



Plan contra la envidia

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal.

Ecología mental para dummies

(Grupo Planeta) es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

FelixToran

Wikipedia: [http://](http://es.wikipedia.org/wiki/Felix_Toran)

[es.wikipedia.org/wiki/](http://es.wikipedia.org/wiki/Felix_Toran)

Félix_Torán

La envidia es un sentimiento universal que ha estado presente en la historia de la humanidad desde los primeros tiempos. En el propio libro del Génesis de La Biblia, ya se manifiesta la historia de envidia y celos entre los hermanos Caín y Abel. E incluso en la literatura y pintura la encontramos representada de las formas más horribles, como en *La metamorfosis* de Ovidio, donde se personifica en una anciana con serpientes en la cabeza y las manos, o en las pinturas de Giotto di Bondone, en que aparece como una mujer con una serpiente en su boca. Unamuno la definió como una “terrible plaga de nuestras sociedades” y “la íntima gangrena del alma española”, mientras Miguel de Cervantes se refirió a ella en estos términos: “¡Oh envidia, raíz de infinitos males y carcoma de las virtudes!”.

La envidia, en general, es un sentimiento de malestar que se experimenta ante las posesiones de otra persona. Cuando alguien posee algo (ya sea un bien material, como un coche o un anillo de diamantes, o algo intangible, como la belleza o la felicidad) que deseamos pero que no poseemos y además nos sentimos incapaces de llegar a poseerlo, surge una especie de desazón o dolor interno que, en el peor de los casos, nos puede llevar a tratar de arrebatarlo a esa persona o a hacer que deje de poseerlo. Se trata, sin lugar a dudas, de una emoción muy tóxica que perjudica tanto a quien la siente como a la persona que es objeto de ella. ¿Qué podemos hacer entonces para controlarla? ¿Hay alguna forma de evitar que domine nuestro comportamiento o que despierte en nosotros una necesidad irrefrenable de hacer el mal?

Para dar una respuesta eficaz, hay que abordar el tema de la ecología mental, un concepto que ex-

plico en mi último libro: *Ecología mental para dummies* (Grupo Planeta). Si la aproximación clásica respecto a cómo protegernos de la envidia de los demás se basa en el ego, esto es, en la idea de que estamos separados de todo lo que nos rodea (por un lado yo y por otro mis enemigos envidiosos) y, por lo tanto, la única alternativa es una batalla que debemos librar contra los otros que nos causan daño, la ecología mental persigue, precisamente, la disolución del ego mediante el trabajo interior. Nos recuerda que, en realidad, en el universo todo está unido a todo, y por tanto, estamos interconectados con otras personas, de modo que la única forma de disolver la envidia es haciéndolo todos juntos.

Si, para librarte de este sentimiento tóxico, luchas contra los demás, la realidad, bajo el prisma de la ecología mental, es que estás luchando también contra ti mismo. No puedes hacer daño a otras personas sin hacerte daño a ti mismo, porque en realidad no existe diferencia ni separación alguna entre ti y otras personas. Solo el ego podría intentar convencerte de lo contrario.

PRACTICAR LA ECOLOGÍA MENTAL

Según lo dicho, habría tres líneas de acción a aplicar: protegernos frente a la envidia ajena, evitar que nuestra propia envidia nos conduzca a emprender comportamientos tóxicos hacia otras personas y contribuir a crear a nuestro alrededor un ambiente libre de envidia. Te propongo a continuación algunos consejos para que lleves esas líneas de acción propias de la ecología mental a tu vida cotidiana:

1. Entrena tu mente mediante la meditación. En particular, practica la concentración y el mindfulness. Eso hará que permanezcas más atento ante la aparición de la envidia y que puedas cortar por lo sano antes de caer en reacciones tóxicas. En su lugar, podrás elegir una respuesta más favorable.

SEGURO QUE HAS OÍDO DECIR QUE LA ENVIDIA ES MUY MALA... ¡PUES SÍ, LO ES! SE EXPERIMENTA CUANDO SE SIENTE UN MALESTAR INTERNO O UN PESAR, POR NO POSEER LO QUE OTRA PERSONA TIENE, YA SEAN BIENES MATERIALES O CUALIDADES, LOGROS, ETC. VEAMOS CÓMO MANEJAR ESE SENTIMIENTO TÓXICO QUE MALOGRA LAS RELACIONES

+ INFO

<http://tinyurl.com/>

EcologiaMentalParaDummies

<http://felixtoran.podomatic.com>



2. Recuerda lo que dijo Einstein: si te ves rodeado de personas que te intentan detener, ¡probablemente es señal de que estás haciendo las cosas muy bien!

3. Recuerda que quien te envidia te está lanzando una declaración de inferioridad. Te está diciendo que se siente incapaz de llegar a donde tú llegas o de tener lo que tú tienes. Lo peor de todo es que eso puede hacerle intentar que seas tú quien se sienta inferior, movido por la envidia. Tenlo en cuenta y no cometes el error de dejarte influir o frenar.

4. Practica la compasión. Sí, porque el envidioso sufre al sentirse inferior a ti. Intenta entender su sufrimiento hasta el punto de desear que cese.

5. Practica la admiración. Gran antídoto contra la envidia. Recuerdate que tú también puedes alcanzar todo lo que te propongas. En lugar de envidiar a alguien por lo que tiene o logra, admíralo, tómale como modelo a seguir. ¡Verás qué cambio!

6. Practica la alegría empática, es decir, alegrarte por los éxitos ajenos. Tiene un poder enorme para reforzar tu unión con otras personas. Cuando te

sientes vinculado a otros seres, el ego se debilita y no encuentras razones para envidiar a nadie.

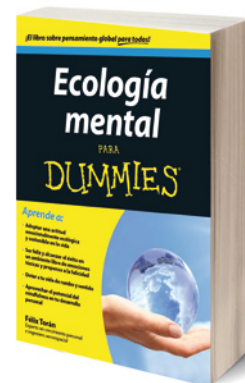
7. Rodéate de personas que no sean envidiosas. Las personas con semejantes caracteres suelen unirse. ¿Te imaginas la toxicidad que puede haber en una relación de tres o más personas envidiosas?

8. En lugar de frenar a otra persona, averigua qué está haciendo bien. Cuando lo sepas, ¡hazlo tú también!

9. No demuestres al envidioso que sus ataques te hacen daño. Es precisamente lo que busca, y entonces sentirá que ha vencido. Pero si nota que sus actos “te resbalan”, antes o después te dejará en paz, y se buscará a otra víctima.

10. Muestra tu generosidad hacia quien te envidia y dale consejos sobre cómo puede lograr lo que tú tienes y él desea.

Todos estos consejos harán que te liberes de la envidia ajena, pero también favorecen el que los demás se liberen de la envidia. ¡Esa es una actitud propia de la ecología mental!



Editorial: Planeta.

Páginas: 296.

Precio: 14,95 €.