

LA ENVIDIA

1. Cuando se tienen amigos familiares envidiosos, la reacción habitual es no contarles las cosas buenas que te suceden ¿se debe actuar así con ellos, como hay que comportarse con la gente envidiosa?

Cuando alguien próximo a nosotros nos envidia y deja que esta emoción se traduzca a su comportamiento puede expresar rabia, críticas mordaces, descalificaciones de los logros, e incluso intentar boicotear aquello por lo que nos alegramos, o que nos ha salido bien. Lógicamente si nosotros percibimos semejantes intentos de chafar nuestra alegría, terminaremos por no querer compartirla con ellos. Lo que no es recomendable hacer ante estas situaciones, es "entrar al trapo", es decir, no hay que intentar defenderse de sus críticas, ni justificarse ante sus descalificaciones (hay que ignorar sus comentarios, se puede intentar cambiar de tema, o simplemente alejarse), porque con ello estaríamos reforzando su comportamiento envidioso, que no persigue otra cosa que sentirse mejor con él mismo, para lo cual dado que desea lo que el otro tiene, intenta que el envidiado no posea o consiga cosas, en lugar de intentar conseguir algo para sí mismo, comportamiento mucho más adaptativo, sano y gratificante. Si tenemos a nuestro lado una persona muy envidiosa yo diría que lo mejor es alejarse, ya que las otras opciones (intentar que participe de mis logros, que comprenda como me siento, y ayudarle a luchar por objetivos propios y a valorar lo que tiene) requieren mucho aguante, siendo algo muy complicado de realizar (porque no siempre se encuentra el modo o se tiene la paciencia y fortaleza suficiente para tolerar los desplantes sucesivos que seguro aparecerán). En algunos casos extremos, la envidia puede llegar a ser un problema de tal envergadura (intento de imitar en todo a otro, agresiones, ...) que requiera de un profesional, pero en este caso ya estaríamos hablando de patología, todo dependerá de la intensidad, frecuencia de la envidia y de cual sea su objeto (una casa, un marido, un trabajo, una determinada talla,...) En cualquier caso detrás de una persona muy envidiosa, suele haber un tremendo sentimiento de inhabilidad o inferioridad (donde se percibe que el otro es mejor que yo algo no necesariamente real), mezclado con un pobre o débil sentido de identidad personal, y un sentimiento de insatisfacción e infelicidad por no conseguir aquello que se quiere (que en este caso ni si quiera se tiene claro y se cogen metas de otros a falta de propias, como un intento de encontrar ese sentido de individuo único e irrepetible que es la identidad personal, lo que facilita que sepamos que la gente nos quiere por ser quien somos, y no por lo que tenemos, conseguimos,...

2. ¿La envidia se aprende? ¿por qué se da en unas personas y no en otras?

La envidia, al igual que el miedo u otras emociones se pueden aprender en función del contexto, acontecimientos y experiencias vividas por las personas. (ej.: si veo a mi madre realizar conductas de miedo ante los perros, o un ataque a otra persona, probablemente aprenderé yo también a tener miedo a los perros)

De todos los diferentes contextos en los que nos movemos las personas, a lo largo de nuestra vida, uno de los que más influyen en el desarrollo de nuestra propia identidad como individuo, es la familia. Si nos hemos criado en un ambiente donde las comparaciones con otros son frecuentes (una de las más dañinas es la que se realiza entre hermanos) y el afecto recibido no es percibido por nosotros como incondicional, sino que depende de que notas saque, de que novio tengo, de que sueldo gano, etc. ... estaremos aprendiendo desde la más tierna infancia a compararnos con lo que otros consiguen, tienen o son, y el que nos tenemos que sentir mal porque no tenemos, somos o logramos lo del vecino; por tanto nos hará sentirnos como si los demás fueran nuestros rivales, con los que tengo que competir para que me quieran y acepten. Si a esto le unimos el que no siempre se enseña en las familias a tolerar la frustración y el malestar de un modo adecuado, con actitudes como darle todo lo que pide, decirle que solo haga lo que se le da bien, y menospreciar a otros o a sus méritos, porque el no lo ha conseguido, con la intención de que se sienta mejor, le estaremos enseñando que en el futuro todo tiene que salir como el quiere, y si no es así, es o porque no es importante o porque la suerte no le ha ayudado, y por tanto lo normal es abandonar, y si alguien logra lo que el no pudo, hay que criticarlo.

