera lo notamos hasta que surge un problema, lo que muchas veces es el rompimiento de una regla no expresada, como por ejemplo siempre decirle sí a una figura de autoridad. Por ejemplo, le dices no a una petición que te hizo tu jefe y de pronto el estómago se te cae al suelo. Te sorprende tu estrenada respuesta interna ante una simple pregunta. Pasas la siguiente hora preocupado de que hayas ofendido a tu jefe por tu conducta desusada. Resuelves tu ansiedad regresando con tu jefe para decirle que siempre sí realizarás el proyecto.

Las reglas forman parte de cada uno de los estilos de paternidad que hemos visto; los cinco estilos (superexigente, bomba de tiempo, pasivo, ausente y mentor-comprensivo) tienen su propio conjunto de reglas, explícitas e implícitas. Lo interesante es que la mayoría de los hijos e hijas ni siquiera se dan cuenta del impacto de una regla aprendida desde muy pequeños en su conducta, hasta que violan alguna de esas reglas. Aquí nos vamos a enfocar en el espectro de las reglas que abarcan la conducta en el trabajo y la carrera, las relaciones personales y profesionales, el dinero, la ética y la paternidad. Cada una de estas cinco áreas de funcionamiento diario se ve grandemente moldeada por tu relación con tu padre.

Antes de que pasemos a la siguiente sección sobre cómo incorporar el estilo de paternidad mentor-comprensivo en tu factor padre interiorizado, necesitamos examinar las reglas bajo las que vives personal y profesionalmente. Las reglas son como los muebles en la casa, cada uno tiene su lugar y su función. Lo mismo se puede decir de las reglas, cada una tiene su función práctica, su lugar exacto y su propósito específico en tu vida. Saber cuáles son tus reglas y cómo funcionan es necesario

para que ocurran los cambios en tu factor padre interiorizado.

### EL LIBRO DE REGLAS DE PAPÁ

Cada estilo de paternidad tiene su propio conjunto de reglas por el que se rigen todos los miembros de la familia. Algunas reglas pasan de generación en generación de relaciones padre-hijo. Las reglas de tu padre, que forman su estilo de paternidad, influyen en todas tus conductas de la vida diaria, tu elección de pareja y tu vida profesional. Las reglas afectan cómo te comportas y cómo ves el mundo y tu lugar en él. Para realmente entenderte a ti mismo, tienes que entender las reglas que gobiernan tu vida. El reto es hacerte agudamente consciente de cuáles reglas han contribuido e influido en qué y quién eres ahora.

Todo mundo tiene un conjunto particular de reglas bajo las cuales vive (nadie está exento del legado de reglas de un padre, y eso incluye a adolescentes y adultos). ¿Cuántas veces hemos escuchado a adolescentes rebeldes y furiosos decir en medio de un argumento acalorado: "*¡Nunca volveré a vivir bajo tus reglas!*"? El padre se queda parado mientras el adolescente o el adulto o el niño de tres años, sale furioso del cuarto. La verdad de las cosas es que todos vivimos en buena medida, de acuerdo a las reglas de nuestro padre; es un subproducto natural de la relación padre-hijo.

Uno de los papeles más importantes que juega un padre es el de "dador de reglas" : Los hijos deben aprender de sus progenitores cómo funcionan las cosas y dónde están los límites naturales de la vida. Otra obligación de los padres es preparar a sus hijos para el mundo adulto, lo que incluye el trabajo, las relaciones, el dinero y la ética; y proporcionarles reglas para estas áreas y cómo funcionar de manera efectiva en ellas y en el mundo en general. Los niños aprenden pronto en la vida, por ejemplo, que tocar una estufa encendida no es buena idea. La mayoría de las reglas que sigues actualmente, consciente e inconscientemente, son apropiadas, prácticas y con frecuencia se les llama "sentido común":

Trata de recordar cuando cuestionaste a tu padre sobre no querer irte a la cama a las ocho de la noche, sobre no querer lavarte los dientes antes de ir a la escuela o sobre ponerte un abrigo antes de salir en el invierno. El clásico "¿por qué?" de un niño es una respuesta natural a las reglas. El cuestionar, dudar y probar las reglas es un proceso normal que continúa en la edad adulta. Tú aprendiste desde pequeño cuáles eran las reglas que tu padre valoraba y cómo vivir dentro de esos límites en paz. Seguir las reglas ayudaba a crear una sensación de seguridad con tu padre y para ti y tu familia entera. Existían, y puede que aún existan, enormes beneficios emocionales y psicológicos de seguir las reglas en casa, en la escuela y en el trabajo. La gente respeta a los que siguen las reglas porque eso demuestra un carácter fuerte, al igual que el romper las reglas en ciertas ocasiones. La clave es saber cuáles reglas es deseable que cambies en tu vida y cuáles no.

Todos los padres viven bajo ciertas reglas. Es un hecho, independientemente del nivel de salud mental o éxito en el trabajo de tu padre. Por ejemplo, con un padre bomba de tiempo, cuando

alguien se enoja, la regla implícita puede ser: "Inmediatamente culpa a alguien más; alguien siempre mete la pata". Y una regla auxiliar sería: "Es normal gritar y culpar a los demás". El padre pasivo podría tener la regla implícita: "Nunca demuestres emoción" o "los adultos nunca lloran; nunca hables sobre tus emociones; los hombres no lloran". El padre superexigente puede tener la regla: "Nunca falles en nada" o "ganar es lo único que cuenta en la vida" El padre ausente podría haber tenido la regla implícita: "Las relaciones no son importantes" o "La ira es un mal sentimiento que no se debe tener o expresar ante los demás". Aún cuando estas reglas son menos que óptimas, bien puede ser que hayan sido las reglas con las que tú creciste.

Piensa en algunas de las reglas que aprendiste de tu padre, explícitas o implícitas. Anota al menos cinco reglas (de cualquier área de tu vida) que sabes que aprendiste de tu padre y que están actualmente activas en tu vida. Está bien escribir en este libro (una vieja regla de mi escuela primaria era: "Nunca escribas en un libro"):

### REGLAS IMPLÍCITAS: LA FUERZA SILENCIOSA

Las reglas que escribiste son elementos muy poderosos en tu factor padre interno. Las reglas explícitas influyen en tu vida, pero su poder palidece al compararlo con las reglas implícitas que existen y funcionan en los corazones y mentes de todos los hijos, sin importar qué edad tengan. Las reglas implícitas son las reglas más poderosas en tu vida diaria. A pesar de que las reglas implícitas tengan una enorme influencia en la forma en que funcionas, dictando calladamente tus acciones, conductas y creencias diarias, tienden a estar fuera de tu conciencia. Las reglas explícitas pueden ser leyes, normas sociales, políticas de la compañía y códigos de conducta. Por ejemplo, la gente sabe conscientemente que beber y conducir es muy peligroso, posiblemente mortal. Sería un argumento irracional implicar que las consecuencias de conducir en estado de ebriedad es algo que no conoces. En contraste, la regla implícita, por cuestionable que sea, podría ser que si no bebes cinco copas diarias de vino antes de las cuatro de la tarde, no tienes problema con la bebida. Las reglas implícitas son muy personales y son los lineamientos internos para relacionarte con tus compañeros y clientes y contigo mismo.

Las reglas implícitas son una parte integral de tu sistema básico de creencias sobre cómo funcionar en cada área de tu vida diaria. Estas creencias implícitas fueron aprendidas en tu infancia observando a tu padre o notando su ausencia. Los niños tienen una cámara mental que nunca para, y graban toda conducta, comentario y actitud de sus progenitores constantemente. Los padres tienden a pasar por alto este fenómeno natural y sus influencias. Si tú creciste con el estilo de paternidad ausente, aún aprendiste muchas reglas implícitas sobre las relaciones, los hijos, los hombres, el trabajo y las emociones. A continuación presentamos algunos ejemplos de maneras de comportarse y reglas implícitas que los hijos aprenden de sus padres. Estas reglas pasan de uno a otro y contribuyen en mucho de tu conducta actual en las relaciones de trabajo y personales.

---

*¿Cómo actúan los hombres y las mujeres entre sí? ¿Te vuelves asertivo, pasivo o sumiso? ¿Pides lo*

## El Factor Padre

---

que quieres o te esperas a que el otro lo averigüe? ¿Les puedes expresar tus deseos a los demás o consideras eso egoísta? ¿Crees que hombres y mujeres no pueden ser amigos sin que exista entre ellos una relación física, un encuentro romántico o una tensión sexual? ¿Crees que los hombres y las mujeres están contruidos de manera distinta en términos de desarrollo profesional? ¿Crees que hombres y mujeres nunca pueden coexistir en paz en el trabajo?

*¿Cómo actúan las mujeres alrededor de otras mujeres?* ¿Tienes que competir con otras mujeres por la atención, el amor, el reconocimiento de los hombres (influencia del padre ausente)? ¿Pueden las mujeres pedir lo que quieran sin que parezcan agresivas o "malas"? ¿Es apropiado que las mujeres tengan éxito en el trabajo y sean más exitosas que los hombres? ¿Puedes confiar en otras mujeres? ¿Te apoyarían las mujeres? ¿Alguna vez se divierten las "chicas buenas" o son siempre serias en el trabajo? ¿Es muy importante para las mujeres hablar de hombres y relaciones?

*¿Cómo se supone que los hombres deban actuar entre ellos?* ¿Tienes que fanfarronear sobre tu trabajo, tus ingresos, tu desarrollo profesional y habilidades atléticas para tener el apoyo y la aprobación masculina? ¿Crees que los hombres siempre son competitivos y agresivos entre sí? ¿Crees que los hombres no lloran o demuestran emociones "suaves" y sentimientos ante otros hombres? ¿Crees que nunca le debes decir a una mujer que la quieres más de lo que ella te quiere a ti? ¿Crees que nunca debes permitir que un colega sepa todos tus secretos, habilidades y conexiones profesionales? ¿Crees que ser un hombre "exitoso" significa tener grandes riquezas y una posición social alta? ¿Crees que los hombres sólo respetan el dinero y el poder? ¿Crees que la mayoría de los hombres no son dignos de confianza y se deben mantener a distancia?

*¿Cómo te debes sentir sobre tu trabajo, tu desarrollo y tus colegas?* ¿Puedes disfrutar de tu trabajo y valorar lo que haces? ¿Las figuras de autoridad en el trabajo, siempre toman ventaja de tus capacidades y talentos (influencia del padre pasivo)? ¿Es el trabajo lo más importante en tu vida (influencia del superexigente)? ¿Deben las mujeres preferir ser madres que tener una carrera? ¿Se definen los hombres solamente por su éxito o su fracaso profesional? ¿Los adultos deben divertirse y disfrutar de su trabajo? ¿Te puedes sentir realizado con lo que haces o trabajas sólo por la paga?

*¿Cómo te debes sentir respecto del dinero?* ¿Crees que hacer dinero es la única recompensa en el trabajo? ¿Crees que el dinero es la raíz de todo mal y corrupción? ¿Crees que la gente debe ser compensada por su trabajo, sus ideas y su valor para una compañía (influencia del mentor-comprensivo)? ¿Crees que nadie debería hacer un trabajo sólo por el dinero? ¿Crees que los hombres deben ganar más que las mujeres porque ellos tienen que mantener a su familia? ¿Crees que las mujeres nunca deben solicitar un aumento de sueldo o ser inteligentes en cosas de dinero? ¿Crees que las mujeres no deben competir con los hombres por dinero, poder o derechos (influencia del padre pasivo)? ¿Crees que hacer dinero es aceptable y valioso (influencia mentor-comprensivo)? ¿Crees que preocuparse por cuestiones de dinero es normal?

*¿Cómo se deben sentir y qué deben pensar los adultos sobre su sexualidad?* ¿Puedes disfrutar de tu sexualidad? ¿Las mujeres nunca deben ser asertivas en relación al sexo? ¿Los hombres siempre

## El Factor Padre

---

deben buscar una pareja sexual (influencia superexigente)? ¿Debe saber tu pareja sexual lo que te gusta y lo que no sin tener que hablar de ello? ¿Te sientes ambivalente respecto de tu sexualidad? ¿Te sientes cómodo para expresar tu orientación sexual? ¿Piensas que la comunicación sobre temas sexuales no es muy importante ni necesaria porque nadie habla de sexo?

Ya sea que un padre lo sepa o no, sus hijos lo están observando durante toda su vida. La conducta de un padre se convierte en el manual de instrucciones básico de cómo funcionar en el trabajo, en el mundo y en la vida.

Si tú fueras un extraño que observara el impacto de las reglas implícitas de tu padre en los miembros de tu familia, podrías creer que estabas viendo una elaborada película, orquestada por un director invisible. Estas reglas que fueron comunicadas por tu padre a ti y a los otros miembros de tu familia, automáticamente se convirtieron en parte de lo que ahora eres y en la razón y la dirección de tu vida.

Un problema importante de las reglas implícitas es que también son las creencias implícitas que guían tu vida. La mayoría de las reglas implícitas son buenas, productivas e importantes de mantener en tu vida. Concentrémonos en las reglas básicas, implícitas y explícitas que actualmente guían tu factor padre interior e incluyen tu trabajo, relaciones, dinero y ética. Nuevamente, escribe en el libro algunas de tus leyes, creencias y conductas, conscientes e inconscientes que sigues en estas áreas:

**Vida profesional/Trabajo.** ¿Cuáles son tus sentimientos y pensamientos sobre tu trabajo actual? ¿Cuál es la regla que te guía en el trabajo? ¿Qué es algo que creas sobre tu trabajo que sientas que es especial para ti? ¿Crees que estás en el trabajo adecuado para ti? En caso negativo, ¿qué trabajo te quedaría mejor a ti y a tu talento? ¿Crees que la única opción que tienes en tu vida profesional es la adicción al trabajo? ¿Cuál de estos términos describe mejor tu manera de enfrentar en trabajo: persistente, determinado, relajado, aburrido o motivado?

**Relaciones.** ¿Qué tan importantes son tus conexiones, contactos y colegas personales y profesionales para ti? ¿Cuál es tu definición de una buena relación profesional? ¿Puedes ser tú mismo con tus compañeros de trabajo? ¿Qué propósito tienen las relaciones personales en tu vida? ¿Quién es tu mejor amigo actualmente? ¿Tienes el mismo tipo de relación con tus colegas y subordinados que tenía tu padre contigo? ¿Quién era el mejor amigo de tu padre en tu infancia? ¿Qué aprendiste de esa relación?

