

masmasculino.com

EL RESPETO PERDIDO

**De la autoridad excesiva a una
sociedad sin límites**

658 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	26
¿QUÉ HA OCURRIDO CON EL RESPETO?»	26
PARTE PRIMERA: QUÉ SIGNIFICA RESPETAR	29
Capítulo 1: Psicología del respeto: reconocimiento, dignidad, límites y reciprocidad	29
1.1. Qué entendemos psicológicamente por respeto	29
a. Reconocer que el otro existe más allá de nuestros deseos.	29
b. Reconocer su dignidad.	30
c. Reconocer sus derechos.	31
d. Reconocer sus límites.	32
e. Reconocer también nuestras obligaciones hacia él.	33
1.2. Respeto y reconocimiento	33
a. La necesidad humana de ser reconocido.	34
b. La experiencia de sentirse ignorado.	35
c. Reconocimiento y autoestima.	35
d. Reconocimiento y pertenencia.	36
e. Qué ocurre cuando una persona siente que nadie la toma en consideración.	37
1.3. Respeto hacia uno mismo	37
a. Dignidad personal.	38
b. Autoconcepto.	38
c. Límites personales.	39
d. Capacidad para decir no.	39
e. No aceptar el desprecio como precio del afecto.	40
1.4. Respeto hacia los demás	41
a. Consideración.	41
b. Escucha.	41
c. Cortesía.	42
d. Cumplimiento de compromisos.	43
e. Capacidad de reconocer necesidades distintas de las propias.	43
1.5. Reciprocidad y asimetría	44
a. Relaciones entre iguales.	44
b. Relaciones con diferentes responsabilidades.	45
c. Padre e hijo.	45
d. Profesor y alumno.	46
e. Jefe y trabajador.	46
f. Cuándo la reciprocidad no significa igualdad absoluta de funciones.	47
1.6. El respeto como regulador de la convivencia	47
a. Evitar la imposición permanente.	48
b. Reducir el conflicto.	49
c. Permitir el desacuerdo.	49
d. Proteger la dignidad.	50
e. Favorecer la cooperación.	50
f. Crear seguridad psicológica.	51
Capítulo 2: Lo que el respeto no es: miedo, obediencia, sumisión, admiración y aprobación	54
2.1. Respeto y miedo	54
a. Por qué tradicionalmente se confundieron.	54
b. Obedecer por temor.	56
c. La fragilidad del respeto basado en el castigo.	57
d. Qué ocurre cuando desaparece el miedo.	58
e. Autoridad interior frente a coacción exterior.	59

2.2. Respeto y obediencia	60
a. Cuándo obedecer forma parte de una relación legítima.	61
b. Por qué no toda obediencia implica respeto.	62
c. Desobedecer sin faltar al respeto.	63
d. El derecho al desacuerdo.	64
e. Límites de la obediencia.	65
2.3. Respeto y sumisión	66
a. Renunciar a la propia voluntad.	66
b. Dependencia psicológica.	67
c. Relaciones abusivas.	68
d. La falsa armonía.	69
e. El peligro de no poner límites.	70
2.4. Respeto y admiración	71
a. Se puede respetar a quien no admiramos.	72
b. Admiración moral.	73
c. Prestigio.	73
d. Autoridad.	74
e. Popularidad.	75
f. Por qué no debemos condicionar el respeto a la admiración.	76
2.5. Respeto y aprobación	77
a. Respetar decisiones que no compartimos.	77
b. Aceptar la autonomía del otro.	78
c. Diferenciar tolerancia y conformidad.	79
d. El derecho a criticar.	79
e. Criticar sin humillar.	80
2.6. Respeto y afecto	81
a. Podemos querer sin respetar.	81
b. Podemos respetar sin querer.	82
c. El amor no legitima la invasión.	83
d. El afecto no sustituye a los límites.	83
e. La familiaridad no autoriza el desprecio.	84
Capítulo 3: Autoridad legítima y autoritarismo: una diferencia esencial	87
3.1. Qué es la autoridad	87
a. Autoridad formal.	87
b. Autoridad moral.	88
c. Autoridad basada en competencia.	89
d. Autoridad basada en responsabilidad.	90
e. Autoridad basada en confianza.	91
3.2. Por qué las sociedades necesitan alguna forma de autoridad	92
a. Coordinación.	92
b. Protección.	93
c. Transmisión de normas.	94
d. Resolución de conflictos.	94
e. Asunción de responsabilidades.	95
3.3. Qué convierte la autoridad en autoritarismo	95
a. Arbitrariedad.	95
b. Humillación.	96
c. Uso excesivo del castigo.	97
d. Ausencia de explicación.	97
e. Imposibilidad de disentir.	98
f. Abuso de poder.	98
3.4. El problema contemporáneo de confundir autoridad y autoritarismo	99
a. Miedo a ejercer autoridad.	99
b. Culpa al establecer límites.	100
c. Necesidad permanente de aprobación.	101
d. Renuncia al papel de adulto.	101
e. Consecuencias educativas.	102

3.5. Autoridad legítima sin miedo	102
a. Coherencia.	102
b. Previsibilidad.	103
c. Justicia.	103
d. Competencia.	103
e. Responsabilidad.	104
f. Capacidad de dar ejemplo.	104
3.6. Cómo se gana y cómo se pierde autoridad	105
a. Incoherencia.	105
b. Incumplimiento de la palabra.	105
c. Favoritismo.	105
d. Humillación.	106
e. Indiferencia.	106
f. Recuperación de la credibilidad.	107
PARTE SEGUNDA: DE DÓNDE VENIMOS: LA TRANSFORMACIÓN HISTÓRICA DEL RESPETO	108
Capítulo 4: Cuando respetar significaba obedecer	108
4.1. La familia tradicional	108
a. Jerarquía familiar.	108
b. Autoridad paterna.	109
c. Papel de la madre.	110
d. Papel de los hijos.	110
e. Expectativas sociales.	111
4.2. La relación entre generaciones	111
a. Respeto hacia los mayores.	112
b. Tratamientos formales.	112
c. Distancia generacional.	113
d. Obediencia.	114
e. Transmisión de experiencia.	114
4.3. Escuela y autoridad	115
a. Maestro como figura indiscutida.	115
b. Disciplina.	115
c. Castigo.	116
d. Relación con las familias.	116
e. Ventajas y excesos del modelo.	117
4.4. Trabajo y jerarquía	117
a. El jefe tradicional.	117
b. Disciplina laboral.	118
c. Distancias sociales.	118
d. Formalidad.	119
e. Dependencia económica.	119
4.5. Formas sociales de respeto	119
a. El usted.	120
b. Fórmulas de cortesía.	120
c. Vestimenta.	120
d. Puntualidad.	121
e. Comportamiento público.	121
f. Ritual y convivencia.	122
4.6. Lo que funcionaba y lo que no	122
a. Orden.	122
b. Previsibilidad.	123
c. Responsabilidad.	123
d. Exceso de obediencia.	124
e. Silencio frente al abuso.	124
f. Falta de autonomía.	124
Capítulo 5: Los excesos del antiguo respeto: miedo, silencio y sometimiento	126

