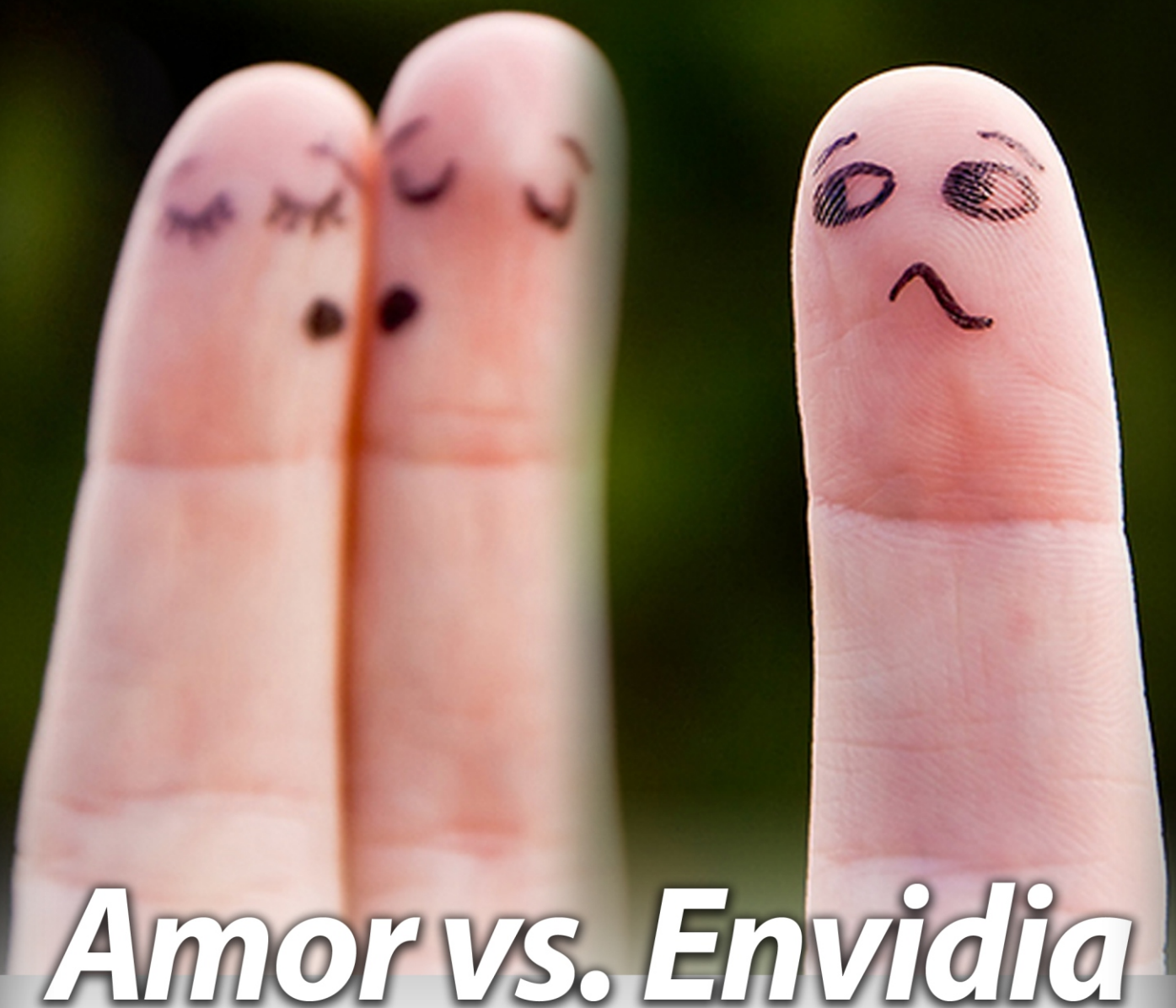




enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...



Amor vs. Envidia

Dr. Pedro Cortines Hernández

Amor vs. Envidia

La base del amor es dar, la base de la envidia es quitar.

Dr. Pedro Cortines

Cuando te dejas invadir por el amor, te vuelves generoso, Y cuando te dejas invadir por la envidia te vuelves avaricioso.

Twanga

En el amor te entregas y te sacrificas

En la envidia despojas y acusas.

Kaleb.

