

La cara de la envidia

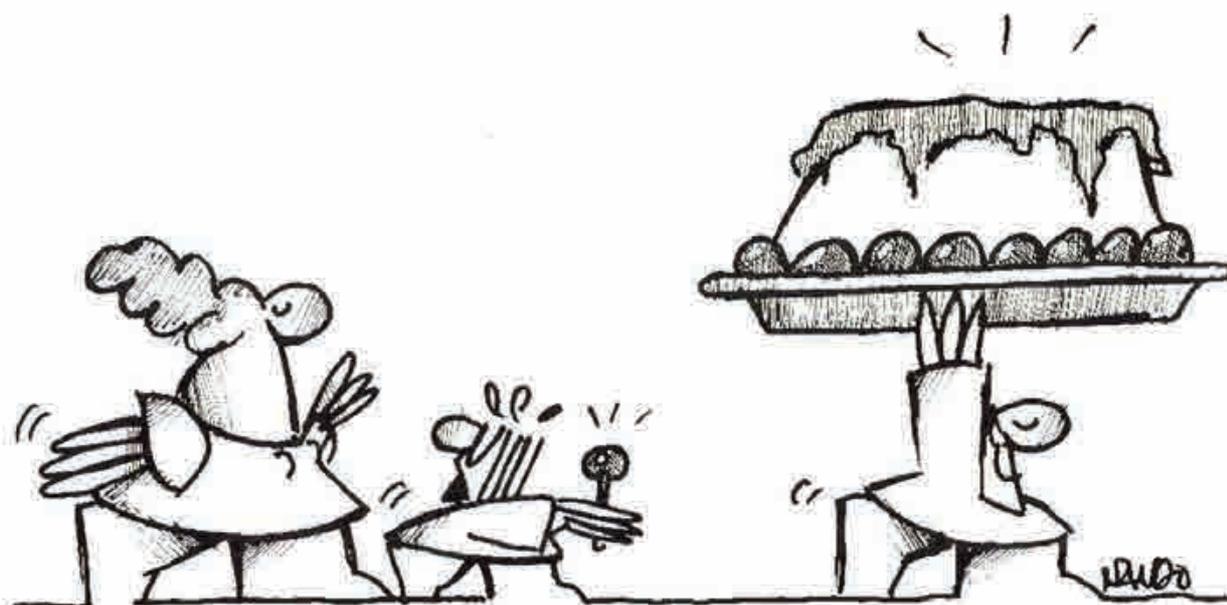
José Luis Moya Palacios y Pilar Velasco Díez
Universidad de Salamanca

*"La envidia
corrosiva del
corazón,
es confesión
secreta de
nuestro personal
fracaso"* (Anónimo)

Ser envidioso

De la envidia se habla poco, pero es un sentimiento que cruza por la mente y el corazón de muchos niños y de no pocos adultos. Cain mató a su hermano Abel por envidia. Y la envidia, hoy día, hace a muchas personas infelices. Hablando claro: ser envidioso es tener un sentimiento de competencia, de rivalidad con otra persona, por el cual se desea alcanzar una serie de objetos y cualidades que ella tiene, a la vez que se goza cuando la otra persona los pierde. La envidia puede ser: manifiesta, clara y palpable o elaborada, silenciosa e interior. El hombre aprende a tener envidia desde muy pequeño.

-Fran y Ana son hermanos. Se llevan dos años de diferencia. Su madre les dio para merendar chocolate. Ana miró a su hermano y dijo a su madre: "Fran tiene más que yo... le has dado más que a mí... nunca me das como a él..."



Juan fue a casa de Ernesto y se quedó prendado de todo lo que tenía su amigo en la habitación. Desde aquel día sus relaciones cambiaron. Juan deseaba ardientemente tener videoconsola, los videojuegos, los discos, el equipo musical de Ernesto pero le resultaba imposible. Se sentía diferente, en inferior status. Sus padres eran económicamente más modestos. Comenzó a frustrarse, a sentir resentimiento y no poca envidia hacia su amigo y despecho hacia los progenitores.