En lugar de fomentar a que acepte los fallos, y se esfuerce, responsabilizándose de lo que esté en su mano para cambiarlo y aceptando lo que no depende de él, o sí pero quizás es una limitación (no todos podemos hacer todo) y hay otras alternativas, más sanas que regocijarse en la envidia.

Además de la familia, hay otros entornos sociales como por ejemplo el colegio, la pandilla del barrio, o el trabajo, donde también se pueden estar fomentando las envidias del mismo modo, a través de no sentirnos valorados por ser nosotros mismos, por lo que hacemos o tenemos, si de un modo constante se nos compara con otros y no se nos reconocen nuestros méritos, logros o cualidades y competencias.

Y no menos importante es el hecho de que en España vivimos en una sociedad consumista, individualista y muy competitiva, caldo de cultivo ideal para la cultura de éxito social que nos es transmitida por ejemplo a través de los medios de comunicación (por ejemplo en anuncios: con tu coche provocarás envidias") y promovida por la gente en general ya que está arraigada en nuestras creencias (ej.: "tienes una figura envidiable"). En definitiva queramos o no, nos hayamos inmersos en un modelo de deseabilidad social, donde lo que cuenta no es el éxito personal sino el social, o sea que se promueve el que nuestra identidad se construya por la valoración de los demás y el status ("tanto tienes tanto vales") y no por nuestras propias metas, aspiraciones o valores, que pueden no coincidir con los del resto (ej.: irse de misionera y renunciar a las comodidades y lujos materiales abandonando un puesto de directiva estaría mal visto, y se podría llegar a escuchar ¡esta mujer se ha vuelto loca!). Pero si a esto le unimos el mensaje de hay que ser perfectos y el modelo del mínimo esfuerzo y la inmediatez que también promociona nuestra sociedad, lo que se ve por ejemplo en anuncios como ¡aprenda inglés en 3 meses sin esfuerzo! o los que por ejemplo venden cremas, aparatos para adelgazar, clínicas de estética,...subliminalmente se nos está diciendo que hay que tener un cuerpo perfecto y que las cosas se pueden conseguir siempre sin esfuerzo.

Del propio país donde vivimos, siempre se ha dicho que el deporte nacional es la envidia, y esto puede ser debido a todo lo anteriormente comentado, pero también habría que destacar que el hecho de ser una cultura latina donde la gente vive más en la calle, que por ejemplo en los países nórdicos, es algo que influye y facilita que existan envidias, porque nos relacionamos mucho, nos contamos las cosas,....

En conclusión dependiendo del contexto en el que nos hayamos educado, relacionado, en definitiva vivido, unas personas serán más envidiosas que otras, pero me temo que de la emoción de la envidia se libran muy poquitos si es que existiera alguien exento (ya que todos compartimos por lo menos el contexto cultural de la sociedad en que vivimos). En mi opinión, yo diría que prácticamente todos en algún momento hemos sentido envidia, eso sí, hay una gran diferencia entre sentirla y dejarse llevar por ella, es decir, una cosa es sentirla y otra muy diferente es comportarse acorde a lo que siento, ya que nosotros no podemos decidir lo que queremos sentir, pero si como me quiero comportar.

3. ¿Se puede curar? ¿qué se aconseja desde el punto de vista psicológico para atenuar los sentimientos de envidia?

Para empezar he de decir que la envidia no es una enfermedad, por lo tanto el término curar no me parece el más adecuado, es más yo diría que la envidia en sí misma no tiene por qué ser mala, puesto que es una emoción más del ser humano, y por tanto ni emociones, ni pensamientos pueden ser elegidos por nosotros, las personas simplemente sentimos o pensamos de un modo continuo, donde pensamientos y emociones surgen, y fluyen sin la posibilidad de censura por nuestra parte. Lo que siempre vamos a poder decidir o elegir va a ser el cómo me comporto, a pesar de lo que esté sintiendo. La mayoría de la gente piensa que son las emociones las que dirigen la conducta, y en realidad es justamente alrevés (ej.: hay personas que cuando están tristes dicen no poder parar de hablar de sus preocupaciones y disgustos, y el resultado lógico es que tampoco podrán sentirse mejor, puesto que su atención sigue centrada en lo negativo debido a lo que hacen). Por tanto una cosa será el que se sienta envidia (algo involuntario) y otra el que me comporte en base a eso (algo voluntario y por tanto elegido) y lo realmente negativo o perjudicial. En definitiva lo importante es lo que yo hago con la envidia una vez que la estoy sintiendo, puesto que si yo utilizo esta emoción como un motor para impulsarme a