**Dinero.** ¿Qué aprendiste de tu padre sobre el dinero? Segundo, ¿qué aprendiste en tu infancia sobre hacer y gastar dinero? ¿Tienes problemas emocionales alrededor del dinero, tales como culpa, miedo, privación y ansiedad? ¿Te preocupa no tener suficiente dinero? ¿Son las cuestiones de dinero un tema de discusión? ¿Cuáles eran las actitudes sobre el dinero en la casa de tu familia cuando eras niño (tensión entre tus padres, peleas, gastos)? ¿Eres generoso con tu dinero, tu tiempo y tus emociones? ¿Puedes solicitar un aumento?

Ética. ¿Qué secretos guardas sobre tu padre, tu familia y tú mismo? ¿Era tu padre un hombre honesto? ¿Te consideras una persona ética en privado? ¿Qué tan importante es tu integridad y honestidad con tus compañeros, amigos, tu pareja y tus hijos? ¿Qué aprendiste de tu padre sobre ser ético en el trabajo? ¿Con qué frecuencia tomas atajos, dices "mentiras blancas" o escondes detallitos de tus colegas, clientes o supervisores? ¿Valoras la importancia y el papel de la ética en tu vida?

Hemos hablado de muchos tipos de reglas paternas que están conectadas a la relación padre-hijo o padre-hija. La cuestión primaria en este capítulo es: ¿Cuáles *reglas crees que deben cambiar en tu vida personal y profesional*? Es muy fácil cambiar una regla una vez que la reconoces como algo que no es inamovible o que esté fuera de tu alcance. El problema generalmente no está en cambiar una regla, sino más bien en la conexión emocional que tiene con tu padre. Muchas de las reglas de tu infancia, tanto implícitas como explícitas, son fáciles de cambiar cuando las observas como algo que ya no es útil en tu vida. La clave es encontrar las reglas implícitas que gobiernan tu factor padre interiorizado. Esta investigación de las reglas que gobiernan tu vida consciente e inconscientemente, bien vale la pena el esfuerzo y el dolor emocional que puede desencadenar.

El tercer punto (el primero fue las reglas de tu padre y el segundo, las reglas implícitas) comprende las emociones relacionadas con romper, cambiar y dejar de seguir tus reglas desactualizadas. Esto se convierte en un reto para muchas personas porque los cambios tienden a evocar ansiedad, miedo y otros sentimientos y pensamientos incontrolables. Por ejemplo, se requiere valor para cambiar cómo te relacionas con figuras de autoridad si tu padre te insultaba mucho verbalmente (influencia del padre bomba de tiempo). El miedo de no complacer a la gente es otra regla muy común que causa que muchas vidas profesionales se estanquen o se salgan de su camino (influencia del padre superexigente). No puedes complacer a todos y eso requiere tu nueva capacidad de tolerar los sentimientos del cambio.

## CAMBIAR LAS REGLAS: POR QUÉ Y CÓMO

Romper y cambiar tu libro de reglas es crucial para poner tu carrera en la vía rápida. No hay manera de cambiar tu factor padre sin implementar algunos cambios significativos en la forma en que te ves a ti mismo, tus compañeros y tu vida profesional. Esas percepciones, creencias, conductas y actitudes, todas, están atadas a tu libro de reglas personal. *Tu libro de reglas abarca tu estilo de apego, todos los aspectos de tu propio estilo, tus creencias sobre el trabajo y por supuesto, las reglas de tu padre.* Cada una de esas áreas es importante y está relacionada con cómo actúas, piensas y te sientes en el trabajo todos y cada uno de los días. Todos tenemos etapas de amnesia parcial y olvidamos que somos el total de todos estos factores cuando nos quedamos atrapados en un congestionamiento de tránsito, cuando vamos tarde para una cita, buscando clientes nuevos, discutiendo sobre cuestiones de paternidad o cuando está por llegar la fecha límite para cerrar un negocio. Nuestro libro de reglas personal guía todos esos eventos y decisiones diarios.

En psicología, el cambio se considera la tarea más desafiante que ningún adulto pueda intentar.

## El Factor Padre

---

Corregir y actualizar tu libro de reglas personal puede causarte ataques de pánico (bochornos, aceleración del corazón, respiración poco profunda, pensamientos y sentimientos incoherentes y miedo a morir). La primera causa psicológica fundamental de los ataques de pánico es la percepción de la pérdida de control. Otros síntomas físicos y emocionales de cambio son un estado de ánimo deprimido, pérdida o aumento de peso, falta de sueño, irritabilidad, pérdida de la concentración, arranques de ira y ataques de miedo. Alterar tus pensamientos sobre cómo deben cambiar las cosas en tu vida, puede disparar estas alarmantes e incómodas reacciones emocionales y físicas.

La razón de estas respuestas emocionales y físicas tan fuertes es que estás entrando al corazón de tu zona de seguridad (el inconsciente) y cambiando los muebles de lugar o quizá tirando las cosas viejas (reglas) y colocando nuevos muebles (reglas). Elige tú la metáfora, pero la verdad de las cosas no cambia. *Actualizar tu libro de reglas* es necesario. Este paso tiene que suceder en tu vida profesional. Existe un viejo adagio en las empresas que dice que se requieren quince años para que suceda un cambio de la noche a la mañana pero que los cambios graduales se pueden hacer mucho más rápido.

Trata de ser paciente contigo mismo sobre el proceso de cambio y transformación de tu vida profesional. Los pasos que tomes pueden marcar la diferencia entre la realización o desaparición de tu vida profesional. Tu primer paso más importante es: *ignora* a los cínicos. El pesimismo, los pensamientos negativos, el miedo al cambio, tu zona actual de comodidad, se rebelan contra el cambio de tu libro de reglas. Nunca es demasiado tarde o temprano para hacer cambios en tu vida personal, profesional y tus relaciones. La edad, el género, los errores pasados en el trabajo y las decepciones en las relaciones profesionales y personales, son motivos para cambiar. Tu conducta anterior no es una sentencia de muerte ni una garantía de que no puedas tomar una decisión que impulse tu carrera hacia adelante. Tu historia personal y profesional no es siempre la mejor forma de predecir tu éxito futuro o falta del mismo. Más bien, tus nuevas elecciones y pensamientos son los mejores indicadores de éxito de tu vida profesional. Considera los siguientes pasos como una guía para empezar un examen sincero de tu libro de reglas y su impacto en tu factor padre interiorizado. No te sorprenda si te sientes culpable sobre cambiar las reglas.

## EL LIBRO DE REGLAS REAL

Los siguientes pasos son parte de un programa mayor para evolucionar tu factor padre en la dirección que tú desees. Esta evolución se centra en tu vida y todas las áreas conectadas a ella: vida profesional, relaciones personales y profesionales, apegos, dinero, familia y tu sentido de bienestar. Toma un minuto e imagina lo siguiente (nuevamente, está bien escribir en este libro, es parte de tu nuevo libro de reglas).

Si tuvieras tu nuevo libro de reglas es la mano, ¿cómo sería? (Grande, de bolsillo, cubierta de piel, pasta suave, rasgado, usado, bajo llave, etcétera).

¿De qué color es?

¿Lo llevas siempre contigo al trabajo? ¿Tu pareja lo ha leído?

¿Cuándo fue la última vez que escribiste en este libro? ¿Cuántas páginas tiene?

¿Qué tiene escrito en la cubierta? ¿O está en blanco?

¿Les hablas a tus compañeros de trabajo sobre tu libro de reglas?

¿Qué tiene escrito en la página del título?

¿Cuál es la primera regla escrita en él? ¿La sigues? ¿Sigue siendo útil esta regla en tu vida profesional actual?

¿Qué está escrito en la última página de tu libro de reglas? ¿A quién está dedicado este libro?

¿Por qué a esa persona? ¿Cuál es la regla más importante que te gustaría cambiar o ignorar?

Di una regla que tienes que cumplir. ¿Qué regla te gustaría agregar a este libro?

¿Qué tan bien sigues las reglas explícitas de tu libro?

¿Cuáles reglas implícitas sabes que ya no son benéficas para ti actualmente?

¿Qué reglas implícitas te da miedo cambiar en tus relaciones personales?

¿Cuál regla es la que te gustaría que tu padre tuviera en su libro?

## LA APLICACIÓN DE LAS NUEVAS REGLAS

Es importante visualizar tu libro de reglas. A la mayoría de los adultos les agrada la idea de que pueden cambiar algunas de las reglas que limitan su crecimiento y oportunidades. Ahora que has empezado a imaginar esta fuerza nuclear en tu vida, considera los siguientes diez pasos para tomar acción al reescribir tu libro de reglas. No consideres estos pasos como innecesarios o algo que puedas hacer más tarde. Ahora es el momento. No seguirías leyendo este libro si no quisieras cambiar tu factor padre. Tu libro de reglas personales es de más valor para ti que tus logros periféricos (por ejemplo, estudios profesionales, puesto de trabajo, conexiones de negocios) y talentos naturales. Tus reglas dictan cómo vas a maniobrar en tu vida personal y profesional, cómo actuarás alrededor de la gente que amas y cómo vas a educar a tus hijos. Termina lo que empezaste, ¡ahora es tu propio libro!

**Paso uno.** ¿Cuáles son las cinco reglas (puedes cambiar todas las que quieras, pero no te abrumes con un libro completamente nuevo de reglas) que necesitas cambiar? Requerirás tiempo, paciencia, repetición y persistencia para cambiar tu conducta. ¿Cuáles **son las** reglas que necesitas cambiar antes que nada? *Considera por un momento la magnitud de cómo estás cambiando el curso de tu vida.* Pensar en los diferentes cambios da mucho poder y motivación. Sé persistente para implementar los cambios en las reglas.

Paso dos. Al observar y pensar de manera crítica sobre cómo vas a cambiar tu enfoque, estás empujando las barreras que te han restringido durante años. Este proceso se trata de cómo funcionas en el trabajo y en tu vida en general. Esto se trata de ti y de nadie más, ni siquiera de tu padre. Se trata de cambiar algunas cuantas reglas para hacer progresar tu vida. No te alarmes por la sensación de pérdida e incomodidad que puedas sentir al detener ciertas conductas y empezar una nueva. Si tu motivación es baja durante el cambio, no te preocupes, tu energía regresará.

## El Factor Padre

---

**Paso tres.** Cuéntale a alguien en quien confíes, que sea un apoyo, sobre los cinco cambios de reglas que estás realizando hoy. Sé muy específico sobre su naturaleza. Explica a detalle a tu amigo por qué son necesarios esos cambios y son tan importantes en tu vida personal y profesional.

**Paso cuatro.** Considera seriamente los resultados positivos que tendrá en tu vida profesional realizar estos cambios. Esto incluye todas los diferentes tipos de relaciones que tengas, personales y profesionales. Imagina cómo pueden cambiar las cosas en tu vida por hacerte más proactivo.

**Paso cinco.** Haz un programa y una lista de verificación para cambiar **esas reglas** e implementar las nuevas adecuadamente. Mientras más específico **seas**, mejor. La actualización diaria, una vez por semana o por mes es muy buena para la aplicación y creación de nuevas reglas. Date tiempo para absorber estos cambios de conducta y actitud.

**Paso seis.** Escribe todos los cambios en el nuevo libro de reglas real que estás creando. Este libro puede ser un diario, un cuaderno o una carpeta de hojas perforadas. Por favor asegúrate de que exista un libro real en el que escribas estos cambios para mejorar tu vida profesional. Abrazar estos cambios te dispone para el éxito. Recuerda que tomar el tiempo para formar un plan lo hace algo que puedes alcanzar.

**Paso siete.** Durante los siguientes meses, lleva este libro contigo al trabajo en tu portafolio o en algún lugar en que esté seguro pero muy accesible durante las horas de trabajo. Te sorprenderá comprobar cuántos más pensamientos, creencias, sentimientos e ideas empezarán a surgir en tu mente ahora que has abierto tu libro de reglas implícitas. Tu mente inconsciente revelará muchos pensamientos e ideas nuevas en los próximos meses.

**Paso ocho.** Paciencia, paciencia y paciencia. Existen más **razones** que páginas en este libro para que seas paciente contigo mismo durante este proceso de transformación de tu vida **personal** y profesional. Piensa en esto como si estuvieras remodelando tu casa. Todo se ensucia, se llena de polvo y cambia de lugar en lo que expandes tu casa. Tu vida interna no es diferente. El cambio puede desordenar mucho las cosas, pero a la larga, tu vida regresará a un equilibrio y mejorará.

**Paso nueve.** Expande la forma en que ciertas reglas existentes podrían ser aún más funcionales y productivas en tu vida. No te limites sólo a tu vida profesional, considera también tu vida amorosa, tu familia, finanzas, pasatiempos, modos de pasar los fines de semana y tu cuerpo.

**Paso diez.** Incluso si tan sólo hubiera unas cuantas reglas por modificar, realiza estos pasos. Este proceso se trata de cambiar, no de competir y ganarle a alguien más. Recuerda que tú participas en tu vida profesional, no eres una víctima. Nadie te va a salvar, tu padre no te va a salvar; no es ni su papel ni su responsabilidad. Vas a darle una vuelta a tu carrera y dirigirla hacia donde siempre has querido. ¡Todo es por ti y para ti! Esta es una inversión que no quieres dejar pasar o que alguien más la maneje por ti.

Considera por un minuto cómo se ha visto afectado el resultado de muchos eventos deportivos por la rígida aplicación de las reglas del juego. Los equipos profesionales de deportes viven y mueren por la decisión de un réferi o de un árbitro que se apega a las reglas escritas. ¿Cuántas reglas implícitas aplican al juego del golf? Toma años de jugar llegar a conocer y entender plenamente todas las reglas de etiqueta que aplican en un juego tan aparentemente sencillo. Existen miles de reglas implícitas para las mujeres en particular, para bien o para mal, sobre cómo deben actuar en el trabajo. Considera todas las reglas implícitas y explícitas que hay en el ensayo, la ceremonia y la recepción de una boda. Este es el tipo de reglas que todo mundo conoce o al menos reconoce que existe, ya sea

que estén de acuerdo con ellas o no. Dos preguntas: 1. ¿Cuáles son tus reglas? 2. ¿Funcionan estas reglas actualmente en tu trabajo?

### Capítulo 10



Siempre he sido tímida y más bien pasiva sobre mi vida profesional. **Mi padre era un bulldog y yo no quería ser como él con la gente.** Yo he sido lo opuesto, pero no estoy avanzando y necesito cambiar eso.

*-JEAN, 33 años*

**Era cuestión de tiempo que yo relacionara mi vida profesional con la ausencia de mi padre. Mi padre estuvo ausente toda mi vida, y eso me ha empujado a ser el hombre que él no fue para mí y mi familia.** El problema es que soy demasiado competitivo con todos los que trabajo y conozco.