El amor es un sentimiento que todo el mundo se jacta de sentir, Sin embargo todo mundo lo busca,

La envidia nadie lo quiere reconocer en si mismo,

Siempre lo encuentra en otro.

Yaaél Amón.

El amor es un sentimiento celestial

La envidia es un sentimiento terrenal.

Kashnga

El amor es la cura de todos los males personales y sociales

La envidia la causa de todas las calamidades.

Peter.

Considero que ha habido un error durante siglos en cuanto al estudio de los sentimientos humanos al considerar al odio como lo opuesto al amor. Yo considero que lo opuesto al amor es la envidia. En lo más íntimo de nuestro sentir y de nuestro pensar creo que todos reconocemos conscientemente el momento cuando sentimos amor, y que también reconocemos cuando sentimos envidia; y el gran problema de raíz se origina cuando nos damos cuenta que a veces envidiamos a la misma persona que amamos o a la misma persona que nos ama. De allí que empezamos a reprimirla a través de los mecanismos de defensa ya publicados por mí en otros artículos. Lo empezamos a reprimir en un principio con la finalidad de conser-

var a nuestro objeto de amor.

Tengo un compromiso con ustedes, el ayudarlos a reencontrarse, de tal manera que su camino sea más placentero en cuanto a relaciones humanas se refiere. Por experiencia propia sé, que es una tarea difícil el tratar de integrar algunos pensamientos sobre el amor y la envidia, sobre todo por los argumentos ya expresados anteriormente, y que a través de los años hemos disociado, hemos separado. Pero hay que volver y reconocer el camino, para iniciar un camino nuevo.

**iBox! Box! Se anuncia la pelea sin limite de tiempo máscara contra cabellera
El Amor defenderá su cabellera contra La Envidia que defenderá su máscara**

En la era actual con el uso de las computadoras y del correo electrónico, amigables y amables personas nos envían pensamientos, de unas y otras personas, sobre el amor. Esto me parece magnífico porque es una parte de la instrucción y del aprendizaje del ser humano, pero considero que estudiar al amor sin estudiar a la envidia nos dará resulta -dos infructuosos. Y es que mientras no los estudiemos en forma conjunta y en interacción siempre habrá un hueco cognoscitivo sobre este tema.

EL AMOR



¿Se dan cuenta que desde siempre el problema es el amor? Todos los filósofos, poetas y ahora los psicólogos y tantas y tantas personas interesadas estudian y publican libros sobre el amor, porque nuestro problema es que no sabemos amar, no digo que no amamos, digo que no sabemos amar o que al amar siempre tenemos problemas no previstos. O porque intelectualmente hay algo que aún no entendemos.

LA ENVIDIA



n

No hay que olvidar que hay otro capítulo sobre el estudio de las emociones, que es el estudio de la envidia, para después pasar a integrar éstas dos emociones humanas y poder realmente vencer, por decirlo de alguna manera, a nuestra envidia y sentir un amor no mezclado, es decir, no fusionado ante lo demás. ¿Se acuerdan de una frase que dice que amar es encontrar la felicidad? Y sin embargo mucha gente sigue sintiéndose infelices en el amor. Creo que una de las causas es porque aún siguen sin reconocer la envidia dentro de sí mismas.

El peor enemigo es el enemigo desconocido.

La envidia se encuentra fusionada en el amor. Tanto en mi práctica diaria como psicoterapeuta y como practicante de Reiki, como en mi trato diario en mis relaciones interpersonales, una y otra vez observo las embestidas de la envidia en mis pacientes y en mis amistades. Y una y otra vez observo la negación de la misma.

En cambio el amor es una meta que todo mundo busca explícitamente, que todo mundo busca francamente a la luz del día, que todo mundo dice sentir o que alguna vez sintió, y que ahora anda buscando nuevamente.

Todos hemos sentido el amor.

Felices las personas que han reconocido el amor en sí mismos.

Felices las personas que han reconocido a la envidia en sí mismos.

Felices porque si ya alguna vez sintieron el amor, lo van a volver a sentir, porque ya saben que es. Agrego de inmediato: lo que acabo de decir es una perogrullada, obvia - mente que todos hemos sentido el amor, lo cual quiere decir que todos hemos amado alguna vez y nos han amado también. Felices porque si ya sintieron y reconocieron a la envidia, la van a poder analizar, y defenderse de ella de una forma diferente y dejar que crezca el



Aclaro que estoy hablando del amor, no del enamoramiento, aunque se puede aplicar al enamoramiento.