5.1. El lado oscuro de la autoridad tradicional	126
a. Abuso.	126
b. Castigos desproporcionados.	127
c. Humillación.	128
d. Imposibilidad de réplica.	129
e. Dependencia.	130
5.2. Padres que exigían respeto sin ofrecerlo	131
a. Doble rasero.	132
b. Autoridad basada en la edad.	133
c. Insultos.	133
d. Violencia.	134
e. Falta de escucha.	135
5.3. El silencio como forma de obediencia	136
a. No preguntar.	136
b. No contradecir.	137
c. No expresar emociones.	137
d. No denunciar.	138
e. Confundir paz y sometimiento.	139
5.4. El respeto impuesto a las mujeres	139
a. Dependencia.	139
b. Roles rígidos.	140
c. Autoridad marital.	140
d. Limitación de autonomía.	141
e. Evolución hacia relaciones igualitarias.	141
5.5. El respeto impuesto en instituciones	142
a. Escuela.	142
b. Ejército.	143
c. Trabajo.	143
d. Religión.	144
e. Administración.	144
5.6. Por qué era necesario cambiar	145
a. Derechos individuales.	145
b. Autonomía.	145
c. Igualdad.	146
d. Protección frente al abuso.	147
e. Democracia.	147
f. Dignidad personal.	148

Capítulo 6: La gran transformación: igualdad, autonomía y democratización de las relaciones **149**

6.1. La expansión de los derechos individuales	149
a. Derechos civiles.	149
b. Derechos de la infancia.	150
c. Derechos de la mujer.	150
d. Derechos laborales.	151
e. Derechos de pacientes y usuarios.	152
6.2. La democratización de la familia	152
a. Menor distancia entre padres e hijos.	152
b. Mayor comunicación.	153
c. Participación de los hijos.	153
d. Expresión emocional.	154
e. Negociación.	154
6.3. La transformación de la pareja	155
a. Igualdad.	155
b. Autonomía económica.	156
c. Libertad de elección.	156
d. Reparto de responsabilidades.	157
e. Fin de antiguas subordinaciones.	157

6.4. La transformación de la escuela	158
a. Participación.	158
b. Derechos del alumno.	159
c. Nuevas metodologías.	159
d. Rechazo del castigo humillante.	159
e. Relación familia-profesor.	160
6.5. La transformación del trabajo	160
a. Menor distancia jerárquica.	161
b. Liderazgo participativo.	161
c. Derechos laborales.	161
d. Conciliación.	162
e. Protección frente al acoso.	162
6.6. Los beneficios del nuevo modelo	163
a. Mayor autonomía.	163
b. Más protección.	163
c. Más diálogo.	164
d. Menos miedo.	164
e. Más igualdad.	164
f. Mayor conciencia de la dignidad.	165
Capítulo 7: Cuando la corrección de un exceso crea el exceso contrario	167
7.1. De cuestionar la autoridad a desconfiar de toda autoridad	167
a. Autoridad entendida como sospecha.	167
b. Dificultad para aceptar jerarquías legítimas.	168
c. Rechazo automático de las normas.	169
d. Individualismo.	170
e. Pérdida de referentes.	171
7.2. De escuchar al niño a convertirlo en centro absoluto	173
a. Crianza centrada en el menor.	173
b. Necesidades y deseos.	174
c. Confusión entre escuchar y obedecer al hijo.	175
d. Adultos que temen frustrar.	176
e. Consecuencias.	177
7.3. De negociar algunas cuestiones a negociarlo todo	178
a. Límites de la negociación.	178
b. Decisiones adultas.	179
c. Responsabilidades no negociables.	180
d. Fatiga parental.	180
e. Conflicto permanente.	181
7.4. De proteger la autoestima a evitar toda frustración	182
a. Sobreprotección.	182
b. Miedo al fracaso.	183
c. Elogio indiscriminado.	183
d. Fragilidad.	184
e. Baja tolerancia al malestar.	184
7.5. De la igualdad de dignidad a la confusión de funciones	185
a. Igual valor personal.	185
b. Diferentes responsabilidades.	186
c. Padre e hijo.	186
d. Profesor y alumno.	187
e. Responsable y subordinado.	187
7.6. El nuevo equilibrio que necesitamos	188
a. Libertad.	188
b. Responsabilidad.	188
c. Autoridad legítima.	189
d. Límites.	189
e. Reciprocidad.	190
f. Respeto sin miedo.	190

PARTE TERCERA: CÓMO SE APRENDE Y SE PIERDE EL RESPETO	192
Capítulo 8: El aprendizaje del respeto desde la infancia	192
8.1. Los primeros años	192
a. Apego.	192
b. Seguridad.	193
c. Frustración.	194
d. Normas.	195
e. Modelos familiares.	196
8.2. La importancia del ejemplo	196
a. Cómo hablan los padres.	197
b. Cómo discuten.	197
c. Cómo tratan a terceros.	198
d. Cómo reconocen errores.	198
e. Coherencia entre discurso y conducta.	199
8.3. El aprendizaje de los límites	200
a. Esperar.	200
b. Compartir.	201
c. Aceptar un no.	201
d. Reparar daños.	202
e. Cumplir obligaciones.	202
8.4. Empatía y respeto	203
a. Reconocer emociones ajenas.	203
b. Comprender consecuencias.	204
c. Salir del egocentrismo.	204
d. Perspectiva del otro.	205
e. Compasión y responsabilidad.	205
8.5. Cortesía y educación	206
a. Saludar.	206
b. Dar las gracias.	207
c. Pedir permiso.	207
d. No interrumpir.	207
e. Cuidar el espacio compartido.	208
f. Por qué las formas también educan.	208
8.6. Qué ocurre cuando el respeto no se enseña	209
a. Baja tolerancia a la frustración.	209
b. Exigencia constante.	210
c. Dificultad para aceptar límites.	210
d. Conflictos.	211
e. Sensación de derecho ilimitado.	211
Capítulo 9: Límites, normas y consecuencias: la arquitectura cotidiana del respeto	213
9.1. Para qué sirven los límites	213
a. Seguridad.	213
b. Previsibilidad.	214
c. Autocontrol.	215
d. Protección.	216
e. Convivencia.	216
9.2. Cómo establecer una norma	217
a. Claridad.	217
b. Realismo.	218
c. Coherencia.	219
d. Adaptación a la edad.	219
e. Explicación.	220
9.3. Consecuencias frente a castigos	221
a. Diferencias.	221
b. Proporcionalidad.	222

