



## La envidia: "Polilla del talento"

Psicología, 21/04/2018



"Envidia: polilla del talento"

Envidia e inferioridad

El Diccionario de la Real Academia dice de la envidia que es "la tristeza o pesar del bien ajeno", pero esta definición parece algo pálida si consideramos las múltiples manifestaciones de este fenómeno psicológico. Para empezar, señalemos que de la tristeza del bien ajeno a la alegría por el mal ajeno sólo hay un paso, y a esta última también la

categorizaríamos como envidia.

**Melanie Klein (1988)** define la envidia como el sentimiento de enojo que se tiene cuando otra persona posee y disfruta algo deseable, siendo el impulso envidioso el de quitárselo o echárselo a perder.

**Kant** (Kant, citado en Borg, 1988) se refirió a la envidia cuando una persona ve con dolor el bien de los demás, aún cuando éste no acarree ningún daño para el bien propio

Hay muchas formas de envidia y los sentimientos de inferioridad constituyen su piedra angular. La envidia no puede ser entendida en todo su espectro sin considerar las sensaciones de precariedad narcisista y las vicisitudes de las pulsiones agresivas en la infancia, dentro del seno familiar. En efecto, las diversas modalidades de envidia no son sino un eco de los sentimientos de inferioridad y rivalidad sufridos por el niño en su desarrollo psicológico, con padres, hermanos y otras figuras significativas.

La envidia instaurada en el carácter del adulto es, por lo general, una reacción ante las experiencias de pequeñez y desvalimiento de la infancia. Esto da cuenta de su universalidad y su frecuente irracionalidad. En cada persona, la intensidad de la envidia estará en función de sus sensaciones reprimidas de insignificancia. Las manifestaciones de la envidia generalmente nos dirán más de los sentimientos de inseguridad del envidioso que de la personalidad del envidiado.

¿Porque envidiamos?

Porque **al compararnos socialmente con otros surgen nuestras deficiencias o carencias, pues siempre hay alguien mejor que nosotros**. Así, socialmente la llamada "envidia de la buena", sería lo mismo que la "envidia de la mala", pues en esencia se trata de una conducta negativa.

Según Parrot (1991) **durante un episodio de envidia se presentan las siguientes características:**

1. Deseo por lo que la otra persona tiene, deseo frustrado,
2. Inferioridad: tristeza de las propias carencias o de la inferioridad en relación con la persona envidiada; angustia por el

estatus propio; desesperación ante la posibilidad de no tener lo que la persona envidiada tiene,

3. Resentimiento enfocado sobre el agente: resentimiento hacia una persona o un grupo específico; desagrado por su superioridad; enojo y odio hacia los que se suponen responsables;
4. Resentimiento global ante la injusticia de las circunstancias o el destino;
5. Culpa por sentir mala voluntad hacia el envidiado; creer que sentir rencores es incorrecto, y
6. Admiración, emulación del envidiado o identificación con el envidiado

La envidia es maladaptativa porque estropea y, en ocasiones, anula completamente el placer de la admiración, el gozo de la amistad, la utilidad del compañerismo y la solidaridad, el júbilo por los logros de otros, la contemplación de la belleza, de la habilidad, del ingenio y, también a veces, el simple deseo de emular al mejor.

Sin embargo, la envidia es en sí una defensa; a saber, una defensa contra la percepción de la propia inferioridad: se odia a otro para no sentir odio contra uno mismo. Astuta y algo cínicamente, Unamuno dijo que en nuestra tierra de envidia proverbial, bien podría existir un precepto que rezase, "Odia a tu prójimo como a ti mismo". Así pues, por una parte, tenemos la mortificación narcisista inherente a la sensación de inferioridad; por otra, el odio a los semejantes, que es censurable para el Superyó. Aquí no hay deleite. En palabras de Antonio Machado, el envidioso "Guarda su presa y llora lo que el otro alcanza; / Ni pasa su infortunio ni goza su riqueza". Por consiguiente, el penoso sentimiento de la envidia ha de ser objeto, a su vez, de otra defensa psicológica. Una de ellas es la proyección. Por medio de ésta, el sujeto logra convencerse de que el sentimiento envidioso le es ajeno y de que él es el envidiado; pero, ¡ay!, entonces temerá que los males que le deseó al prójimo se vuelvan a modo de bumerán contra él. A propósito de este mecanismo, Sigmund Freud (1919) hizo la siguiente reflexión: "Quien posee algo precioso, pero perecedero, teme la envidia ajena, proyectando a los demás la misma envidia que habría sentido en lugar del prójimo". No significa esto que a veces no se tengan razones realistas para temer las consecuencias de la envidia del prójimo; lo que significa es que, frecuentemente, ésta se debe a razones idiosincrásicas y, por lo general, inconscientes.

