

Matutina para Mujeres | Miércoles 19 de Junio de 2024 | Emociones que dan vida â?? 2Âª parte

Descripci3n



Emociones que dan vida â?? 2Âª parte

â??Todo amor genuino es compasi3n, y todo amor que no sea compasi3n es ego3smoâ?•.
Schopenhauer

Lamentablemente, la alegr3a no es la 3nica emoci3n positiva que nuestra sociedad actual suele percibir como negativa y, por tanto, se reprime en contra de toda l3gica. Existen tambi3n otras, como es el caso de la compasi3n. Â¿Qu3 me dices de esta emoci3n, es o no es buena? Â¡Claro que s3! Pero mucha gente no la percibe como tal. Sin ir m3s lejos, una amiga m3a me ha dicho en varias ocasiones: â??No quiero que me quieras con compasi3nâ?•. Tuvimos que aclarar los t3rminos porque, obviamente, estaba confundiendo compasi3n con algo que no es, y no estaba en mis planes dejar de quererla.

¿Qué es exactamente la compasión? Pues es difícil ser exactas con estas cosas de las emociones, pero una definición de diccionario es: "Sentimiento de tristeza que produce ver a alguien sufrir y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo". He ahí la cuestión: *impulsa* a poner remedio a un dolor ajeno. Si sentir tristeza por alguien es un motor que nos lleva a hacer algo en su favor y no quedarnos pasivas viendo cómo sufre, ¿por qué vamos a reprimirla? De hecho, hemos de potenciarla.

¿Cómo se potencia la compasión? Para empezar, siendo sensibles y delicadas con cada persona con la que nos encontramos, porque todo el mundo tiene problemas, dolores y dificultades. La vida no siempre es fácil. ¿Y sabes qué? Nada mejor para ayudar a superar obstáculos que el afecto recibido de los demás. Como dice la psicóloga española Elsa Punset: "Esto da alas al otro y no es magia, es inteligencia emocional".

Lo fácil que es una mirada compasiva, un gesto compasivo, y sin embargo, cómo somos reticentes a prodigar este tipo de acciones... Si dejáramos de reprimir esta emoción, veríamos una diferencia tremenda en nuestras vidas. Es cuestión de ponerle voluntad. Y puesto que somos mujeres cristianas y uno de nuestros mayores motivadores de la conducta es la Palabra de Dios, aquí te dejo varios textos inspirados sobre la compasión que puedan ayudarte a desarrollar esa voluntad:

- "Sean bondadosos y compasivos unos con otros" (Efe. 4:32, NVI).
- "Vivan en armonía los unos con los otros; compartan penas y alegrías, practiquen el amor fraternal, sean compasivos y humildes" (1 Ped. 3:8, NVI).
- "Alégrense con los que están alegres; lloren con los que lloran" (Rom. 12:15, NVI).
- "Jesús tuvo compasión de ellos" (Mat. 20:34).

"Dichosos los compasivos, porque Dios tendrá compasión de ellos" (Mat. 5:7).