c. Relación con la conducta.	222
d. Reparación.	222
e. Aprendizaje.	223
9.4. El problema de amenazar y no cumplir	224
a. Pérdida de credibilidad.	224
b. Escalada de amenazas.	225
c. Aprendizaje de impunidad.	225
d. Conflicto.	226
e. Cómo corregirlo.	226
9.5. Flexibilidad sin arbitrariedad	227
a. Excepciones.	227
b. Contexto.	227
c. Negociación razonable.	228
d. Coherencia.	228
e. Evitar favoritismos.	228
9.6. Reparar después de una falta de respeto	229
a. Reconocer el daño.	229
b. Pedir disculpas.	230
c. Restituir.	230
d. Cambiar la conducta.	230
e. Recuperar la confianza.	231
Capítulo 10: Frustración, autocontrol y respeto	233
10.1. Por qué tolerar la frustración es imprescindible	233
a. Deseo y realidad.	233
b. Espera.	234
c. Límites externos.	235
d. Limitaciones personales.	236
e. Maduración.	236
10.2. La cultura de la satisfacción inmediata	237
a. Consumo.	238
b. Tecnología.	238
c. Atención instantánea.	239
d. Gratificación.	240
e. Expectativas irreales.	240
10.3. Cuando el no se vive como una agresión	241
a. Hipersensibilidad.	241
b. Reacciones desproporcionadas.	242
c. Ira.	242
d. Victimización.	243
e. Conflicto.	244
10.4. Autocontrol	244
a. Regulación emocional.	244
b. Impulsividad.	245
c. Capacidad de detenerse.	245
d. Elegir la respuesta.	246
e. Responsabilidad.	247
10.5. Respeto durante el enfado	247
a. Derecho a enfadarse.	247
b. Prohibición de humillar.	248
c. Prohibición de amenazar.	248
d. Evitar la violencia.	249
e. Retomar la conversación.	249
10.6. Enseñar a soportar un límite	250
a. No rescatar inmediatamente.	250
b. Acompañar el malestar.	251
c. Mantener la decisión.	251
d. Evitar la crueldad.	252

e. Convertir la frustración en aprendizaje. _____	252
PARTE CUARTA: PADRES E HIJOS: EL GRAN LABORATORIO DEL RESPETO ____	255
Capítulo 11: Padres e hijos: igualdad en dignidad, diferencia en responsabilidad _____	255
11.1. El principio básico _____	255
a. Igual dignidad. _____	255
b. Diferente madurez. _____	256
c. Diferente responsabilidad. _____	257
d. Diferente capacidad de decisión. _____	258
e. Evolución con la edad. _____	259
11.2. Qué debe un padre a su hijo _____	260
a. Protección. _____	260
b. Afecto. _____	261
c. Educación. _____	262
d. Escucha. _____	263
e. Respeto. _____	264
f. Preparación para la autonomía. _____	264
11.3. Qué puede exigirse razonablemente a un hijo _____	265
a. Trato digno. _____	266
b. Cumplimiento de normas. _____	266
c. Responsabilidad. _____	267
d. Colaboración. _____	267
e. Reconocimiento de límites. _____	268
11.4. El padre como amigo _____	269
a. Cercanía. _____	269
b. Confianza. _____	270
c. Ventajas. _____	270
d. Riesgos. _____	271
e. Por qué la amistad no puede sustituir completamente a la función parental. _____	271
11.5. Padres que necesitan caer bien _____	272
a. Miedo al rechazo. _____	272
b. Culpa. _____	273
c. Sobrecompensación. _____	274
d. Divorcio y competencia afectiva. _____	274
e. Renuncia a los límites. _____	275
11.6. Una nueva autoridad parental _____	276
a. Cercana. _____	276
b. Firme. _____	277
c. Dialogante. _____	277
d. Coherente. _____	277
e. Respetuosa. _____	278
f. Capaz de soportar el enfado del hijo. _____	278
Capítulo 12: De la infancia a la adolescencia: cómo cambia el respeto _____	280
12.1. Infancia temprana _____	280
a. Dependencia. _____	280
b. Rutinas. _____	281
c. Primeros límites. _____	281
d. Modelado. _____	282
e. Seguridad. _____	283
12.2. Edad escolar _____	283
a. Responsabilidades. _____	284
b. Normas compartidas. _____	285
c. Autonomía progresiva. _____	285
d. Escuela. _____	286
e. Amistades. _____	286
12.3. Pre-adolescencia _____	287

a. Necesidad de pertenencia.	287
b. Comparación.	288
c. Cuestionamiento.	288
d. Privacidad.	289
e. Nuevas negociaciones.	290
12.4. Adolescencia	290
a. Construcción de identidad.	291
b. Separación psicológica.	291
c. Cuestionamiento de los padres.	292
d. Influencia del grupo.	292
e. Intensidad emocional.	293
12.5. El conflicto como parte del crecimiento	294
a. Desacuerdo.	294
b. Negociación.	295
c. Autonomía.	295
d. Límites.	295
e. Diferenciar conflicto normal y falta de respeto.	296
12.6. La transición hacia la relación entre adultos	297
a. Cambiar la autoridad.	297
b. Reconocer autonomía.	298
c. Mantener límites propios.	298
d. Renegociar expectativas.	299
e. Construir reciprocidad.	299
Capítulo 13: Cuando el hijo deja de respetar a sus padres	302
13.1. Primeras señales	302
a. Desobediencia constante.	302
b. Insultos.	303
c. Desprecio.	305
d. Amenazas.	306
e. Manipulación.	306
f. Intimidación.	307
13.2. Cómo se llega a esta situación	308
a. Ausencia de límites.	309
b. Inconsistencia.	309
c. Conflicto familiar.	310
d. Modelos agresivos.	311
e. Sobreprotección.	311
f. Problemas emocionales o conductuales.	312
13.3. El ciclo de escalada	313
a. Provocación.	313
b. Grito.	314
c. Amenaza.	314
d. Cesión.	315
e. Aprendizaje de poder.	315
f. Repetición.	316
13.4. Lo que los padres no deberían normalizar	316
a. Insultos.	317
b. Humillaciones.	317
c. Destrucción de objetos.	317
d. Intimidación.	318
e. Violencia.	318
f. Chantaje.	319
13.5. Cómo intervenir	319
a. Recuperar límites.	320
b. Coordinar a los adultos.	320
c. Reducir discusiones inútiles.	321
d. Aplicar consecuencias.	321
e. Solicitar ayuda profesional cuando sea necesario.	322