*-KYLE, 44 años*

Hemos expuesto, examinado y explorado los diferentes modos en que tu factor padre interior se ha desarrollado hasta este punto en tu vida profesional y adulta. Si tuviéramos que resumir todos nuestros hechos, visiones, estilos, reglas y sabiduría en tres palabras, serían: los *padres importan*. Tu padre importa en modos que posiblemente ni siquiera hayas considerado. La meta de este libro es llevarte, como adulto profesional o no, en la dirección que siempre has querido en tu vida personal, profesional, finanzas y relaciones. Este movimiento requiere que empieces a descubrir el misterio enterrado dentro de ti sobre tu padre y su muy alta influencia en tu vida, pasada, presente y futura. Existe un viejo adagio que dice que sólo se necesitan tres o cuatro troncos para sostener toda una carga de troncos en un río. Ahora es momento de enfocarnos en esos cuantos troncos: los problemas con tu factor padre que detienen tu vida.

Estos problemas, tu estilo y tu enfoque ante la vida ya están listos para que los abordes y los cambies. Esta sección del libro no es un programa de autoayuda. Se trata de profundos cambios psicológicos, emocionales, mentales y personales que has deseado hacer durante años pero que no has sabido muy bien cómo realizarlos. Cambiar tu factor padre requiere empezar desde dentro, con tu mente, corazón y vida interior, y más tarde llevarlo al mundo exterior. Muy pocas cosas quedarán intactas por este cambio de paradigmas. Consideremos las siguientes preguntas sobre el estilo de tu padre, su efecto en tu enfoque y todas las fortalezas y debilidades del mismo. Siempre vale la pena mencionar nuevamente que los cinco estilos de paternidad tienen fortalezas y debilidades inherentes.

### LOS OBSTÁCULOS DEL ESTILO DE PATERNIDAD

Cuando leíste los capítulos previos sobre los cinco diferentes estilos de paternidad, ¿cuál fue el que realmente describió tu experiencia de infancia? Reflexiona en los estilos (bomba de tiempo, superexigente, pasivo, ausente o mentor-comprensivo). Si necesitas revisar el capítulo que mejor describió tu experiencia padre-hijo antes de responder estas preguntas, por favor no dejes de hacerlo. Considera las siguientes preguntas, y observa cómo tus respuestas proporcionan más información valiosa e intuición práctica sobre tu vida profesional.

¿Cuál era el estilo primario de tu padre cuando eras niño? ¿Cómo refleja tu vida profesional ese estilo en términos de tus conductas, creencias y relaciones resultantes?

¿Cuáles de los siete obstáculos (*vergüenza, duda de ti mismo, evasión, motivación, responsabilidad/ética personal, ira, miedo al fracaso*) es el patrón de conducta más activo en tu vida profesional como resultado del estilo de tu padre?

¿Cuál es la principal fortaleza que tienes en tu vida profesional? ¿Qué reglas mantienes que estén conectadas con el estilo de tu padre?

¿Cuál es el hilo conductor del legado de tu padre que corre por tu vida entera? (Recuerda, existen muchos hilos, es decir, conductas).

¿Cuál estilo de apego (*intermitente, evasivo, depresivo o consistente/seguro*) es el más cercano a ti? ¿Tienes diferentes estilos de apego que uses tanto en tu vida personal como profesional?

¿Qué conducta, problema o tema recurrente autodestructivo asedia tu vida personal o profesional?

¿Cuál es la debilidad que más quieres cambiar de tu factor padre interiorizado?

¿Cómo has usado el estilo que adoptaste de tu padre en tus relaciones personales, profesionales y románticas?

¿Qué estilo de paternidad describiría mejor cómo manejas tus relaciones en el trabajo?

Estas once preguntas están diseñadas para iluminar los hilos comunes que corren a lo largo de tus relaciones personales, profesionales y amorosas. Cada estilo de paternidad carga una tremenda cantidad de influencia en cómo funcionas en el trabajo. *Independientemente de que poseas una compañía, que supervises dos mil personas o tu posición sea gerencial o similar, las conductas aprendidas en tu primera infancia impactan tu funcionamiento profesional actual.* Cada uno de los cinco estilos de paternidad tiene sus efectos secundarios particulares, y conocer los negativos y los positivos puede reducir grandemente los síntomas y problemas en tu vida profesional. Para empezar, veamos los cinco estilos de paternidad, sus efectos negativos secundarios y sus fortalezas centrales no aprovechadas. Luego veremos cómo estas fortalezas y obstáculos, una vez que sean exitosamente resueltos, pueden llevar tu vida profesional con más energía en la dirección adecuada.

### CUÁL ES EL ESTILO DE PATERNIDAD DE TU PADRE?

---

El estilo de paternidad *superexigente* enfatiza las apariencias, logros y conductas que "siempre se ven bien". La presión por dar resultados es increíble. Con tu padre siempre sentiste un trasfondo de que tenías que estar a la altura de sus estándares o sentías la poderosa decepción de tu padre. Ningún hijo quiere decepcionar a su padre. El resultado de esta relación basada en el desempeño es el desarrollo de la vergüenza, que se considera una de las fuerzas más negativas en la vida de un adulto. Puede paralizar a cualquiera en cualquier momento, al margen de su puesto, poder y riqueza. La vergüenza es resultado de no sentir nunca que se es "suficientemente bueno" o de que lo que uno hace no lo es. Estos sentimientos de ser inadecuado son, por lo tanto, abrumadores; empiezan en la escuela primaria y continúan conforme avanzas en la vida, y se desarrollan en un auténtico miedo al fracaso. El dolor emocional de algo percibido como un revés, va casi más allá de la comprensión, porque los sentimientos continuos de vergüenza inundan tu experiencia exterior. Por puro instinto de supervivencia, evitas cualquier tipo de riesgo o reto.

### *Vergüenza y miedo al fracaso vs. intuición y **entendimiento***

Eliminar la vergüenza y el miedo al fracaso de tu vida profesional requiere implementar intuición y entendimiento. Estas cualidades interpersonales son las marcas del estilo de paternidad mentor-comprensivo. La vergüenza nubla tu capacidad de tener intuición y entendimiento sobre tus compañeros, colegas y clientes. Segundo, la vergüenza dificulta tu capacidad de funcionar y ver tus acciones, opciones e ideas, claramente. Estos sentimientos te pueden abrumar en momentos críticos y hacerte pensar en cualquier situación que no eres suficientemente bueno o listo o rico y demás. La vergüenza siempre te deja con una sensación profunda e incómoda de que sencillamente, no eres suficiente. Esto aplica a tu inteligencia, capacidades profesionales, relaciones, apariencia, capacidades cognitivas y finanzas, y no se limita sólo a esas áreas. Desafortunadamente, la vergüenza abarca todos tus actos, sentimientos y pensamientos.

Vera es un buen ejemplo de hija de un superexigente que transformó su vida. A la edad de siete años, Vera continuó viviendo con su padre después de que sus progenitores se divorciaron. El padre de Vera, Randall, era profesor universitario en una prominente universidad de la costa este, que se volvió a casar cuando Vera tenía nueve años. Janet era el prototipo de la madrastra malvada de la historia de Cenicienta, según Vera. Cuando Vera entró en la preparatoria, la tensión entre ella, su padre y Janet alcanzó alturas insoportables. Randall estaba furioso con Vera por obtener un promedio menor a C en su segundo año. Su falta de respeto por lo académico, el logro y las apariencias, ponían furioso a su padre. Su padre la corrió de su casa en el verano de 1990 y le dijo que nunca volviera. Randall dejó de hablarle a Vera durante ocho años.

Fue necesario que Vera se graduara en la universidad para recuperarse por completo del aplastante golpe emocional de perder el amor, el apoyo y la aprobación de su padre. Esto se debió a que Vera no tenía los valores, reglas y creencias de su padre superexigente cuando era adolescente. Pero algo sucedió con Vera interiormente al final de su segundo año en la Universidad Estatal de San Francisco; se dio cuenta de que su sensación de vergüenza y el sentirse inadecuada, era después de

todo, su problema, no el de su padre. Esta intuición inmediatamente cambió sus calificaciones, su autoestima y la dirección de su vida personal y profesional. Vera se dio cuenta de que su sensación de vergüenza, su miedo al fracaso y el nunca sentirse bien sobre sí misma, era injusto. Se sentía mal por decepcionar a su padre, pero eso no implicaba que ella no fuera capaz, valiosa o «suficientemente buena» como estudiante o como hija.

Vera trabajó muy duro en los siguientes dos años de su carrera para alcanzar un promedio de A. Este esfuerzo hizo que fuera aceptada en una escuela de leyes muy buena de la costa oeste. Vera se dio cuenta de que las reglas de su padre sobre el desempeño, el logro y el siempre aparecer perfecta eran las reglas de él, no las de ella. A pesar de que se esforzó por obtener el promedio de A, lo hizo para ella misma, para permitirse a sí misma seguir la carrera que ella quería. Vera también descubrió que podía pasar el resto de su vida odiando a su padre y a su madrastra desde el infierno, o podía obtener una valiosa intuición y entendimiento para su forma de ver la vida. Actualmente, el estilo de Vera es más en la línea del modelo mentor-comprensivo. Ella conoce la importancia del apoyo emocional y el entendimiento en las relaciones y el trabajo. Actualmente, en su cuarto año como abogado, Vera ha eliminado el obstáculo de su vergüenza y miedo al fracaso de su vida adulta. A partir de las fortalezas del estilo superexigente de su padre, Vera está incorporando estos talentos, pero con un enfoque más comprensivo hacia problemas, clientes, colegas y amigos.

### *Las fortalezas de los hijos de padres superexigentes*

Tienen una fuerte ética profesional y conocen el valor de comprometerse a una carrera o a un curso de acción profesional. Valoran el trabajo duro y están dispuestos a asumir nuevos retos, cambiar de trabajo o hacer los movimientos correctos en su vida profesional.

Entienden el papel del logro y de establecer metas personal y profesionalmente.

Tienen una actitud persistente y un sistema de creencias, y no se dan por vencidos fácilmente.

Tienen un libro de reglas rígido para el éxito y el logro, pero pueden motivar a los demás.

Ellos saben cómo funcionan las reglas implícitas en el trabajo y las pueden obedecer con éxito.

Pueden ser grandes motivadores de los demás, al poner el ejemplo para lograr cosas difíciles.

Tienen una cualidad y enfoque de valentía hacia el trabajo y los negocios.

Tienen potencial para ser líderes si existe un equilibrio entre el logro y las apariencias y el éxito.

Tienen un espíritu emprendedor y el impulso para iniciar una empresa, y pueden convertir una idea en realidad, obtener fondos y hacer inversiones.

El estilo de paternidad *bomba de tiempo* produce hijos que necesitan superar su miedo y evasión de sentimientos y conflictos. A los hijos educados por este tipo de padre el trauma se originó por la constante inestabilidad de los cambios de estado de ánimo de su padre, sus reacciones y sus inoportunas explosiones, que tenían a toda la familia preocupada todas las noches. Aquellos con este tipo de padre aprendieron muy pronto a "interpretar" a la gente y sus estados emocionales en cualquier momento. Este talento fue un don salvavidas, dado el increíble malhumor de su padre, sus gritos y conducta abusiva. *Si tú eres el adulto sobreviviente de un padre gritón*, has sobrevivido a

muchos tipos de abuso, siendo dos de los peores, los emocionales y los mentales. Tú luchas contra la ansiedad, la evasión y el miedo al futuro. Otras veces tienes confianza en tus propias habilidades, dones naturales y talentos profesionales.

### *Evasión vs. Confianza en ti mismo*

El reto en tu vida adulta es no siempre tratar de buscar la seguridad y el refugio. Todas tus relaciones, parejas románticas, decisiones de negocios y elecciones profesionales reflejan tu enfoque demasiado seguro y precavido ante lo desconocido. Tu padre fue muy inconsistente en sus respuestas emocionales a ti como hijo. Esa inestabilidad te enseñó a hacerte la promesa interna de siempre elegir a lo seguro. Muchos años más tarde, inconscientemente evitas cualquier empresa de alto riesgo. El problema es que todo en tu vida se siente como un riesgo y algo que evitar. Tu ansiedad se ha desarrollado a tales niveles que tu primera respuesta a lo desconocido es ¡no! Prefieres permanecer en tu trabajo sin futuro, en una mala relación y en cualquier cosa que parezca remotamente cómoda, familiar y segura.

Has aprendido a evitar el conflicto y comunicar tus pensamientos, ya que temes que si lo haces pueda pasar algo *malo*. La idea de expresar tus verdaderos pensamientos a otra persona es muy incómoda y casi nunca lo haces. Es mucho más fácil complacer a la gente y hacer lo que los demás quieren. Este patrón de relación te hace preguntarte qué es lo que realmente quieres en tu vida. Por lo tanto, has desarrollado un estilo de relación como resultado de tu infancia traumática. Comprometerte también te asusta porque te pueden hacer emocionalmente vulnerable. Prefieres estar aislado y "seguro", lo que ha sido tu patrón desde la infancia hasta el momento presente.

Mario es el hijo adulto de un padre bomba de tiempo, Lou, que ha transformado su vida. Cuando Mario era niño, Lou llegaba a casa del trabajo y les pegaba a sus hijos si la casa no estaba limpia. Mario, el mayor de los hijos, tomaba unas tijeras y cortaba las orillas del pasto en el patio delantero, hasta que quedaba perfecto. Lou tenía problemas de alcoholismo y a veces se volvía violento y agresivo con Mario y sus hermanos. Mario aprendió a desactivar a Lou cada noche, manteniendo la casa inmaculada, el patio ordenadísimo y a sus hermanos en sus recámaras. Mario podía interpretar la expresión de su padre y saber en quince segundos cómo pintaba la tarde. Estaba ansioso todo el día en la escuela, anticipando la llegada diaria de su padre y su reacción con la familia. Esta constante distracción hacía que sacara malas calificaciones y le creó un concepto negativo de sí mismo en cuanto a aprender y lograr.

Mario terminó la preparatoria con promedio de C- (1.5 sobre 4). Estaba más preocupado con mantener la paz y sentirse seguro en casa que con ser un buen estudiante. Estudiar no era siquiera una opción debido a que el caos en casa requería todo su esfuerzo y era la pesadilla nocturna de la familia entera. Mario se casó a los veinticinco años y empezó a ir al colegio comunitario. Cinco años más tarde, Mario es un terapeuta físico dueño de varias clínicas de terapia. No obstante, Mario tiene un problema de comunicación con su esposa, Linda, y sus empleados. Prefiere evitar totalmente un conflicto emocional que molestarse con otras personas. Cuando alguien se enoja con Mario, siente pánico, debido a las reglas implícitas sobre la ira, que aprendió de su padre. El libro de reglas de Mario decía que cuando alguien estaba molesto contigo, tu vida estaba en peligro e inevitablemente

## El Factor Padre

---

te ocurrirían cosas malas. Ahora Mario ha escrito en su libro: "Cuando la gente se molesta, mi vida no está en peligro y no es mi responsabilidad siempre arreglar el problema. La ira es una emoción natural y no algo que temer".

