

EL PAÍS

## EL PAÍS SEMANAL

PSICOLOGÍA »

## Sentimientos que dañan el alma

La culpa, la envidia, la inseguridad... forman parte de nuestra evolución

Lo inteligente es saber dosificarlos para que cumplan su función y no dejar que nos bloqueen

La envidia hace sufrir, hay que reconocer tenerla para poder llegar a vencerla

PATRICIA RAMÍREZ | 26 MAY 2013 - 00:00 CET

3

Archivado en: Psicología Ciencia



ILUSTRACIÓN DE JAVIER OLIVARES

Si les pidiera que contestaran a la pregunta: ¿cuál es su misión en la vida? Seguramente no me darían una sola respuesta, sino muchas. Todas las personas tienen objetivos diferentes relacionados con su vida familiar, personal, social y laboral. Pero hay un deseo que nos une a todos, y ese es el de ser feliz. Todos anhelamos equilibrio interior, paz y tranquilidad.

El bienestar no viene genéticamente predeterminado, sino que se busca, se entrena. Las personas se rodean de circunstancias, de otros compañeros de viaje y de momentos que les aportan felicidad, buscan la

seguridad y tratan de desprenderse de todo lo que les incomoda y provoca dolor. De hecho, vivimos en la era de la felicidad. Se cultiva y practica una filosofía dirigida a cuidarse y mimarse, y muchas personas dejan de salir de su zona de confort para evitar enfrentarse a sus miedos y no sentir la incomodidad del sufrimiento. Pero la envidia, la culpa, el remordimiento, la inseguridad, la frustración, la vergüenza... todos esos sentimientos forman parte nuestra evolución. Lo inteligente es saber dosificarlos para que cumplan con su función y no dejar que nos bloqueen.

Todo tiene su razón de ser y una explicación lógica. Los sentimientos negativos funcionan como un termómetro, nos indican que algo no funciona y se manifiestan a través del malestar. Pero tienen su parte positiva: educan, permiten evolucionar y generan aprendizaje. ¿Si no sintiera culpa, cómo sabría que ha herido a alguien? Si no sintiera frustración, igual no le daría valor al esfuerzo cuando consigue su objetivo. ¿Y qué me dice de la inseguridad?... También tiene un sentido evolutivo, le protege de las amenazas,

*Hay un  
remedio  
para las*

aunque muchas de ellas no sean tan aterradoras como imagina. Ahora, deje espacio a sus sentimientos y, cuando estime que han convivido con usted el tiempo suficiente, ábrales la puerta y déjeles marchar.

Siente envidia porque anhela aquello que desea y que sí tienen otras personas. Siente envidia porque valora el mundo como un lugar injusto en el que usted no está ni tiene lo que desearía. Una de dos, o acepta su realidad o se implica en modificarla. Pero sufrir sin invertir tiempo y esfuerzo, no. Para abrir la puerta de salida a la envidia:

*culpas,  
reconocerlas”  
(Franz  
Grillparzer)*

## Trampas y miedos



ILUSTRACIÓN DE JAVIER OLIVARES

### LA PELÍCULA

– ‘Revolutionary road’, de Leonardo DiCaprio y Kate Winslet. Culpa, reproches, miedos...

### UN LIBRO

– ‘La trampa de la felicidad’, de Russ Harris. Editorial Planeta.

### UNA CANCIÓN

– ‘Irremediablemente, celos’, de Antonio Orozco.

**Reconozca su sentimiento.** La envidia es un sentimiento que, además de hacerle sufrir, es feo. Dígase a sí mismo: “Tengo envidia”. Si no lo hace, siempre tratará de justificar su malestar, pero no llegará a vencerlo.

**Analice por qué.** Esfuércese y acepte lo no controlable. Las personas suelen tener envidia porque perciben una situación como injusta. Los motivos por los que no tiene aquello por lo que suspira (tipo, inteligencia, dinero, poder...) pueden ser muy variados, pero sean los que sean tiene dos opciones: la primera, implicarse y trabajar en lo que dependa de usted para conseguirlo, la segunda, aceptar lo que no puede gestionar.

**Si es de los “envidiosos buenos”,** compórtese como si no tuviera envidia. Pregunte a su amigo qué tal le va en ese trabajo en el que está triunfando y escúchelo; dígale a su amiga que la ve más delgada y esbelta, alégrese de forma sincera por el viaje de vacaciones que va a hacer esa pareja de conocidos o familiares. Y refuércese por haber superado una situación difícil. Dígase a sí mismo: “Ves, lo haces muy bien, ahora te sientes mejor por haberte interesado por ellos”.

**Céntrese en usted mismo.** El valor no está en la comparación, sino en su propio yo. Plántese un objetivo y piense en qué medida puede involucrarse para alcanzarlo. A veces pierde más tiempo criticando, desprestigiando y deseando lo de otros que invirtiéndolo en su mejora. Esa energía sería muy productiva si la gastara en evolucionar.