13.6. Recuperar la relación	322
a. Seguridad.	323
b. Responsabilidad.	323
c. Reparación.	323
d. Comunicación.	324
e. Confianza.	324
f. Tiempo.	325
Capítulo 14: Padres que tampoco respetan a sus hijos	327
14.1. Autoridad no significa derecho a humillar	327
a. Insultos.	327
b. Comparaciones.	328
c. Burlas.	329
d. Descalificaciones.	329
e. Amenazas.	330
14.2. La invasión de la intimidad	330
a. Privacidad.	331
b. Edad.	331
c. Seguridad.	332
d. Confianza.	332
e. Límites razonables.	333
14.3. Escuchar no significa obedecer	333
a. Dar voz.	333
b. Comprender.	334
c. Explicar.	334
d. Mantener decisiones.	335
e. Reconocer emociones.	335
14.4. El daño del desprecio parental	336
a. Vergüenza.	336
b. Baja autoestima.	336
c. Distancia.	337
d. Rabia.	337
e. Reproducción del desprecio.	338
14.5. Padres que nunca piden perdón	338
a. Autoridad defensiva.	338
b. Miedo a parecer débiles.	339
c. Efectos sobre los hijos.	339
d. Reparación.	340
e. El valor educativo de reconocer errores.	340
14.6. Respeto bidireccional	340
a. No simétrico en responsabilidades.	341
b. Sí simétrico en dignidad.	341
c. Límites para ambos.	341
d. Lenguaje respetuoso.	342
e. Reparación mutua.	342
Capítulo 15: Hijos adultos y padres mayores: una nueva forma de respeto	345
15.1. Cuando termina la autoridad parental	345
a. Autonomía adulta.	345
b. Cambio de roles.	346
c. Consejos no solicitados.	346
d. Límites.	347
e. Respeto entre adultos.	348
15.2. El derecho del hijo adulto a decidir	348
a. Pareja.	349
b. Profesión.	349
c. Residencia.	350
d. Crianza.	350
e. Forma de vida.	351

15.3. El derecho de los padres a mantener sus propios límites	351
a. Hogar.	352
b. Dinero.	352
c. Tiempo.	353
d. Ayuda.	353
e. Trato recibido.	353
15.4. Gratitud y obligación	354
a. Qué pueden esperar legítimamente los padres.	354
b. Qué no pueden exigir.	355
c. Ayuda.	355
d. Cuidado.	356
e. Libertad.	356
15.5. Cuando aparecen dependencia y envejecimiento	356
a. Vulnerabilidad.	357
b. Decisiones médicas.	357
c. Economía.	358
d. Cuidados.	358
e. Autonomía residual.	358
15.6. Respeto entre generaciones a lo largo de toda la vida	359
a. Memoria.	359
b. Gratitud.	360
c. Autonomía.	360
d. Protección.	360
e. Límites.	361
f. Dignidad.	361
PARTE QUINTA: RESPETO EN LA PAREJA Y EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	362
Capítulo 16: Cuando la intimidad hace desaparecer las formas	362
16.1. Por qué tratamos peor a quien más confianza tenemos	362
a. Familiaridad.	362
b. Desinhibición.	363
c. Expectativas.	364
d. Acumulación de frustraciones.	364
e. Sensación de impunidad.	365
16.2. Los pequeños desprecios cotidianos	365
a. Interrumpir.	365
b. Ridiculizar.	366
c. Ignorar.	366
d. Corregir constantemente.	367
e. Desautorizar delante de terceros.	367
16.3. La pérdida progresiva de consideración	368
a. Normalización.	368
b. Resentimiento.	369
c. Distancia.	369
d. Cinismo.	370
e. Hostilidad.	370
16.4. Discutir sin destruir	370
a. Criticar conductas.	371
b. No atacar identidades.	371
c. Evitar insultos.	372
d. No utilizar confidencias como armas.	372
e. Saber detenerse.	373
16.5. Respeto y autonomía dentro de la pareja	373
a. Tiempo propio.	373
b. Amistades.	374
c. Privacidad.	374
d. Dinero.	375
e. Decisiones personales.	375

16.6. Reconstruir el respeto	376
a. Reconocer el deterioro.	376
b. Cambiar patrones.	377
c. Recuperar cortesía.	377
d. Cumplir acuerdos.	378
e. Reparar.	378
f. Saber cuándo una relación se ha vuelto incompatible.	378
Capítulo 17: Poder, límites y dignidad en la pareja	380
17.1. Relaciones de poder	380
a. Dinero.	380
b. Dependencia.	381
c. Sexualidad.	382
d. Hijos.	383
e. Estatus social.	383
17.2. Control disfrazado de amor	384
a. Celos.	384
b. Vigilancia.	385
c. Restricciones.	386
d. Manipulación emocional.	386
e. Aislamiento.	387
17.3. El derecho a decir no	388
a. Sexualidad.	388
b. Dinero.	388
c. Familia.	389
d. Tiempo.	389
e. Decisiones.	390
17.4. Respeto durante una crisis	390
a. Infidelidad.	390
b. Problemas económicos.	391
c. Enfermedad.	391
d. Conflictos familiares.	392
e. Pérdida de confianza.	392
17.5. Respeto durante la separación	393
a. Comunicación.	393
b. Hijos.	393
c. Patrimonio.	394
d. Intimidad.	394
e. Nuevas parejas.	395
f. No convertir la ruptura en una guerra moral.	395
17.6. Cuando el respeto ya no existe	395
a. Desprecio crónico.	396
b. Humillación.	396
c. Control.	396
d. Violencia.	396
e. Protección.	397
f. Ayuda profesional.	397
PARTE SEXTA: RESPETO EN LA ESCUELA, EL TRABAJO Y LAS INSTITUCIONES	399
Capítulo 18: Profesor, alumno y familia: la crisis de la autoridad educativa	399
18.1. La transformación del profesor	399
a. De autoridad indiscutida a profesional cuestionado.	399
b. Ventajas del cambio.	400
c. Pérdida de reconocimiento.	400
d. Conflicto con las familias.	401
e. Nuevas expectativas.	401
18.2. Derechos del alumno y responsabilidades del alumno	402
a. Dignidad.	402

