

La autocompasión

Uno de los sentimientos más destructores de la autoestima emocional y espiritual es la autocompasión. Hacerse las víctimas cada vez que las cosas no marchan como debieran, cada vez que hay un conflicto familiar, escolar, laboral, amoroso. Recurrir a ella como una herramienta que nos hace más pequeños y débiles nos pueden atrapar de tal forma que no podremos darnos cuenta de lo bella que es la vida.

Tenernos lástima es un sentimiento que no le ayuda a nuestro corazón, a nuestra mente y a nuestra alma. La lástima es un estado lánguido que puede acarrear conflictos con las personas que nos rodean debido a la apatía que demostramos.

Cuando nuestra autoestima esta baja, cuando nos sentimos desorientados, melancólicos, sufridos por las situaciones de la vida no es bueno agregar la autocompasión; buscarnos como culpables de nuestra situación, del fracaso, del miedo no es el camino más derecho para alcanzar el éxito, la armonía, la estabilidad. Sin embargo, qué significa auto compadecerse:

- 1) Tener una actitud que impida solucionar nuestros problemas. Estar ciegos a las formas de salir adelante, de enfrentar las situaciones.
- 2) Ser incapaz de analizar nuestra situación, hacer una evaluación que nos permita colocarnos no en el papel de víctimas, sino en el papel correcto conforme a lo que nos pasa.
- 3) No reconocer nuestras habilidades y capacidades; el hecho de que necesitemos que el otro este constantemente reconociéndonos y olvidar nuestro propio reconocimiento es auto compadecernos.

Cuando todo lo que vemos es oscuridad, limitaciones, barreras es porque quizás nosotros mismos las hemos construido, la autocompasión construye muros y destruye puentes; la autocompasión lleva a la pérdida del control de las situaciones, sentirse irritable, incomprendido, pedir consejos y no seguirlos, estar lastimando la herida de la inferioridad, de los complejos, de los naufragios.

La autocompasión va de la mano de la manipulación interior del ser humano, le reclamamos atención a los demás y nos reclamamos a nosotros mismos; si no detectamos a tiempo los síntomas de la autocompasión esta se puede convertir en un hábito, una forma de vida donde todo es deprimente, nostálgico pero finalmente caótico para nuestro bienestar personal y social.

Por: María Velázquez Dorantes.