El amor es una emoción.

Lo primero a reconocer es que el amor es una emoción, un sentimiento. Es decir el amor no es un pensamiento. Veo tantos programas de televisión en los que dicen con mucha facilidad, "yo te quiero". De pasada les diré que eso contribuye también a la confusión acerca del sentimiento de amor y de su expresión oral.

El amor es un sentimiento que nos hace sentir bien, serenamente bien, que nos hace sentir feliz, que nos hace sentirnos unido a lo que amamos. Que nos hace sentirnos en armonía y en sintonía con los demás. El amor en forma secundaria nos hace sentir alegres.

Es decir el amor no se da en el aire. Siempre hay "algo" que nos despierta el amor. Ese "algo" pueden ser personas, animales o cosas; puede ser algo tangible o intangible.

Yo creo que para el amor humano su meta original y tangible es doble:

- **Amar al prójimo**
- **Y el enamoramiento.**

También con esto quiero decir que la capacidad de amar está en el ser humano, y esto ya está demostrado hasta biológicamente, ya no es un asunto propio de la filosofía o de la teología o de la psicología.

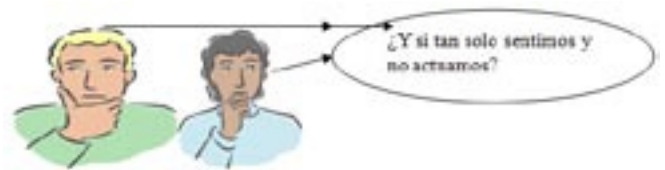
Yo creo que para el amor humano "en su parte espiritual, su meta original e intangible es el amor a Dios y el amor al prójimo"

Cuando digo original y tangible, me refiero a que esa es su meta básica e inclusive dentro de esa meta básica está el enamoramiento. En ocasiones no se da, de acuerdo, pero ese es mi pensar, que otra meta básica del amor sea el enamora-

to! Por eso creo que socialmente ha existido una perversión de esta meta también. Para mí el enamoramiento y el amor al prójimo son sentimientos naturales que la sociedad ha pervertido a lo largo de la humanidad. Y cuando digo la sociedad me refiero a todos los representantes de la sociedad, empezando por la familia y terminando con las religiones.

El amor incluye un acto, una acción

Y ésta emoción, el amor, que sentimos en nosotros, como cualquier otra emoción, nos empuja a realizar acciones en el otro.



El amor sin acción hacia el otro, es narcisismo, es egoísmo. Es amor muerto. Es tan solo pensamiento. Es una fantasía. Es un absurdo. ¡Eso no es amor! Es el no reconocimiento del reinado de la envidia sobre el amor. Es la acción de la envidia que nos hace pensar que amamos, cuando en realidad envidiamos. Toda emoción nos obliga a una acción. Recuerden que estoy analizando la relación envidia-amor. Obviamente que influyen otros factores en la No expresión del amor y uno de los factores más importantes son los introyectos introducidos durante nuestra infancia y que por lo general no los reconocemos y si los reconocemos no podemos quitarlos.

Consecuencias de amar.

Creo que la acción más básica del amor es la acción de protección.

Y de aquí se despliegan muchas otras acciones, cuya meta final es la función de protección. Como las acciones de apoyo, interés, ayudar, defender, animar. Y todas estas acciones consisten en dar, en dar algo de nosotros.

Lo repito el amor es una emoción, no es un pensamiento. El amor es una emoción no es un deseo. Lo aclaro porque para apoyar a alguien no se necesita sentir amor, lo puede uno hacer como un mero pensamiento, como un compromiso, como una acción social, como una acción noble y nada más, aunque para fines sociales con eso es

suficiente.

El amor es primariamente para el ser humano un acto psicológico y espiritual (Kaleb)

¿Cuántas veces hemos cooperado en algo obligados por las circunstancias? pues bien esa cooperación, esa acción de apoyo, no es un acto de amor. Es meramente un acto social. Tú puedes dar \$100.00 pesos como una acción social, es decir un donativo, una cooperación, pero no necesariamente es un acto de amor, o puedes dar \$1.00 un peso y ser un acto de amor y a la vez es un donativo, una cooperación.