b. Participación.	402
c. Aprendizaje.	403
d. Disciplina.	403
e. Convivencia.	403
18.3. Padres que desautorizan al profesor	404
a. Protección excesiva.	404
b. Justificación permanente.	404
c. Conflicto.	405
d. Mensajes al hijo.	405
e. Consecuencias.	406
18.4. Profesores que faltan al respeto	406
a. Humillación.	406
b. Etiquetas.	406
c. Favoritismo.	407
d. Abuso de autoridad.	407
e. Reparación.	408
18.5. Acoso y convivencia	408
a. Burlas.	408
b. Exclusión.	409
c. Violencia.	409
d. Redes sociales.	409
e. Responsabilidad colectiva.	410
18.6. Reconstruir una alianza educativa	410
a. Profesor.	410
b. Alumno.	411
c. Padres.	411
d. Centro.	411
e. Normas.	411
f. Responsabilidad compartida.	412
Capítulo 19: Respeto en el trabajo: jerarquía sin humillación e igualdad sin insubordinación permanente	414
19.1. La autoridad profesional	414
a. Dirección.	414
b. Responsabilidad.	415
c. Competencia.	416
d. Toma de decisiones.	416
e. Rendición de cuentas.	417
19.2. El trabajador como adulto autónomo	418
a. Dignidad.	418
b. Derechos.	419
c. Opinión.	419
d. Límites.	420
e. Responsabilidad.	420
19.3. El jefe autoritario	421
a. Gritos.	421
b. Humillación.	421
c. Micromanagement.	422
d. Amenazas.	422
e. Favoritismo.	423
19.4. El rechazo de cualquier jerarquía	423
a. Confundir horizontalidad y ausencia de dirección.	424
b. Incumplimiento.	424
c. Desautorización.	425
d. Conflictos de equipo.	425
e. Consecuencias.	425
19.5. Respeto profesional	426
a. Puntualidad.	426

b. Cumplimiento.	426
c. Comunicación.	426
d. Reconocimiento.	427
e. Confidencialidad.	427
f. Lealtad profesional.	428
19.6. Cultura organizativa basada en respeto	428
a. Reglas claras.	429
b. Liderazgo.	429
c. Feedback.	429
d. Gestión del conflicto.	429
e. Protección frente al acoso.	430
f. Responsabilidad compartida.	430
PARTE SÉPTIMA: LA SOCIEDAD DEL DESPRECIO	432
Capítulo 20: Respeto en el espacio público: desconocidos, mayores y convivencia cotidiana	432
20.1. El respeto hacia desconocidos	432
a. Distancia.	432
b. Cortesía.	433
c. Turnos.	433
d. Ruido.	434
e. Espacio compartido.	435
20.2. Respeto hacia las personas mayores	435
a. Edad y dignidad.	436
b. Experiencia.	436
c. Paternalismo.	437
d. Invisibilidad.	437
e. Autonomía.	438
20.3. El deterioro de determinadas formas sociales	438
a. Saludar.	438
b. Pedir permiso.	439
c. Pedir disculpas.	439
d. Dar las gracias.	440
e. Ceder.	440
f. Escuchar.	440
20.4. ¿Son las formas algo superficial?	441
a. Ritual.	441
b. Consideración.	442
c. Previsibilidad.	442
d. Distancia civilizada.	442
e. Protección frente a la agresividad.	443
20.5. Incivismo cotidiano	443
a. Ruido.	443
b. Suciedad.	444
c. Agresividad.	444
d. Ocupación del espacio.	444
e. Indiferencia hacia terceros.	445
20.6. La convivencia entre personas que no se conocen	445
a. Normas.	445
b. Autocontrol.	446
c. Reciprocidad.	446
d. Tolerancia.	446
e. Responsabilidad cívica.	447
Capítulo 21: Redes sociales: cuando el otro deja de parecer una persona	449
21.1. La desinhibición digital	449
a. Anonimato.	449
b. Distancia.	450

c. Sensación de ausencia de consecuencias. _____	450
d. Impulsividad. _____	451
e. Despersonalización. _____	452
21.2. La economía de la indignación _____	452
a. Atención. _____	453
b. Polarización. _____	453
c. Viralidad. _____	454
d. Escándalo. _____	454
e. Recompensa social. _____	455
21.3. Insulto y humillación pública _____	455
a. Ridiculización. _____	456
b. Acoso. _____	456
c. Cancelación social. _____	457
d. Difusión. _____	457
e. Permanencia. _____	457
21.4. El derecho a opinar y el deber de respetar _____	458
a. Crítica. _____	458
b. Desacuerdo. _____	458
c. Libertad de expresión. _____	459
d. Responsabilidad. _____	459
e. Límites. _____	460
21.5. Educar para el respeto digital _____	460
a. Niños. _____	460
b. Adolescentes. _____	460
c. Adultos. _____	461
d. Privacidad. _____	461
e. Publicación. _____	462
21.6. Recuperar la humanidad del otro _____	462
a. Recordar que existe una persona. _____	462
b. Pensar antes de publicar. _____	463
c. Evitar linchamientos. _____	463
d. Aceptar incertidumbre. _____	463
e. Disentir sin deshumanizar. _____	464
Capítulo 22: Del desacuerdo al enemigo: polarización, identidad y desprecio 465	
22.1. Por qué nos cuesta aceptar el desacuerdo _____	465
a. Identidad. _____	465
b. Pertenencia. _____	466
c. Confirmación. _____	466
d. Amenaza. _____	467
e. Tribalismo. _____	467
22.2. La moralización del adversario _____	468
a. Nosotros tenemos razón. _____	468
b. El otro no está simplemente equivocado. _____	468
c. El adversario como mala persona. _____	469
d. Desprecio. _____	469
e. Escalada. _____	470
22.3. El mundo sin matices _____	470
a. Pensamiento binario. _____	471
b. Nosotros y ellos. _____	471
c. Etiquetas. _____	472
d. Simplificación. _____	472
e. Deshumanización. _____	472
22.4. Cómo respetar a quien creemos profundamente equivocado _____	473
a. Diferenciar persona e idea. _____	473
b. Debate. _____	474
c. Crítica. _____	474
d. Límites. _____	474

