

Optimizar nuestro comportamiento para avanzar en el mundo

En la serie de artículos sobre Autoconocimiento comenzamos con un análisis sobre nuestra situación actual para luego revisar nuestra biografía para comprender el origen de nuestros conflictos. Ahora observaremos nuestra manera de actuar frente a las distintas circunstancias de nuestra vida.



Podríamos tomar en consideración la analogía del Gran Teatro de la vida. Efectivamente, en nuestra vida cotidiana, cual actores protagonistas de nuestra propia historia personal e intransferible, asumimos distintos papeles o «roles» según las situaciones que nos toca afrontar. Por ejemplo, no actuamos de la misma manera frente a nuestro jefe que frente a nuestros hijos.

Podríamos definir estos «roles» como *comportamientos sociales que nos permiten ahorrar energía*, es decir, como sistemas codificados de adaptación social. Cuando no disponemos de un rol adecuado a una determinada circunstancia tenemos un problema, como el actor que no sabe improvisar y se bloquea. Sucede que no sabemos cómo comportarnos y tenemos que hacer un esfuerzo de atención (que implica un consumo energético) para amoldarnos y entender cuál debe ser nuestra conducta más correcta. De esta manera podremos configurar un nuevo papel que nos permitirá movernos con más facilidad y soltura en esa situación sobrevenida.

Como vemos, los roles se van configurando a lo largo de la vida de manera que cuando somos jóvenes tenemos muy pocos y, de mayores, ya deberíamos ser actores con muchas tablas en el escenario. Pero no siempre sucede que nuestros roles son los más adecuados. También acontece, en ocasiones, que no disponemos de un repertorio acorde a situaciones nuevas o de sorpresa o de crisis. Y, finalmente, es habitual que confundamos tipos de comportamientos relativos a un ámbito de la vida con otro que no tiene nada que ver como, por ejemplo, ir de «padre» con un compañero de trabajo.

Por todo esto, es muy importante estudiar los propios roles porque corregirlos, en caso de estar mal configurados, nos permite ser más eficaces en nuestra actividad, mejorar la comunicación y evitar el conflicto. Habilitar roles adecuados para situaciones nuevas o difíciles nos sirve para mejorar nuestra capacidad de improvisación que nos proporcionará mayor seguridad en nosotros mismos. Por último, ampliar nuestro repertorio de roles nos hará sentir más libertad interna gracias al aumento de disponibilidad energética y, por supuesto, nos ayudará a manejarnos mejor en el mundo.

En todo caso el trabajo con los roles no es nada sencillo pues hemos de comprender que nuestro comportamiento está fuertemente arraigado y por eso es muy importante no emprender este ejercicio hasta haber completado e integrado el análisis de nuestra situación actual donde revisábamos los conflictos en los distintos ámbitos de la vida (relacionados con los roles) y el trabajo autobiográfico donde encontrábamos el origen de nuestras creencias y actitudes básicas (que también se manifestarán en los roles).

Vamos a definir nuestros roles en cada circunstancia de nuestra vida. Es importante hacer una descripción del rol en cuestión. No vale con decir «rol de padre», por ejemplo, porque un padre puede ser autoritario o despótico o sobreprotector... Para concluir y como síntesis será muy importante intentar reducir todos los roles que cumpla en mi vida con una cierta actitud básica que *explica en gran medida por qué algunos de ellos están mal conformados, o por qué otros están confundidos o por qué otros me resultan tan difíciles de dominar.*

Ejercicio:

- En diferentes renglones de tu cuaderno de trabajo describe los roles que asumes en las distintas circunstancias de tu vida como por ejemplo: el trabajo, el hogar, las amistades, el sexo opuesto, las situaciones nuevas, las situaciones difíciles, etc. Y, en el último renglón, sobre la base de los trabajos anteriores, trata de reducir la actitud básica a partir de las coincidencias en la forma de jugar todos tus roles.
- Una vez hecho esto debe analizarse la conveniencia de los distintos comportamientos y la manera de efectuar las correcciones pertinentes si es necesario.

Este artículo es una redacción libre la la Lección 3 de Autoconocimiento del Libro Autoliberación de Luis Ammann