

# XXIV Premios Corazón de La Mancha



M<sup>a</sup> Isabel Ortuno Paniagua. Psicóloga en OCR Alcázar

## La envidia

*"Oh envidia, raíz de infinitos males y carcoma de las virtudes"*

Cervantes

Todo ser humano es envidioso. Todos los somos. La envidia es una emoción cercana al odio, que nunca se calma y se alimenta del silencio. Dos causas la rodean: una intelectual (desconocimiento de los propios límites y cualidades) y otra afectiva (el temor a fallar en lo que se considera que supera las propias capacidades). Aparece camuflada bajo el sentimiento de inferioridad que surge cuando nos comparamos con alguien de nuestro mismo nivel y que tiene provechos que nosotros no poseemos. Los triunfantes, los gallardos, los notorios... en ellos ponemos la envidia. Y aquí aparece el sentimiento de injusticia, necesitas creer que tú merecías "eso" pero que debido a la mala suerte o a influencias que no tienes, no has podido disfrutarlo. Y entonces tu objetivo vital y emocional para sentirte bien y creer ser feliz es ver como al otro se le retira o lo pierde. Analfabéticamente entramos en las inseguridades y en la errónea concepción del bienestar o de la felicidad. Este es el mayor desliz que comente el envidioso, creer que tener esto o aquello le dará la prosperidad. Aquí es cuando la carcoma entra en la mente, la corroe, la perturba, la arrastra a tristezas, a frustraciones, a problemas de ansiedad y depresión, incluso generando maltrato consciente o inconsciente. La envidia entre hermanos (experiencias de la infancia. El hermano mayor porque ha

sido "único" objeto de privilegio y atenciones, y ahora se ve "destronado de su reinado" por la venida de otro hermanito con el que rivaliza; y puede recurrir a "apaños" como "ser ahora muy malo", "orinarse encima" y otras estrategias para recuperar el trono de atenciones y afectos perdidos.), envidia entre sexos (dado que la cultura ha valorado más lo masculino en general), la envidia entre compañeros de trabajo o de clase (que da lugar a casos de mobbing/bullying o acoso laboral/escolar) y la envidia fomentada socialmente (espíritu competitivo de la sociedad de consumo). Aquí es donde la envidia se deja ver. Pero... el día que logras lo que supuestamente quieres lograr, te quedas igual, eres la misma persona igual de feliz o amargada.

En otras ocasiones, podemos ser el objeto de envidia (sobre todo si te van bien las cosas), pero si recordamos que la envidia es un sentimiento normal, infantil aunque corriente, proveniente de un complejo de inferioridad, nos debería generar, esa persona, más lástima que malestar. Compadécete de ella. Si te tiene envidia y no te importa, ¡apártate! porque te va a atacar para sentirse mejor. Pero si la persona te importa, perdónala y hazle partícipe de tu éxito, así la elevas y se sentirá bien contigo. Igual que darle a conocer que tú también tienes problemas, como todos. De esta forma, verá que eres igual que él.

Podemos ir viendo y concluyendo que no hay envidia "sana", sólo ira y hostilidades. Insatisfacciones que, de forma secreta, generan rencor al ver amor, libertad, decisión, experiencia, dinero, sexo, éxito, belleza... y en lugar de aceptar las carencias o desarrollar los deseos, el envidioso simplemente odia y desearía "destruir" a toda persona que, como un espejo, le recuerda su privación.

Envidia como rabia vengadora de quien, en vez de luchar por sus anhelos, prefiere eliminar la competencia. Envidia como forma enfermiza de la angustia desordenada que proviene de la vanagloria de querer tener siempre más y de poseerlo todo. Envidioso como niño inmaduro donde su sufrimiento condiciona enormemente su estilo de vida, su forma de comportarse y su felicidad. La vida del envidioso contiene experiencias de fracasos amorosos, laborales y sociales; y no precisamente a causa de la mala suerte sino por no contar con numerosas variables de la realidad para tomar sus decisiones, por su baja tolerancia a la frustración y su deseo de tener las máximas satisfacciones en el plazo más inmediato.

La capacidad de amarte, respetarte, comprenderte y volcarlo en los demás y en la vida, es lo que hace que la envidia desaparezca. Acepta tu propia identidad, con sus limitaciones y cualidades, para así realzar tu autoestima. Ganarás fuerza y dejarás de lado todas las críticas absurdas que lanzamos a los demás y que nos hundan. Si eres envidioso y quieres de vez en cuando, tener sensación de felicidad: DEJA DE QUE JARTE, aprecia la vida y lo que tienes en ella. Si te tienen envidia y eso te amarga: Piensa que es mejor generar envidia que no lástima, la envidia es sufrida por aquel y la lástima es a ti a quien te va a pesar. Punto.



**GABINETE PSICOLÓGICO**  
M<sup>a</sup> ISABEL ORTUNO PANAGUA

**Terapia Familiar  
Sexual y de Pareja  
Adulto, Adolescente e Infantil  
Counselling o Psicoterapia Breve  
Orientación y Crecimiento Personal**

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B Alcázar de San Juan Tel. 605 878 109 [www.isabelortunopsicologia.com](http://www.isabelortunopsicologia.com)