Hablando de dinero, cuando tú das y no sientes ese acto, estas cooperando, cuando das y sientes pero que te están forzando a dar, estas cooperando. Pero como quiera, ya estás en camino.



¿Cuando ayudes a un necesitado no lo publiques al son de las trompetas...!

Es un lazo de unión.

Cuando amas te sientes unido a "algo" y te sientes muy bien aunque no comprendas la razón, en cambio cuando envidias te sientes solo y malhumorado, aunque no comprendas la razón. Por ejemplo si estas en una fiesta o en una reunión de cualquier tipo, cuando sientes amor aunque sea hacia una sola persona de esa reunión en automático te sientes en unión con ese grupo. Nada interrumpe tus sensaciones de alegría, y obviamente que entre mas unido te sientas con mas personas, la alegría aumenta de intensidad. Esto es importante



¿Qué? Ahora si que me puso a pensar



¿Podemos hablar de intensidad? Si podemos hablar de que hay intensidad en las diferentes emociones. Recuerda que hoy estoy hablando del

amor y de la envidia. Entonces entre mas personas hayas a quien ames en esa reunión, mas alegre te sientes. Solo está que recuerdes y verás que así es.

¿Y si no conozco a nadie?



Y si no conoces a nadie pero pones en acción tu capacidad de amar en poco tiempo te empiezas a sentir unido al grupo y algunos del grupo se empiezan a unir a ti.

Pero, si en una reunión de cualquier tipo, te dejas invadir por la envidia, entonces te sientes solo, no quieres estar allí, es más, aunque hubiese una persona a quien ames. Cuando la envidia es intensa, te fastidias y fastidias a quien esté contigo o si estás solo la sensación de soledad y fastidio es peor. Te vuelves sarcástico en tus pensamientos y en tus comunicaciones. ¡La pasas mal!



Me sali de la fiesta, porque todos son unos envidiosos

Cuando la intensidad de tu amor es poca en relación con tu envidia, aparece la soledad a tú alrededor. La persona amorosa siempre esta rodeada de personas o animales que lo buscan, que quieren estar con él. Las personas envidiosas siempre se sienten solas y las personas y animales no quieren estar con él. Y además hasta puede sentirse sola aunque este rodeada d animales o personas. La persona envidiosa se empieza a rodear de cosas, y lo más terrible es cuando también a las personas las considera "cosas". Lanzo

una hipótesis que se me está ocurriendo, actualmente se sabe que los cambios emocionales traen cambios bioquímicos en el cuerpo, pues bien es posible que esos cambios bioquímicos produzcan cambios de olor, y es posible que esa sea una razón de porque algunas personas que después nos damos cuenta son muy envidiosas, al conocerlas nos caen mal.

Es generosidad. Es dar.

La persona amorosa es generosa, le gusta dar, le agrada dar. Es algo natural como en forma natural siente alegría. Cuando digo que es algo natural me refiero a que el dar no lo utiliza como un medio para sentirse alegre, se da por sí mismo. Hay personas que dan y dicen que no sienten esa alegría que se pregona, es que ese dar lo realizan como un medio para obtener algo. El amor es generoso de por sí, no espera nada a cambio. Su meta está en el dar, no en el recibir. Y obviamente que ni piensa en el recibir. Su meta está en la acción, no en la consecuencia. Cuando leemos o nos dicen que el acto de amor se encuentra en el dar y no en el recibir, nos lo dicen porque nos están educando en las acciones amorosas.

Y obviamente que la persona amorosa se da cuenta de la alegría que siente cuando da desinteresadamente, y puede ser después un factor que incremente su capacidad generosa. Pero la alegría se obtiene en el momento de dar, justo allí. Dice el dicho "haz el bien, sin mirar a quien"



Es infinito lo que podemos dar, desde cosas tangibles como intangibles, desde cosas materiales de cualquier tipo, hasta una sonrisa, un abrazo. Aclarando que para mí el abrazo es un acto amoroso de mucha intimidad. Puedes dar tu tiempo... Hasta lo más increíble: dar la vida por el ser que amas.

