

La envidia

Psicoterapeuta Victoria Molina

El Diccionario de la Real Academia Española define la envidia como: “Tristeza o pesar del bien ajeno. Emulación, deseo de algo que no se posee”.

Esta definición resulta algo escueta cuando se observa la envidia en su contexto psicológico, donde se encuentran manifestaciones un poco más complejas. Además de la tristeza del bien ajeno, en la envidia se presentan grandes dosis de agresión, como coraje por el bien ajeno, frustración por lo que no se tiene y una emoción muy frecuente como la alegría por el mal ajeno. Todas estas expresiones hablan de envidia, por tanto parece más acertado acercarse a las teorías psicológicas para comprender un poco mejor el tema.

No es el objetivo, en este momento, analizar las diferentes teorías de la envidia, sin embargo es pertinente, y hasta justo, mencionar una de las que más ha aportado al respecto. Se trata de **la propuesta de M. Klein**, quien estudió ampliamente el tema y se refiere a la envidia como “un sentimiento primario inconsciente de avidez respecto de un objeto al que se quiere destruir o dañar”. En las teorías de esta autora, aceptadas por muchos y rechazadas por otros, la envidia aparece desde el nacimiento y se dirige, al principio, al seno de la madre. Según esta teoría, la envidia representa una expresión de la pulsión de muerte, por lo mismo es endógena, constitucional del ser humano. Al mismo tiempo, la autora complementa la idea mencionando que “la capacidad tanto para amar como para los impulsos destructivos es constitucional, aunque también varía individualmente según la fuerza e interacción, desde el principio, con las condiciones externas”.

Si la envidia **aparece desde la primera infancia** y se dirige, en el inicio, al seno de la madre, estamos hablando de un fenómeno universal en el que se ama el pecho que alimenta (pecho bueno), y se odia el pecho que frustra (pecho malo). Esta es la forma en que el lactante percibe a la madre antes de poderla ver como un ser único en el que están integradas las partes buenas y malas. Ese primer vínculo es el que sienta las bases de la futura relación del niño con el mundo. Si dicho vínculo es amoroso y satisfactorio para las necesidades del bebé, éste desarrollará un sentido de seguridad y confianza; si no lo es, dará paso a la inseguridad y la envidia profundamente arraigadas. Cuando esta primera relación ha sido exitosa, posteriormente continúan los padres enseñando al niño a valorar lo propio y a luchar por alcanzar las metas que se propone, lo cual se traduce en mantener alta su autoestima. De no suceder de este modo, el niño desarrollará una precaria autoestima, lo que le hará sentirse devaluado, aspirando, entonces, a ser y a poseer lo que los otros tienen. Queda así el fundamento, en la infancia, de la envidia.

Siguiendo esta línea, se puede decir que la envidia está presente en todos, sin embargo, como cualquier otra manifestación de “Tánatos”, existe la posibilidad de intervenir en su manejo, elaboración, control o transformación; lo que significa que, por amenazante y negativa que parezca de entrada, la envidia no debe conducir necesariamente a la destructividad.

Tocar el tema de la envidia, en la vida cotidiana, resulta incómodo; provoca una **sensación desagradable** de la que nos queremos deshacer cuanto antes; la rechazamos o la desconocemos en nosotros, aunque verla en los demás es cosa más sencilla.

Se trata de una emoción “prohibida”, de un sentimiento mezquino y despreciable que una persona “buena” no puede – y no debe – experimentar. Esto es lo que hemos aprendido acerca de la envidia. Sin embargo esa carga maligna tan pesada nos ha llenado de prejuicios y miedos y la ha convertido en una suerte de tabú, lo que complica mucho más su reconocimiento como parte de la naturaleza humana.

“La envidia es un tabú social que se lleva en silencio porque, en el fondo, supone una declaración de inferioridad que no conviene revelar en público”. Lo que nos lleva a considerar a los sentimientos de inferioridad como el núcleo fundamental de la envidia.

Las diversas modalidades de envidia son el eco de los sentimientos de inferioridad y rivalidad sufridos por el niño en su desarrollo psicológico, con padres, hermanos y otras figuras significativas. En cada persona, la intensidad de la envidia estará en función de sus sensaciones reprimidas de insignificancia.

La envidia también puede ser considerada como **una defensa contra la percepción de la propia inferioridad**: se odia al otro para no odiarse a sí mismo. Aquí ya se mezcla la envidia con el odio, como también suele mezclarse, frecuentemente, con los celos.

La envidia siempre supone sufrimiento ya que nos pone en contacto con nuestras sensaciones de inferioridad de forma directa. Es un sentimiento doloroso de frustración por las carencias personales y que otra persona, que no las tiene, me las hace evidentes.

El envidioso, en lugar de aceptar sus carencias y enfocarse en sí mismo, dirige su atención hacia los demás, odiando a todo aquel que le recuerde sus déficits; es incapaz de ser caritativo, es malicioso, injusto, hostil y actúa con resentimiento. La insatisfacción, la frustración y la rabia le dominan porque, generalmente, no sólo se desea lo que el otro tiene, sino que se desea que el otro no lo tenga. Como describió Espinoza en su tratado de Ética: “Por el sólo hecho de imaginar que alguien goza de una cosa, amaremos esa cosa y desearemos gozar de ella. Ahora bien, imaginamos que se opone a esta alegría el hecho de que él goce de esa misma cosa; por consiguiente nos esforzaremos para que no la posea”. Esto sólo lleva a acumular rencor y una profunda insatisfacción.

