

Psicosociodrama de la Envidia: ¡El que pueda que tire la primera piedra!

Rosa Cukier ¹

Resumen

La envidia es un fenómeno humano universal y atemporal. Forma parte de la estructura del psiquismo humano y actúa sobre la cultura humana y la organización social. Es uno de los mayores tabúes de la humanidad, tal vez sólo equivalente a la sexualidad en el siglo XIX.

Prohibida por la biblia, como pecado capital, es un sentimiento que tiene que mantenerse escondido, y que hace difícil e indirecto su estudio. La envidia se encuentra por lo general detrás de las ideologías que propugnan la igualdad, la envidia ha motivado históricamente crímenes, políticas y revoluciones.

Además todos somos diferentes, hay que aprender a tratar con las diferencias. ¿Esto es posible? ¿Cómo se aprende a tratar con las diferencias? ¿Cómo se convive mejor con la injusticia primordial de la existencia humana? ¿Qué hago cuando siento envidia? ¿Quién me envidia puede hacerme daño, el famoso “mal de ojo”? Estas son las preguntas que me motivan a investigar este tema. Por eso también propongo el Psicosociodrama², la envidia, en la esperanza de no quedarnos en silencio en temas vergonzosos sino, por el contrario, recorrer, respetuosamente hermanados este árido camino.

Palabras Clave: Envidia, mal de ojo, psicodrama, auto-estima, narcisismo.

Summary

Envy is a human universal and timeless phenomenon. It belongs to the structure of the human psyche and acts on human culture and social organization. It is one of the biggest taboos of humanity, perhaps only equivalent to sexuality in the nineteenth century.

Prohibited by the Bible, as a deadly sin, it must be kept hidden, which makes its study indirect and difficult. Envy lies usually behind ideologies that preach equality, and has historically motivated crimes, policies and revolutions.

Well, we are all different; we must learn to deal with these differences. Is it possible? How to live better with the crucial injustice of human existence? What to do when we feel envious? How to deal with the envy of others? And about the "evil eye", is it dangerous? These are the questions that persuade me to research this topic. That's why I also propose the Psychosociodrama of Envy, hoping that we do not remain silent over shameful themes, but, instead, learn together to deal with such hard issues .

Keywords: envy, evil eye, psychodrama, self-esteem, narcissism.

Introducción

¹ Psicóloga, psicoterapeuta, psicodramatista, terapeuta de alumnos profesora-supervisora por la SOPSP por el instituto de Psicodrama Jacob Levy Moreno- SP

² Elegí usar el término psicosociodrama porque creo que el tema de la envidia es, al mismo tiempo, colectivo e individual. Moreno (1975, p. 383-385) dice que el Psicodrama se refiere a problemas “privados”, pero a su vez los individuos son tratados como representantes colectivos de los papeles de la comunidad y las relaciones de roles sin tener en cuenta sus roles privados y las relaciones en sus roles privados, el psicodrama se convierte en un “sociopsicodrama” o, de modo abreviado, en un sociodrama.

Yo no sabía cómo lidiar con la experiencia emocional³ de la envidia. Ni la mía propia, terriblemente amargada en mis pensamientos, ni en el de otros, sabiamente negada y exteriorizada con toques de rechazo y de resentimiento.

De todas las vivencias humanas me di cuenta, consultando una amplia literatura a lo largo de los dos últimos años, que la envidia es una de las menos estudiada y de la que menos se escribió, sobre todo en psicología. Sólo la sexualidad humana fue tan reprimida en otras épocas.

Dicen algunos autores que no hay dignidad en este sentimiento. Hasta la rabia y el odio extremos pueden ser explicados por cualquier razón noble, pero la envidia representa siempre un sentimiento oscuro, sin justificación legal, mezquino y aislado, fútil, escondido como conviene a los bandidos, ladrones y asesinos, escorias de la raza humana.

Y, entonces, ¡tire la primera piedra si nunca la sintió! Si nunca deseó mal a alguien por una cualidad que admiraba en él. Si alguna vez evitó situaciones que le confrontarían con aquellos que muestran cualidades que usted no tiene, o nunca tomó partido sólo para no favorecer a aquellos que poseían aspectos que usted codiciaba etc. “Prácticamente todo lo que trae la felicidad estimula la envidia”, decía Aristóteles.

Y tal vez nunca haya pensado que sin la envidia y su consecuente capacidad de estarnos siempre comparando y vigilando mutuamente, tal vez no tuviésemos el desarrollo de los sistemas sociales a los que pertenecemos. Considere también como ella, la envidia, yace soberana, como eminencia gris, por detrás de las primeras políticas sociales y económicas y de casi todos los movimientos revolucionarios de la historia de la humanidad.

Siguiendo a Helmut Schoeck (1987) hay crímenes por envidia, políticas basadas en la envidia, instituciones elaboradas para regular la envidia, e innumerables motivos para evitar la envidia de los otros.

Sostenida en un sentimiento de injusticia por las diferencias (sean las que sean: financieras, estéticas, filosóficas) y en la idea de que todos deberían ser igualmente considerados, se realizaron muchas políticas de expropiación. Desde el siglo XVIII, con el emblemático lema de la revolución francesa “igualdad, fraternidad y libertad” hasta las revoluciones socialistas (siglos XIX y XX), se proclamaba esta filosofía de la igualdad, un opio para el sentimiento de la envidia, que obtiene en esta filosofía fuerza demagógica, aparentemente justa, la indignación.