En clase María Luisa se dejaba llevar por la rabia, el resentimiento y la rivalidad, porque a Ascén le salía todo bien, sacaba buenas notas, tenía un tipazo fenomenal y un montón de amigas. Ella echaba de menos todas esas cosas en sí, pensaba que era menos atractiva y la odiaba...

Padres y educadores deberíamos ser muy conscientes del problema y tener en cuenta las incipientes y desajustadas actitudes de los niños pequeños para ayudarles a superarse de forma positiva, desde una intervención educativa habilitante.

Es justo saber que si nuestros

hijos tienen envidia de la videoconsola, la bicicleta, la ropa, las zapatillas de marca, la cartera de clase, el diez en historia, los rasgos, ademanes, actitudes, valores físicos y corporales) de otros, nunca serán plenamente felices.

Si el niño tiene envidia es posible que surjan en su interior deseos de sobrepasar metas impensables y que se olviden los propios valores, sintiéndose casi siempre descontento e infeliz.

La envidia, es un sentimiento que puede surgir en cualquier momento y en cualquier persona. Lo importante es saber controlarla para que no se convierta en envidia patológica y en elemento destructivo.

Tras la envidia se cobijan, casi siempre, profundos sentimientos de inferioridad. Admirar a determinados ídolos o personas no es sinónimo de envidia.

En ocasiones la envidia puede ser "sana" o "positiva" para niños y adultos si se sabe reconocer que determinadas situaciones o personas son un repulsivo para reflexionar sobre los propios recursos, capacidades, limitaciones y establecer un cambio positivo.

Cómo surge la envidia y cómo se expresa

La envidia se centra en el deseo de un objeto o cualidad que otros tienen y yo no. A ser envidioso se aprende. Tras una persona envidiosa se ocultan profundos sentimientos de inferioridad.

La envidia como sentimiento surge, normalmente, en el seno familiar, en la interrelación, al tomar conciencia de la posición que se ocupa respecto a las cualidades u objetos que poseen los demás.

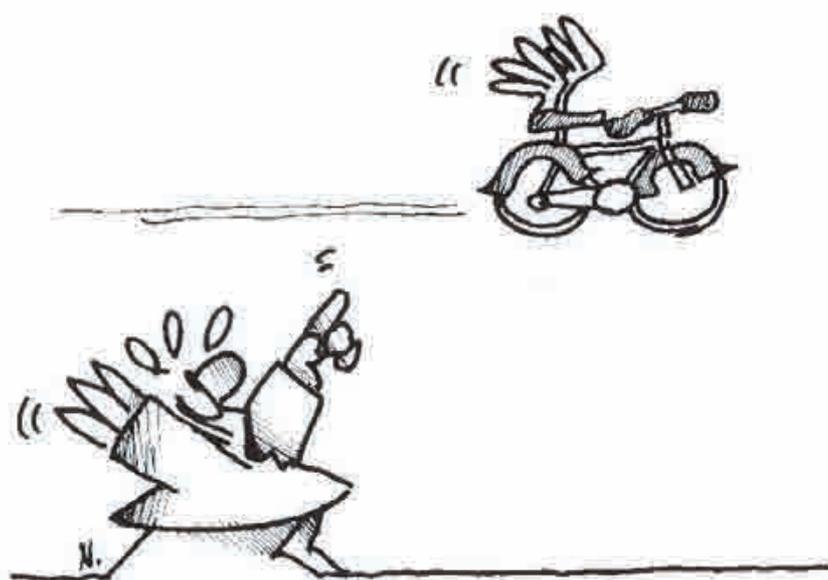
El envidioso solo es capaz de ver lo que tiene el otro, tendiendo a olvidar sus propios valores, llegando a sentir permanentemente descontento e infeliz.

La envidia emerge a partir de una comparación de sí con otro, desde un complejo de inferioridad, desde la inseguridad o la impotencia.

Cuando un niño, por ejemplo, visita el hogar de un amigo, normalmente compara lo que tiene con lo que ve. Si estima que sus propias pertenencias o cualidades son inferiores y están en desventaja, surge el sentimiento de la envidia, la necesidad (compulsiva a veces) de "ser como" y "tener como" el otro.