e. Convivencia.	475
22.5. La capacidad de cambiar de opinión	475
a. Humildad.	475
b. Incertidumbre.	476
c. Evidencia.	476
d. Rectificación.	476
e. Aprendizaje.	477
22.6. Una cultura democrática del desacuerdo	477
a. Pluralidad.	477
b. Reglas comunes.	477
c. Derechos.	478
d. Responsabilidades.	478
e. Desacuerdo.	478
f. Límites de la violencia.	479
PARTE OCTAVA: CUANDO LA FALTA DE RESPETO SE CONVIERTE EN MALTRATO	481
Capítulo 23: Desprecio, humillación, intimidación y violencia: dónde está la frontera	481
23.1. Mala educación y falta de respeto: no todo tiene la misma gravedad	481
a. Diferencias.	482
b. Contexto.	483
c. Intención.	484
d. Repetición.	484
e. Consecuencias.	485
23.2. El desprecio	486
a. Superioridad.	486
b. Burla.	487
c. Asco moral.	488
d. Ridiculización.	488
e. Invalidación.	489
23.3. La humillación	490
a. Humillación privada.	490
b. Humillación pública.	491
c. Humillación familiar.	491
d. Humillación laboral.	492
e. Humillación digital.	492
23.4. La intimidación	493
a. Amenaza.	493
b. Miedo.	494
c. Control.	494
d. Coacción.	495
e. Dependencia.	495
23.5. La violencia	496
a. Violencia verbal.	496
b. Violencia psicológica.	496
c. Violencia física.	497
d. Violencia económica.	497
e. Violencia digital.	498
23.6. Cuando el diálogo ya no basta	498
a. Riesgo.	499
b. Repetición.	499
c. Escalada.	500
d. Protección.	500
e. Ayuda profesional.	501
f. Intervención institucional.	501
PARTE NOVENA: RECUPERAR EL RESPETO SIN VOLVER AL AUTORITARISMO	505

Capítulo 24: Cómo poner límites sin humillar	505
24.1. Aprender a decir no	505
a. Claridad.	505
b. Brevedad.	506
c. Firmeza.	507
d. Explicación suficiente.	507
e. Evitar discusiones circulares.	508
24.2. Corregir una conducta sin atacar la identidad	508
a. Describir la conducta.	509
b. Explicar el efecto.	509
c. Establecer el límite.	509
d. Explicar la consecuencia.	510
e. No atacar la identidad.	510
24.3. Mantener el límite ante la reacción del otro	511
a. Enfado.	511
b. Llanto.	511
c. Culpa.	512
d. Chantaje emocional.	512
e. Retirada afectiva.	512
24.4. Límites entre adultos	513
a. Familia.	513
b. Pareja.	513
c. Amigos.	514
d. Trabajo.	514
e. Vecinos.	514
24.5. El límite como forma de respeto	515
a. Respeto propio.	515
b. Respeto al otro.	515
c. Claridad.	516
d. Previsibilidad.	516
e. Responsabilidad.	516
24.6. Cuándo flexibilizar	517
a. Circunstancias.	517
b. Reconocer un error.	517
c. Excepción.	518
d. Negociación.	518
e. Evitar rigidez.	518
Capítulo 25: Hablar con respeto cuando estamos enfadados	520
25.1. Qué ocurre durante una discusión	520
a. Activación.	520
b. Impulsividad.	521
c. Interpretaciones.	521
d. Defensa.	522
e. Ataque.	522
25.2. Cómo se deteriora una conversación	523
a. El tono.	523
b. Interrumpir.	523
c. Generalizar.	523
d. Insultar.	524
e. Recuperar conflictos antiguos.	524
25.3. Saber detenerse	525
a. Pausa.	525
b. Distancia temporal.	525
c. Regulación.	526
d. Retomar.	526
e. No utilizar la pausa como castigo.	526

25.4. Expresar una queja sin humillar	527
a. Conducta.	527
b. Efecto.	527
c. Necesidad.	527
d. Petición.	528
e. Límite.	528
25.5. Escuchar sin someternos	528
a. Comprender.	528
b. Preguntar.	529
c. Reconocer.	529
d. Discrepar.	529
e. Mantener nuestra posición.	529
25.6. Reparar después de una discusión	530
a. Reconocer excesos.	530
b. Pedir disculpas.	530
c. Explicar sin justificar.	531
d. Reparar.	531
e. Aprender.	531
Capítulo 26: Recuperar el respeto después de haberlo perdido	533
26.1. Diagnosticar qué ha ocurrido	533
a. Qué está ocurriendo.	533
b. Desde cuándo.	533
c. Con quién ocurre.	534
d. Qué hemos normalizado.	534
e. Qué límites desaparecieron.	535
26.2. Reconocer nuestra propia responsabilidad	535
a. Errores.	535
b. Omisiones.	536
c. Incoherencias.	536
d. Cesiones.	537
e. Nuestra propia conducta.	537
26.3. Establecer nuevas reglas	537
a. Claridad.	537
b. Consenso cuando sea posible.	538
c. Límites no negociables.	538
d. Consecuencias.	538
e. Coherencia.	539
26.4. Recuperar credibilidad	539
a. Cumplir la palabra.	539
b. Evitar amenazas vacías.	539
c. Mantener la calma.	540
d. Actuar con justicia.	540
e. Dar ejemplo.	540
26.5. Reconstruir la confianza	540
a. Tiempo.	541
b. Repetición.	541
c. Reparación.	541
d. Responsabilidad.	541
e. Nuevas experiencias.	542
26.6. Aceptar que no todo puede recuperarse	542
a. Límites.	542
b. Distancia.	542
c. Protección.	543
d. Duelo.	543
e. Cierre.	543
PARTE DÉCIMA: CASOS PRÁCTICOS INTEGRALES	545

Capítulo 27: Casos prácticos de respeto entre padres e hijos	545
27.1. Caso práctico. El niño que no acepta un no	545
a. Contexto.	545
b. Conductas observables.	546
c. Errores de los adultos.	547
d. Nuevo marco de límites.	548
e. Evolución.	548
27.2. Caso práctico. El adolescente que insulta a sus padres	549
a. Inicio del problema.	549
b. Escalada.	550
c. Respuestas ineficaces.	550
d. Nuevo marco.	551
e. Cuándo buscar ayuda profesional.	552
27.3. Caso práctico. Padres separados que compiten por el afecto del hijo	552
a. Culpa.	552
b. Permisividad.	553
c. Desautorización.	553
d. Consecuencias sobre el hijo.	554
e. Nuevo acuerdo parental.	554
27.4. Caso práctico. El padre autoritario que humilla para corregir	555
a. Conducta.	555
b. Reacción del hijo.	556
c. Miedo no es respeto.	556
d. Cambio.	557
e. Reparación.	557
27.5. Caso práctico. El hijo adulto que convierte a sus padres en servicio permanente	558
a. Dependencia prolongada.	558
b. Economía.	558
c. Vivienda.	559
d. Límites.	559
e. Relación entre adultos.	560
27.6. Caso práctico. Padres mayores, cuidados y autonomía	560
a. Cambio de situación.	560
b. Autonomía.	560
c. Seguridad.	561
d. Obligaciones de los hijos.	561
e. Límites.	562
f. Decisiones.	562
Capítulo 28: Casos prácticos de respeto en pareja, escuela y trabajo	565
28.1. Caso práctico. La pareja en la que el desprecio se ha convertido en costumbre	565
a. Bromas.	565
b. Crítica constante.	565
c. Pérdida de afecto.	566
d. Límites.	567
e. Reconstrucción o separación.	567
28.2. Caso práctico. Control disfrazado de preocupación en la pareja	568
a. Celos.	568
b. Móvil.	568
c. Amistades.	569
d. Límites.	569
e. Autonomía.	569
28.3. Caso práctico. Padres que desacreditan al profesor delante del hijo	570
a. Conflicto.	570
b. Mensajes al hijo.	570
c. Autoridad.	571
d. Reunión.	571

