



AMOR I RELACIONS | Redacció | Actualitzat el 25/05/2019 a les 10:00

Què vol dir «schadenfreude», l'emoció tòxica que tots sentim i no diem?



Hi ha una sensació que tots hem experimentat, però que no ens agrada reconèixer. Estem parlant de l'**schadenfreude**: un terme que prové de l'alemany i vol dir, literalment, **alegrar-se de**

<https://www.adolescents.cat/noticia/41519/vol-dir-schadenfreude-emocio-toxica-tots-sentim-no-diem>



la mala sort o de les desgràcies dels altres.

Aquesta sensació ha estat estudiada per diversos investigadors al llarg dels anys i segons apunten alguns experts les **xarxes socials** han fet que anés a més. Per què? Doncs perquè Instagram, per exemple, fomenta sentiments com la inferioritat i l'enveja, els quals poden arribar a fer que ens "alegrem" que a una persona li surtin les coses malament.

Segons apunta la psicòloga Patricia Ramírez a *El País*, **aquests són els 5 motius principals pels quals experimentem aquesta emoció:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

Per tant, si sentiu aquesta sensació de manera freqüent, **pareu-vos un moment a pensar què s'hi amaga darrere**. I és que, si us alegreu de què a algú tot li vagi malament, segurament sigui perquè li teniu enveja o perquè us compareu amb aquesta persona constantment.

Precisament els experts recomanen deixar de comparar-nos amb els altres i ser més empàtics per tal de posar fi a l'*schadenfreude*. I és que, celebrar la mala sort dels altres no ens aporta res de bo i és un sentiment tòxic que hauríem d'intentar evitar. **El que ens ajudarà a estar a millor amb nosaltres mateixos no és fixar-vos en els punts negatius dels altres, sinó concentrar-nos en els nostres punts forts.**