

SENTIR LÁSTIMA, ¿DE QUIEN?

Es el Libre Albedrío, el arma más importante que el ser humano posee a la hora de poder ejercitar sus actos con libertad, sin embargo, con demasiada frecuencia, acaba convirtiéndose en uno de los motivos más notables de sufrimiento, que experimentará a lo largo de su vida. La finalidad para la que el hombre encarna en la Tierra, no es otra que la de aprender, llegar a conocerse y acabar liberándose de los defectos y vicios que posee, tanto internos - envidias, rencores, perezas, odios -, como los externos que la sociedad y el medio en el que se desenvuelve, le ofrecen en forma de ataduras, vanidades y un sinnúmero de tentaciones enmascaradas por una sutil y engañosa red, camuflada bajo el nombre de costumbre o normalidad, desvirtuando, así, su verdadero contenido. Sirva de ejemplo el Amor cuya naturaleza libre y generosa, acaba convirtiéndose en algo de condición tan opuesta como es el querer, cargado de connotaciones de atadura y posesión. O el hecho de cubrir las necesidades básicas de techo, comida y vestido, que deriva en ansias y necesidad incontrolada de tener y acumular, como señal de estatus a la que nos aboca la sociedad de consumo.

Con el nombre del Bien y el Mal, nos referimos a las dos caras opuestas de la posible elección que el hombre lleva a cabo a lo largo de su existencia, sobre toda una serie de acciones y decisiones que se le irán presentando. La inexorable ley Causa-Efecto, determinará el avance o retroceso del futuro desarrollo del individuo, dependiendo siempre de las resoluciones adoptadas por el mismo. El ser humano, animado por la posibilidad y la libertad que se le brinda, puede caer en el error de realizar en cada momento, no lo que debe, sino lo que le apetece o convenga mejor a sus intereses particulares, postura egoísta que acaba chocando con toda una serie de factores que impiden la culminación de sus deseos, ocasionándole sensación de fracaso, dolor y sentimientos de injusticia. Es el momento propicio para la aparición de la lástima, de sí mismo por parte del sujeto que no ha conseguido lo que perseguía y la que puede suscitar en los demás al contemplar su frustración y abatimiento.

¿Qué es la lástima?

Es un movimiento del alma, un sentimiento que nos produce pesar tras contemplar o percibir situaciones desfavorables, desgracias, malestar o sufrimiento, en uno mismo o en otras personas, seres, acontecimientos o circunstancias. Se trata, en principio, de un sentimiento superficial, una emoción momentánea que surge ante el impacto de un hecho que nos conmociona y pronto se desvanece, manteniéndonos al margen del mismo. La lástima es pasiva, puesto que no nos mueve a buscar soluciones, no es operativa, se la puede observar bajo una doble vertiente de lados totalmente contradictorias. Por una parte estaría influenciada por movimientos de bondad, acercamiento, e incluso un cierto grado de piedad y por el otro, sería movida a través de una soberbia encubierta que, sin intención de dañar, nos hace mirar al afectado desde un plano de superioridad, descalificando y rebajando, con ello, al sujeto que nos la provoca. Resulta peroyativa al ser proyectada sobre las personas, pudiendo, incluso, llegar a dañar su dignidad. Así mismo, puede estar provocada por el miedo que nos produce la posibilidad de que lo mismo que ha ocurrido o está ocurriendo a otros, pueda llegar a acaecernos a nosotros. Sentimos que el dolor o problema contemplado, no nos ha tocado de momento y eso nos permite mirar al perjudicado con cierta benevolencia altanera. Sin llegar a sentir auténtica pena por el otro, la sentimos, de una forma refleja, por uno mismo, por lo que nos podía haber ocurrido, o nos puede llegar a pasar. Cuando en estas circunstancias se decide actuar prestando ayuda, se hace de forma egoísta, pensando que si nos llegase a ocurrir un percance semejante, podremos llegar, en su momento, a tener también, una mano amiga que nos ayude. Sentir lástima, es una buena forma de acallar sentimientos.