#### 1.- Reconoce que tienes envidia

"Grande es aquel que para brillar no necesita apagar la luz de los demás"

La envidia brota de forma espontánea y natural. No trates de reprimir o negar este sentimiento. Acéptalo y trabaja para transformarlo en algo positivo. La envidia es un sentimiento que cuesta reconocérmolo a nosotros mismos: pocas cosas nos hieren tanto como que nos digan "tú lo que tienes es envidia". A menudo y sin darnos cuenta, la envidia que sentimos se expresa indirectamente a través de críticas constantes hacia las personas que poseen algo que ambicionamos o deseando que estas personas fracasen. Dice un proverbio japonés que cuando todos estaban elogiando la cola del pavo real, el resto de pájaros exclamaron "pero miren sus patas". El envidioso arruina el placer ajeno y siempre pone un "pero" ante los halagos ajenos.

#### 2.- Analiza el origen de tu sentimiento

"¿Por qué siento codicia por lo que posee otra persona? ¿Qué es lo que me creó una ambición tan desmedida?"

A menudo haber crecido en un ambiente en el que se inculca la competitividad o se exige un alto rendimiento personal genera más probabilidades de desarrollar una personalidad envidiosa.

Piensa que el origen de la envidia está dentro de ti mismo, no culpes a los demás de los sentimientos que tú tienes. Ten presente que eres tú quien creas tus propias emociones.

### 3.- Madura tu personalidad

“La envidia es una declaración de inferioridad”, Napoleón Bonaparte

Una persona segura de sí misma, que ha madurado, no siente envidia. Las personas con baja autoestima o inseguras siempre están comparándose con los demás. Creen que no reúnen las suficientes cualidades y se sienten inferiores. Las personas con problemas de autoestima suelen mirar hacia fuera y no hacia dentro

Asimismo, las personalidades narcisistas o egocéntricas, con ansias por destacar o ser el centro de atención se sienten amenazadas por los éxitos y la felicidad de los demás. Sumidas en la envidia, viven en continua competencia contra todo el mundo que tienen a su alrededor.

De manera similar, las personalidades muy perfeccionistas son también muy proclives a desarrollar sentimientos de envidia. Los perfeccionistas sienten que no están a la altura de sus propias expectativas o que no cumplen aquellos cánones impuestos por la sociedad. Así pues, ante esto, les invade una terrible sensación de fracaso que les genera una tremenda ansiedad y les lleva a envidiar a los demás.

### 4.- No te compares con nadie

“La envidia es la gran adversaria de los afortunados”, Jorge Luis Borges

Recuerda que siempre habrá gente que tenga más cosas que tú, pero también menos. Unas personas destacarán por una cualidades y otras llamarán la atención por otras virtudes. El envidioso es un insatisfecho que secretamente siente mucho rencor contra las personas que tienen algo que él desea, pero que cree que no puede, o a veces ni siquiera intenta, alcanzar.

Un grado de ambición siempre es aconsejable para superarse a uno mismo en la vida, pero nunca debe fundamentarse en la comparación con los demás. La otra persona no es forzosamente más lista o mejor profesional, sino que simplemente ha aprovechado mejor sus oportunidades. Usa tu envidia de manera positiva como fuente de motivación para lograr tus objetivos. Es mejor admirar que envidiar.

### 5.- Valora lo que tienes

“Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay otras muchas montañas por escalar”

Piensa lo que tú tienes y recuerda que siempre habrá cosas que te falten. Mira a tu alrededor y dentro de ti. Recuerda a las personas que te quieren, fíjate en el paisaje que te rodea o en tu salud... da gracias por lo que tienes de bueno en tu vida.

Quien sufre de envidia siempre está insatisfecho consigo mismo y con lo que tiene. La persona envidiosa no disfruta de sus propios logros porque está demasiado ocupada codiciando lo siguiente que desea alcanzar.

### 6.- Ponte en el lugar del otro

“Cuando alguien juzgue tu camino, préstale tus zapatos”

Piensa que no tienes pleno conocimiento de la vida de la persona a la que envidias. A lo mejor tu jefe tiene un excelente puesto de trabajo, pero puede que se sienta muy solo en su vida personal. Puede ser que tu amiga esté dotada de una gran belleza pero a lo mejor carece de tu inteligencia.

### 7.- Confía en ti mismo sin subestimarte ni sobrevalorarte

“La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito”

Tú no tienes que competir con nadie ni demostrarle nada a nadie, sino que debes tratar de conseguir la mejor versión de ti mismo.