Mario también ha luchado con el abuso de las drogas pero lo ha superado en los últimos diez años. El poder de la evasión le hizo usar drogas para obnubilar y olvidar el legado y el abuso en su infancia. A pesar de la difícil infancia de Mario, él ha encontrado un modo de pasar delante de sus obstáculos y vivir más sanamente, mental y físicamente, tanto en lo personal como en lo profesional.

### *Fortalezas de los hijos de padres bomba de tiempo*

Tienen excelentes habilidades con las personas (comunicadores, administración, recursos humanos).

Entienden el lugar de trabajo y saben cuáles son las necesidades mentales y emocionales de un empleado.

Están altamente sintonizados con los cambios y con la lucha personal que causan en la vida personal y profesional de una persona.

Conocen el valor de una comunicación apropiada sin el uso de la ira o de mostrar emociones volátiles.

Evitan el uso de insultos, una actitud negativa hacia el trabajo y conducta agresiva hacia los demás y dentro de ellos mismos. Saben cómo desactivar diplomáticamente los incidentes cargados de emociones en el trabajo.

Son maravillosos para manejar problemas con empleados, clientes, supervisores o miembros de la familia.

Son excelentes para recursos humanos y como motivadores personales.

Conocen la necesidad emocional que tienen los adultos de un ambiente estable, seguro y cómodo en el trabajo para dar su máxima productividad y tener éxito.

Conocen la importancia de actuar adecuada y respetuosamente y comportarse de manera profesional con colegas, clientes y empleados.

Entienden las reglas de la compañía de la ética profesional y las responsabilidades de cada puesto de trabajo.

Son muy perspicaces, perceptivos e intuitivos con la gente a todos los niveles en el trabajo.

Entienden el ser una "víctima" de figuras de autoridad agresivas y tienen comprensión por los individuos en este tipo de circunstancias de trabajo.

Ahora recordemos el estilo de paternidad *pasivo*. Este padre, trabajaba, llegaba a casa y regresaba a trabajar al día siguiente sin parar durante cuarenta y cinco años. Nunca tuvo ningún problema motivacional o con la ética de trabajo, de hecho, él era el modelo de consistencia en su vida profesional, su estilo de paternidad y relaciones personales y profesionales; entendía el valor y el propósito de comprometerse en todo lo que hacía o intentaba. El credo principal de este estilo de paternidad es, *mostrar su amor mediante acciones, no palabras*. Hijos e hijas de este padre saben que él los ama, pero aún tienen la necesidad de escuchar las palabras "te amo y te apoyo", que rara vez surgen, si acaso lo hacen. El nunca escuchar ese tipo de palabras de apoyo y amor, hiere a todos los hijos, sin importar su edad. La brecha emocional entre el padre pasivo y sus hijos crea muchos peligrosos obstáculos potenciales. Algunos de ellos son una sensación de ser víctimas de la negligencia (personal y profesionalmente), depresión, problemas de comunicación interpersonal, duda de sí mismo y falta de motivación/pasión.

El modelo 1950 de relación padre-hijo emocionalmente distante, sigue siendo una dinámica muy

popular hoy en día. Los hijos de este estilo no entienden por qué sus padres tuvieron una distancia emocional con ellos. Esta tendencia de no compartir pensamientos o sentimientos en la familia de hecho se ha convertido en un legado paternal muy fuerte en los últimos 150 años. Esta falta de retroalimentación emocional, mental y psicológica deja a estos hijos sintiéndose no amados, víctimas de la negligencia y sin pasión. La atención y afecto de nuestro padre debe ser comunicada verbal y no verbalmente para que sepamos que somos importantes para él y para el mundo. Sin este tipo de apoyo, es muy difícil para muchas personas sentirse fuertes en su vida profesional.

La necesidad de ser comprometidos, apasionados y emocionales son los principales problemas de estos adultos. La ausencia de estos sentimientos generan la duda de sí mismos y falta de motivación. Sin pasión y sin compromiso emocional hacia tu vida profesional, hacia ti mismo y tus relaciones, es muy difícil sentirte motivado y progresar en estas áreas vitales de tu vida. Tu vida puede parecer buena, pero sientes que le falta algo, una conexión emocional con las cosas que haces.

### *Falta de motivación y duda de uno mismo vs. Valentía y fuerza de carácter*

En la primera sección de este libro hablamos del invaluable papel que las relaciones tienen en todos los aspectos de la vida de una persona. No existe nada que tú hagas que no requiera el uso de habilidades relacionales y conocimiento de su aplicación. Tu potencial profesional vive y muere por tu capacidad de ser apasionado o tu tendencia a ser pasivo, respectivamente. El vacío emocional que puedes sentir en tu relación con tu padre se revela a sí mismo muchas veces en otras relaciones como falta de pasión, falta de interés o poco empuje y deseo interno. No obstante, estas percepciones externas de tus colegas, amigos y empleados son, hasta cierto punto, incorrectas. Tu conducta pública no representa adecuadamente tus verdaderas intenciones y ambiciones ocultas.

Tu imagen pública se puede cambiar porque las fortalezas y potenciales de tu núcleo no han sido explotadas. El otro lado de tu falta de pasión en tu trabajo diario, tu recurrente duda en ti mismo, tus sentimientos de negligencia y depresión comprenden valentía y fuerza de carácter. Esto último es la capacidad de hacer un compromiso emocional y mental con alguien, algo o contigo mismo y mantener ese compromiso. La valentía no sólo genera compromiso sino también pasión por un proyecto o un curso de acción en particular. Estas dos cualidades son las fortalezas en el núcleo de tu factor padre junto con las otras que incluimos a continuación.

Conocimos a Gina en el capítulo 6; su padre tenía el estilo de paternidad pasivo y en consecuencia ella sufría por la severa negligencia de su padre. Gina ha luchado la mayoría de su vida adulta con la depresión y el dudar de sí misma. Ha trabajado muy duro por superar su pasividad hacia su vida profesional, sus relaciones amorosas y hacia ella misma. Gina se casó hace cuatro años y sabía que si se comprometía con una pareja, alguien a quien realmente amara, su duda de sí misma se reduciría considerablemente. Ahora es la madre de una adorable niña de dos años. Gina admite que la maternidad le ha enseñado mucho sobre ser participativa y activa con su hija y su esposo. Se siente dividida entre ser una madre de tiempo completo y una profesionalista de tiempo completo. Le preocupa que su hija, Kimberley, pueda experimentar el mismo tipo de negligencia paternal que ella,

debido a sus dos carreras, como madre y profesional. Gina es muy activa en su vida profesional, trabaja desde su casa tres o cuatro días a la semana y está en casa todas las tardes. Está encontrando modos de hacer que su carrera funcione alrededor de ser una madre de tiempo completo, lo que es su prioridad principal. Para tener el tipo de vida que desea, tiene que recurrir a sus reservas internas asertivas y de acción.

Gina ha trabajado muy duro para comunicar sus sentimientos, pensamientos y necesidades más directamente a su esposo y sus colegas. Ella no está siguiendo el estilo de su padre de ser pasiva y distante con su hija y su esposo. Esta consciente de que su esposo estaría más que deseoso de encargarse de la mayoría de la educación de Kimberly, pero ella no quiere eso. Los nuevos compromisos de Gina en su vida personal (el matrimonio y la maternidad) irónicamente, han impulsado su carrera hacia delante. La pasión y motivación que han suscitado también han funcionado en su vida profesional. Su ejemplo refleja los dones internos que el hijo de un padre pasivo puede descubrir. Estas fortalezas internas surgen como respuesta contra el estilo del padre.

### *Las fortalezas de los hijos de padres pasivos*

Entienden la importancia de comprometerse con la excelencia y *de* desarrollar una vida personal y profesional estable y relaciones significativas a largo plazo.

Tienen un equilibrado enfoque mental hacia las situaciones volátiles, los nuevos retos y los cambios.

Cuando están emocionalmente comprometidos con el tema en cuestión, tienen la capacidad de ser excelentes comunicadores. Muestran cualidades naturales de liderazgo en el trabajo y en casa, tienen compromiso, visión y metas. Son estables, consistentes y pacientes.

Valoran la importancia de la gente como algo más que sólo empleados o colegas.

Exhiben un enfoque relajado hacia los problemas y retos y permiten que los demás se sientan apoyados y seguros mediante su conducta calmada.

No se les pone nerviosos con facilidad, no se molestan rápidamente en situaciones tensas o de crisis.

Tienen una actitud positiva y la demuestran ante todos en el trabajo.

Son muy confiables y fieles a sus compañeros, amigos y familiares.

Tienen un enfoque sincero y honesto para resolver problemas y conflictos de personal.

Uno de los estilos de paternidad más problemáticos es el del padre *ausente*. Este tipo de padre crea gran cantidad de problemas en sus hijos. En el capítulo 8 hablamos largamente de los numerosos problemas psicológicos (ira, odio, agresividad) que crea un padre ausente. El más doloroso es la ira, que es el que más rápido manda tu vida profesional, matrimonio, paternidad, amistades y vida en una espiral descendente. La gente teme el síndrome del "empleado furioso" en el trabajo, en casa y en público. La manera más segura de detener el avance de tu vida profesional es ponerte furioso y desplegar tus impulsos agresivos.

La ira es una respuesta natural a una profunda herida emocional que no se ha resuelto en el hijo

sin padre. Estos mismos hijos víctimas de la negligencia pueden llevar su resentimiento a la edad adulta y al trabajo. A pesar de tener este tipo de padre, tu legado aún *puede* cambiar y minimizar el daño colateral que ha ocurrido. Tú puedes superar tu propia resistencia al cambio y avanzar más allá del punto del dolor y los obstáculos causados por tu ira.

Gerentes, colegas, compañeros, parejas, hijos, maestros de escuela y vecinos temen enfrentar a un empleado, cliente o amigo furioso. La ira es una señal de un conflicto emocional más profundo, no resuelto. La ira que no se atiende se puede manifestar como insubordinación, rebelión, comportamientos contra la autoridad o la compañía, y resentimiento hacia los demás.

### *Ira/ética vs. Comprensión y estabilidad*

Uno de los ejemplos clásicos de un hijo irascible sin padre, es Kathy, que tiene cincuenta y cuatro años, es soltera y agente de valores. Ya no está furiosa ni con su padre ni con el mundo. Ella nació y creció en un buen barrio de Manhattan, sus padres se divorciaron cuando ella tenía cinco años de edad, a partir de entonces, Kathy sólo veía a su padre una vez al año, para comer. Se le permitía verlo sólo en determinado restaurante y nunca se le permitió ir a su casa u oficina. Sólo le podía llamar a su fábrica de ropa. Su padre se volvió a casar cuando ella tenía diez años y nunca ha conocido a sus tres medios hermanos de ese matrimonio. De acuerdo con Kathy, ella nunca existió en la vida de su padre tras el divorcio. Perdió completamente el contacto con él cuando ella era una adolescente y no le ha vuelto a hablar desde entonces, hace más de cuarenta años. Kathy pasó la mayoría de sus veintes y treintas bebiendo mucho y tratando de obnubilarse emocionalmente. A la larga descubrió que la carencia de padre era su obstáculo principal y lo que estaba llevando su vida al fracaso. Su ira por haber sido abandonada impulsaba su vida hacia constantes pleitos en el trabajo, perdió oportunidades de empleo y fracasó en sus relaciones (se divorció dos veces). Ella resolvió su profunda sensación de rechazo (ver capítulo 7) y empezó a ser la mujer que quería ser en su vida personal, profesional y familiar. Incluso encontró comprensión por su padre y por sí misma. Este cambio de la ira a la comprensión le permitió empezar a desarrollar una vida mucho más estable y una carrera mucho más productiva.

Actualmente Kathy es una hija sin padre en recuperación. Se mudó a California hace 12 años para dejar de pensar y obsesionarse con la negligencia de su padre en Nueva York. Ha cambiado su atención, energía emocional y pensamientos furiosos, y eso le ha hecho volverse más comprensiva y comprensiva de sí misma y de los demás. Kathy se maravilla ante su transformación respecto de su padre, su factor padre y ella misma. Ya no está atrapada en el fango de odiar a su padre o a sí misma.

Yo sinceramente dudo que necesites que te convenzan o te den evidencia empírica o una lista de preguntas falso/verdadero para saber si eras un hijo sin padre. Si éste fue tu pasado, lo sabes. El problema que desconcierta a tantos hijos adultos sin padre es cómo enfrentar la temprana devastación emocional y desesperación que vivieron. Más aún, te puedes preguntar, ¿cómo puedes evitar esos tipos de situaciones emocionales que disparan la ira en el trabajo? Cuando te sientes emocionalmente lastimado, la ira se dispara dentro de ti como un río que corre en primavera. No hay manera de detener el daño emocional sufrido en esos momentos críticos. Pero no todo está perdido.

## El Factor Padre

---

Pensar sobre estos temas se convierte en el terreno para transformar tu factor padre.

Pero existen fortalezas legítimas que provienen de no haber tenido una figura paterna activa en tu vida. Considéralas y observa qué otras habrás fomentado.

### *Las fortalezas de los hijos con padres **ausentes***

Entienden la importancia de decir no en el trabajo.

Tienen la capacidad emocional de entender y desactivar la tensión existente entre compañeros de trabajo.

Son muy fieles a los que los apoyan; y proporcionan oportunidades, apoyo y aprobación profesional.

Son intuitivos sobre cómo se necesitan resolver los objetivos de clientes, el negocio y el trabajo, sin estar muy apegados emocionalmente al resultado.

Conocen el valor y el peligro de expresar emociones fuertes en el trabajo y en las relaciones personales.

Están conscientes del valor limitado de la ira y la furia en el trabajo. La ira es una solución a corto plazo a problemas de largo plazo en la vida personal y profesional.

Valoran el trabajo duro y las prácticas estables de negocios que se realizan diariamente.

Pueden ser muy objetivos, racionales y claros sobre cómo debe progresar su trabajo, su negocio y las vidas profesionales de sus colegas.

Tienen cualidades de liderazgo debido a su sentido de carencia de padre; están conscientes de la importancia de apoyar y otorgar su aprobación a los demás.

A sus compañeros de trabajo les gusta su postura de comprensión y su capacidad de defenderse a sí mismos y a los demás.

Conocen las reglas (no abandonan sus responsabilidades) sobre ser comprometidos y consistentes en el trabajo y *en* cualquier relación con que se involucren.

