

¿De dónde surgen las luchas de poder?

Hacer consciente el rango de cada uno para resolver conflictos

Por [Ana Digón](#)

Cuando conocemos a alguien, automáticamente nos medimos con esa persona y valoramos si es más o menos atractiva, exitosa, alta, peluda, inteligente, estilosa... que nosotros. Por su acento, el coche que conduce o los zapatos que lleva, deducimos de qué clase social es, y nos comparamos con ella. Según la conversación va avanzando, evaluaremos otros factores: “ah, sí, es alta, guapa y con estudios, pero divorciada – jeje, con lo bien que estoy yo con mi pareja”. Y nos cuadraremos un poquito más orgullosamente. Este es un proceso que hacemos todas las personas, muy a menudo, de forma más o menos consciente: estamos midiendo si tenemos más o menos rango que la persona que tenemos delante, y según lo que decidamos (y lo que esté en juego), estaremos más o menos abiertos a ella, seremos más o menos amables o empáticas.



El rango existe como una dinámica interna y externa que construye o desinfla la autoestima. Usamos el rango para no identificarnos con las personas y luego separarlas de nosotras, sintiéndonos más o menos que ellas. Durante nuestras interacciones, el rango es realmente un proceso fluido: el sentido del poder cambia bastante rápidamente entre las personas de un momento a otro, a medida que se experimentan y procesan diferentes formas de poder.

El rango es como una droga

Y las luchas de poder que provoca se dan en todas partes. La gente con menos poder se siente celosa, furiosa y dispuesta a hacer daño si otros no son conscientes de su rango. Ser consciente del rango que cada uno tiene contribuye, en gran medida, a reducir este tipo de luchas.

La gente consciente de su rango sabe que gran parte de su poder es heredado y no puede ser compartido. No humillan a las personas con menos poder, con menos posesiones o habilidades. Son humildes, y en su humildad se sienten bien consigo mismos, pues el rango es tanto una medicina como una enfermedad.

En el libro “Sentados en el fuego” (“Sitting in the Fire”), Arnold Mindell define el rango como “la suma de los privilegios de una persona”. También dice que es “una actitud o poder consciente o inconsciente surgido de la cultura, del apoyo comunitario, de la psicología personal y/o del poder espiritual.” Tanto si es heredado como si lo hemos obtenido a través de nuestro duro trabajo, el rango organiza una gran parte de nuestro comportamiento comunicacional, especialmente cuando nos encontramos en situaciones “calientes”, donde el conflicto está servido.

Tipos de rango

El Trabajo de Procesos, metodología desarrollada por Mindell, identifica tres tipos de rango:

Rango social: depende del contexto. Proviene de la raza, género, orientación sexual, clase, dinero, puesto laboral, antigüedad dentro de una estructura, religión, educación, salud, color de la piel, belleza, edad, ideales...

Rango psicológico: da libertad, y es menos contextual, más profundo. Proviene de sentirse una persona segura y cuidada en el mundo, del auto-conocimiento interior o la autoestima. También se desarrolla al sobrevivir al sufrimiento y resurgir fortalecida y más compasiva.

Rango espiritual: no le pertenece a ninguna estructura ni nivel, sino que es mucho más profundo. Es independiente de la cultura, la familia o el mundo. Está en el interior de cada cual y nadie nos lo puede dar ni quitar – podemos trabajarlo, despertar y recordar lo que hemos olvidado. Surge de haber trabajado el interior a nivel de la esencia, de una conexión divina y trascendente que te guía y te mantiene centrado hasta en una tormenta. Quien tiene una conexión fuerte con su esencia y la esencia de la vida tiene fe en que todo va a salir bien, y mantiene la fe y la calma ante el fuego, en los momentos difíciles de la vida, en las situaciones de violencia. Aunque el rango social es el más visible, y el que en gran medida determina el funcionamiento de nuestra sociedad occidental, lo curioso es que todas las personas anhelamos tener más rango psicológico y espiritual, ya que de estos niveles surge la verdadera paz interior, la felicidad a pesar de los pesares, la motivación que nos hace saltar de la cama y sonreír al conductor del autobús.