#### 8.- Establece tus propias metas en función de tus posibilidades

“La envidia es el homenaje que la mediocridad le rinde al talento”, Jackson Brown

Las referencias para guiar las metas que una persona desea alcanzar deben ser siempre las propias posibilidades personales y nunca lo que otros hayan conseguido. El afán de superación puede servir para dirigir a la persona a lograr sus sueños, pero primero uno debe conocerse bien a sí mismo para distinguir cuáles son sus verdaderos deseos. Ten en cuenta que aunque veas muy feliz a tu hermano en una casa en el campo llena de niños y sientas envidia, puede que eso no sea lo que a ti te conviene o en el fondo desees.

#### 9.- No te victimices

“Si actúas como una víctima, es probable que seas tratado como tal”, Paulo Coelho

Ten en cuenta que la envidia genera victimismo. En vez de responsabilizarnos de lo que tenemos en nuestra vida, nos quejamos de lo que tienen los demás y tendemos a culparles por los males que padecemos.

Esta tendencia además tiende a deformar la realidad viendo todo lo que nos rodea exageradamente negativo, así creemos la botella está “medio vacía” en lugar de “medio llena”.

Por eso, debes establecer tus propios objetivos y metas enfocando en ellos tu energía evitando caer en la espiral de rencor. Acepta tu vida tal como es, puedes cambiar en ella lo que no te guste, pero sin compararte a través de la envidia. Además piensa que tú no pierdes nada porque al otro le vayan magníficamente las cosas.

#### 10.- Busca el lado positivo de las cosas

“La persona más feliz no es la que más tiene, sino aquella que aprovecha mejor lo que tiene”

Procura mirar la vida con optimismo. Esto significa “ver lo bueno antes que lo malo”. En vez de tener pensamientos tales como “mi vida es un desastre, nada me sale bien”, es muy útil decirse a uno mismo frases motivadoras tales como “todo va a salir bien, debo esforzarme y tener confianza” o buscar el lado positivo ante los fracasos: “la próxima vez lo haré mejor, voy a salir adelante”.

Por eso, vive el presente de la mejor manera posible tratando de no angustiarte u obsesionarte con el futuro. Es importante ser responsable o previsor, pero también lo es disfrutar de los pequeños logros, de lo que ya conseguiste y de las personas que te quieren.

#### 11.- Evita criticar a los demás

“Lo que criticas en otros, está en ti. Lo que no está en ti, no lo ves”, Alejandro Jodorowski

El alimento de la envidia es la crítica. Los comentarios destructivos generan infelicidad en nuestro interior alimentando la ira y el rencor hacia el prójimo. De hecho, la mayoría de las críticas no son constructivas. Para disolver el sentimiento de envidia, deberíamos reconocer los méritos logrados por los demás y sus virtudes. Por ejemplo, no pensar “saca las mejores notas de la

clase porque es un asqueroso empollón”, sino “saca las mejores calificaciones porque es una persona muy trabajadora” y un paso más allá sería poder animarnos a nosotros mismos: “Yo también puedo mejorar mis notas si trabajo más”.

#### 12.- Aléjate de personas envidiosas

“El que habla de los defectos de los demás, con los demás habla de los tuyos”, Denis Diderot

Si a tu alrededor hay personas que sólo presumen de sus logros para hacerte sentir mal o que continuamente critican y desprestigian a los demás, aléjate de ellos porque no te aportarán una relación de amistad sana. Mañana puedes ser tú su objeto de envidia, imagina lo que dirán de ti a los demás o lo que harán para desprestigiarte.

#### 13.- Evita la tentación de fisgar en la vida de los demás en las redes sociales

“Nadie que confía en sí mismo, envidia la virtud del otro”, Marco Tulio Cicerón

Con las redes sociales nos vemos atraídos a “cotillear” en la vida de los demás, a ver cómo disfrutan de sus vacaciones, la ropa que visten o cómo pasan su tiempo libre. Según los expertos, una de cada tres personas se siente mal e insatisfecha con su propia vida tras visitar los perfiles de otras personas en la red porque no puede evitar compararse con los otros.

Relativiza la información que estás recibiendo: la gente sólo suele compartir momentos de disfrute personal y no cuando tiene problemas. Trata de no idealizar la vida de los demás, recuerda que sólo estás recibiendo una información parcial sobre ellos y, a menudo, es la imagen que quieren proyectar y que puede ser bastante distante de la realidad.

#### 14.- Busca ayuda profesional si la envidia te supera

“El silencio del envidioso está lleno de ruidos”, Khalil Gibran

Haber sentido envidia en algún momento es normal (“tú tienes eso y yo también quisiera tenerlo”), pero una obsesión hacia algo o alguien puede convertirse en un grave problema (“tú tienes eso, te detesto por ello y quiero que dejes de tenerlo para que sea mío”). Tal y como se puede observar, la segunda frase genera un sentimiento de envidia bastante más insano que la primera.

De hecho, bastantes depresiones, infelicidades o ansiedades tienen origen en sentimientos de envidia.