Frecuentemente la envidia se expresa y manifiesta desde diferentes conductas:

- ✓ Un cambio en las relaciones: aparecen los celos, la pelusa, el resentimiento, la rivalidad, etc. con un determinado sujeto.
- ✓ Una crítica al sistema familiar por no proporcionar al niño todo lo que los demás tienen y él no.
- ✓ Refugio en la fantasía donde se obtiene todo lo que se desea y se consigue (el status social) que la realidad no da.
- ✓ Agresividad contra la persona que se envidia. Esta agresividad puede ser directa o elaborada.



✓ La envidia también se expresa externamente mediante miradas, comentarios, gestos y frases calculadas que intentan herir o hacer daño, actitudes de hostilidad.

✓ Cuando la envidia o el deseo de tener se torna discretamente patológico suelen aparecer diversos fenómenos:

1. **Apropiarse de objetos del compañero** para adquirir status (en los casos más serios aparece el robo compulsivo).
2. **Difamar al compañero con comentarios** desdenosos para bajarle ante los demás del status adquirido. Normalmente, cuanto más comentarios desfavorables hacen los niños sobre los demás, tanto mayor suele ser su interés por las posesiones, y cualidades de esas personas.
3. **El estado de frustración, pesimismo y la crítica amarga** suelen ser otras variables que aparecen.
4. **El rencor y la percepción de falta de status**, al compararse con los demás, pueden crear en el niño un permanente desclasamiento, en función de la búsqueda irracional de pretender encontrar un nivel de referencia que es inalcanzable.
5. **La rivalidad** en muchos casos es una expresión de envidia y celos.

La competitividad lúdica o educativa, en edades tempranas, suelen ser el caldo de cultivo de la envidia.

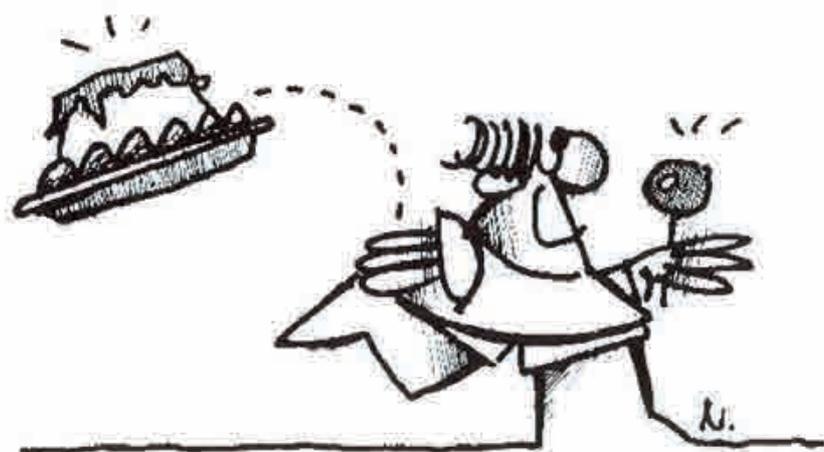
Reconocimiento interno de la envidia

Ya hemos visto algunas formas de expresión externa de la envidia. Podemos reconocer la envidia patológica desde actitudes internas que son más íntimas, a veces inconscientes y frecuentemente nos pasan desapercibidas.

Veamos algunas pautas que nos permitirán reconocer la envidia no manifiesta:

- ✓ **Habrà que estar muy atentos a los sentimientos de desclasamiento:** percibir, con relación a otros que estamos en un nivel de status inferior.
- ✓ **Observar en uno la permanente necesidad de ser competentes** en todo, aspirar a obtener los mismos logros y metas de la persona que se envidia, a pesar de no contar con los mismos medios que ella.