Por todas las afectaciones adversas que resultan de la envidia, es que la mayoría de las veces el que la siente, finge no importarle lo que sucede, negándose a aceptar el despecho que le produce. Resulta mucho más fácil reconocer algún tipo de resentimiento, o hasta una leve sensación de hostilidad por rivalidad o competitividad hacia alguien que nos tiene ventaja en algo, ya que en pequeñas dosis puede resultar un estímulo que motive para la superación personal y no una razón de envidia.

El problema es que el hilo que separa la envidia del deseo de superación es muy delgado, por ello la facilidad de disfrazar y de engañarnos a nosotros mismos.

Otra emoción que suele confundirse con la envidia, son **los celos**. Ambas tienen manifestaciones muy parecidas pero en realidad son cosas distintas, aunque, en muchas ocasiones se presentan simultáneamente.

Los celos también tienen sus raíces en la infancia, cuando el niño siente que puede perder el amor de la madre ante la intrusión de una tercera persona, ya sea un hermano, el padre, etc. Esto quiere decir que para que se sientan celos, deben existir al menos tres involucrados. Los celos aparecen cuando alguien querido muestra interés por un tercero.

En la envidia solamente hay dos personas en juego y supone, en mayor o menor medida, una cualidad de daño, o cierta hostilidad hacia las cualidades o atributos de otra persona, aún cuando esto no se reconozca.

Los celos son, o representan, el temor a perder algo que se posee, mientras que la envidia es el deseo de poseer algo de lo que se carece.

Cuando se destruye desde los celos hay, aparentemente, una razón para ello; en la envidia el daño se hace desde el odio y no hay circunstancias atenuantes.

Tanto celos como envidia pueden ser conscientes e inconscientes, sin embargo, es bastante más común, sencillo e inocuo, reconocer y aceptar los sentimientos de celos, más inofensivos que los de envidia que siempre resultan amenazadores.

Como ejemplo de la facilidad con la que se pueden conjugar envidia y celos, unas cuantas citas: “He visto con mis ojos, y he observado a un pequeño que todavía ni hablaba, como dominado por los celos, no podía mirar sin palidecer el espectáculo amargo de su hermano de leche, prendido al seno de su madre”... “¿Acaso el niño que mira a su hermanito todavía necesita mamar? Todos saben que la envidia suele provocarla comúnmente la posesión de bienes que no tendrían ninguna utilidad para quien los envidia, y cuya verdadera naturaleza ni siquiera sospecha” ... “La envidia es una mirada amarga que deja al sujeto descompuesto y le produce el efecto de una ponzoña”.

Mezcla de emociones, primas-hermanas, que frente al sentimiento de haber perdido la atención o el cariño de la persona querida, el sujeto siente tristeza, malestar, angustia, dolor, rechazo, desesperanza, frustración e incluso pueden aparecer sentimientos de venganza, frente al rival como hacia la persona querida.

Celos y envidia, por separado o en conjunto, sugieren sentimientos complejos por su gran **dosis de ambivalencia**. Términos que encierran una paradoja: cuanto más el ser amado es deseado por otro, tanto más estimable se vuelve para el sujeto; lo cual da a esta ‘pasión’ ese aire de profunda irracionalidad, subrayado por Descartes: los celos no surgen tanto de la fuerza de las razones que permiten juzgar que se puede perder al ser amado, como de la gran estima que cobra ese objeto justamente a partir de ser deseado por otro. Y todo esto impregnado, por supuesto, con su respectiva dosis de envidia.

Para finalizar, volvemos al inicio. Recordemos que la envidia, como los celos, el odio, la tristeza o la alegría, son emociones que forman parte de la naturaleza humana. Se encuentran presentes en todos nosotros y solamente, bajo determinadas condiciones, pueden convertirse en patológicas. Mientras tengamos la capacidad para **elaborar adecuadamente las emociones**, no representarán peligro o amenaza alguna; cuando empecemos a vernos paralizados y a presentar claros síntomas de inadaptabilidad, baja autoestima, o cualquier manifestación que represente serias inhibiciones o limitaciones para enfrentar la vida, entonces sí podemos pensar que hay algo que no está funcionando correctamente y será mejor atenderlo.

Una forma sencilla para lograr manejar mejor las emociones, especialmente aquellas teñidas de un tono ‘negativo’ como la envidia o los celos, sería partir de su **reconocimiento**: identificarlas como lo que son, sin disfraces, sin maquillaje, sin vergüenza y con su nombre como es. Una vez reconocida se tendrá que **aceptar**: aunque pueda parecer sencillo, aceptar que se experimenta una emoción que siempre se ha rechazado o negado, es algo complicado, pero necesario si lo que se pretende es aprender a elaborarla. Cuando se ha logrado aceptar, honestamente, la emoción, se procede a **integrar como parte del ser**: la integración es un paso aún más complejo, pero que permitirá hacer de esa emoción un pequeño estrato de todo lo que somos como humanos; sabremos que forma parte de nosotros pero que no lo es todo, *no nos domina* porque contamos con muchas otras

calidades, valores, razones, creencias, etc. que nos permiten darle su justa medida y no más de eso. Significa que concientizamos que una parte no es el todo y que, como personas sanas y responsables, decidimos nuestros actos y no nos dejamos llevar por impulsos irracionales que pueden trastornar nuestra vida.

Si logramos hacer esto, con toda seguridad estaremos gestionando adecuadamente nuestras emociones.