Objetos de la lástima

La lástima puede estar dirigida hacia **uno mismo**, en un acto egoísta de contemplación, lamentación y recreación de penas o desgracias propias, que guardamos cuidadosamente en nuestro interior, sin permitir darles salida, privándoles, por lo tanto, de solución. Puede apuntar, también, a alguna **persona** que en un determinado momento sufre algún daño, o a un **grupo** más o menos numeroso de ellas, aquejadas, igualmente, de algo que les causa mal. Otro tipo de **seres**, como un animal herido o una planta rota o quebrada, pueden también movernos a ella. En ocasiones procede de **cosas**, tales como una obra de arte dañada o un edificio en ruinas. Surge ante la acción u omisión de determinados **hechos**. “Que lástima no haber ido a verla, la pobre se hubiese alegrado”, o como origen de **circunstancias** adversas que, como una riada o un fuego, afectan a un determinado lugar.

Lástima. ¿De quién? ¿Hacia quien?

Cada individuo es el resultado de sus sentimientos, pensamientos y acciones. Somos la consecuencia de lo que hacemos y ese producto, derivado de la ley causa-efecto, solo puede ser modificado por el factor suerte, buena o mala, que ocasionalmente puede incidir en nuestras vidas. En ocasiones y movidos por la lástima, podemos llegar a desviar o invertir los resultados de esta ley, regida siempre por la justicia, con lo que estamos incidiendo en ella, tratando de alterarla y por lo tanto, colaborando con la injusticia y con el mal. El resultado obtenido, será más perjudicial que beneficioso, tanto para la persona a la que va dirigida, como para nosotros. Es indudable que ayudar por lástima a determinadas personas, puede acabar por convertirlas en verdaderos parásitos familiares y sociales, contribuyendo a paralizar o impedir su desarrollo, e incluso, hacer que disminuyan y acaben desapareciendo, los muchos o pocos valores que poseen. El que actúa movido por este sentimiento, corre el peligro de convertirse en un auténtico esclavo del objeto presuntamente lastimado.

Hay una serie de casos y circunstancias, en los que, con toda claridad, debemos alejar la lástima de nuestro lado:

- No debemos sentir lástima por los **vanidosos**. - El actor o el escritor que espera un reconocimiento y sufre por no haberlo recibido.
- Por los excesivamente **susceptibles e inseguros** que debido a su egoísmo, se sienten maltratados y ofendidos con demasiada facilidad.
- Por los **tímidos**, igualmente egoístas, que no actúan con naturalidad porque piensan que los demás están pendientes de ellos.
- Por los **hipersensibles**, que en vez de usar su sensibilidad para realizar actos guiados por la cordura y la generosidad, se dejan llevar por el egoísmo, auto-convirtiéndose en diana vulnerable de todos los ataques y sufrimientos.
- Por los **orgullosos**, incapaces de solicitar ayuda al sentirse por encima de los otros. Eso les

impide, en caso de necesidad, acceder al apoyo de sus congéneres, sufriendo precisamente por ello.

- Los afectados por la **auto-compasión**, envueltos en una dolorosa espiral de la que no desean salir.

- De los **aprovechados** que usan y abusan de los otros para conseguir sus intereses.

- Por los que basan su vida en la suerte y no en el esfuerzo.

- De los **egoístas** que hacen siempre lo que quieren sin tener en cuenta a los que tienen alrededor.

- Por los **embaucadores**, timadores y llorones que hacen de su vida una pura mentira, convirtiéndose en verdaderos especialistas de la práctica del chantaje sentimental y en parásitos sociales que viven de la sociedad sin ninguna contribución a cambio.

-De los que aceptan que estés con ellos por lástima. Carecen de dignidad y son unos egoístas.

- Del que **genera** lástima, con el fin de manipular, agarrar y poseer algo o alguien. Su estrategia consiste en lograr que los otros se sientan culpables, por tener lo que él no posee, de forma que si no llegasen a ayudarlo, les remuerda la conciencia. Hay quienes exhiben, impúdica e incluso indignamente, sus defectos, con el fin de atrapar la atención y voluntad de los demás.

- De la **provocada** por los medios de comunicación, que, a través de fotografías, videos, noticias y comentarios, manipulan los sentimientos de la sociedad orientándolos hacia intereses por ellos elegidos, con fines no siempre claros.

- Por los que **carecen de sentimientos y remordimiento** ya que están situados al lado del mal.

