



“La envidia en los hombres muestra cuán desdichados se sienten, y su constante atención a lo que hacen o dejan de hacer los demás, muestra cuánto se aburren”.
Arthur Schopenhauer.

La envidia es, ante todo, un sentimiento que experimentamos las personas en diversos momentos de nuestra vida, por lo que podemos decir que es una experiencia humana casi universal. A todos nos ocurre, pero hemos de reconocer que generalmente resulta una experiencia desagradable, que, nos suele conectar con otros sentimientos y emociones negativas, como la tristeza, la ansiedad, etc. A través de la envidia podemos crear auténticas obsesiones hacia el “objeto” codiciado, bien sea material, intelectual o incluso espiritual. Llevado al límite, la envidia puede empujar a las personas a hacer daño a otros que poseen lo que entiendo como mi deseo no cubierto.

El sentimiento de envidia contribuye notablemente a generar una gran infelicidad en la persona que padece las consecuencias de instalarse en este sentimiento con demasiada frecuencia e intensidad.

Según la Real Academia Española de la Lengua, entendemos por envidia:

- Tristeza o pesar del bien ajeno.
- Emulación, deseo de algo que no se posee.

Lo cierto es que lo que solemos destacar de la envidia es siempre muy negativo, y solemos juzgar la envidia de los demás de forma muy dura, hasta el punto de que muchas personas que sienten envidia sufren muchísimo, se sienten culpables por envidiar lo que otros poseen. Esto hace aún más difícil convivir con el sentimiento de envidia, porque no solamente piensas en que no tienes lo que otro, sino que además te dices que “no deberías pensar y sentir eso”. Al final, todo gira en torno a la envidia y salir de ese círculo se convierte en una nueva obsesión a través de la cual te sientes aún peor...

Entre las consecuencias adversas de la envidia existen algunas que fomentan o refuerzan su aparición.

- Emociones negativas: la tristeza porque otro consigue lo que yo no soy capaz (o no me he planteado), la ira hacia las personas que son exitosas, la

culpa por sentir envidia (como señalé anteriormente).

- Las quejas: cuando las personas envidian lo que otros tienen o lo que otros son, algunas veces se instalan en una actitud de queja continua, en un rol de víctima, en el que esa persona adquiere la actitud de "pobre de mí". Suele ocurrir que los seres queridos, con la mejor de las intenciones, al ver esa actitud intentan consolarle. Cuando alguien está frecuentemente envidiando a los demás y repitiendo su conducta de queja, lo que acaba ocurriendo es que ese consuelo, en lugar de ayudar, se convierte en algo cómodo, en una forma poco saludable de conseguir cariño.
- Obsesiones: una de las consecuencias más terribles de la envidia son los pensamientos repetitivos acerca del objeto deseado o bien acerca de la persona a la que envidiamos. Entonces dejamos de centrarnos en nuestra vida, en lo que nos interesa, en lo que nos nutre, y nos instalamos en el afuera, haciendo un "seguimiento" de la vida del otro, e incluso, llevado al exceso, intentando hacer daño a quien envidiamos: hacer correr rumores, humillarlos, intentar que no consigan lo que se proponen. Como ejemplo, podemos hablar de todos los casos de acoso laboral que con frecuencia se producen; no siempre es así, pero la envidia suele estar presente en el proceso.

Napoleón Bonaparte afirmó que "la envidia es una declaración de inferioridad", y este pensamiento ha formado parte de la tradicional forma de concebir la envidia, dejando de lado las posibles implicaciones positivas de experimentar envidia: tomar conciencia de un objetivo o meta que deseamos y que no tenemos.

Este puede suponer un punto de partida diferente desde el que construir un plan de acción hacia mi nuevo objetivo. Todos hemos sentido cierta envidia cuando un buen amigo nos ha dicho: "me voy de vacaciones al Caribe". De repente conecto con que yo siempre he querido ir allí y aún no lo he hecho; podemos experimentar eso que llamamos "envidia sana", al alegrarnos por nuestro amigo y desear lo mismo que él. Esta situación puede ser un punto de partida para preparar un plan de ahorro que me permita llegar a realizar ese viaje dentro de un año.

Si dejamos de focalizar el pensamiento en el hecho de que sea otro el que posee lo que deseamos, y empezamos a utilizar nuestros recursos personales para elaborar planes de acción en la dirección de lo que deseamos, posiblemente el sentimiento de envidia se transformará en ilusión o esperanza.

Claro que cómo formulemos esos objetivos también es importante: si lo que buscamos es que el otro no tenga lo que yo deseo, por ejemplo: "mi objetivo es que tú no tengas lo que yo quiero", entonces seguimos

seguimos instalados en la envidia, y la planificación hacia mi meta no tendrá mucho sentido. Por tanto, es imprescindible que nos planteemos nuestro plan de acción desde la construcción, no desde la destrucción.