Si tú practicas el ser generoso, pues ¡excelente!, sigue haciéndolo, si te sientes muy bien por hacerlo, ¡excelente!, sigue haciéndolo, si lo haces y no sientes esa sensación de bienestar, entonces

revisa si lo haces por compromiso social, y si es así, ¡excelente! sigue haciéndolo. Y si lo haces como una acción vacía, y lo haces tan solo por hacerlo, ¡excelente! sigue haciéndolo.

Pero si tú quieres sentir esa sensación de alegría al dar, pero no la sientes.....ah.... entonces revisa si hay una acción de envidia que esté detrás de ese dar, porque la envidia no te deja sentir alegría en tus actos generosos, ni la avaricia, ni la codicia. O simplemente cuando tu acto generoso lo sientes como una obligación entonces socialmente vas a recibir ese reconocimiento que te va a hacer sentir bien, solo que viene de afuera no es alegría. La alegría es una emoción no es una felicitación

Volviendo a la envidia.

Ya que la envidia es una emoción muy ajena a nuestro reconocimiento consciente, entonces déjame darte algunas maneras de reconocerla y de enfrentarte a ella. No sabes lo increíble que te vas a sentir a medida que vayas descubriendo la envidia en ti y la vayas venciendo. Te aclaro no es fácil.

La clave para encontrar nuestra envidia es no solo verla en los demás.

- Es más, el **primer paso** es en verdad acostumbrarte a verla en los demás, y si no tienes dificultad para realizar este paso, los que vienen los podrás hacer con mas facilidad. Bueno eso creo. Tú puedes darte cuenta ya sea que el otro está envidiando algo de otra persona o de ti mismo.
- El **segundo paso** es preguntarte honestamente, a ti mismo, si esa manifestación de envidia que tú ves en el otro, también tú la tienes.
- **Tercer paso** es de inmediato romper cualquier signo de Negación en ti. Es decir que te digas a ti mismo: es que yo no soy envidioso.
- **Cuarto paso:** decirte varias veces a ti mismo:
"Yo envidio.... X cosa" O "yo no tolero que.... X tenga tal cosa y yo no" O "solo yo quiero tener tal cosa, no quiero compartirlo con nadie"
- si acaso ya sabes que eres envidioso entonces lo primero que tienes que tomar conciencia es que la envidia no te deja disfrutar de la vida tranquilamente. La envidia te mantiene aislado

de las personas. Ya sea a nivel físico o a nivel psicológico ¡No te engañes puedes estar rodeado de personas pero no unido! Te vuelve sarcástico en tus opiniones de la vida y del amor. Eres de carácter irritable y enojón. Pues bien. Hay que buscar ayuda psicológica de inmediato. Y como mi idea es que yo escribo para personas que desean superarse pues entonces pienso que vas a aceptar mis sugerencias.

Recuerda que al realizar esto, estás limpiando tus acciones amorosas de las contaminaciones de ésta mala hierba, y podrás sentir la alegría y la paz bondadosa y social con mucho más frecuencia que antes.



Definitivamente, para mí, un primer paso para sentir alegría amorosa es vencer nuestras propias reacciones de envidia. Es reconocer que nuestra envidia nos impide sentir alegría, confianza, y placer en nuestras acciones amorosas, y en nuestras relaciones sociales.

Al reconocer la envidia en nosotros mismos vamos a descubrir en nosotros una serie de sentimientos y actitudes y pensamientos que nos han impedido disfrutar de la alegría natural de vivir en sociedad. Que no ha alejado de la gente y que alejamos a la gente de nosotros, incluyendo hasta a nuestros mismos familiares. La envidia siempre nos produce una sensación de vacío y de insatisfacción. La envidia siempre nos bloquea nuestras acciones y sentimientos amorosos.

Parfraseando lo que dicen algunos mails:

“Si tú te consideras que no eres envidioso, pues entonces envíasele a una persona que tú sabes que sí es envidioso.... Si no te lo reenvía... ¡Felicidades!... si te lo reenvía... ¡Felicidades! Y además tómallo muy en serio”



**Tu amigo.
Kaleb**

Lecturas recomendadas para poderme entender:

La Biblia
Amar sin ataduras
El enamoramiento
¿Sabes que es la envidia?
¿Sabes que son los celos?
Tres cosas
Cuando....alégrate por ti.
La proyección
Los introyectos
"La lectura de tu propio libro de tu vida"