A veces somos culpables de no enfocarnos en lo positivo o pensar sobre los buenos valores que recibimos de nuestros padres cuando éramos niños. Desafortunadamente, es generalmente después de la muerte de alguien o de un accidente serio que nuestro resentimiento cambia y soltamos las viejas heridas y los dolorosos malentendidos. A pesar de lo tensa y dolorosa que fuera la relación con tu padre, existe, casi en todos los casos, algún grado de beneficio y fortaleza que se puede sacar de ella.

## EL FACTOR PADRE DE ACCIÓN

**Considera tu enfoque en los negocios y en la vida, y pregúntate cuáles son sus fortalezas. Las fortalezas, incluidas o no en la lista, son el cimiento en el que deseas construir tu nuevo factor padre.**

¿Qué fortalezas le faltan a tu vida personal y profesional actual? Todo cimiento tiene su fortaleza

central, ¿cuál es el tuyo?

Segundo, ¿cómo puedes borrar tu obstáculo natural, derivado de tu padre, de tu vida personal, profesional y familiar? ¿Qué pasos necesitas dar para deshacerte *de él*?

Tercero, ¿qué reglas específicas de tu padre se han vuelto el obstáculo principal en tu carrera? ¿Cómo reescribirías la regla para tu situación profesional actual?

Cuarto, ¿cuál es el legado de tu factor padre que deseas impartir a tus compañeros, clientes, familia inmediata y a ti mismo? Considera cuál quieres que sea tu legado y cómo reforzar ese tema en tu trabajo.

Como hemos visto, a pesar de tu relación con tu padre o en algunos casos, gracias a ella, tú has adquirido fortalezas que te han servido en la vida y en el trabajo. Veamos más a fondo cómo fomentarlas y agregar nuevas fortalezas para que puedas desarrollar tu potencial.

### Capítulo 11



Una de las cosas que más me ha asustado hacer en mi vida, es ir más allá del éxito profesional de mi padre y convertirme realmente en la persona que siempre quise ser en el trabajo, en casa y con todas las personas de mi vida. Aún me parece intimidante tener éxito y tratar de explicárselo a mi padre.

*HANK, 47 años*

Apenas conocí a mi padre cuando era niña; él trabajaba todo el tiempo y mis padres estaban divorciados. Tanto mi madre como mi padre trabajaban muy duramente en la fábrica Ford local. Nadie imaginó jamás que yo me convertiría en empresaria y crearía mi propia compañía. Yo nunca pensé que lo haría, pero me alegro de haberlo hecho.

*-MARGARET, 39 años*

## QUIÉN TIENE LAS LLAVES?

Una de tus **metas personales al leer este libro es llevar tu vida personal y profesional y tus relaciones íntimas y de trabajo al siguiente nivel de funcionamiento. ¿Cuál es ese nivel? El siguiente nivel se ve y se siente como sigue: existen más elementos para la realización y tú logras tu potencial, o te acercas mucho más a él, y todo, o casi todo, funciona bien para ti. Así que la pregunta del día es:**

*¿cuál es tu siguiente nivel de crecimiento y cambio en tres áreas de tu vida: profesional, personal y financiero?*

A estas alturas sabes que no hay manera de llegar a donde quieres sin enfrentar las características, costumbres, reglas y conductas de tu padre y su efecto en ti. Hemos dicho que metafóricamente, todas las carreras pasan por la casa de tu padre, que es la misma en que vivías cuando eran niño. *Tu relación con tu padre guarda valiosa información para abrir tanto tu éxito personal como tu poder profesional.* Esta relación no puede ser ignorada. Tus problemas padre-hijo te pueden poner en el camino del éxito o hundir tu futuro. Los adultos enfrentan esta encrucijada en algún momento de su vida personal y profesional, en su matrimonio, con sus amistades y relaciones y con sus propios hijos.

Tu meta ahora es obtener esas llaves (de información) de tu padre y abrir tu futuro. No existe nada que dé más poder en la vida de la gente que cuando asumen plenamente su responsabilidad y la posesión de su vida en todas sus diversas formas. Mientras más información, intuición y conocimiento reúnas sobre tu relación padre-hijo, más pronto podrás tomar las llaves y abrir tu futuro. Una de las premisas más importantes de todo este libro es: *Tú, no tu padre, tienes las llaves de tu futuro.* Si por alguna razón no las tienes, ahora es el momento de tomarlas en tus manos. Piensa en lo que sientes cuando tienes en tus manos las llaves de tu auto, de tu casa, de tu oficina; existe un poder inconsciente, así como una confianza interna, que acompaña a la mera posesión. ¿Con qué regalo soñamos todos cuando cumplimos los dieciséis años? Ciertamente no es ropa o un viaje a Hawaii, sino las llaves de nuestro propio auto. Los adultos anhelan tanta libertad como lo hacen los adolescentes.

La misma verdad aplica a tu vida y la evolución de tu factor padre. Nada se siente mejor que sostener las llaves de tu propio auto, casa, oficina o habitación de hotel en vacaciones; sencillamente se siente maravilloso. Todos conocemos el efecto opuesto cuando perdemos nuestras llaves y no podemos encontrarlas en ninguna parte de la casa o de la bolsa o en el escritorio. El pánico repentino y el golpe de ansiedad son los mismos sentimientos profundos que cargamos cuando no sabemos en donde están las llaves de nuestro futuro. Lo que desencadena aún más pánico es no tener idea de cómo obtener las llaves de nuestro padre, o en esencia, cómo convertirnos en nuestra propia persona y tomar el control de nuestra vida. Los ataques de pánico se crean en momentos en que nos sentimos sin poder en la vida, una sensación que ninguno de nosotros desea vivir. Nadie quiere sentirse imposibilitado para cambiar o hacer avanzar su vida. ¡Esa sensación de crisis personal y profesional sucede cuando nosotros no tenemos nuestras llaves!

Todos tenemos compañeros, colegas y amigos en el trabajo que negarán rotundamente que su relación con su padre sea un factor que contribuya en uno u otro modo en sus vidas personales y profesionales. Estos adultos tienden a ser las mismas personas que no consideran el poder (positivo o negativo) que han tenido sus experiencias previas en modelar lo que actualmente son. Afortunadamente para ti, tú piensas distinto. Ahora ya sabes plenamente quién debe tener las llaves para dar tu siguiente paso: tú. Este reconocimiento nos permite juntar todas las influencias de tu

padre y hacer que avance tu vida completa.

### CÓMO CONSEGUIR TUS LLAVES

La literatura contiene muchas historias sobre el poder de arrebatarle tus llaves a tu padre y la lucha subsiguiente. Para poder seguir en el camino, consideremos la idea de que tú consigas tus llaves *sin* pelearte con tu padre. El padre mentor-comprensivo les muestra a sus hijos desde pequeños cómo funcionan sus llaves, cómo abrir sus propias puertas y sus propios tesoros. Este padre tiene su propio juego de llaves y conoce el valor de que sus hijos tengan esta misma experiencia de poder. Hijos e hijas del padre M-C llegan a la edad adulta el día que tiene lugar la transacción emocional, mental y psicológica de sostener sus propias llaves. Los otros cuatro tipos de padre no perciben la importancia de mostrar a sus hijos cómo funcionan sus llaves. De hecho, muchos de estos padres se aferran a ellas, ya sea porque no confían en sus hijos completamente o porque piensan que no es necesario que ellos tengan tanta libertad y poder personal.

Si vamos a recuperar nuestras llaves, tenemos que considerar el concepto de perdonar. De acuerdo con un sabio proverbio, *el día que perdonas a tu padre es el día que te haces adulto*. Ser adulto significa poseer tus llaves. En el capítulo 7 hablamos de escribir una carta a tu padre como una forma de dejar atrás tu ira y tu resentimiento. Existen tantas formas de perdonar como personas en el mundo. El resultado de cualquier grado de perdón es que encuentres un modo de liberar a tu padre. Eso sería perdonar la deuda emocional y mental que él nunca podrá pagar. Demasiados de nuestros padres nos deben mucho más de lo que jamás podríamos escribir o expresarle a nuestro amigo más cercano. Podemos elegir entre aferrarnos a la rencilla o encontrar un modo de ser más agradables a nosotros mismos y liberar a nuestros padres de nuestro dolor y decepción de infancia. El perdón ayuda a perdonar(te) para que elimines algunos de los viejos sentimientos de ira o de ser inadecuado que se basan en la vergüenza. Liberar a tu padre eleva tu inteligencia emocional y aptitud mental. Otro punto es que liberar a tu padre, te permite dejar de tener un pie en el pasado y otro en el presente. Esta acción coloca toda tu energía, emociones y pensamientos en los eventos y las estructuras de tu vida actuales.

El perdón siempre beneficia al que lo otorga mucho más que al que lo recibe. Tus exigencias internas, deseos de que te ame tu padre o de obtener su aprobación, son pesos muertos en tu vida emocional y te evitan progresar. Ese peso emocional no resuelto afecta directamente tus relaciones personales y profesionales. Aceptar lo que eres ahora en tu trabajo, tus relaciones y tu familia ayuda a resolver los incómodos sentimientos de nunca sentirte "suficientemente bueno". Decirle al hombre que más influye en tu vida que lo perdonas y le perdonas su deuda da mucho poder. El perdón genuino requiere valentía y comprensión por ti mismo y por tu padre.

La calidad de tu vida inmediatamente mejorará al hacer el cambio mental de exigir que tu padre pague su deuda completa a borrarla (porque él no tendrá jamás la capacidad de pagarte). *Tu padre está en la quiebra emocional*. No hay nada que tú puedas hacer para arreglar a tu padre. El exigirle que te pague solamente retardará tu desarrollo y crecimiento personal. La mayoría de los padres, si

## El Factor Padre

---

tuvieran los medios emocionales, te pagarían su deuda emocional y sanarían la herida. Sin importar cuáles sean tus creencias religiosas o no religiosas o tu orientación espiritual, el perdón es una verdad universal ampliamente reconocida como un evento que transforma la vida. La persona cuya vida cambia, ¡eres tú! Recuerda que el obtener tus llaves de tu padre es una experiencia transformadora, pero requiere del perdón.

### IMAGINA ESTA ESCENA

Te encuentras con tu padre en la casa de tu infancia, en restaurante exclusivo, en la playa, la montaña o en cualquier lugar en donde te sientas seguro para tomar posesión de tus llaves. Sabes que tu padre tiene la única llave que abre el tesoro que contiene tus talentos, riqueza personal, realización de tus relaciones y éxito futuro. Cuando ves a tu padre, empiezas una conversación con las palabras más importantes de tu vida adulta: *papá, te perdono*. Esta conversación continúa y dura mucho más de lo que jamás consideraste posible. Mientras hablas, diciéndole a tu padre lo que siempre quisiste decirle, te sorprende sobremanera que este encuentro haya sido posible. Aún si tu padre está muerto, o nunca lo conociste o nunca podrías tener este tipo de discusión cara a cara, considera la validez de realizar este poderoso ejercicio. Empiezas a abordar los temas no resueltos que te han estado molestando por años. Conforme hablas, notas que tus sentimientos están bajo control, tus pensamientos son claros y el tiempo transcurre lentamente. Estás hablando con el corazón en la conversación más honesta que jamás hayas tenido con tu padre.

Te inclinas hacia delante y le dices a tu padre que tú quieres las llaves de tu vida y todas las otras cosas que él ha conservado cerradas. Tu voz se vuelve tensa y tu resentimiento empieza a surgir. Tu padre, en un momento de lucidez te dice: "Yo no tengo tus llaves, tú siempre las has tenido, simplemente no lo sabías" Haces una pausa y respondes: "Entonces, ¿quién tiene las llaves de mi libertad, mi paz y mi éxito?" Tu padre te mira directamente a los ojos y te responde: "Perdonar es tu llave para abrir tu vida, y tú siempre has tenido ese poder". Te recargas sin dar crédito a lo que oyes y piensas que tu padre se ha vuelto loco. Después de ponderar los comentarios de tu padre, estás de acuerdo en que la aprobación, el amor y la aceptación son las puertas que *tú* tienes que abrir para perdonarlo a él. Tu acto de perdón abre las otras puertas que tu pensabas que tu padre era responsable de mantener cerradas. La llave que siempre has deseado siempre estuvo a tu alcance. *La llave es perdonar, y empezó con perdonar a tu padre*. Te preguntas: "¿Por qué no hice esto antes?" La única respuesta es que ahora estás listo para abrir todas las puertas, talentos y tesoros de tu vida. Das las gracias a tu padre por el regalo del perdón, le levantas y te vas. Al alejarte te das cuenta de que tu vida nunca será la misma después de este breve encuentro padre-hijo. Ahora sabes cómo cambiar tu vida y llevar tu trabajo y todos los otros aspectos de la misma al siguiente nivel.

### LA CHARLA REAL

Tu poder personal, libertad profesional y el impulso para alcanzar tu siguiente nivel se sienten bien cuando están a tu alcance. Esto no evita que tengas que hacer el trabajo duro o hacer malabares con diez cosas a la vez, incluyendo tu otra carrera: tu familia.

## El Factor Padre

---

Los siguientes pasos están diseñados para que realices esta charla con tu padre. No es importante que de hecho hables con él y ni siquiera que le comentes de esta charla interpersonal de paz. Vas a *dirigir esta discusión encarando un espejo y la tendrás contigo mismo*. Estas tienden a ser las charlas más poderosas que jamás tengamos: **las charlas con uno mismo**.

1. Busca un cuarto con un espejo. Cualquier cuarto es bueno, pero asegúrate que sea privado y lo suficientemente grande para que puedas caminar en él.
2. Haz una lista de tres cosas al menos (no más de diez, de otra forma se vuelve abrumador) que necesitas discutir con tu padre y que has evitado durante años. No te asustes por los pensamientos de la respuesta que anticipas de él o por tu reticencia a hablar de ciertos temas. El tema puede ir desde las peleas crónicas de tus padres a las palizas verbales de tu infancia, o por qué tu padre nunca aprobó nada de lo que hiciste.
3. Párate o siéntate frente al espejo y empieza con la única frase que necesitas: "Papá, te perdono..." Sigue hablando hasta que ya no quede emoción o energía para tus problemas, preocupaciones, temas o sentimientos.
4. No uses palabras como "siempre" "es tu culpa" o "nunca". No le pongas etiquetas, lo acuses ni lo señales. Expresa tus sentimientos y pensamientos sin tratar de matar verbalmente a tu padre. No necesitas llegar a la última bronca verbal con una palabra agresiva: la pelea terminó. Todo mundo gana. Evita culpar a tu padre por todas sus limitaciones y metidas de pata; eso sólo estancará tu transformación y cambio. Seguir culpando a tu padre no mejorará la calidad de tu vida personal o profesional. No olvides que tu padre probablemente está bien consciente de sus limitaciones y metidas de pata.
5. Ahora perdónate a *ti mismo* por guardar esos resentimientos, decepciones y rencores. Acepta el hecho de que no estabas listo hasta ahora para avanzar.
6. Agradece a tu padre por escucharte y por señalarte quién tiene realmente las llaves de tu futuro: ¡tú!
7. Después de realizar este ejercicio, asegúrate de revisarlo, discutirlo y examinarlo con un amigo, tu pareja o terapeuta.

