



Envidia:

una competición en la que siempre se pierde

TRAS UNO DE LOS SENTIMIENTOS MÁS COMUNES, SE ESCONDEN COMPLEJOS QUE SE PUEDEN SUPERAR VALORANDO MÁS LO QUE TENEMOS Y A LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN

La envidia es un sentimiento tan universal como pernicioso. Todas las personas, en mayor o menor medida, sufren en algún momento de su vida la agobiante sensación de entrar, de forma espontánea e irrefrenable, en una competición con un tercero en la que siempre se pierde. Colocamos a la persona envidiada en una posición de superioridad, abundancia y bienestar. Como consecuencia de esta exaltación de lo que un tercero tiene o es surgirá la impotencia, la frustración, el desánimo y la creencia de ser inferior. La rabia y la ira acompañarán esta vivencia y mantendrán en una insana dependencia al envidioso del envidiado. Es lo que viene a decir el prestigioso psicoanalista Harry Snack Sullivan en su definición de la envidia: "un sentimiento de aguda incomodidad, determinada por el descubrimiento de que otro posee algo que sentimos que nosotros deberíamos tener".

SUS DEMANDAS MUESTRAN SUS CARENCIAS

El discurso del envidioso es repetitivo, monorrateo y compulsivo sobre aquello que envidia y con lo que compite. Sabemos cuáles son sus carencias a partir de lo que envidia. El objeto de la envidia no tiene por qué ser una persona concreta, también puede ser un "ideal" que se nos ofrece como modelo a imitar y al que se reviste de valía.

La vida de una persona envidiosa no gira sobre su propia realidad, sino sobre lo que desearía, sobre lo que no tiene, sobre lo que le falta. La insatisfacción y el vacío es un continuo que le impide gozar de su vida real. La tristeza y el pesimismo le privan de la espontaneidad y la alegría. No sabe reírse con otras personas ni de sí mismo. Sólo lo hace con mofa y desprecio hacia los otros.

ACTITUDES ANTE LA ENVIDIA

Prevención

Como sucede con todo sentimiento insano, es conveniente mantener actitudes preventivas, de forma que no lleguemos a padecer de manera obsesiva sus efectos. Una buena prevención ante la envidia iría encaminada a:

- ➔ Favorecer la confianza básica en uno mismo y en los demás.
- ➔ Establecer relaciones adecuadas y satisfactorias con los iguales.
- ➔ Conocer las limitaciones y potencialidades que tenemos, aceptándonos como somos.
- ➔ Aprender a relativizar las diferencias sociales y adquirir habilidades para elegir adecuadamente con quién, cómo y cuándo compararse.
- ➔ Pensar que hay cosas que podemos cambiar y otras que no.
- ➔ Aprender a relativizar también el éxito.
- ➔ Aprender a valorar con precisión la propia competencia, sin infravalorarse ni sobrevalorarse.
- ➔ Analizar el progreso personal mediante la comparación con uno mismo, no con otros.
- ➔ Acostumbrarse a centrar la atención en los aspectos más positivos de la realidad.
- ➔ Aprender a dar y pedir ayuda, a colaborar y compartir. Permite adquirir habilidades con las que resolver los conflictos que origina la envidia.
- ➔ Estimular la empatía, es decir, la capacidad para ponerse en el lugar del otro.

Superación

Para gestionar y superar la envidia, nada mejor que replantearnos algunos principios clave, que son los que nos ayudan a disfrutar de un mayor equilibrio y a vivir de forma más serena y gozosa:

- Pensar que no estamos perdiendo nada cuando a otras personas les va bien.
- Darnos cuenta de que si queremos ser nosotros mismos, el único punto de referencia de superación somos nosotros.
- Apreciar el valor de nuestra vida y mostrarnos agradecidos de tenerla.
- Alegrarnos de lo que tenemos. No vivir pendientes de lo que no tenemos.
- Redescubrir día a día lo que nos rodea: las personas, el paisaje, las pequeñas cosas que nos hacen más fácil la vida...
- Y lo más difícil, pero alcanzable: sentirnos felices por la buena suerte de los demás, porque, en definitiva, vengan de la mano de otros o de las nuestras propias, de lo que se trata es de vivir el mayor número de momentos de felicidad y alegría.

DEL VICTIMISMO A LA ALTANERÍA

Este comportamiento genera, entre otros síntomas, ansiedad generalizada, trastornos del apetito y sueño y diversas alteraciones dependiendo de cada persona. Incidirá también en su actitud ante la vida, moldeando unas formas de convivencia en relación con los otros que van desde figurar como la constante "víctima" hasta mostrarse continuamente a la defensiva, actitud que se traduce en maneras irónicas, altaneras, frías, distantes y en ocasiones hirientes, de menosprecio y crítica negativa.

SENTIMIENTO NO RECONOCIDO

La persona envidiosa no suele reconocer su envidia. Se resiste a hacerlo y no hay nada que más le hiera y descalifique que intentar hacerle ver que la tiene. Hay que tener en cuenta que detrás de la envidia se halla:

- ✳ Un sentimiento de inferioridad e inseguridad.
- ✳ Una incapacidad de reconocer las limitaciones personales, que se asocian a signos de debilidad.

✳ Una negación total de que la infelicidad no se debe a lo que no se tiene, sino a la falta de aprecio de lo que sí se posee.

✳ Una falta de compromiso y responsabilidad con la propia vida. Pendiente de la vida de otros, no se asume la propia.

LA "ENVIDIA SANA" NO EXISTE

Este sufrimiento secreto por el bien ajeno, que todos hemos sentido en alguna ocasión y que nos ha traído más de una incomodidad, disgusto y dolor, siempre es negativo. La conocida como "envidia sana" no existe. Es un sentimiento que debe ser aceptado como uno más de los que vivimos. La preocupación llega cuando la envidia se convierte en patológica e interfiere en la vida de la persona, cuando ese sentimiento posee al individuo, merma su autoestima y le incapacita para llevar una vida saludable. ◀

COMO CONSECUENCIA DE LA EXALTACIÓN DE LO QUE UN TERCERO TIENE O ES, SURGIRÁ LA IMPOTENCIA, LA FRUSTRACIÓN, EL DESÁNIMO Y LA CREENCIA DE SER INFERIOR