



## Resumen Tertulia día 29 de enero del 2008

### “EL SILENCIO DE LA ENVIDIA”

Comenzamos esta tertulia definiendo la envidia. Coincidimos en que la envidia es un sentimiento que nos hace desear algo que no tenemos. La envidia nace de la comparación. Es un sentimiento que surge cuando nos comparamos con alguien que tiene algo que a nosotros nos gustaría tener. Tras esta comparación nos sentimos ofendidos porque nos sentimos inferiores y es cuando surge la envidia.

La envidia suele manifestarse a través de la rabia y de la agresión verbal en forma de críticas: “seguro que lo ha conseguido porque tiene enchufe”, “seguro que se lo han regalado”. Las personas que sienten envidia viven los logros del otro como algo injusto o como una agresión a su ego.

Sentiremos menos envidia hacia los demás cuando aprendamos a ser más humildes y a reconocer nuestras limitaciones.

También podemos darle un sentido positivo a la envidia cambiando la forma en que observamos a la persona objeto de nuestra envidia. Podemos ver a la otra persona hacia la que sentimos envidia como alguien de la que he de aprender. a solución pasa por reconocer que la otra persona tiene una cualidad que me gustaría para mí y aprender de ella, tomarla como modelo, tenerla como aliada y no como enemiga.

También aportamos a la tertulia la idea de que la envidia surge cuando nos comparamos con un igual, con alguien que está a nuestro mismo nivel: un compañero de trabajo, una amigo/a, un hermano/a. Cuando el modelo con el que nos comparamos tiene más poder que nosotros, como por ejemplo, nuestro jefe o un personaje mediático, nos infunde admiración o respeto pero no envidia.

Además, nos atrevimos a establecer diferencias entre hombres y mujeres. Llegamos a la conclusión de que las formas en que las mujeres y los hombres manifiestan la envidia son diferentes.

En general cuando los hombres sienten envidia, transforman ese sentimiento en acción y en competición. Los hombres normalmente se comparan con otros en el terreno más profesional y responden de forma más competitiva, más dirigida a la acción.

Por otro lado, las mujeres, en general, reaccionamos ante la envidia emitiendo críticas hacia los demás. Nos comparamos y reaccionamos de forma más pasiva justificando el por qué la otra persona es mejor que nosotras: tiene más dinero, tiene más tiempo, no tiene hijos, no tiene obligaciones, etc. e, incluso, muchas veces la criticamos.

Quisiera terminar con dos frases. Una de ellas es de la psicóloga Mercè Conangla, en una entrevista al Periódico el día 9 de junio dijo: **“Las personas que destacan ofenden. Cuando aparece una gran figura, todos los necios se conjuran en su contra. Son un espejo en el que ven reflejada su propia incapacidad”**. Cuando una persona manifiesta su envidia, lo que está manifestando precisamente es su propia incapacidad, su falta de aptitud para algo.

Me gustaría terminar con un pensamiento del filósofo Nietzsche: **“El buen amigo se reconoce porque es capaz de compartir tu alegría”**. Cuando estamos pasando por un mal momento, no nos cuesta encontrar amigos con los que compartir nuestra pena, porque se establece una relación de poder: el más débil se siente apoyado por el más fuerte. El que ayuda siempre se siente más fuerte. Un buen indicador de madurez y de sana relación es no sentir envidia cuando alguien cercano a nosotros pasa por un buen momento, cuando nos alegramos por los éxitos de los demás.

¡Desde aquí os envío un abrazo a todos!

Mayte Saavedra

Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional

[www.inteligenciaemocional-portal.org](http://www.inteligenciaemocional-portal.org)