Este es un ejercicio muy intenso que no se puede tomar a la ligera o pasivamente. Perdonar a tu padre por sus transgresiones pasadas es un paso psicológico tremendo que la mayoría de los adultos nunca darán, generalmente evitarán, y con frecuencia ni siquiera considerarán. Ellos sencillamente entierran el dolor y cojean toda la vida con un gran agujero en el corazón por su relación padre-hijo. El recuerdo de su padre es tóxico para ellos y lo descartan como carente de importancia siempre que se menciona o se considera como una influencia que cambia la vida. Sus años de dolor son demasiados para manejarlo o incluso para hablar al respecto. Nadie tiene que seguir viviendo su vida adulta de este modo. La gran llave del perdón que ahora posees es algo que nadie ni ninguna circunstancia jamás te podrá quitar. Está en tu corazón, mente y pensamientos. Tu relación interna con tu padre nunca será la misma porque has revisado tu factor padre.

La llave del perdón abre el camino para ensamblar las piezas de tu factor padre revisado, enmendado y reconstruido. Este paso incluye incorporar elementos del estilo de paternidad mentor-

comprensivo en tu vida. Varios expertos de todas las ramas de estudio (psicología, sociología, negocios, conductas de apego) consideran los elementos incluidos a continuación como invaluable, y tan necesarios como respirar, para el desarrollo humano y las relaciones sanas. Ser una persona, jefe, pareja o padre tipo M-C es una fuerza muy poderosa que transformará cada área de tu vida y de tus relaciones con la gente a tu alrededor.

### CÓMO **ABRIR** TUS OBSTÁCULOS INTERNOS Y TRANSFORMALOS EN FORTALEZAS

Tu relación padre-hijo tiene elementos de las diez variables positivas incluidas en este capítulo. El legado de tu padre te ha dado fortalezas sobre las que es vital que sigas construyendo. Estás en el proceso de transformar los obstáculos más importantes de cada estilo de paternidad en fortalezas valiosas:

- La vergüenza, en intuición y entendimiento.
- El miedo y la evasión, en confianza en ti mismo y seguridad.
- La baja motivación y la duda en ti mismo, en valentía y fuerza de carácter.
- La ira, en comprensión y estabilidad.
- La falta de esperanza y la ansiedad, en liderazgo y visión.

La combinación de estas piezas de tu nueva vida, incluyendo el perdón, conforma tu factor padre transformado. Mediante el perdón y al soltar tus resentimientos, empiezas a transformar la vergüenza en intuición y entendimiento, el miedo y la evasión en confianza en ti mismo y seguridad, la baja motivación y la duda en ti mismo en valentía y fuerza de carácter, la ira en comprensión y estabilidad, la falta de esperanza y la ansiedad en liderazgo y visión. Todo mundo tiene las mismas piezas y herramientas de su respectiva relación padre-hijo, pero no todos las usan o no entienden adecuadamente su valor o propósito. El estilo de paternidad M-C es el equilibrio, combinación e implementación adecuados de las fortalezas incluidas arriba. El modelo M-C te permite tener tu individualidad y toque personal en tu trabajo y en todos los aspectos de tu vida.

¿Pero cómo incorporas estos valores, conductas y habilidades en tu vida? Por ejemplo, ¿cómo dejas de operar como la hija superexigente después de haberlo hecho toda la vida? Esa pregunta es muy difícil de contestar. La solución corta es que sólo te enfocas en las cualidades positivas enumeradas y dejas de hacer las cosas autodestructivas que descarrilan el impulso de tu vida profesional. La solución larga es que cambies algunas de tus conductas, enmiendes tus pensamientos y estés consciente de tus obstáculos en el trabajo. Ambas respuestas son correctas, y ambas necesitan ocurrir en tu vida.

Veamos cómo aplicar directamente tus conductas M-C junto con tus fortalezas particulares en tu mundo de trabajo. Sin importar tu edad, puesto, experiencia laboral, condiciones de tu libro de

## El Factor Padre

---

reglas, educación e historia con tu padre, puedes incorporar las diez cualidades M-C en tu vida. Tomemos un momento para recordarnos que nuestra vida es más que nuestro trabajo, puesto corporativo, nivel de ingresos y poder en el trabajo. Tu vida son todos estos elementos y además la forma en que interactúas con tu mundo: cómo tratas a tu familia, hijos, amigos y demás. Estas diferentes partes, más tu estilo de relación personal y profesional, componen la sustancia de tu vida.

La siguiente lista es la aplicación directa de las conductas M-C en el trabajo así como en la vida diaria. Estas cualidades son la ventaja competitiva que la gente siempre está buscando pero que rara vez encuentra en sí misma y en los demás. Estos talentos, características y conductas, el fundamento para impulsar tu carrera, hoy, fueron popularizados en un libro brillante que se adelantó sesenta años, llamado *Cómo ganar amigos e influir en la gente*, escrito por Dale Carnegie, quien escribió sobre el valor de la amistad y cómo tratar y trabajar con la gente en todas las facetas de la vida. Es sorprendente que este libro fuera escrito en la cúspide de la Gran Depresión, cuando la tasa de nacional de desempleo era del 33 por ciento y las relaciones no eran el primer pensamiento en la mente de la gente en el trabajo. Sin embargo, Carnegie sabía que las relaciones importan más que el dinero y más que las presiones diarias del trabajo. Él fue el primero de muchos autores en reconocer el inmenso valor de ser una persona comprensiva y un mentor para la gente en la vida personal y profesional de uno. Es esta clase de visión atemporal la que tiene un impacto de largo alcance en la vida y desarrollo de la gente. Carnegie tenía un factor padre mentor-comprensivo, y su mensaje sigue siendo vigente setenta años después.'

## LOS DIEZ FACTORES COMPETITIVOS M-C PARA TODAS LAS CARRERAS

La siguiente lista es una aplicación directa de las diez cualidades que necesitas asimilar en tus conductas diarias de trabajo, charlas informales, juntas matutinas, reuniones de personal, sesiones para construir equipos, cenas con clientes, juntas de ventas y en tus charlas íntimas por la tarde. Estas cualidades son el cemento que se convertirá en el fundamento de cualquier sendero profesional que construyas. Segundo, no existe una relación o situación que puedas encontrar durante el día que no requiera uno de los siguientes estilos o acciones M-C. Tercero, la meta es mezclar tus ventajas particulares con estos rasgos M-C, que desarrollarán tu personalidad y fortalezas de trabajo y evitarán que tus viejas limitaciones te detengan.

Los conflictos personales, asuntos personales y malentendidos con tus compañeros son algunos de los problemas silenciosos que asedian la productividad de una compañía todos los días. Estos problemas con frecuencia se manifiestan en días de incapacidad, ausencias por enfermedad o reclamaciones de compensación de empleados ante la naturaleza frustrante para los individuos involucrados. Difícilmente sabe alguien qué hacer con estos conflictos y para muchos parece más fácil faltar unos días o semanas al trabajo y evitar el problema por completo. Muy pocas personas están equipadas para manejar los retos de estos pegajosos suplicios de personal.<sup>2</sup>

El trabajo en sí tiende a ser mucho más fácil que manejar todos los diferentes problemas de relaciones presentes en cada ambiente de trabajo. En cualquier parte que trabajes, existen problemas personales, "cuestiones políticas" y preocupaciones de recursos humanos, ya que siempre

## El Factor Padre

---

estamos trabajando con gente. Es parte de la experiencia humana y no lo podemos evitar. Es por eso que estos rasgos M-C son tan importantes de entender y de llevar contigo a tu inundo. La siguiente lista está diseñada para liberar tu tiempo de estos problemas comunes de personal en los que nadie gana, mediante medidas proactivas del factor padre M-C.

*Herramienta #1 - Permite que la flexibilidad, el perdón y la comprensión influyan en tu estilo gerencial, en las relaciones con tus compañeros y con tus clientes.* Estos tres rasgos crean una línea abierta de comunicación entre tú y quien te escucha. Cualquier situación potencialmente explosiva en el trabajo, automáticamente se desactiva con estos tres rasgos de conducta. El factor M-C es la aplicación de la intuición y el entendimiento en vez de la vergüenza y su efecto paralizante. La vergüenza siempre eliminará tu capacidad de pensar con claridad y tomar la mejor decisión. La vergüenza bloquea tu capacidad emocional de ser comprensivo, objetivo y de perdonar en cualquier situación.

Aplicación del factor M-C:

*Superexigente.* No insistes en tener la razón o decir la última palabra en el tema. No te concentras en la necesidad de ser perfecto y correcto. Abandonas el papel de ser un sabelotodo. Tratas de entender la perspectiva de la otra persona.

*Bomba de tiempo.* No reaccionas en exceso a un problema o contratiempo en el trabajo. Permites que no todas las cosas sucedan de acuerdo a tus planes. Resistes la tentación de gritar y ser agresivo hacia tus colegas, supervisores o empleados. Eres flexible y comprensivo con los esfuerzos y el trabajo duro de tus compañeros.

*Pasivo.* Participas mental y emocionalmente en la discusión o el problema. Te haces parte de la solución. Estás emocionalmente consciente de los problemas concernientes a la cuestión en particular o a las personas involucradas. Comprendes profundamente a tus colegas.

*Ausente.* No evitas ni descartas el problema como si no importara. El tema es importante porque involucra a tus colegas o clientes. Usas tu sentido de flexibilidad para entender mejor por qué el tema o proyecto es importante. Te "apareces" emocional y mentalmente en el trabajo.

**Herramienta #2 - La capacidad de comunicarse en una manera clara y directa sin hacer uso de la ira es un valor personal y profesional ilimitado para ti.** Tus sentimientos hacia los demás (comprensión y empatía) se deben usar como información y pueden ser muy útiles para entender al personal, los clientes o la situación de trabajo. Has aprendido a confiar en tus instintos, sentimientos y pensamientos sobre la gente, las decisiones y las relaciones. Cada vez eres más consciente del factor "humano" en el trabajo y con la gente que tratas todos los días.

Aplicación del factor padre M-C a las comunicaciones: *Superexigente.* Te permites ver a tus colegas como personas con sus propias opiniones. Ves a la gente como algo más que engranajes en el trabajo. Tienes comprensión por tus compañeros, lo que crea estabilidad para ti y tu vida profesional. Sus opiniones necesitan ser escuchadas y entendidas por ti. Es muy probable que aprendas algo.

*Bomba de tiempo.* Resistes la tentación de gritar o de comunicarte de manera déspota. Respetas los derechos y pensamientos de los demás como una forma de controlar tu ira y tu frustración.

*Pasivo.* Participas de los sentimientos y pensamientos de tus colegas. Empiezas a formar apegos y

## El Factor Padre

---

relaciones más fuertes en el trabajo con las personas que rodean tu vida profesional. Empiezas a mostrar comprensión y estabilidad emocional en todas tus relaciones.

*Ausente.* Estás consciente de las necesidades emocionales básicas de todas las personas en cuanto a amor, apoyo y aprobación. Tienes estas tres cualidades activas en tus interacciones con la gente en todas las áreas de tu vida. Estos tres factores emocionales M-C se muestran en tu conducta comprensiva y de empatía en el trabajo y en casa con tu familia.

**Herramienta #3 - ¡Las relaciones importan!** Tu capacidad de conectarte, entender y tener empatía con los demás, automáticamente te hará avanzar en el trabajo. Tienes la confianza en ti mismo y la seguridad en tu trabajo para ser parte del equipo. Al abrazar el modelo M-C colocas las relaciones en la prioridad número uno de tu trabajo. Conoces el valor a largo plazo de nutrir las necesidades de la gente y su sentido de pertenencia. Este cambio mental **te permite ser un mentor y un líder para todos los que apoyas emocional y mentalmente.**

**Al aplicar el modelo M-C a tus relaciones de trabajo, cualquiera de los estilos, *superexigente, bomba de tiempo, pasivo y ausente*, desarrollarán un mayor entendimiento de las necesidades de la gente por relaciones positivas, estables y consistentes, sin importar edad, género, posición o riqueza. Tendrás un respeto más profundo por el elemento humano dentro de ti, en vez de sólo el elemento negocios. Tus compañeros te respetarán a ti y a tu compromiso con ellos y su trabajo. La gente estará mucho más dispuesta y será capaz de ayudarte a desarrollar tu vida personal y profesional. Al apoyar a los demás demostrarás tu confianza en ti mismo para desarrollar relaciones con todas las personas que te rodean en tu vida.**

**Herramienta #4 - Te das cuenta de que todo mundo en el trabajo y en la vida, tiene una dinámica "factor padre"** Entiendes y valoras la influencia que tu factor padre tuvo en ti, y tú lo has desarrollado y has corregido. Ahora puedes realmente entender la política en la oficina debido a las influencias subyacentes que los padres de todos tuvieron en sus vidas. Tienes visión, sabiduría y consejos prácticos sobre cómo transformar los obstáculos de los "factores padre" de tus colegas, en su vida personal y profesional. Tu experiencia al relacionarte con tu padre naturalmente te permite ser un mentor para los hombres y mujeres involucrados en tu vida, sin que te conviertas en un sermoneador. Ser mentor siempre se basa en experiencias de vida y visión, cosas ambas que puedes ofrecer a tu familia, amigos y compañeros. Tendrás un conocimiento funcional de los diferentes estilos de paternidad y cómo actúan en las relaciones en todas **las áreas** de tu vida.

La aplicación de tu papel de mentor en tu factor padre M-C transformado:

*Superexigente.* Le das a la gente espacio y experiencia para crecer y aprender de sus errores y retos. Ofreces apoyo y aprobación, independientemente de los resultados. Abrazas el ser un mentor en vez de enfocarte en los resultados o en la línea de utilidades. El valor de sí mismos de la gente es más significativo para ti que su aspecto.

*Bomba de tiempo.* Entiendes la necesidad de la gente de desarrollar un sentido de competitividad y valor propio mediante los logros. No exiges que los resultados sean de un solo modo. Abandonas tu necesidad de controlarlo todo. No resistes ni tratas de controlar el factor padre de las otras personas en el trabajo. Cuando te piden apoyo, lo das.