e. Acuerdo.	571
28.4. Caso práctico. El profesor que humilla a un alumno	572
a. Conducta.	572
b. Consecuencias.	572
c. Intervención institucional.	572
d. Reparación.	573
e. Recuperar confianza.	573
28.5. Caso práctico. El jefe autoritario que confunde miedo con eficacia	574
a. Humillación.	574
b. Miedo.	574
c. Resultados.	575
d. Cambio de liderazgo.	575
e. Cultura.	575
28.6. Caso práctico. El trabajador que interpreta toda instrucción como falta de respeto	576
a. Autonomía y jerarquía.	576
b. Responsabilidades.	577
c. Comunicación.	577
d. Límites.	577
e. Resolución.	578
Capítulo 29: Casos prácticos de respeto social y digital	580
29.1. Caso práctico. Discusión familiar por motivos ideológicos	580
a. Identidad.	580
b. Descalificación.	580
c. Ruptura.	581
d. Reglas para discutir.	581
e. Reencuentro.	582
29.2. Caso práctico. Humillación en un grupo de mensajería	582
a. Difusión.	582
b. Participantes.	583
c. Responsabilidad.	583
d. Reparación.	583
e. Prevención.	584
29.3. Caso práctico. Adolescente que insulta desde una cuenta anónima	584
a. Desinhibición.	584
b. Consecuencias.	585
c. Intervención familiar.	585
d. Reparación.	586
e. Educación digital.	586
29.4. Caso práctico. Conflicto entre vecinos por ruido	587
a. Derechos.	587
b. Obligaciones.	587
c. Comunicación.	588
d. Escalada.	588
e. Solución.	589
29.5. Caso práctico. Falta de respeto hacia una persona mayor	589
a. Paternalismo.	589
b. Invisibilización.	590
c. Autonomía.	590
d. Familia.	590
e. Dignidad.	591
29.6. Caso práctico. Del desacuerdo al linchamiento digital	591
a. Publicación.	591
b. Reacción colectiva.	592
c. Deshumanización.	592
d. Daños.	593
e. Aprendizajes.	593

PARTE UNDÉCIMA: HACIA UNA NUEVA CULTURA DEL RESPETO	596
Capítulo 30: El tercer camino: ni miedo ni ausencia de límites	596
30.1. No necesitamos recuperar el pasado	596
a. Miedo.	596
b. Humillación.	596
c. Obediencia ciega.	597
d. Desigualdades injustas.	597
e. Silencio.	597
30.2. Lo que quizá hemos perdido por el camino	598
a. Cortesía.	598
b. Responsabilidad.	599
c. Límites.	599
d. Respeto hacia los mayores.	599
e. Valor de la palabra.	600
f. Autocontrol.	600
30.3. Una autoridad democrática	600
a. Legitimidad.	601
b. Responsabilidad.	601
c. Explicación.	601
d. Rendición de cuentas.	601
e. Límites al poder.	602
30.4. Una libertad responsable	602
a. Derechos.	602
b. Deberes.	603
c. Consecuencias.	603
d. Autocontrol.	603
e. Terceros.	604
30.5. Una sociedad de iguales que reconoce funciones diferentes	604
a. Igualdad de dignidad.	604
b. Diferencia de funciones.	604
c. Diferencia de responsabilidades.	605
d. Derecho al desacuerdo.	605
e. Límites comunes.	605
30.6. Un nuevo contrato de respeto	606
a. No humillar.	606
b. No intimidar.	606
c. Escuchar.	606
d. Cumplir.	607
e. Poner límites.	607
f. Reparar.	607
Capítulo 31: Educar para el respeto en el siglo XXI	609
31.1. Lo que necesita aprender un niño	609
a. No todo deseo debe cumplirse.	609
b. Los demás también importan.	609
c. Sentir no legitima cualquier conducta.	609
d. Las acciones tienen consecuencias.	610
e. Libertad y responsabilidad crecen juntas.	610
31.2. Lo que necesita aprender un adolescente	610
a. Disentir.	611
b. Negociar.	611
c. Regular impulsos.	611
d. Aceptar límites.	611
e. Construir autonomía.	612
31.3. Lo que necesitamos aprender los padres	612
a. Escuchar.	612
b. Decidir.	612

c. Poner límites.	613
d. Gestionar el conflicto.	613
e. Pedir disculpas.	613
31.4. El papel de la escuela	613
a. Convivencia.	613
b. Responsabilidad.	614
c. Debate.	614
d. Civismo.	614
e. Respeto digital.	615
31.5. Instituciones que enseñan respeto	615
a. Derechos.	615
b. Deberes.	615
c. Normas claras.	615
d. Límites al abuso.	616
e. Responsabilidad institucional.	616
31.6. El poder del ejemplo	616
a. Familia.	616
b. Escuela.	616
c. Trabajo.	617
d. Medios y redes.	617
e. Sociedad.	617
Capítulo 32: El respeto como proyecto personal	618
32.1. Revisar cómo tratamos a los demás	618
a. Familia.	618
b. Pareja.	618
c. Compañeros.	619
d. Desconocidos.	619
e. Personas con menos poder.	619
32.2. Revisar aquello que toleramos	620
a. Insultos.	620
b. Manipulación.	620
c. Invasiones.	620
d. Incumplimientos.	620
e. Abusos.	620
32.3. Construir límites personales	621
a. Identificar.	621
b. Comunicar.	621
c. Mantener.	621
d. Revisar.	621
e. Proteger.	621
32.4. Aprender a disentir	622
a. Escuchar.	622
b. Argumentar.	622
c. Preguntar.	622
d. Aceptar matices.	622
e. No necesitar convencer siempre.	622
32.5. Reparar cuando fallamos	623
a. Reconocer.	623
b. Pedir perdón.	623
c. Restituir.	623
d. Cambiar.	623
e. No repetir.	624
32.6. El respeto como forma de madurez	624
a. Autocontrol.	624
b. Responsabilidad.	624
c. Empatía.	624
d. Dignidad.	624

