

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

VIVIENDO POR OBLIGACIÓN Y ¿CÓMO SUPERARLO?

Autor: Virgilio Gómez Treviño

La mayoría de las personas vive una realidad basada en el miedo, la necesidad y la obligación.

¿Qué tan obligado te sientes a hacer cosas que realmente no deseas?

¿Te sientes obligado a ir a un trabajo en el que no estás a gusto?

¿Hay en tu rutina actividades que no te gusta realizar pero que "tienes que hacerlo" para llenar las expectativas de alguien más?

¿Cuántas veces has dejado de hacer lo que realmente te gusta por "cumplir con tu obligación"?

Estas son preguntas interesantes porque la mayoría de las personas vive esas situaciones todos los días sin saber cómo poder eliminar este problema y vivir más en plenitud.

El ser humano ha desarrollado mecanismos colectivos de supervivencia que en conjunto llamamos sociedad. Pero precisamente la sociedad nos permite sobrevivir gracias a la convivencia con otros a cambio de perder la individualidad y autenticidad. Además la sociedad como tal, al estar diseñada para la supervivencia del ser humano, falla al momento en que el hombre busca su felicidad, porque no está diseñada para mostrar el camino a la misma.

Entonces lo más importante en este momento es comprender esta gran diferencia: Todo lo que hacemos está relacionado con los roles que hemos adoptado; ya sea porque los hemos aprendido, heredado o porque creemos realmente en ellos.

Pero ¿Qué es un rol?

Un rol no es otra cosa que un concepto, un patrón de conducta de acuerdo a las relaciones y las funciones que tengamos dentro de una comunidad.

De esta manera, podemos tener los roles de padres, hijos, abuelos y demás parientes; también existen los roles del trabajo, los de la escuela y los roles con los amigos. Conceptualmente, cada rol que tenemos lleva asignada una responsabilidad consigo, la cual ha sido definida de esa manera por generaciones y muchas veces ha perdido el sentido del por qué fue creado.

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

El problema con los roles es que realmente creemos en ellos como algo inmutable; es impresionante ver como la gente asume un rol y se la cree y puede incluso llegar a vivir el resto de su vida con ese papel.

Así puedes ver al padre de familia protector, al macho prepotente, al mujeriego, a la jovencita coqueta, a la madre abnegada, a la amiga chismosa, al profesor respetable, al venerable abuelito, al hijo desobediente o al jefe autoritario.

Si por un momento nos ponemos a pensar, la sociedad no funcionaría sin roles, pero a la vez tenemos también qué ocuparnos de nuestra propia felicidad y de nuestro propósito en la vida.

Muchas personas tienen un trabajo que no les gusta, pero llevan ahí 3, 5 o 10 años porque simplemente están en su zona de confort.

Muchas parejas o familias son disfuncionales pero "tienen que seguir juntos" para guardar apariencias o "por mis hijos".

Muchos hijos juegan roles para satisfacer a los padres, aún y cuando son adultos, sacrificando valiosas oportunidades de ser feliz, para mejor "ser aceptado".

Muchos adultos viven la fantasía de creerse importantes porque tienen un cierto rol dentro de la sociedad o comunidad.

¿Qué es lo que nos separa de nuestra realidad actual y de hacer lo que realmente soñamos?

Nuestra identificación con los roles y la ciega creencia de tener que cumplir con las obligaciones de esos roles. El ser humano vive frecuentemente evitando aquello que teme y asumiendo obligaciones que otros han impuesto sobre él psicológica o emocionalmente.

El primer paso para liberarte de esta asociación con tu rol es que no caigas en automático y lo cuestiones.

Pregúntate ¿Acaso no hay otra opción? Siempre la hay.

Pregúntate ¿qué estás obteniendo al asumir ese rol y esa obligación?

- ¿Buscas aceptación? Muchas veces preferimos ser aceptados por alguien a ser felices.
- ¿Buscas comodidad? Hay quien prefiere la comodidad a tener éxito.
- ¿Buscas tener la razón? Muchos prefieren tener la razón a vivir plenamente y en paz.
- ¿Buscas empatía? Las personas buscan generalmente a otros que empaten con ellos y que les sigan la corriente para sentirse protegidos y para confirmar que tienen la razón.

Abundancia y Prosperidad

www.abundanciayprosperidad.com

Cuando te contestes estas preguntas, analiza muy bien tu respuesta.

En realidad si te estás identificando con ese rol para obtener algunas de las cuestiones anteriores, recuerda que esto es algo que no te ayuda a lograr tus objetivos. Para lograrlos, necesitas cambiar, pues hacer lo que haces y ser como eres no te lo está dando en estos momentos

Hacer cosas y jugar roles por obligación (de manera inconciente) jamás conducirá a una vida plena y a la felicidad. Entonces atrévete a cuestionar esas obligaciones, busca una solución optimizadora y atrévete a dar ese paso ahora mismo.

Yo te invito a que comiences ahora a analizarte y a determinar qué actividades en tu vida están basadas en el miedo o en la obligación; ambos está siempre ligados. Comienza por aquellas áreas de tu vida en donde te sientes insatisfecho, puede ser una relación de pareja, un trabajo o alguna actividad relacionada con tu familia.

Atrévete a vivir tu sueño y comienza hoy mismo a construirlo.

© 2007, Virgilio Gómez Treviño

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del titular del "Copyright" (derechos de autor), bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, fotocopiado, grabado, cualquier tipo de almacenamiento de información o sistema de recuperación, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.