Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

CONMISERACIÓN

En principio ser conmiserativo, pareciera un buen valor. Dice “San Google” que conmiseración tiene que ver con ser empáticos y solidarios con el estado mísero o desdichado de alguien en agonía. Conlleva misericordia, piedad, lástima, ternura, desmerecimiento y enternecimiento por esa o esas personas en desdicha.

Suena bien… el tema es el **lugar**. ¿Dónde me coloco frente a ese ser en padecimiento? Desde una honesta empatía o desde la falsa soberbia de yo soy mejor. No puedo generalizar, cada uno revise su propia experiencia, pero yo he encontrado muchos casos, unos mejor disfrazados que otros, pero en donde la supuesta conmiseración permite al “empático” subirse uno o varios escalones por encima del que padece. Y digo falsa soberbia, no porque no sea soberbia verdadera, lo que es falso es pensarse o sentirse mejor que otro que sufre, tal vez en este momento no se esté sufriendo pero la vida nos trae retos a **todos**, de diferente tesitura puede ser, pero ningún ser humano podrá pasar la vida sin sobresaltos, dificultades o dolor. Que el sufrimiento de otro, me haga sentir mejor ¡gran falsedad! eso será momentáneo, solo momentáneo.

Aún hay otro riesgo en la conmiseración y es un tema aún más complicado y dañino para quien lo vive, quien se pone a sí mismo en ese lugar: la conmiseración por sí mismo o autoconmiseración. Es el lugar de la víctima por excelencia. Y es un lugar horrible para quien está ahí y también para sus cercanos, no hay manera de acompañar gratamente a quien está ahí. Siempre habrá un reclamo, una insatisfacción, un malestar, un dolor o una tristeza que pondrá sobre los hombros de quien acuda a su rescate.

Y sí hay experiencias de vida muy, muy pesadas que podrían justificar o legitimizar el sufrimiento, pero quedarse ahí ¿siempre? Hasta en las películas

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

de horror, acción o drama hay momentos de bienestar, amor, calidez. Y el tema es que vivir en el sufrimiento, desde el "soy el desdichado (a)" se vuelve un estilo de vida y entonces te traiga lo que te traiga la misma vida lo tomas desde el sufrimiento: Si hace frío "es **horrible** porque me duelen las rodillas" y tal vez sea cierto, pero desde ese lugar no puedo hacer nada frente al frío o frente al dolor de rodillas, solo padecerlo. En el momento que hago algo para quitarme el malestar, me estoy saliendo del lugar, puedo conmiserarme de mí mismo (a), pero no puedo moverme, la víctima está atada de manos, debería venir "alguien" a sacarla de su cautiverio. Y casi seguro van a venir muchos "rescatadores" a intentarlo. Pero serán eso, solo intentos, tal vez por algún instante logren sacarla de ahí, por decir con alguna pomada para la rodilla, pero será eso, un instante que no va a ser suficiente para terminar con la autoconmiseración. Aunque podría ser suficiente para que el "rescatador" lo siga intentando una y otra vez. La **única** manera de salir de ese horror es quererlo, dejar de auto conmiserarme y buscar la salida. No, no será fácil, en algunas ocasiones lo que nos mantiene ahí son cargas ancestrales, muy difíciles de ver, de hacer consientes, a menos que se desee. A veces es más fácil dejar el lugar desde la soledad, si los rescatadores se alejan, tal vez se haga tan pesado que obligue a buscar otra manera de vivir la vida.

La conmiseración desde un buen lugar, es valiosa, sentir verdadera empatía por el que sufre, permite relaciones más humanas, más constructivas, más cálidas, nos hermana. Construye mejores sociedades, mas conectadas entre sí, que busquen mejores maneras de acompañarse desde un **buen lugar.** Ejercer la conmiseración nos engrandece como seres humanos, como ciudadanos, como padres, como hermanos, etc.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

La autoconmiseración ¡no! No sirve a la vida, no sirve a los amados y menos sirve al sí mismo. Salgamos de ahí, la vida nos traerá complicaciones y dolor eso es inevitable, no los busquemos nosotros y cuando lleguen peleemos, demos la lucha por salir del sufrimiento y convertirlo en aprendizaje no en estilo de vida.