Si que son dignos de lástima, por el contrario:

- Aquellos que de verdad se **esfuerzan** y se sienten afectados por un golpe de mala suerte.

- El que **sufre injusticias** personales, familiares o sociales.
- Los que, tratando de **hacer el bien**, son ignorados, ridiculizados o maltratados.
- El que ha **caído** y arrepentido, sufre y trabaja para enmendarse y corregir sus errores.
- El que movido por auténtica **ignorancia**, ha errado, produciendo un perjuicio a otros o a él mismo y por ello, se encuentra sumido en el desconsuelo.
- El que **muere** injustamente.

Actitudes ante la lástima

Se puede llegar a sentir lástima movidos por la piedad, misericordia, sensibilidad, bondad, debilidad y a veces por generosidad. Nunca será válida, no tendrá una adecuada orientación, ni llegará a ser efectiva, si no va acompañada de pensamientos y razonamientos justos e inteligentes. En cuanto a posturas adoptadas al acercarnos a ella, podemos señalar las siguientes:

- **Hipócrita**, cuando en el fondo, el mal del otro nos produce cierta satisfacción.
- Con **soberbia y orgullo**, cuando nos hace sentir superiores al lastimado.
- Como **emoción pasajera**, si algo nos impresiona sin más transcendencia, de tal forma, que inmediatamente se nos pasa y olvida.
- Como **emoción más profunda**, algo que verdaderamente nos conmociona, afecta hondamente a nuestra sensibilidad y sentimientos, pero no es capaz de movernos a la ayuda.
- Convertida en **compasión**, cuando la lástima que sentimos, da un paso más, se pone en el lugar del lastimado, siente sus padecimientos y trata de buscar soluciones.

- Arraigada como lástima **social**, postura adoptada y en cierto modo, impuesta por modos, costumbres y exigencias sociales, que en muchos casos se convierten en verdaderos actos de hipocresía.
- De forma **Compensatoria**, cuando sin llegar a sentirla de manera auténtica, actúa como un disfraz cuya misión sería acallar la conciencia.

Lástima, compasión, ternura, pesar, amor.

Con frecuencia, se confunde la lástima con la compasión, sin embargo, son sentimientos que solo tienen en común el objeto al que van dirigidos. Así, en tanto que la lástima se queda en una sensación de pena o disgusto causado por el dolor y el mal ajeno y contempla los hechos de forma lejana sin que ello conlleve compromiso alguno, la compasión da un paso hacia adelante, el ánimo se siente inclinado hacia la persona afectada, padece con el otro y muestra deseos de comprenderle, de solidarizarse y ponerse en su lugar y lo que es más importante, de comprometerse, pasar a la acción y tratar de solucionar, ayudando, mitigando o evitando, el mal que le aflige o pueda llegar a afligirle. La compasión es pues, mucho más grande y noble que la lástima, está regida por el amor, la lástima no. ¿Se puede llegar a sentir amor a través de la lástima?. No, el amor que es el sentimiento más sublime que poseemos, nunca puede estar dirigido por la lástima. El amor da, se entrega libremente, sin condiciones, desea todo lo mejor para el objeto amado y hace lo posible para conseguir su bienestar. Quien por lástima está con otra persona creyendo amarlo, incurre en un grave error de imprevisibles consecuencias, puesto que se engaña a sí misma y ejercitando una falsa caridad, engaña también al otro.

En cuanto a la ternura, que puede considerarse como una expresión o una de las manifestaciones del amor, surge, a través de una atmósfera interior de dulzura y armonía, cuando sentimos los estados anímicos de los otros seres, tras apreciar en ellos algo que nos conmueve, dejando que aflore libremente el sentimiento percibido, a través de miradas, gestos y acciones. Se confunde en ocasiones con la lástima, porque una variante de ella que podríamos llamar enternecimiento o blandura, brota con cierta frecuencia, ante la percepción de los más débiles y los que padecen física o psíquicamente. La verdadera ternura debe ser directa, fuerte y segura, sirve para volcar nuestras necesidades de afectividad, deberá permanecer carente de sensiblería y debilidad y en contraposición con la lástima, ofrece y da con generosidad, no pide, nada espera, si no es el

bien de quien la recibe.