Esto es habitual cuando desarrollo la idea de que solo uno de los dos puede conseguir eso que deseo, y si yo no puedo conseguirlo, entonces tú tampoco. Esa forma de experimentar envidia es la que más daño puede hacer, no solo en quien la siente, sino también pueden salir dañadas las personas que participan involuntariamente en el proceso. ¿Qué culpa tengo yo de que tú envidies lo que tengo? Las personas brillantes, inteligentes y/o atractivas pueden ser envidiadas por el hecho de ser simplemente como son, no hace falta que “hagan nada” o “tengan algo” para desatar ese sentimiento en otro...

Me recuerda al cuento de la luciérnaga y la serpiente:

Se dice que una serpiente que pasaba por el bosque empezó a perseguir a una luciérnaga; lo hizo durante 3 días y 3 noches seguidos. Exhausta, la luciérnaga se detuvo y dando media vuelta se dirigió a la serpiente:

- ¿Puedo hacerte 3 preguntas?
- Como te voy a devorar igualmente, adelante, pregunta:
- ¿Pertenezco a tu cadena de alimentación?
- No.
- ¿Te hice algún daño?
- No.
- Entonces, ¿por qué quiere comerme?
- Porque no soporto verte brillar.

La envidia es un sentimiento que se aprende a gestionar a lo largo de la vida, y depende del contexto y experiencias vividas, siendo la familia una de las importantes. Crecer en el seno de una familia que utiliza la comparación como modo de referenciar el éxito, y donde recibir amor depende de lo que se consiga (como un buen rendimiento académico, éxitos deportivos, el sueldo que uno gana, etc.), fomentan la aparición de la envidia destructiva. Desarrollan así una identidad frágil que no valora quién es, sino lo que tiene, y que mide su felicidad a partir de lo que posee, de manera que aquellos con quien ha de compartir su vida se convierten en competidores, en rivales, en enemigos...

Vivir en una cultura como la nuestra, fundamentalmente competitiva e individualista, no ayuda mucho a generar ambientes donde la envidia no sea necesaria. A nuestro alrededor hay demasiada presión por ser exitoso, y todo lo que no sea alcanzar un determinado estándar, se considera un fracaso. Así que con tanta presión por ganar, por alcanzar el éxito, por tener el mejor coche, el mejor sueldo, el trabajo más reconocido, no es de

extrañar que envidiemos “cosas”. Y como hemos dicho, la envidia puede convertirse en un obstáculo para nuestro bienestar y felicidad.

Por más presiones que percibamos en nuestro entorno, podemos adaptarnos a estas exigencias (recordemos que el entorno en ocasiones no puede alterarse o modificarse) analizando nuestras prioridades y valorando nuestros objetivos desde lo que nos motiva en ellos, no sólo desde lo que se espera que hagamos.

Es en este punto donde la Psicología Positiva, con sus técnicas, estrategias y modelos de trabajo, puede ayudar a proponer experiencias diferentes que permitan a las personas salir de su sentimiento de envidia destructiva y cultivar sus fortalezas personales, a través de las cuales posicionarse y actuar de manera diferente. Las fortalezas personales son “capacidades preexistentes para un modo particular de comportamiento, pensamiento o sentimiento, que es auténtico y estimula a la persona, y permite el funcionamiento óptimo, el desarrollo y la ejecución” (Linley, 2008). Las fortalezas son 24, todas las poseemos y las únicas diferencias que encontramos son el orden en el que destacan cada una de ellas en nosotros, y las acciones a través de las cuales las experimentamos.

Si la envidia nos hace experimentar pensamientos y emociones desagradables, y nos involucra en acciones de las cuales no nos sentimos orgullosos, ¿por qué no crear una serie de alternativas que, partiendo de este malestar, nos permitan desarrollar sensaciones más constructivas, nos lleve a actuar de un modo más acorde a como nos gustaría? Una de las fortalezas que se muestra como un patrón contrario a la envidia es la Fortaleza de la Modestia y Humildad, cuya experiencia nos puede permitir convivir con la realidad de no tener ahora mismo aquello que deseamos, además de permitirnos el reconocimiento de que hay otros merecedores de los logros que anhelamos.

Cuando focalizamos nuestra atención en nuestras fortalezas personales, podemos alejarnos del ensimismamiento de perseguir la obsesión del éxito que hemos situado fuera de nosotros. Ese primer paso es muy importante, y podemos intentar también concebir el éxito y el fracaso de un modo diferente: el fracaso forma parte del camino hacia el éxito en la vida, es un aprendizaje importante y del que no podemos huír porque a todos nos pasa, sin excepción.