

LA AUTO-COMPASIÓN

La costumbre de quejarse

Cuántas personas viven en la queja continua, esperando que los otros les compadezcan, les atiendan, están pendientes de ellos, con la fantasía de que así los querrán más. Este funcionamiento humano es tan viejo como el mundo.

Ya decía Calderón de la Barca en “La vida es sueño”:

.....

Que tanto gusto había
en quejarse, un filósofo decía,
que, a truco de quejarse,
habían las desdichas de buscarse.

Parece haber una satisfacción en relatar, en exponer, continuamente, lo desgraciado que se es, lo mal que van las cosas y los muchos enemigos que se tienen.

Estos enemigos suelen ser imaginarios, solo existen dentro de la propia cabeza. El verdadero enemigo es uno mismo, que no tolera vivir mejor y no tener esa atención extra de los demás. Porque parece que hay una gran tendencia a estar pendiente de la desgracia ajena (no sabemos si para compadecerse o para alegrarse de ella).

En cambio la felicidad ajena no agrada, suscita envidia y, a veces, rechazo.

Todos le temen a eso y, para evitarlo, son capaces de vivir en el sufrimiento y resistirse a salir de él. Con esta vuelta de tuerca son muchos los que desean para sí la desgracia y el fracaso y es para lo que hacen las cosas, aunque digan lo contrario.

La fuerza del destino

Otros lo justifican diciendo que es el destino el que les depara esas situaciones. Esta posición es aún más “cómoda” porque se desresponsabilizan de sí mismos y se evitan el tener que trabajar para conseguir estar mejor. Así huyen del esfuerzo para encauzar su vida positiva y constructivamente.

El destino lo construye uno mismo, con los propios deseos, los proyectos, el trabajo...

Las situaciones en que nos vemos inmersos no suceden de repente, son el producto de lo que hemos ido realizando a lo largo del tiempo, de nuestros deseos más o menos conscientes y del esfuerzo invertido en conseguirlos.

Ya he dicho antes que no todos los deseos que tenemos para nosotros mismos son, obligatoriamente, buenos, muchas veces son malos, de índole masoquista. En este caso, el sufrimiento genera una autosatisfacción, un placer, un sentimiento de ser mejor que los demás.

El precio de todo esto es el sacrificio de uno mismo.

La necesidad de reaccionar

Es necesario tomar conciencia de este mecanismo y hacer lo necesario para reaccionar y modificarlo.

Somos los artífices de nuestra propia vida, según lo que hagamos irá en un sentido o en otro, nos ocurrirán unas cosas u otras, conseguiremos esto o aquello, perderemos o conservaremos lo que hayamos conseguido. No depende de los demás o de fuerzas externas. Somos los únicos responsables de nuestra vida y de lo que ocurra en ella.