*Pasivo.* Estás consciente de que todos en el trabajo y en tu vida necesitan apoyo para desarrollarse y

## El Factor Padre

---

cambiar. No eres emocionalmente distante o inaccesible para ser un mentor de tus colegas y amigos. *Ausente*. Entiendes la importancia de ser un mentor para tu familia, amigos y colegas. Estás presente y activo con la gente en tus relaciones. La sensación de ira por no haber tenido un padre/líder está resuelto. Te has convertido en la clase de mentor que siempre quisiste.

**Herramienta #5** - *Las fortalezas y debilidades profesionales se pueden entender mejor al conocer el libro de reglas de una persona y saber cómo opera.* Saber y comprender que todo mundo es guiado por las reglas implícitas y explícitas de su padre es una herramienta muy poderosa. Aprender que la razón de que alguien haga algo se basa en el libro de reglas de su padre es invaluable en cualquier relación. Este grado de intuición, entendimiento, percepción y apreciación de las luchas por las que pasa la gente para reescribir su propio libro de reglas no tiene precio. Esto permite a los gerentes M-C desarrollar el potencial de aquellos que los rodean y elimina el elemento de vergüenza y duda de sí mismos en los demás.

La aplicación de tu factor padre M-C a un nuevo sentido de entendimiento:

*Superexigente*. Aprecias las luchas emocionales que la gente tiene para separarse del libro de reglas implícitas de su padre. Entiendes que el valor de una persona es más que sus logros, posición o riquezas. Lo que realmente cuenta es que se vuelva dueña de sí como una fuerza positiva en su vida personal y profesional.

*Bomba de tiempo*. Paciencia, paciencia, paciencia; ése es tu mayor regalo a la gente en tu vida y sus luchas con sus libros de reglas. Tienes la visión para entender que no es importante para la gente hacer lo que tú crees que deban hacer. Sabes que la gente muchas veces no conoce el profundo impacto psicológico del libro de reglas de su padre en su conducta de adultos.

*Pasivo*. Apoyas activamente a la gente en tu trabajo ayudándolas en silencio a reescribir su libro de reglas y a avanzar al siguiente nivel en su trabajo, sin que tú seas proselitista. Sabes que tu compromiso emocional es vital para tus compañeros, familiares y amigos. Tu participación es una fuerza muy poderosa y ayuda a encender un cambio positivo en la gente que es parte de tu vida.

*Ausente*. Nadie puede tener éxito si se rehúsa a participar activamente en las vidas de las personas que son parte de su vida personal y profesional. Resistes la tentación de ser distante y alejado de las necesidades de tus colegas. Entiendes la importancia de ayudar a los candidatos deseosos de hacerlo a reescribir su libro de reglas y seguir unas nuevas.

**Herramienta #6** - *Adultos, compañeros, pareja, miembros de la familia y supervisores, siempre responden positivamente al modelo M-C.* Adoptas activamente las diez fortalezas del modelo M-C en tu vida personal y profesional. Sabes que si éstas han de avanzar, será por esos elementos. No existe argumento interno u obstáculo emocional que te evite ser el profesional que siempre has querido ser. Tú sabes que cualquiera que sea tu obstáculo emocional o psicológico, el estilo M-C lo resolverá.

Aplicación del factor padre M-C con fuerza y seguridad: *Superexigente*. Ya no te aferras a la anticuada creencia de que la única medida de una persona es su estatus profesional. Sabes que una persona es mucho más que sus logros y apariencia exterior.

*Bomba de tiempo*. Te permites convertirte en la persona, pareja, padre y profesional que siempre querías de niño: paciente, comprensivo, seguro y fuerte. Desarrollas la fuerza emocional para

## El Factor Padre

---

tolerar las diferencias y opiniones contrarias. *Pasivo*. No te permites caer en la vieja rutina familiar de estar en la periferia de tu vida personal, profesional y tus relaciones. Aplicas las fortalezas del factor M-C y participas activamente en todas las áreas de tu vida. No descartas las necesidades y preocupaciones emocionales de las personas como irrelevantes. Ausente. Conoces el daño emocional causado por tu previo éxodo de tus responsabilidades personales y profesionales. Aplicas activamente las fortalezas M-C y evitas los desastres de abandonar a la gente de tu vida.

**Herramienta #7**-Mediante el modelo M-C logras un equilibrio de asertividad entre los extremos de pasividad y agresividad. Todos los niños aprenden, como resultado de su relación padre-hijo, a ser o pasivos o agresivos en el trabajo. El mejor equilibrio entre estos dos extremos es el camino de en medio de ser asertivos y valientes. La asertividad es la capacidad de expresar tus deseos u opiniones de manera firme y constructiva. El gerente M-C puede ser asertivo sin aislar a sus empleados o colegas.

Aplicación del modelo M-C a las áreas de valentía y seguridad:

*Superexigente*. Estás aprendiendo que apabullar a la gente o forzar tus opiniones es el modo menos productivo de obtener los resultados que deseas. Tu uso de la valentía y la seguridad en forma de asertividad es apropiado en el trabajo.

*Bomba de tiempo*. Sabes que la gente responde mejor a tus decisiones asertivas. La gente respeta tu valentía y seguridad emocional al presentar tus peticiones de manera positiva y asertiva pero no beligerante.

*Pasivo*. Tienes opiniones, deseos y visiones sobre las que posees una fuerte convicción. Estás aprendiendo que ser asertivo es tu mejor herramienta de comunicación en todas las áreas de tu vida. Ya no ignoras tus pensamientos y sentimientos ni los de los demás.

*Ausente*. Te estás haciendo emocionalmente participativo en todas las áreas de tu vida personal y profesional. El enfoque equilibrado de ser asertivo con la gente te requiere interactuar constantemente y estar conectado. Tu presencia activa requiere valentía y seguridad en tu vida profesional.

**Herramienta #8** - No buscas la aprobación de los demás en tus acciones o decisiones. Tienes el entendimiento emocional de que la conducta de buscar aprobación debilita el desarrollo de tu vida profesional y la forma en que te sientes sobre ti mismo. El empleado M-C sabe que buscar la aprobación es un círculo vicioso de sentirse impotente e inseguro. Has desarrollado un sentido saludable de lo que son tus deseos emocionales, personales y ocupacionales y cómo satisfacerlos. Al trabajar de esta manera positiva, no necesitas validación.

Aplicación del modelo M-C de intuición y entendimiento en términos de aprobación:

*Superexigente*. Has aprendido que dar tu apoyo y aprobación a los esfuerzos de los demás es una fuerza muy positiva (si bien tú mismo no eres dependiente de estas conductas). Este tipo de conductas de apoyo puede cambiar la dirección de la vida de otros e impulsar su desarrollo profesional hacia adelante. *Bomba de tiempo*. El uso de afirmaciones positivas y acciones de apoyo transformarán a la gente en tu vida. Tu enfoque positivo hacia la gente en tu vida personal y profesional te ayudará a crear un ambiente productivo de trabajo.

## El Factor Padre

---

*Pasivo.* Tu activo apoyo verbal y no verbal a tus compañeros crea un fundamento para el crecimiento y el cambio. Comprendes el poder de ser positivo y un apoyo para los demás. El estilo M-C transforma tu carrera en una poderosa fuerza con un potencial ilimitado.

*Ausente.* Conoces y aplicas la necesidad psicológica que posee toda la gente, sin importar su edad o estatus profesional: la necesidad básica de amor y apoyo (aprobación). Tú conoces esta verdad M-C y la aplicas en tu vida personal y profesional.

*Herramienta #9 - Tú sabes que el sentido de capacidad de una persona y su impulso personal se establecen inicialmente en la relación padre-hijo.* Este entendimiento es crucial para ver a tus compañeros no en el vacío, sino más plenamente en el contexto de su desarrollo. El adulto M-C sabe que las acciones, motivaciones, impulso profesional y confianza en sí mismo de una persona, están conectadas con el estilo de paternidad con el que fue educado. La visión comprensiva de la gente te permite comprender mejor todas las variables que entran para formar la vida personal y profesional de una persona. Dejas de juzgar a tus compañeros y en cambio te concentras en aprender más de ellos de manera positiva.

La aplicación de la comprensión y la estabilidad a través del modelo M-C: Todos los que tengan factores padre de *superexigente, bomba de tiempo, pasivo y ausente*, tienen el potencial de ver a los demás en el contexto de su propio factor padre. Esta visión explica las diferentes motivaciones, impulsos, reglas y creencias que tiene la gente en el trabajo; y tener una visión exhaustiva de por qué y cómo opera la gente en su vida diaria es estratégico para avanzar en el crecimiento de tu propia vida profesional. Sin tener esta visión comprensiva y de mentor ante la gente, tu influencia y potencial en ella se vería muy reducido. La forma en que la gente funciona en su carrera es un tema complejo (el impulso personal, la competencia para destacar y el sentido de bienestar de una persona, empiezan en su relación padre-hijo y continúan a partir de allí). Mientras más sepas de la dinámica, más puedes ser una influencia mentora en la vida de tus compañeros.

*Herramienta #10 - La gente en todos los niveles de una corporación, cooperativa u otra situación de trabajo, necesita los mismos tres elementos en su vida: apoyo, empatía y aprobación.* La persona M-C conoce el valor de estos tres valores centrales que son el fundamento de la vida de un adulto. La gente pasará su vida entera buscando estos tres elementos. Los padres proporcionan estos elementos en diferentes grados, con base en su estilo de apego, de paternidad y los lineamientos de su libro de reglas. La persona M-C, hombre o mujer, puede ser la buena figura paterna que la mayoría de los adultos no tuvieron de niños. Si tú tuviste un padre M-C, sabes de primera mano el valor intrínseco de ser ese tipo de gerente o compañero o amigo de otros. La persona M-C aporta una fuerza positiva a la vida y circunstancias de todo mundo. La gente **sigue a un** individuo M-C por sus excelentes habilidades y conocimiento de las personas. Todo niño anhela ser amado, apoyado y entendido, ¿por qué tendría que ser diferente para los adultos? La respuesta obvia es que todos somos iguales, y estos valores son eternos. A pesar de que el gerente M-C apreciaría recibir esta clase de nutrición de sus supervisores, no depende de ellos y sabe que su valor viene de adentro.

La aplicación de la herramienta #10 es el resumen de la fórmula del éxito de tu recién transformado factor padre. No hay nada en tu vida que no se beneficiará inmediatamente de la implementación de estos valores centrales. Tu vida profesional se elevará mucho más alto a través de este enfoque, y tus relaciones con la gente en todas las facetas de tu vida serán más profundas.

## Capítulo 12



**Mi padre me dijo qué especialidad de medicina elegir. Yo sabía que no era la opción adecuada para mí; él quería que yo fuera cirujano general, yo sentía que mi vocación era ser pediatra y ayudar a que nazcan los bebés. Estoy muy feliz de que no le hice caso a mi padre en este tema.**

-Aws0N, 44 años

**Hoy estaba sentada en un restaurante y escribi todas las cosas en que soy como mi padre. Es sorprendente lo pasiva y evasiva que soy en el trabajo y las relaciones. Soy tal como mi padre. Tengo que volverme más activa y no tenerle miedo al compromiso; ese es mi patrón de conducta.**

-LoNme, 43 años

Imagina que estás sentado en tu oficina un miércoles por la tarde, sintiéndote relajado y realizado, o en una junta de negocios con un cliente, dando una presentación, y tienes una sensación de descanso y una plena confianza en lo que estás haciendo. Ya no cargas el peso de ninguno de los siete obstáculos del factor padre en tu vida. No hay efectos secundarios negativos del legado de tu padre operando en tu vida personal o profesional. Funcionas a tu plena capacidad profesionalmente, con los talentos y fortalezas M-C que has estado refinando. Usas todos tus recursos y poder personal en el trabajo. ¡No estás soñando! Esta es, o será, tu vida. La pregunta eterna que hace la gente cuando se le muestra este panorama es: ¿pero cómo ocurre?

*La respuesta está en todas las páginas de este libro: tú. Tú eres la respuesta y si lo eliges, también eres el problema. La mayoría de los adultos escuchan esa respuesta y reflexivamente se preguntan cómo pueden ir del punto A al punto B sin repetir las decepciones pasadas, frustraciones habituales y los infinitos cambios de trabajo que los han llevado a ninguna parte. La diferencia eres tú. Desde que descubriste los obstáculos ocultos, los conductos rotos y has cambiado las reglas, tu vida ahora avanza en la dirección que deseas. Esas tres variables solas mejorarán las oportunidades profesionales de cualquier persona, sin importar sus fracasos pasados o presentes. Ahora estás entrando en una etapa de tu vida con el tipo de realización y poder personal con los que siempre habías soñado. A partir de aquí vas a dejar de ver a tus colegas y amigos y preguntarte por qué las cosas no salen como quieres. Ahora es el momento de avanzar. Todas las herramientas están allí para que las uses y ajustes a tu situación particular de trabajo.*

La importancia de la relación con tu padre es algo que evolucionará a lo largo de tu vida. El desarrollo de un crecimiento y descubrimiento más profundo de ti mismo, es un proceso continuo para el que no hay punto final. La clave es recordar que no importa lo que haya pasado o no, tu vida personal y profesional necesitan progresar. Al final del día, no hay sustituto para la acción. Tienes

todas las herramientas, la intuición y el perdón necesarios para avanzar en tu vida.

### EL CAMBIO DEL FACTOR PADRE: AHORA ES CUANDO

Después de todo, ¿qué es tu factor padre? Es el entendimiento y la percepción consciente del importante papel que tu padre tuvo en formar tu camino y conducta profesional y tus relaciones personales y profesionales. Entender esto afecta no sólo tu trabajo, sino todos los aspectos de tu vida, incluyendo tu vida amorosa, selección de pareja, habilidades para educar e imagen corporal. No existe un área de tu vida, de hecho, que no haya sido tocada por la influencia de tu padre. Sin importar cuál haya sido la calidad de tu relación padre-hijo cuando eras niño, tienen un gran beneficio de esa relación; mientras más aprendas sobre ese beneficio, mejor será tu vida.

Como bien sabemos a estas alturas, existen cinco estilos primarios de paternidad, cada uno con sus fortalezas y debilidades. El estilo de paternidad más productivo, el mentor-comprensivo, es el modelo del gerente ideal, el empleado revestido de poder y el negociante automotivado, y estas personas reflejan este estilo de relacionarse y de ser. Este poderoso enfoque es el factor padre más sano y colocará tu vida profesional en el carril de alta velocidad. Las ocho fortalezas del M-C son las claves que se pueden usar repetidamente para destapar tu potencial a nivel personal y profesional. Puedes llamarle a estas fortalezas como quieras, pero necesitan ser parte de tus herramientas profesionales diarias.

