

## Psicología

# La Envidia

Victoria Molina – Psicoterapeuta

La palabra ‘envidia’ proviene del latín *invidia*, que entre los romanos designaba sentimientos como ‘antipatía’, ‘odio’, ‘mala voluntad’, ‘malevolencia’, ‘rivalidad’. Del verbo *invidere* (*videre*: ‘ver’; *in*: ‘hacia dentro’, ‘contra’) que sería ‘ver negativamente’, ‘mirar con malos ojos’, ‘mirar con hostilidad’. De aquí la expresión, utilizada en muchas culturas como la nuestra, de “echar el mal de ojo”, que implica la intención de dañar a alguien a quien se envidia, para lo cual se recurre a variedad de rituales y amuletos con el fin de protegerse y librarse de dicha maldad.

Se trata de uno de los siete pecados capitales y se opone al décimo mandamiento. Se les llama “capitales” por considerarse la fuente y el origen de todos los demás pecados. Y sobre este pecado, Geoffrey Chaucer, en sus “Cuentos de Canterbury” decía: “... Ciertamente, la envidia es el peor de todos los pecados. Indudablemente, los restantes pecados atentan, en ocasiones, contra una sola virtud en concreto; pero la envidia se opone a todas las virtudes y bondades... Difícilmente existe algún pecado, si exceptuamos a la envidia con su inherente carga de angustia y dolor, que no conlleve algún deleite...”.

Como podemos observar, la envidia es siempre fuente de gran desdicha que daña la capacidad de gozar, por lo que no resulta nunca una experiencia placentera.

El diccionario de la Real Academia Española define la envidia como: “tristeza o pesar del bien ajeno / deseo de algo que no se posee”. Esta sencilla definición, aunque certera, no deja ver el complejo fenómeno psicológico que guarda esta emoción. Hablemos un poco de eso.

## Origen de la envidia

Melanie Klein, quien estudió ampliamente este tema, expresa: “La envidia es el sentimiento enojoso contra otra persona que posee o goza de algo deseable, siendo el impulso envidioso el de quitárselo o dañarlo. Además, la envidia implica la relación del sujeto con una sola persona y se remonta a la relación más temprana y exclusiva con la madre”.

Para esta autora, la envidia aparece desde el inicio de la vida postnatal, en la relación del bebé con su madre, o, mejor dicho, con el pecho de la madre. Explica que las vivencias recurrentes de **gratificación y frustración** son poderosos **estímulos de los impulsos de amor y de odio**. En consecuencia, en la medida en que gratifica, el pecho es amado y sentido como “bueno”; y en la medida en que es fuente de frustración, es odiado y sentido como “malo”. El anhelo del niño por un pecho inagotable y siempre presente, no se debe exclusivamente a la necesidad de alimento, sino a todas las sensaciones placenteras que experimenta al mamar (calor, protección, amor). Si se ve privado de dichas satisfacciones, surge la envidia hacia la madre, quien es la poseedora de eso que él desea; se lo quiere quitar a la madre y dejarla sin dicha cualidad. La envidia no sólo busca robar de este modo, sino también colocar en la madre, y especialmente en su pecho, todas las partes malas de sí

mismo con el fin de dañarla y destruirla. De esta manera, el lactante proyecta sus impulsos de amor y los atribuye al pecho gratificador, así como proyecta sus impulsos destructivos y los atribuye al pecho frustrador.

Tenemos, entonces, que las experiencias agradables y las aflicciones inevitables refuerzan el **conflicto entre amor y odio** (*los instintos de vida y de muerte*), dando como resultado el sentimiento de que existe un pecho bueno y uno malo. Cabe mencionar que, en este conflicto innato entre las dos fuerzas, está implícito que la capacidad para amar y los impulsos destructivos son, en cierta medida, constitucionales (ya se nace con ello), aunque variando individualmente en su intensidad e interactuando desde el comienzo con las condiciones externas.

### **Envidia y Celos**

Sólo haremos una breve mención de los celos porque frecuentemente suelen ser confundidos con la envidia; la razón para tal confusión se basa en algunas semejanzas y que, en ocasiones, se dan en forma conjunta; sin embargo, se trata de dos conceptos distintos.

La principal diferencia es que la envidia se da entre dos personas (envidioso y envidiado); en el caso de los celos se establece una relación *triádica* (persona celosa, persona respecto a la que se tienen celos y tercera persona). Otra diferencia importante es que los celos temen perder lo que sí se tiene; la envidia se duele al ver que otro tiene aquello que se desea y no se posee.

Por tanto, para que aparezcan los celos, el bebé tendrá que reconocer ya la figura de un tercero, generalmente el padre. Ahora, los sentimientos del infante se empiezan a organizar en relación con ambos padres: cuando es frustrado, siente que la madre y el padre gozan de aquello de lo que él es privado, surgiendo nuevos conflictos que implican que la envidia, la rivalidad y los celos son ahora vivenciados hacia dos personas a las que se odia y ama a la vez. Los celos están basados sobre la envidia, pero al incluir a un tercero, conciernen principalmente al amor que el sujeto siente que le es debido y le ha sido quitado, o está en peligro de serle quitado, por su rival. Dicho de otra manera, el bebé siente que tiene el amor de su madre, pero al aparecer el padre/tercero/rival al lado de la madre, siente que éste le quita, o le puede quitar, a su madre; entonces se dan la rivalidad, la envidia y los celos.