Pida perdón para vencer a la culpa y el remordimiento. Usted siente culpa cuando sabe que ha herido a otra persona, con intención o sin ella. Ver que otro sufre por algún comportamiento que ha tenido le hace sentir mal. Ese malestar es el motor que le lleva a reflexionar para que la próxima vez tenga más cuidado. Gracias a esta sensación incómoda conseguimos aprender. Si cada vez que hiriésemos a alguien no sintiéramos ese dolor, estaríamos hablando de una persona sin empatía, incapaz de ponerse en el lugar de otros, y esto le dificultaría mucho sus relaciones sociales. Nadie quiere convivir, ni trabajar, ni tener como amigo a una persona que hace daño y que no es consciente del mismo.

Pero sentir culpa no significa que tenga que machacarse toda la vida. La culpa le permite pensar qué haría de forma diferente la próxima vez, y a partir de ahí, borrón y cuenta nueva. Siga estos pasos para deshacerse de su malestar.

**Pida perdón de forma sincera.** Pero no lo haga de forma cobarde, no utilice el whatsapp, dé la cara. Pronuncie el nombre de la persona y acompáñelo diciendo que lo siente y por qué.

**Repare el daño.** Pedir perdón es el primer paso, el segundo es tener un detalle. Si ha roto algo, repárelo; si ha sido borde, tenga el gesto de llevar unos bombones, si no ha sido atento con algo que era importante para esa persona, mande un correo, una canción o algo gracioso que haga sentir especial a la persona herida.

**Sea el de siempre.** Haberse equivocado una vez no le obliga a convertirse en alguien sumiso con esa persona, como si tuviera que estar avergonzado toda la vida. Todos cometemos errores. Si el desliz entra dentro de lo razonable y, sobre todo, si no ha tenido una mala intención, tendría que poder perdonarse. El rencor y la soberbia de las personas heridas a veces superan su buena intención. Cuando haya hecho todo lo que podía, deje que la otra persona tenga su tiempo. Y si le parece excesivo, decida cómo comportarse usted a partir de ahora con esa persona que no tiene capacidad para perdonar y cerrar heridas.

**Enfréntese con valentía a su inseguridad** y su vergüenza. La inseguridad, la vergüenza y el miedo son sentimientos y reacciones del cuerpo y de la mente ante lo que usted interpreta como una amenaza. Siente inseguridad cuando no controla el ambiente, cuando lo que le rodea no es predecible. Siente vergüenza cuando percibe la posibilidad de no estar a la altura, de perder, cuando las expectativas le superan. Y el miedo se apodera de usted pensando que puede pasarlo mal, puede contagiarse, darle un infarto, perder el trabajo o ser rechazado por esa persona que le atrae. ¡Qué más da el miedo que sienta! El verdadero peligro es dejar escapar las oportunidades, no luchar por ellas, porque ahí es donde está la derrota.

Aprenda a convivir con el fracaso y con las emociones negativas, forman parte de la evolución y de la vida. ¿Alguna vez le dijo alguien que esto sería fácil? Cometer errores, ser criticado, sufrir... es parte del camino. Coexisten con la felicidad, la recompensa y el orgullo.

---

*“El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son”  
(Tito Livio)*

---

Si quiere conseguir salir de su zona confortable:

**Busque un motivo.** Seguro que lo tiene. Póngalo ahora por escrito, en grande y en un lugar visible.

**No piense que puede fallar** y centre su atención solo en lo que desea hacer y cómo. Describa su plan de actuación.

**Es válido, bueno y fuerte.** Tiene ejemplos en su vida que lo demuestran. ¿Qué tiene en la cabeza, lo que le debilita o sus fortalezas? Son sus puntos fuertes los que debe potenciar, no los que restan.

**Pensar en el éxito.** ¿Qué hace pensando en lo que puede fracasar o en lo que no desea que ocurra? ¡Menudo gasto de energía inútil! El tiempo es limitado, inviértalo en pensar en lo que ¡sí! desea que pase. Prepárese con la palabra y con el pensamiento para conseguirlo. Repítase: “¡Yo puedo! ¡Estoy preparado! ¡Me lo he trabajado!”.

**No a las emociones negativas.** No es el único que las tiene, las tenemos todos, pero muchos de nosotros hemos decidido dejar de escucharlas. Es lo que nos diferencia. Su vida no es más difícil, ni tiene menos suerte que otros. Solo que los otros, en lugar de escuchar el peligro, lo valoran, y luego deciden enfrentarse a él. No se trata de ser temerario, solo valiente.

**Actúe.** Los cinco puntos anteriores son geniales solo si los pone en marcha. Los propósitos solo tienen sentido si se materializan.

Los sentimientos negativos le permiten ver el mundo desde otro punto de vista, pero no significa que le tengan que paralizar. Analice y saque una lectura positiva de su emoción y de su presencia. Aproveche lo que le pueden aportar y, luego, desármelos.

Hay muchas personas con miedo a ser felices. Hacen extrañas deducciones, como que si se entregan al placer recibirán un castigo. Cuando cometen un error se lo reprochan una eternidad, para tomar consciencia del tremendismo de lo que han hecho. Ser sufrido, negativo, sumiso... no es la pócima de la felicidad. Nadie le va a recompensar en otra vida por haber sufrido en esta de forma gratuita. Atrévase a ser feliz y a tener recuerdos de esos que vale la pena almacenar.

*“La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante”  
(Antonio Gala)*

*“Solamente aquellos espíritus verdaderamente valerosos saben la manera de perdonar”  
(Laurence Sterne)*