NOMBRE	DESCRIPCION	EJEMPLO
Regresión	Se produce ante un estado frustracional, consistente en regresar a un modo de comportamiento y de satisfacción anteriores.	Un niño controlaba el pis, y al ver que a su hermanito le prestaban atención y le contemplaban proporcionándole cuidados comenzó a mojar la cama: hizo una regresión.
Proyección transferéncia	La proyección supone la incapacidad de poder ver a los demás objetivamente, tal cual son, distintos de nosotros mismos.	Es más fácil aceptar que la otra persona le tiene envidia a uno que reconocer que es uno mismo el que siente envidia hacia ella.
Formación reactiva	En el mecanismo de defensa de la formación reactiva, frente a los impulsos que producen ansiedad, se desarrollan comportamientos diametralmente opuestos.	Persona que siente impulsos de odio en un momento determinado hacia su superior y reacciona con formas de extrema solicitud ante él. Niño que odia a su compañero y se desbuce en atenciones con él.
Identificación introyección	La identificación podríamos definirla como el deseo de que nuestro Yo sea como el de otra otra persona/as y la Introyección como la tendencia a incorporar al Yo las cualidades de esas personas.	Persona que asimila los modos, formas y modales de un cantante, actor de moda. Alumno que quisiera ser como el profesor, el amigo/a, etc.
Fantasia o negación de la realidad	Cuando las necesidades más elementales y profundas no se ven satisfechas de forma inmediata y real, se supera la frustración recurriendo a la fantasía, a la imaginación.	Persona frustrada que se refugia en la fantasía para obtener lo que no es capaz de conseguir en la realidad.



- ✓ El envidioso bloquea la creatividad porque está a la búsqueda de modelos de identificación, de referencia e imitación.
- ✓ Internamente surge en el envidioso un malestar difuso, a veces tenso. Este sentimiento está generado por la rabia, los celos, los deseos no satisfechos y el rencor.
- ✓ El reconocimiento interno de la envidia puede evidenciarse desde los mecanismos de defensa que usa el sujeto que presenta este problema.
- ✓ El reconocimiento interno de la envidia viene caracterizado por la tendencia a la crítica despiadada de los demás que frecuentemente se acompaña de sentimientos de impotencia y crea frustración.
- ✓ Aparece la tendencia a juzgar y anticipar negativamente las intenciones, actitudes y conductas de la persona a la que se envidia.
- ✓ Internamente el envidioso encuentra una secreta satisfacción cuando advierte un fracaso en los otros.
- ✓ Al encontrarse frente a la persona envidiada el pensamiento del envidioso se polariza de inmediato, perdiendo objetividad. Todo pasa a interpretarse en clave negativa inter-

pretando la realidad del otro de modo poco objetivo cuando no deformado.

- ✓ Una actitud interna y cuasi permanente del envidioso es la tendencia a pensar que los demás no son conscientes de su valía personal, que sólo ven la de los demás.
- ✓ Gran parte de los procesos mentales consisten en sobregeneralizaciones, juicios desenfocados y comparaciones continuadas referidas a todo y a todos:
 - YO: tengo, se, me comporto, conozco, siento, pienso...
 - LOS DEMÁS: poseen, saben, se comportan, conocen, sienten, piensan...
- ✓ Con frecuencia la persona envidiosa puede tener conflictos externos producto de sus desajustes internos.
- ✓ La persona envidiosa se rige por la acción-reacción: si el otro compra yo compro... si el otro lleva yo llevo... si...

Como vencer la envidia

Se contribuye a superar los problemas que la envidia puede plantear desde diversos marcos y situaciones. Veamos:

-Enseñando al niño, desde la familia y el aula a que crezca seguro de sí mismo, de sus valores, res-

petando y aceptando a los demás como individuos diferentes tal y como son, con sus virtudes y defectos teniendo en cuenta el pluralismo humano.

-Padres y educadores deberían saber administrar de modo adecuado refuerzos y recompensas para no establecer diferencias que interpeleen a los alumnos más sensibilizados.

-Las llamadas competiciones, deberían tener un carácter lúdico más que de competencia y rivalidad interindividual.

-Reconducir las situaciones competitivas para que no surjan los celos, la desmesurada competitividad, los complejos de inferioridad.

-Creando clima de respeto, cariño, libertad, equilibrio y aprobación social se favorece la seguridad.

-Se contribuye a superar la envidia enseñando al niño, desde el realismo, a ver objetivamente las cosas, las propias raíces, la clase social de referencia y la clase social de pertenencia.

-Es conveniente plantearles pequeñas situaciones de frustración para que se adapten al principio de la realidad no al principio del placer y el deseo.