Rango inconsciente

La mayoría de las personas no somos conscientes de nuestro rango y de sus efectos sobre las demás, particularmente cuando tenemos rango más alto. Cuando nos sentimos cómodos, tendemos a tomar nuestro



mayor rango como normal y a perder la noción de cómo se sienten los demás a nuestro alrededor. Este es el caso en todas las clases de situaciones de rango, ya sean sociales, espirituales o psicológicas.

Cuando tenemos mucho rango social, normalmente no somos conscientes de los privilegios y las facilidades que tenemos en el mundo, ni de cómo otros con rango social menor no comparten nuestra situación. El rango no es malo de por sí, y el abuso de rango no es

inevitable. Cuando eres consciente de tu rango, lo puedes usar en tu propio beneficio y en beneficio de los demás.

Al recordar tu pasado, no olvidas que algunos de nosotros crecimos en casas cuando otros niños vivían en las calles, que para ti era seguro ir a clase todos los días mientras otros niños iban a reunirse en lugares de violencia y adicción, que tu vocabulario refleja una educación que otros no han recibido. Recordando una tras otra las diferentes fases de tu vida, te das cuenta que fuiste un privilegiado. Otros tenían mucho menos que tú. Ser consciente de ello te permitirá ser una persona empática y compasiva con los demás.

Cuando tenemos rango psicológico, el mero hecho de estar a gusto con nosotros mismos puede desequilibrar a la persona que tenemos delante, si es más insegura. En situaciones de conflicto puede ser muy problemático, porque quien tiene este rango puede convertirse de forma inconsciente en opresor, comenzando el ciclo de la violencia.

Cuando tenemos mucho rango espiritual, podemos no darnos cuenta de que cuando hablamos somos tan poderosos que hasta aquellas personas con mucho rango social se sienten indefensas. De niños transcendemos la idea de rango, igual que cuando estamos cerca de la muerte. A lo largo de nuestra vida tenemos experiencias que también tienen este carácter transpersonal o trascendente. Estas experiencias nos dan rango espiritual —un tipo de poder que es independiente de la cultura, la familia y el mundo. Si usamos este poder inconscientemente, ignoramos o marginamos el sufrimiento de otros. Las personas muy dadas a las experiencias trascendentes pueden llegar a ser muy elitistas. Es fácil olvidarse del rango en el contexto de creencias religiosas o prácticas espirituales, más aún cuando estamos convencidos de seguir el camino del amor. La paz se valora tanto en los ámbitos espirituales que sus seguidores llegan a ignorar los conflictos que provocan por pensar que otros son menos espirituales y por tanto inferiores.

Rango y venganza

Desidentificarnos de alguien de rango superior o inferior es una característica central de nuestra falta de conciencia acerca de nuestro rango. Por ejemplo, alguien con alto rango social no necesita ver, escuchar o sentir el dolor de aquellas personas con menor rango social. Este privilegio permite a las de alto rango no identificarse y separar emocionalmente partes de sí mismas. Una persona con bajo rango puede también no identificarse con otras de mayor rango, e inadvertidamente perder sus propias fortalezas internas o externas, o convertirse en opresora por venganza.

Además de todas las variadas señales que expresan frecuentemente nuestras experiencias inconscientes sobre el rango, la venganza es una forma común de interacción alrededor de los aspectos del rango. Cuando estamos heridos, nos sentimos deprimidos o sentimos que nuestra posición está siendo amenazada, la venganza se toma como una manera de devolver el golpe, adquirir rango o mantener el que ya tenemos. La venganza puede ser una manera consciente o inconsciente de comunicación.

No parece sencillo eliminar el concepto y los aspectos emocionales del rango. Sin embargo, podemos tomar conciencia de la dinámica del mismo y utilizar las diferencias de poder y privilegios para nuestro mutuo crecimiento y aprendizaje. El objetivo del Trabajo de Procesos, metodología desarrollada por Mindell y sus colegas, no es trascender, sino hacer consciente el rango y usarlo constructivamente.