

## La envidia

# La referencia somos nosotros, no los demás

Pendiente del éxito ajeno, el envidioso evita reconocer lo que tiene y poco o nada hace para sacarle partido

Cuando estamos enfermos envidiamos a los que rebosan salud, cuando nuestra pareja hace aguas nos fijamos en las que funcionan como el primer día y cuando padecemos problemas económicos envidiamos los que nadan en la abundancia. En fin... valoramos en los demás aquello que a nosotros nos falta, pero casi nunca nos ponemos a pensar en todo lo que tenemos.

La envidia más perniciosa es la que sentimos del hermano, del amigo, del compañero de estudios o de trabajo, y del vecino de al lado, y ello porque quien tenemos cerca no es forzosamente más listo ni mejor profesional que nosotros, simplemente ha aprovechado mejor sus oportunidades. No se trata de ser conformistas, sino de elaborar una valoración global sobre lo que somos y lo que aspiramos a ser. Y todo ello no en base a comparaciones, sino partiendo de nuestras propias percepciones, sentimientos y perspectivas de futuro.

Lo peor de la envidia es que se acompaña de una frustrante impresión de que la vida pasa sin vivirla, inmersa en la monotonía o en un futuro carente de retos estimulantes. Vemos a otras personas felices y ello acentúa la negativa percepción de nuestra vida y de nosotros mismos.

La inteligencia emocional deviene imprescindible para acertar en el

diagnóstico de nuestra situación en la vida y para dar con el paquete de medidas para superar el estadio de la envidia y articular estrategias que nos acerquen a las metas previstas. Mirar al exterior y compararnos con quienes admiramos o envidiamos puede ser un buen estímulo siempre que lo hagamos extrayendo del éxito ajeno conclusiones adaptables a nuestras capacidades y circunstancias personales.

El discurso del envidioso es repetitivo y compulsivo respecto de lo que envidia y de con quién compite. Pendiente de lo que tienen los demás, evita reconocer lo que tiene y nada hace para sacarle partido. Su vida no gira sobre su realidad, sino sobre lo que desea conseguir. La insatisfacción, la frustración y la rabia, le dominan y hacen que su vida resulte poco grata.

¿Tiene la envidia efectos secundarios? La envidia aguda puede crear ansiedad, trastornos del apetito y del sueño y diversas alteraciones. Incide también en la actitud hacia la vida, moldeando unas formas de estar en relación con los otros que van desde convertirse en eterna víctima hasta la adopción de una postura defensiva que se traduce en modos irónicos, altaneros, fríos y distantes e incluso de menosprecio hacia los demás.

Los afectados colocan al objeto de su envidia a una distancia inalcanzable y sufren impotencia y complejo de inferioridad, junto con sentimientos de



rabia e ira, que le mantendrán dependiente de la persona con quien compiten. En ocasiones, la envidia se manifiesta hacia estereotipos creados por la publicidad, la moda, el cine, las series de TV... La estima social que merecen estos modelos provoca la envidia de quienes se sienten poco valorados, que pierden su capacidad de darse cuenta de que no envidian las virtudes o capacidades de esas personas sino los honores que reciben.

Conocernos bien, potenciar y trabajar nuestras cualidades y ser conscientes de nuestras limitaciones es el mejor inicio para progresar. Una actuación sólo competitiva genera una dependencia hacia la persona envidiada.

El envidioso se guarda muy bien, incluso en su fuero interno, de reconocer que padece envidia. Pocas cosas hieren y descalifican más que decirle a alguien "tú lo que tienes es envidia".

Pero, ¿por qué niega siempre el envidioso su envidia? Porque denota un

sentimiento de inferioridad que no admite, porque se siente incapaz de reconocer unas limitaciones que interpreta como signos de debilidad, porque no puede aceptar que su infelicidad no se debe a todo aquello de lo que carece sino a que no sabe valorar lo que tiene, y porque, pendiente de la vida de los demás no deja un resquicio para asumir la suya propia, con la que no quiere comprometerse por no asumir sus responsabilidades.

Pero no criminalicemos al envidioso. Casi todos sentimos envidia en algún momento de nuestra vida. Es esa es-

pecie de sufrimiento (normalmente, secreto) que nos produce el éxito ajeno. Debemos aceptar la envidia como un sentimiento humano más, que sólo nos ha de preocupar cuando deriva en patología y perjudica nuestro equilibrio emocional. En casos extremos de sufrimiento, de celos patológicos, conviene acudir a un psicólogo.

**Combatir la envidia.** Lo mejor para hacer frente a la envidia es no vivir pendientes de lo que no tenemos. Practiquemos la contemplación, el deleite por lo que se tiene, el redescubrimiento gozoso de lo que nos rodea: las personas que queremos, el resto de seres vivos, los paisajes, los objetos entrañables o los que nos hacen más cómoda la vida.

Podemos convencernos de que, normalmente, nada perdemos cuando a otros les van magníficamente las cosas. Y darnos cuenta de que compararse con los demás resulta estéril. Nuestro mejor punto de referencia somos nosotros mismos.

Establezcamos metas en función de nuestras posibilidades, no de lo que otros han conseguido. Podemos considerar que hemos superado la envidia cuando nos alegramos del éxito o la buena suerte de los demás.

**La referencia no debe ser el éxito ajeno, sino nuestra propia capacidad de progresar en lo personal y en lo material**



### Para prevenir la envidia, es bueno:

> Estimular la empatía, nuestra capacidad de ponernos en lugar del otro.

> Favorecer la confianza en uno mismo y en los demás, desarrollando expectativas y modelos positivos sobre las relaciones sociales

> Trabajar con los hijos para que en la infancia estabezcan

relaciones equilibradas y correctas con los demás niños

> Relativizar las diferencias sociales y adquirir habilidades para elegir adecuadamente con quién, cómo y cuándo compararnos

> Valorar serena y adecuadamente nuestras capacidades, sin infravalorarnos ni

sobrevalorarnos.

> Colaborar (tanto dar a los demás como solicitar ayuda), es un buen medio para dotarnos de la pericia que requiere resolver los conflictos que causan envidia.

> Acostumbrarse a centrar la atención en los aspectos más

positivos de la realidad, no siempre en los negativos

> Relativizar el éxito propio. Y, si es posible, incluso tomarlo un poco en broma.

> Interpretar el progreso personal mediante la comparación con nuestras competencias y habilidades, no con las de otros.