Dicho sea de paso, el comienzo temprano de la culpa parece ser una de las consecuencias de la envidia primaria, la cual ‘destruye’ al objeto/pecho bueno; los celos son mucho más aceptables y causan bastante menos culpa.

### **Inferioridad y envidia**

La envidia se nos presenta de varias formas; tristeza o pesar del bien ajeno puede ser una de las más comunes, sin embargo la alegría del mal ajeno es también envidia y no menos frecuente. Aparece cuando otro tiene lo que el sujeto anhela, y ese deseo no suele ser tanto de las cosas materiales que el otro posee, sino más bien de sus cualidades que le permiten

tener la admiración, posición, bienes, etc. Se entiende, por tanto, que la *envidia* tiene mucho más que ver con **la percepción interna de inferioridad**, que con la escasez objetiva.

Podemos encontrar una base fundamental de la envidia en los *sentimientos de inferioridad*, que, con los *impulsos agresivos* y *carencias* infantiles, forman el conjunto ideal para que surja irremediamente. 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 muestra su carácter universal y su frecuente irracionalidad.

En base a esto, otra forma de considerar a la envidia sería como una reacción defensiva contra la percepción de la propia inferioridad: se odia al otro para no odiarse uno mismo. Y así hacemos pasar a la envidia por odio; es ‘lógico’ odiar a quienes nos humillan, por tanto la envidia queda encubierta por el odio, mucho más tolerable y fácil de aceptar.

Como la envidia nos pone en contacto con nuestras sensaciones de inferioridad de forma demasiado directa, lo más común es ocultarla o disfrazarla, y no sólo ante los demás, sino también ante uno mismo, por eso **la negación** se hace presente. La persona envidiosa trata de esconder su envidia y así es muy poco probable que la asuma, ya que supondría la aceptación de sus carencias.

Diremos, entonces, que la envidia es un sentimiento universal ligado a los impulsos agresivos que todos albergamos, y cada vez que ésta se desencadena en un adulto, las heridas de la primera infancia se reabren con todo su poder destructivo.

El profundo dolor de la envidia proviene de enfrentarnos con nuestros deseos insatisfechos. Y es muy probable que hayamos alejado dichos deseos de nuestra conciencia, pero ante la presencia de alguien que los ha logrado, salen a la luz nuestras carencias. Por lo tanto, el deseo de destruir al envidiado o a su logro, no es más que el intento de borrar esa dolorosa diferencia.

### **¿Envidia de la buena?**

Es muy usual escuchar la expresión: ‘envidia buena’ o ‘envidia sana’ pero, a pesar de la diversidad de opiniones al respecto, aceptar esa condición implicaría la existencia de emociones buenas y malas, con lo que no estamos de acuerdo. Las emociones simplemente son emociones (ni buenas ni malas); es lo que nosotros hacemos con ellas lo que resulta bueno o malo. Sabemos que hay emociones que nos causan malestar, como la envidia, la ira o el miedo entre otras, pero eso no significa que la emoción en sí sea mala, todo lo contrario, **las emociones nos informan de algo importante y bien gestionadas siempre actúan en nuestro favor.**

Innumerables situaciones sin duda despiertan algo de envidia y odio en cada individuo a lo largo de su vida, pero la fuerza de estas emociones y el modo de enfrentarlas varía de manera considerable. Cuando una persona siente envidia de otra, este sentimiento puede ayudar a la persona a mejorar y a esforzarse para alcanzar aquello que se envidia. De un

modo coloquial, se habla de '**envidia sana**' para indicar que se desea algo que la otra persona tiene pero sin pretender arrebatárselo ni dañarla; los sentimientos agresivos hacia la otra persona son **elaborados adecuadamente** pudiendo, incluso, transformarlos en sentimientos de alegría hacia ella (cuando podemos alegrarnos por los logros de los demás).

Una forma para poder manejar adecuadamente la envidia sería, ante todo, reconocerla como tal, sin disfraces ni justificaciones; identificando también los impulsos agresivos que ésta despierta. Una vez admitida la envidia y las emociones adyacentes, tendremos que hacer un análisis de esas carencias que dieron lugar a la envidia y ponerlas en la realidad presente (por ejemplo, diferenciando los deseos infantiles insatisfechos, de los actuales; ubicando y aceptando las limitaciones reales de las irreales, etc.). Este análisis lo integramos con todas nuestras dimensiones humanas (somos más que carencias o deseos insatisfechos; tenemos valores, creencias, criterios éticos, relaciones interpersonales que queremos preservar, etc.), y de este modo, consciente y realista, **logramos un crecimiento y una madurez que nos permiten generar comportamientos más sanos.**