

La envidia existe y estas son señales psicológicas para identificarla y anularla

La envidia existe. Aunque parezca un sentimiento infantil que se trata de ocultar a toda costa, siempre se deja ver y delata a quienes lo padecen.

Sí, lo padecen porque quienes son envidiosos están insatisfechos, están inseguros, pero sobre todo sienten frustración, enojo y hasta tristeza por no tener algo que otros tienen. Siempre me pareció superficial o infantil y un problema exclusivo de quién lo tiene, pero no. Cuando la envidia está cerca genera un impacto en lo que hacemos y cómo nos sentimos con nosotros mismos.



Un ejemplo sencillo. En una conversación en un círculo muy íntimo, amigos muy queridos, primos, gente de confianza, salió

el tema laboral. Todos comentaron en qué estaban en ese momento hasta que llegó mi turno. Dije que estaba haciendo lo mismo que hacía, felizmente, desde hace más de 20 años. Ser periodista de estilo de vida, que cubría tópicos como salud, bienestar, belleza, moda, turismo, entre muchas otras. Y de manera sorprendente alguien intervino diciendo que parecía divertido, pero que esos temas le restan espacio a lo que es “realmente importante”, como la política o la crisis mundial.

¿Restar espacio? Si ahora es cuando hay opciones para todos, ahora es cuando hay maneras de elegir los contenidos que a cada quien le interesen sin prejuicios. Admito que me sentí disminuida y también furiosa. Alguien, que notó la incomodidad en el ambiente, me dijo en secreto que esa actitud respondía a la más pura envidia.

¿Envidia!? Por qué. Cómo la persona más exitosa de ese salón podría sentir envidia de mí. Pues sí, pueden haber mil razones no tan evidentes como un empleo, por las cuales alguien puede sentir envidia y dejar fluir sentimientos y actitudes como esta.

Todos podemos sentir envidia, con lo cual todos podemos ser receptores de la misma, y aunque es un sentimiento muy común, más que una cuestión de mera incomodidad, la envidia puede destruir una relación, puede hacernos sentir inseguros, molestos, puede afectar nuestra autoestima. Además, en quien la siente, puede causar dolor, ansiedad e incluso depresión. No en vano es uno de los siete pecados capitales.

Para neutralizarla, algunos expertos recomiendan reconocerla a través de esas señales que la delatan y poder marcar distancia en pro de preservarnos.

La psicóloga Leticia Martín Enjuto respalda que los envidiosos suelen buscar la manera de desacreditarte, como una vía para afrontar sus propias inseguridades. Asimismo, una señal que es muy evidente, es que te hacen elogios forzados, te pueden

felicitar y reconocerte, pero siempre habrá algún comentario sarcástico, disfrazado de humor e ironía.



Además, otra señal es que el envidioso suele ser competitivo. Seguramente mencionará sutilmente que es mejor que tú, o que otra persona, y que puede superarte en lo que se proponga y tratará de minimizar tus logros. Esto deja en evidencia sus propios problemas de autoestima.

Los envidiosos suelen alegrarse de los fracasos de otros; tratan de imitar al objeto de su envidia e incluso son capaces de darte malos consejos fingiendo que te quieren ayudar. En todos los casos, lo mejor es mantenerse alejado de este tipo de personas.

Es importante también saber por qué despertamos envidia, o por qué la sentimos. El psicólogo Seth Meyers explica en un artículo de su autoría en Psychology Today que existen siete razones básicas y la primera que menciona es el dinero, el estatus económico. Estas diferencias pueden afectar profundamente las relaciones.

Otra razón es la situación sentimental, sobre todo si tener pareja es prioritario para quien siente envidia. Caerá en comparaciones y naturalmente afectará su autoestima. Tener hijos o no; el atractivo físico y la apariencia en general, destacándose los temas de peso y textura. El éxito profesional también es una causa evidente de aparición de envidia, y por último, las redes sociales, donde sabemos que se exhibe felicidad, estatus, y realidades aparentemente perfectas.

Qué hacer

Como todo en la vida (real), no hay una fórmula mágica para resolver los problemas. Funciona entender que podemos ir aprendiendo de nuestro entorno, protegiéndonos sin caer en manipulaciones y también progresando. En todo caso, siempre es conveniente que si no logramos salir de situaciones emocionales, o que nos afectan demasiado, la mejor opción es acudir al especialista.

Sin embargo, sí hay algunas claves que podemos abordar para afrontar esta actitud. Lo primero es que antes de sentirnos afectados, o responder reactivamente a una de estas señales, más bien es conveniente mantenerse sereno, y comunicarnos de manera eficiente para tratar de resolver el conflicto de la mejor manera.

Desde el comité de Mundo Psicólogos se destaca la importancia de la empatía, de tratar de comprender por qué la persona puede estar manifestando esa envidia. Quizás esté en un mal momento de su vida.

Otra buena práctica es revisarnos nosotros mismos y reconocer si hablamos demasiado de nuestros logros, por ejemplo. Trata de reconocer el valor de los demás, sé generoso con actos de bondad, que a la larga te llenarán a ti como persona. Si no funcionan estas tácticas, quizás podrías hablar con franqueza acerca de lo que sientes o alejarte definitivamente de esa

persona. Enfócate en relaciones que te aporten que te inspiren y con las que crezcas.

Por último, al entender que la envidia es común y es parte de las relaciones, enfocarnos en consolidar los aspectos de la vida que para nosotros son prioritarios para sentirnos satisfechos. Así nos evitaremos que nos afecte y sobre todo sentirla.

Este artículo tiene como finalidad ofrecer información general y educativa sobre temas relacionados con la salud y el bienestar. Sin embargo, esta información no debe ser considerada como un reemplazo del consejo de su doctor ni debe ser utilizada para realizar tratamientos sin supervisión médica. Yahoo no se hace responsable de ningún diagnóstico hecho por un usuario basándose en este contenido. Si usted está preocupado por su salud, siempre consulte a su médico de cabecera u otro profesional calificado de la salud antes de tomar cualquier acción.

Fuente: vida-estilo.