#### *Las fortalezas de tu factor padre*

Intuición y entendimiento.  
Confianza en ti mismo y seguridad.  
Valentía y fuerza de carácter.  
Comprensión y estabilidad.

Recuerda recurrir a estas fortalezas todos los días en el trabajo y con tu familia y tus seres queridos.

Casi has acabado de leer este libro y ahora el cambio está en tu futuro inmediato. Sabes cuáles son tus obstáculos (vergüenza, miedo o evasión, falta de motivación, duda en ti mismo, ira y falta de responsabilidad ética), y deseas impulsar tu vida hacia delante. De hecho, has resuelto realizar estos cambios hoy. Los once capítulos anteriores han sido una avalancha de ideas, sugerencias y promesas de enmendar tu conducta en el trabajo. Los diferentes detalles para superar los obstáculos de tu propio estilo han sido abordados repetidamente en cada capítulo.

Abrir la puerta de tu futuro está en tus manos totalmente. Tienes el poder de realizarte, sin importar tus creencias y reglas pasadas. Una de las partes que más miedo da de ser adulto es que tú eres, absolutamente, 100 por ciento, responsable de tu vida y de las opciones que eliges. *Nuestro*

## El Factor Padre

---

*padre ya no es ni remotamente responsable de nuestra vida ahora, ¡es totalmente nuestra!* Tu padre es claramente una influencia importante en tu vida, pero no es su vida. Uno de los fundamentos de este libro es que el juego de culpar al padre se acabó y ya no es una alternativa. De hecho, probablemente ya no puedas tolerar el que tus amigos o compañeros sigan golpeando a su padre. No tiene sentido tratar de matar los horribles sentimientos que tenemos hacia nuestro padre. El único modo de salir de esta rutina es revisar totalmente tu factor padre y todos los elementos conectados a él. La clave para destapar tu futuro es desenganchar a tu padre. Como lo dijimos anteriormente, tu padre no tiene los medios emocionales para pagarte la deuda que tiene contigo; pero la cuenta es tuya, y tú sabes cómo borrarla de tus libros. Date la libertad de no andar cargando esa deuda que nadie más que tú eres capaz de cancelar.

Estos siete pasos son el plan pragmático y lineal para mover montañas en tu vida profesional. No hay nada que no puedas lograr con este plan directo y fundamental.

### *Los siete pasos del éxito*

1. Comprométete **a cambiar**. Existe un viejo y sabio dicho en psicología: "Tú eres sólo tan fuerte como el más débil de tus compromisos". Si existe algo que tú puedes hacer que alterará el curso de tu vida personal y profesional, es sencillamente hacer el compromiso de cambiar. Tu compromiso será lo que te ayude a sortear los momentos difíciles de ansiedad, incertidumbre y miedo. Tú sabes cuáles son tus debilidades en el trabajo y por qué necesitan cambiar. También sabes que estas conductas, reglas y apegos están ligados a tu estilo.

En este momento, identifica cinco metas para tu vida personal y profesional. Piensa en grande. Segundo, establece fechas realistas para alcanzar cada una de esas metas. Escribe cómo se pueden alcanzar y medir esas metas. Tercero, escribe las conductas que sabotean tu progreso en tu trabajo y tus relaciones. Si se te dificulta este paso, pídele ayuda a tu pareja, un amigo cercano o un colega de confianza; ellos también conocen tus fortalezas y debilidades.

2. Mejora tu **consciencia de ti mismo**. Lleva un diario de tus emociones. Escribir tus reacciones te obliga a detenerte y hacerte consciente de tus sentimientos y pensamientos inconscientes. Esto te ayudará a dar seguimiento cuando te sabotees a ti mismo con críticas y sentimientos negativos. Relata cuidadosamente las situaciones de trabajo que deseas cambiar, incluyendo encuentros buenos y malos, sentimientos y cosas en general que has querido hacer. Toma unos minutos para escribir cómo quieres manejar una determinada situación la próxima vez. Esta práctica te revelará con el tiempo, un modo más positivo de manejar situaciones problemáticas. Lentamente, volverás a entrenar tus pensamientos, respuestas y acciones automáticas para tomar un enfoque más mentorcomprensivo al enfrentar la situación. Reforzarás la nueva intuición de crear conscientemente nuevos patrones de conducta profesionales y personales más productivos. Escribir tus reacciones te obliga a detenerte y hacerte consciente de tus pensamientos y sentimientos inconscientes.

Este diario también lo puedes usar para escribir nuevamente el libro de reglas de tu padre (ver capítulo 9), que es algo fundamental para incrementar la consciencia de ti mismo. Las reglas implícitas de tu padre son con frecuencia las piedras con las que te tropiezas al intentar avanzar. Mientras más

## El Factor Padre

---

conozcas estas reglas, más rápido puedes escribir tu propio libro de reglas para vivir tu vida.

3. Identifica tus disparadores. Enumera diez cosas que siempre te disparan como un misil sin dirección. Conocer cuáles son tus disparadores en el trabajo, en la casa y en tus relaciones, reducirá notablemente tu ira y tu frustración. Por ejemplo, si sabes que ciertas conductas te molestan, como por ejemplo el no recibir una contestación a una pregunta directa, puedes planear por adelantado una respuesta distinta.

Con el tiempo, no sólo cambiarás tu conducta sino que también descubrirás que la gente te responde de manera distinta. No subestimes el impacto que el cambio en tu conducta tendrá en cómo piensan de ti las personas y se relacionan contigo. Al señalar tus propios disparadores te harás más consciente de cómo reducir tus conductas y sentimientos de ira y autodestrucción. Esta lista es muy importante porque tomas responsabilidad, control y acciones preventivas sobre tus conductas vergonzantes. Perder la paciencia te deja abierto a los pensamientos y sentimientos negativos y autodestructivos. El padre crítico dentro de tu cabeza usa este tipo de situación para condenar, frustrar y estancar tu progreso. Usa tu nueva visión y conocimiento del factor padre para ayudarte a anticipar eventos futuros y desactivarlos con éxito.

4. No permitas **que tus errores o reveses en el trabajo descarrilen tu compromiso de cambiar**. ¿Qué vas a hacer cuando uno de tus disparadores explote en tu futuro? La curva de aprendizaje es más pronunciada en las primeras semanas de cualquier tipo de modificación de conducta. Cosas frustrantes sucederán, generalmente con más frecuencia al principio de tu nuevo programa. La respuesta es desarrollar un plan por anticipado para desactivar situaciones potencialmente problemáticas. Mientras más preparado estés para lo inesperado o para un problema inusual, más rápido podrás retomar tu nuevo curso de acción y funcionamiento. El cambio en tu factor padre se trata de reaccionar a las viejas situaciones de trabajo con una nueva perspectiva y enfoque.

Por ejemplo, cuando sientes que estás perdiendo los estribos o que te empiezas a frustrar, haz una pausa de tres minutos. Siempre piensa en términos de cambiar tus circunstancias físicas en una situación estresante. El cambio físico permite que nuestra respuesta "pelea o huye" deje de funcionar, y podemos recuperar el control cognitivo. Otra idea es tomar agua y romper el ciclo emocional en tu mente y tus pensamientos. La psicología detrás de hacer una pausa es que permite actuar y pensar con más conciencia y propósito. También le mete un corto circuito al ciclo de una vieja respuesta en tu mente y evita que te arrastre tu ira. Coloca tu plan en algún lugar visible para que lo notes frecuentemente durante el día, por ejemplo, al lado de tu computadora. La meta es imprimir tu nuevo factor padre M-C en tu mente.

5. **Sé consciente de las viejas costumbres familiares del factor padre**. Sólo eres humano, así que trata de ser comprensivo contigo mismo. Las cosas a veces saldrán mal, si se presentan tus disparadores de la lista anterior. Este paso se trata más bien de tus costumbres inconscientes que detienen tu avance profesional. Por ejemplo, si tu problema es tratar siempre de complacer a la gente, buscar aprobación o sentir falta de confianza, entonces haz un plan que aborde esas conductas cuando puedan ocurrir. Existen situaciones en el trabajo que te hacen resbalar en esas conductas autodestructivas, así que tómate el tiempo para identificarlas de antemano. Estos planes preventivos son vitales para cambiar. En un lado de una hoja, haz una lista de las costumbres de tu factor padre más importantes que te causan los peores problemas, dificultades, frustración y dolor emocional. Esta lista es la clave para llevar tu trabajo al siguiente nivel de funcionamiento. En la otra mitad de la hoja haz una lista con tus

fortalezas en el trabajo. Observa el contraste. No descartes tus fortalezas debido a que tu enfoque haya sido pasivo y quieras ser como una persona M-C. Estás agregando herramientas a tus talentos y fortalezas existentes, todos los días.

Tú sabes con cuál estilo de paternidad fuiste predominantemente educado, con sus fortalezas y debilidades inherentes. Hazte consciente de las cosas que lanzan tu vida profesional hacia adelante y las que la hacen hundirse. El capítulo que describe tu factor padre con sus fortalezas, te da herramientas para que mejores. Cuando te sientas regresar a viejos patrones, detente antes de que eso crezca. Tu plan de recuperación puede ser tan sencillo como no decir sí cada vez que te sientas incómodo o inseguro. Otro ejemplo es no volverte verbalmente agresivo o beligerante cuando **te sientas** herido o intimidado por compañeros o clientes. Cuando esos sentimientos surjan **en ti**, tu plan es ser asertivo y expresar tus sentimientos de acuerdo a tu mejor capacidad, pero de manera calmada y clara.

**6. Pon a funcionar un sistema** de apoyo. No hay manera de que pases por este proceso sin apoyo. Este es el paso en el que muchas personas tiran la toalla. Por la razón que sea, los adultos a menudo sienten vergüenza de exponer sus necesidades a otros adultos. Es desconcertante que la gente realice todo el trabajo interno para cambiar su factor padre y hacer avanzar su vida profesional al siguiente nivel pero se rehúse a dejar que nadie lo sepa. Si este es un problema para ti, necesitas enfrentarlo. Si no hay nadie con quien puedas compartir tus sueños y metas de vida, ese es un serio obstáculo para hacer avanzar tu vida personal y profesional. Permitir que la gente esté emocionalmente cerca de ti es un rasgo M-C y un gran recurso para tu futuro.

Tus oportunidades de continuar teniendo éxito serán mucho más alcanzables con apoyo emocional y psicológico. Encuentra un amigo, tu cónyuge o un mentor con quien puedas hablar abiertamente sobre tu plan de factor padre, de preferencia, un amigo leal del trabajo. Deja que quien te apoye (es decir, tu sistema de apoyo), sepan cuáles son tus objetivos y cómo los vas a lograr. Tu sistema de apoyo puede ayudar a hacerte responsable y motivarte. Si descubres que necesitas aún más apoyo para superar tus obstáculos, considera la ayuda de un psicólogo.

7. Determina **cómo se ve** el éxito y establece **tus metas para alcanzarlo**. ¿Cómo te puedes hacer responsable, sabiendo que estás cambiando, o yendo hacia adelante, si no existe una forma de medir tu progreso? Crea un programa de evaluación para tus metas y apégate a él lo más posible. Tu sistema de apoyo debe saber también de esta herramienta de medición. Por ejemplo, puedes llevar la cuenta de las veces por semana en que te enojas. Luego, trata de reducirlo al 50 por ciento en dos semanas. Quizá puedas revisar tu progreso con tu sistema de apoyo (amigo[s] cercano[s]) cada dos meses para que te den retroalimentación. Siempre le puedes pedir a tu pareja que te comente sobre tu progreso y cambio. La gente con la que vivimos tenderá a ayudarnos a ver todo el panorama, ya sea que nos guste o no. Con el tiempo, pronto descubrirás que tu nuevo enfoque factor padre, en la forma que se revela en tus nuevas conductas creadas conscientemente, empieza a volverse una costumbre.

Saber cómo se ve y se siente el éxito para ti es uno de los modos más rápidos de hacer avanzar tu vida profesional. Cada uno tiene su idea de cómo se ve y se siente el éxito personal y profesional. No te limites a considerar solamente las ganancias económicas, como la única medida del éxito. El éxito viene en muchas formas, a través de diferentes eventos y tipos de relaciones en evolución.

### RESUMEN

Quiero dejarte con una de mis citas favoritas. No hay nada que ocupe el lugar de:

#### *La persistencia*

Nada en el mundo puede ocupar el lugar de la persistencia. No lo hará el talento; no hay nada tan común como los hombres talentosos sin éxito. No lo hará el genio; el genio no reconocido es casi un proverbio. No lo hará la educación; el mundo está lleno de estudiosos marginados. Sólo la persistencia y la determinación son omnipotentes.

*cALVIN Coouuce*

Esta maravillosa cita de Calvin Coolidge es invaluable, eterna y muy cierta.) No hay nada que puedas hacer en tu vida profesional que no requiera persistencia y determinación. Los pilares de tu factor padre revisado tendrán estos dos rasgos en algún lugar de los cimientos o de la planta baja. Sin importar tu educación, talentos, fortalezas, aparentes inseguridades, o dolorosa y traumática relación padre-hijo, el logro sólo es posible con la persistencia. El mundo responde bien a la persistencia; casi siempre prevalece.

He descubierto que quienquiera que aplique los mencionados siete pasos al éxito, y los combine con un entendimiento extenso de su factor padre, más determinación y persistencia, no sólo excederá sus metas, sino que también encontrará su lugar en la vida. Existen muchas maneras de hacer avanzar tu vida personal, profesional, relaciones y finanzas, y todas están relacionadas a tu persistencia y determinación. No estarías leyendo esta última página si no estuviera en ti hacer avanzar tu vida. Ahora tienes un entendimiento más profundo de los problemas que han asediado tu vida y cómo superarlos. Lo que no te puedo dar es la persistencia necesaria para terminar este proyecto llamado tu vida. Eso está dentro de ti, y sólo tú puedes hacer que las cosas sucedan. Ahora tienes todas las claves, conocimientos, elementos y la valentía para realizar los cambios que siempre has querido.

Por último, no importa lo que hagas, pero *haz* algo. No permitas que un matrimonio fracasado, una relación de negocios rota, un enfrentamiento personal, una bancarrota, un arresto criminal, malas elecciones profesionales o que te hayan despedido, te sigan deteniendo. Es tu oportunidad de avanzar. La vida está llena de gente que se ha dado por vencida y puede argumentar de manera inteligente por qué tú deberías hacer lo mismo. Si no actúas para tus mejores intereses, no existen suficientes drogas que puedas tomar para que desaparezca la sensación de arrepentimiento y depresión de tu cara. Te apremio a reconsiderar tu vida y que sigas avanzando. Recuerda, ya no hay un sustituto para la acción. Tú tienes las llaves. Una vez que tienes las llaves, puedes abrir todas las puertas que quieras.