



Verde de envidia

Psicología, 02/02/2013



A lo largo del día ¿cuántas veces deseas algo que no posees? ¿Cuántas veces sientes dolor o desdicha por no tener algo que un conocido si tiene?

La envidia es un sentimiento de frustración difícil de soportar y no siempre es explícita y transparente.

Las expresiones más comunes de la envidia son las críticas, las ofensas, el rechazo, la agresión, la rivalidad, la venganza etc.

Las personas envidiosas tienen en común la no aceptación de sus carencias, están insatisfechas y sienten rencor contra las personas que poseen algo que ellas desean

(experiencia, dinero, éxito, valor, etc.).

En vez de utilizar sus facultades para conseguir lo que quieren, prefieren eliminar lo que ellos consideran “competencia”. De este modo, la envidia se convierte en una defensa típica de las personas más débiles y acomplejadas. Los estudios que se han realizado en torno a este sentimiento, coinciden con Napoleón en que *la envidia es una declaración de inferioridad*.

Cuando la envidia nos ataca tenemos que enfrentarnos a ella, de lo contrario podemos sufrir ansiedad, trastornos del apetito y del sueño, pero la peor consecuencia que puede tener este sentimiento es la actitud con la que haremos frente al día a día.

Viviremos convencidos de que la suerte de los demás no es merecida y no contemplaremos la opción de trabajar para alcanzar

nuestros objetivos.

El dolor que provoca la envidia nos recuerda que hay algo que deseamos y que aún no lo hemos logrado. Es entonces cuando debemos preguntarnos por qué no hemos alcanzado ese deseo en particular y cuáles son los recursos que necesitamos para lograrlo.

rocioriverolopez@gmail.com