conseguir aquello que quiero, y envidia porque otros ya lo han conseguido, lejos de ser algo negativo y que perjudique mi vida o la de los de mi alrededor, se convierte en un modelo de referencia para aprender como puedo lograr mis metas.

Hay varias pautas que podemos seguir para prevenirnos de envidias, atenuarlas y/o transformarlas en algo productivo:

1. Identifica lo que estás sintiendo (a que te impulsa o que te dan ganas de hacer) y ponle un nombre: envidia, es decir desear lo que el prójimo tiene, es o a conseguido.

2. Acepta y permítete sentir la envidia no te autocritiques por ello es algo muy normal y humano.

3. Evalúa si aquello que envidias es algo que realmente quieres, que tiene que ver con tus metas personales, tus valores y tus gustos: si resulta que si, fíjate en el envidiado para aprender, que pasos ha dado, de que modo,... si por el contrario descubres que no sabes muy bien por qué querías eso, y no pertenece a metas propias, exponte al éxito o logro de tu envidiado y redirige tu atención a cuales son las cosas que verdaderamente quieres conseguir en tu vida, trázate un plan de actuación dividiendo la meta final en otras más pequeñas para no desfallecer por el camino.

4. Haz un listado de tus virtudes, tus logros y tus capacidades, de este modo aprenderás a fijarte en lo que sí tienes, y a valorarte de un modo más adecuado, puesto que detrás de la envidia suele haber un sentimiento de inferioridad o incapacidad que no se ajusta a la realidad objetiva.

5. Intenta realizar el complicado ejercicio de ponerte en el lugar de otros, de intentar saber como se pueden sentir, para ello te puede ayudar el pensar como te sentirías tu si estuvieras en su situación, y que es lo que te gustaría y lo que no, que los demás hicieran en esa situación. Esto te ayudará a fomentar la empatía que es uno de los mejores antídotos contra la envidia.

6. Valora tus éxitos en su justa medida, al igual que los fracasos. En la vida de toda persona siempre hay de los dos, y recuerda que muchas cosas desde la infancia las aprendemos por ensayo y error, hasta que funciona o sale lo que queremos.

7. Ante los fracasos evalúa que dependía de ti y que no, lo que esté en tu mano cambialo, y lo que no intenta aceptarlo, recurre a hobbies o distracciones que te permitan distraerte y desviar tu atención a otra cosa, para ayudarte a sentirte mejor, cuando algo ya no tiene solución.

8. Piensa que todos no podemos tener todo, ni hacer todo, y cada uno tiene sus propias limitaciones (causas objetivas para no poder realizar o lograr una meta, por ejemplo si yo mido 1,60 difícilmente voy a poder llegar a ser jugadora de la NBA)

8. Participa en actividades en equipo, donde te veas obligado a compartir tareas, y por tanto éxitos y fracasos, De este modo aprenderás a compartir la alegría del éxito con otros, y a reconocerles sus méritos, al igual que verás que los fracasos se pueden remontar, y es mucho más fácil si uno se apoya en otros y lo admite, que si lo oculta por temor a ser rechazado.

9. Defínete a ti mismo como eres y como te gustaría llegar a ser, si hay cosas que te gustaría cambiar ¡bienvenido todos tenemos cosas que no nos gustan! Idea un plan de cambio en aquello que si esté en tu mano y acepta lo que no puedas cambiar. Ante todo eres una persona con sus defectos y virtudes, que se equivoque o no sigues siendo quien eres, más triste o más contento, pero lo que permanece siempre eres tu, una personita que se merece ser querido y feliz.

EVA M^a LÁZARO ORTEGA
PSICÓLOGA CLÍNICA ESPECIALISTA EN ADULTOS
GRUPO LURIA