-Tratar de identificar situaciones de logro, voluntad, envidia y esfuerzo en la consecución de metas y frente a personas y eventos de la vida cotidiana.

-Enseñar al niño a reconocer situaciones de envidia desde los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana.

-Buscar caminos para expresar honestamente los sentimientos sin herir, intentando sentirse bien con uno mismo y haciendo felices a los demás.

-Establecer y delimitar las diferencias entre: Quiero, Deseo, Tengo necesidad. No siempre se puede tener lo que se desea.

-Valorar lo que se tiene y es propio, aprendiendo a disfrutar de ello,

haciendo comprender al niño que no por mucho tener, poseer, etc., se es más feliz. Se es más feliz cuando se disfruta del aquí y el ahora, cuando se comparte en armonía sin tener hambre desmedida de objetos y deseos.

-Enseñarle a compartir desde pequeño las cosas propias.

-Potenciar la "envidia positiva" como punto de partida para la reflexión, el cambio y la obtención de logros y metas posibles, más realistas.

-Fomentar la creatividad, el pensamiento divergente, el pluralismo.

-Ayudamos al niño en su devenir humano:

Haciéndole reconocer las diversas formas, mecanismos y situaciones de envidia silenciosa y manifiesta.

Afrontando comprensivamente con él diversos temas

que pueden despertar la envidia: el tema de las marcas de ropa, el uso del dinero, las diferentes estimulaciones publicitarias que invitan al consumo y al desclasamiento.

Identificando y comprendiendo los signos externos de envidia, palabras, miradas, actitudes y cómo no dejarse involucrar por la envidia desde diversas situaciones concretas y contextos.

Estableciendo, frente a situaciones y formas de envidia, alternativas de salida y afrontamientos habilitantes.

Siendo positivos, altruistas, abiertos, fomentando más la propia creatividad.

Enseñando al niño, desde tempranas experiencias, a saber captar "lo bueno de las co-

sas y las personas" dejando en la tumba del olvido los prejuicios envidiosos. ■

Para saber más

MOYA PALACIOS, J. L. y MARTIN, B., Comunicación y relaciones familiares, *Revista Padres y Maestros*, nº 239, marzo 1998.

MOYA PALACIOS, J. L., Profesores en medios de comunicación y sociedad (coordinador), *Revista Comunidad Educativa*, nº 254, noviembre 1998.

MOYA PALACIOS, J. L. Y OTROS, Estrategias para la creatividad, *Revista Padres y Maestros*, nº 244, mayo 1999.

Actividades para la reflexión

1. En pequeños grupos proponer situaciones y casos reales de envidia.
2. Descubrir personajes históricos que se destacaron por ser envidiosos.
3. Manifestar actitudes de envidia que pueden surgir en el marco de la familia y del aula.
4. Crear un decálogo anti-envidia.
5. Explicar por grupos alguna de estas frases:
 - El número de los que nos envidian confirma nuestras capacidades. (Oscar Wilde)
 - Es tan fea la envidia que siempre anda por el mundo disfrazada, y nunca más odiosa que cuando pretende disfrazarse de justicia (Jacinto Benavente)
 - La envidia es una declaración de inferioridad (Napoleón Bonaparte)
 - Nadie es realmente digno de envidia (Arthur Schopenhauer)
6. Partiendo de los conocimientos que se tienen, escribir una carta a un amigo envidioso. Elegir la mejor carta hacerla pública en el periódico local o en el del propio colegio.
7. Piensa y reflexiona qué le dirás a un compañero si te manifiesta que:
 - No se puede soportar que fulanito/a saque mejores notas.
 - Se ha enfadado con sus padres porque no le quieren comprar determinada marca de ropa.
8. Establece algunas formas y modos de expresar la envidia externamente y sentirla internamente.
9. Busca ser creativo intentando reflejar en un dibujo (figurativo o abstracto) cómo ves al compañero envidioso.
10. Proponer en grupo la letra para una canción bonita donde la envidia -como motivo de fondo- no tenga cabida.
11. Lleva a cabo una representación escénica en la que se evidencien posibles salidas a situaciones y casos reales de envidia sacando una conclusión final positiva.