e. Libertad.	625
f. Reconocimiento del otro.	625
CONCLUSIÓN: EL RESPETO QUE NO DEBEMOS PERDER	628
ANEXO 1. Test de autoevaluación: cómo tratamos a las personas más cercanas	638
ANEXO 2. Test para padres: autoridad, permisividad y coherencia	639
ANEXO 3. Test de respeto en la pareja	641
ANEXO 4. Test de convivencia familiar	643
ANEXO 5. Señales de que el respeto se está deteriorando	644
ANEXO 6. Señales de que una falta de respeto puede estar convirtiéndose en maltrato	645
ANEXO 7. Guía práctica para establecer límites personales	646
ANEXO 8. Guía para mantener una conversación difícil	647
ANEXO 9. Cómo corregir sin humillar	648
ANEXO 10. Cómo pedir disculpas y reparar	649
ANEXO 11. Modelo básico de normas familiares	650
ANEXO 12. Acuerdos entre padres y adolescentes	651
ANEXO 13. Uso respetuoso de redes sociales y dispositivos	652
ANEXO 14. Respeto entre padres separados	653
ANEXO 15. Hijos adultos y padres mayores	653
ANEXO 16. Respeto en el trabajo	654
ANEXO 17. Decálogo del desacuerdo respetuoso	655
ANEXO 18. Decálogo del respeto digital	655
ANEXO 19. Decálogo de la autoridad sin autoritarismo	656
ANEXO 20. Decálogo final: libertad, límites, dignidad y respeto	656

Introducción

¿QUÉ HA OCURRIDO CON EL RESPETO?»

Pocas palabras utilizamos tanto como respeto y pocas resultan hoy tan difíciles de definir.

Pedimos respeto a nuestros hijos, a nuestra pareja, en la escuela, en el trabajo, en las redes sociales y en la convivencia cotidiana. Sin embargo, no siempre estamos hablando de lo mismo. A veces confundimos respeto con obediencia. Otras, autoridad con autoritarismo. Y cada vez resulta más frecuente identificar cualquier límite con una agresión a la libertad.

Nuestra sociedad ha cambiado profundamente. Venimos de modelos familiares, educativos y laborales mucho más jerárquicos, donde el miedo y la obediencia podían confundirse con respeto. Era necesario corregir muchos de aquellos excesos.

El problema aparece cuando la corrección nos lleva al extremo contrario.

Cuando los padres temen poner límites.

Cuando un hijo considera que disentir le autoriza a insultar.

Cuando la igualdad de dignidad se confunde con igualdad absoluta de funciones.

Cuando un profesor pierde toda autoridad por el hecho de ser cuestionado.

Cuando un trabajador interpreta cualquier instrucción como una falta de respeto.

Cuando la familiaridad hace que tratemos peor a nuestra pareja que a un desconocido.

O cuando las redes sociales convierten a quien piensa diferente en alguien a quien parece legítimo despreciar.

Este libro parte de una idea fundamental: no necesitamos recuperar el respeto basado en el miedo, pero tampoco podemos construir relaciones sanas sin límites, responsabilidades y autoridad legítima.

Respeto no significa obedecer siempre.

Tampoco significa aprobar.

Podemos discrepar.

Podemos decir no.

Podemos corregir.

Podemos ejercer autoridad.

Pero existe una frontera que no deberíamos cruzar: la dignidad del otro.

A lo largo del libro analizaremos qué significa psicológicamente respetar, cómo se aprende desde la infancia y por qué puede perderse. Veremos la diferencia entre autoridad y autoritarismo, la importancia de la frustración y el autocontrol y el papel que cumplen las normas y las consecuencias.

La relación entre padres e hijos ocupará un lugar central. Allí encontramos uno de los grandes dilemas contemporáneos: padres e hijos poseen la misma dignidad, pero durante muchos años no tienen la misma responsabilidad.

Los padres deben escuchar, proteger y respetar.

Pero también deben decidir, establecer límites y soportar que un hijo se enfade.

Los hijos, a medida que crecen, necesitan conquistar autonomía sin confundir libertad con desprecio.

El libro aborda también el respeto dentro de la pareja, donde la intimidad puede hacer desaparecer las formas; en la escuela, donde necesitamos recuperar una autoridad educativa compatible con los derechos del alumno; y en el trabajo, donde debemos aprender a combinar jerarquía funcional, dignidad e independencia adulta.

Analizaremos igualmente el deterioro del respeto en el espacio público, la polarización social y el mundo digital, donde la distancia y el anonimato pueden hacer que olvidemos que detrás de una pantalla continúa existiendo una persona.

Y estableceremos una diferencia esencial: no toda falta de respeto es maltrato.

Una discusión, una mala contestación o un error no deben confundirse automáticamente con abuso. Pero cuando aparecen humillación reiterada, intimidación, control, miedo o violencia, necesitamos reconocer que se ha cruzado otra frontera.

Los numerosos casos prácticos del libro permitirán trasladar estas ideas a situaciones reconocibles: el niño que no acepta un no, el adolescente que insulta, los padres separados que compiten por su afecto, el padre que humilla creyendo que educa, el hijo adulto excesivamente dependiente, la pareja donde el desprecio se ha normalizado, el profesor desautorizado, el jefe autoritario o las discusiones que terminan convirtiéndose en linchamientos digitales.

El objetivo no es volver al pasado.

Es encontrar un tercer camino.

Respeto sin miedo.

Autoridad sin autoritarismo.

Libertad con límites.

Igualdad sin desprecio.

Afecto sin permisividad.

Porque una sociedad verdaderamente libre necesita algo más que derechos. Necesita personas capaces de autocontrolarse, aceptar un no, cumplir compromisos, reparar cuando se equivocan y reconocer que los demás también tienen límites.

Este libro invita precisamente a revisar cómo tratamos a quienes tenemos más cerca y también a quienes apenas conocemos.

Cómo ejercemos nuestra autoridad.

Cómo respondemos cuando alguien nos contradice.

Cómo ponemos límites.

Cómo recibimos los límites de los demás.

Cómo discutimos.

Cómo pedimos perdón.

Y cómo utilizamos el poder cuando tenemos más que la persona que está delante.

Recuperar el respeto no significa volver a bajar la cabeza.

Significa aprender a mantener la nuestra erguida sin obligar a los demás a bajar la suya.

Ése es el respeto que merece la pena recuperar.