La pena o el pesar, en alguna de sus acepciones, tienen en común con la lástima, esa sensación dolorosa ante las desgracias, que no trasciende más allá, no pasa a la acción, todo lo contrario de la misericordia, la piedad y la compasión a la que ya nos hemos referido.

Lástima por uno mismo.

Sentir pena, lástima o conmiseración, ante los problemas y desgracias que a nosotros mismos nos afligen, envolvernos en sentimientos de tristeza o disgusto recordando las cosas mal hechas, después de habernos arrepentido de esas acciones y recrearnos en todo ello sin poner nada de nuestra parte para salir de semejante estado, es un acto totalmente inútil, perverso, nocivo y egoísta, una trampa que proviene de nuestra debilidad, inseguridad, inmadurez y falta de confianza, destruye la autoestima, produce sentimientos de inferioridad y puede acabar paralizándonos o servir de freno al desarrollo. Bien es verdad, que en ocasiones forma parte de una argucia taimadamente tramada por nuestro propio yo, con el propósito de atrapar y aprovecharse de los demás a través de nuestras quejas, teniendo como último objetivo, la consecución de determinados fines. Llorar sobre uno mismo es, en ocasiones, una forma inconsciente de autodisculparnos o de posponer, con esas disculpas, algo que deberíamos llevar o haber llevado a efecto. La no resolución de problemas, puede desencadenar en nosotros mismos pensamientos de inferioridad, dotando de superioridad, a veces inmerecida, a los demás, trata de convencernos de la incapacidad que poseemos para llevar a cabo su ejecución, lo que incita, cómodamente, a dejarlos sin resolución. Otras veces, ponemos como disculpa la predeterminación de los hechos y el fatalismo, nos vemos como víctimas del destino sin posibilidad de controlar los acontecimientos, lo que lleva a inhibirnos en la lucha contra los mismos.

Los que se envuelven en su propia lástima, tratan de convencerse y de convencer a los demás, que solo ellos padecen sufrimientos y por lo tanto, metidos en sí mismos, ignoran lo que ocurre alrededor, los problemas de los que le rodean y esperan que todos les compadezcan, que se les otorgue el interés y la atención que están demandando. Dando vueltas a todo lo que les pasa, podía haberles pasado o puede llegar a ocurrirles, dejan trascurrir su vida esperando que sean los otros los que les ayuden a solucionar sus males. Por supuesto que en su egoísmo, además de

buscar justificaciones a su conducta, intentan echar la culpa de lo que les ocurre al resto de la humanidad. En definitiva, se convierten en seres resentidos e irresponsables.

Sufrir sin necesidad es algo inútil y perjudicial, incluso indigno. Todo sufrimiento vano que podamos eliminar, nos acercará al bienestar, a comprender con más claridad nuestra situación, a ver a los demás, a llegar a la Verdad. Debemos evitar que nos invada la lástima pasando a la acción, a la búsqueda de soluciones, al encuentro de las capacidades que nos proporcionen las fuerzas suficientes para luchar contra los conflictos. Asumir problemas supone crearse retos, metas por las que trabajar y luchar, en definitiva, encontrarse con la posibilidad de crecer.

Como conclusión

Sentir lástima nada aporta, ni personal, ni socialmente. Tratar con lástima es una mala acción que conlleva rebajar al que consideramos lastimado, puede herirle, ofenderle, agraviarle, humillarle y causar menoscabo incluso a su dignidad. Puede también hacer daño a la sociedad en el sentido de que favorezcamos la creación de un auténtico parásito. Como consecuencia, este hecho nefasto, acaba rebajándonos a nosotros mismos. La lástima solo es válida como resorte que abra la puerta a la compasión, a la acción, a situarnos libremente al lado del que sufre, tratando de entenderlo, respetando su propia libertad y ofreciendo, si es posible, una hábil, necesaria y eficaz ayuda. Es indudable que no podemos mostrarnos indiferentes ante los problemas y el dolor de tantas personas que comparten nuestro entorno, que sufren en el mundo, pero, sí podemos y debemos, ser capaces de controlar y racionalizar nuestros sentimientos, apelando a la justicia como auténtica medida de acción. Tengamos en cuenta que la lástima nunca ayuda, más bien destruye. Constituye un consuelo, una disculpa para la conciencia, nunca una utilidad para los demás.

Alicia Cabredo