La envidia siguiente a de La Mora (1987) es el mayor tabú del ser humano no dicho, todos los sienten pero pocos lo admiten, lo que hace su estudio difícil e indirecto. Curiosamente, entretanto, cuando se reviste honrosamente un cuerpo ideológico de igualdad, se vuelve un baluarte de la justicia humana. Este mismo autor concluye su brillante libro “Envidia Igualitaria”, sosteniendo la saludable necesidad de la diferencia, y por lo absurdo que es imaginar que la igualdad pueda ser conquistada por la coerción o la demagogia.

Además, a título de curiosidad y ya me acerco a la psicología y al psicodrama, sabemos que la envidia es un sentimiento aprehendido en el cluster uno exteriorizado masivamente en el cluster tres (Bustos: 362), cluster de papeles simétricos, fraternales y amorosos con dinámicas de cooperación, competición y rivalidad. Nosotros habitualmente no envidiamos a los reyes y a las reinas y sus fortunas acumuladas sin trabajo doméstico, pero podemos envidiar a nuestro vecino de al lado, porque él compró un coche nuevo. La Historia de Caín y Abel parece ser una buena metáfora para este sentimiento

³ Para Antonio Damasio (2004) un sentimiento es una representación mental, es una percepción del estado del cuerpo, en cuanto la emoción es una reacción a un estímulo es un comportamiento asociado (por ejemplo, una expresión facial). Así, el sentimiento es el reconocimiento de que un suceso está ocurriendo, en cuanto que la emoción es el efecto visible del mismo. Las emociones son cosas corporales, en la medida que los sentimientos son cosas mentales. Las emociones son una respuesta automática. Ellas no necesitan ningún pensamiento. Son el mecanismo fundamental para la regulación de la vida. Las emociones preceden a los sentimientos, están son las bases para los sentimientos. Pienso que la envidia es un conjunto de sentimiento/emoción, por eso decidí adoptar el termino experiencia emocional en este texto, para usarlo de un modo más abarcativo.

Envidia: Concepto

La palabra envidia viene del latín *In-videre*, que significa no ver, o ver sesgado. La envidia se manifiesta popularmente en el “olho gordo”, “Evil Eye”, ojo del demonio. Parece que ser visto es central para el tema de la envidia, tanto para quien es envidiado (es visto) como para quién le envidia (mira). Este fenómeno psicológico presupone un contexto social: la coexistencia de dos personas.

Hay innumerables definiciones de este sentimiento, que varían según el aspecto del fenómeno que se quiere abordar:

- La envidia es un tipo de dolor psicológico sentido cuando nos comparamos con otras personas, evaluamos nuestro valor, nuestra auto-estima y nuestro propio respeto son disminuidos.
- La envidia es una dolorosa observación de lo que nos falta.
- Sentimos envidia cuando otra persona tiene características superiores a las nuestras.
- La envidia es un tipo de admiración y amor por aquello que no se tiene.
- *Schadenfreude* es una palabra de origen alemán usada también en otras lenguas para designar el sentimiento de alegría o placer por el sufrimiento o infelicidad de los otros.
- La envidia es el sentimiento que nos queda cuando observamos el éxito de los otros.

En todas las lenguas, desde las primitivas hasta las indo-europeas, arábigas, japonesas y chinas, hay un término que designa a la persona envidiosa. Las sociedades poligámicas primitivas ya poseían políticas para ocuparse de la envidia, sobre todo relacionada a la distribución del afecto y bienes de forma igualitaria entre esposas y descendientes. Muchos conflictos se crearon por la comparación de las desigualdades, muchas supersticiones y rituales fueron elaborados para conseguir de forma mágica los beneficios deseados (Helmult Schoeck 3).

La envidia es, por tanto, un fenómeno universal, conceptualarla, por ende, no es tarea fácil. Primero se confunde con un sentimiento complejo de celos y necesitamos hacer esta discriminación. Otra dificultad viene de los posibles grados de este sentimiento. Y en esa línea se oye hablar de una buena envidia, cerca de la admiración, que es fácil de admitir; en oposición a una “envidia mala”, esta sí, similar a la palabra alemana *Schadenfreude*, que consiste en un verdadero tormento ante la buena fortuna de los demás y un extremo placer su infortunio.

Envidia y Celos

No siempre es fácil separar envidia de los celos. Ambos sentimientos presuponen interacciones sociales, comparaciones entre individuos y son extremadamente perjudiciales para las relaciones.

La envidia en general se refiere a una relación de dos, en la que el sujeto siente que le falta algo que el otro tiene y el deseo de que el otro no lo tenga. Los celos tienen que ver con las relaciones triangulares y básicamente consiste en el miedo a perder una relación por otra persona. La envidia prefiere destruir en tanto que los celos tienen como objetivo controlar.

En ambos sentimiento existe una falta. En los celos la falta se refiere al miedo de perder algo o alguien que ya tuvo y pasa a ser para otro. En la envidia la falta se refiere a algo que usted no consiguió, pero que otra persona tiene.

Ambos sentimientos son exteriorizados de forma muy semejante: son parcialmente negados, pero aparecen indirectamente a través del miedo a perder, la rabia, la traición, la inseguridad, la inferioridad, la venganza, la paranoia, etc.

Foster (1972:167) sugiere que la envidia provoca los celos como contra-reacción, como si fuesen complementarios. Si alguien por ejemplo, siente que su bella esposa está siendo

envidiada, comienza a temer perderla, sintiendo celos. Lo mismo ocurre para cualquier objeto o atributo que es deseado: quien tiene no quiere perder, y cuando no tiene quiere obtenerlo, o, por lo menos, no quiere que el otro lo tenga.

Envidia buena y Envidia mala

Tal vez minimizar el impacto de este sentimiento tan vergonzoso, o para dialécticamente evitar las falsas polaridades entre bueno y malo, algunos autores argumentan que la envidia posee, por lo menos, un factor positivo, pues por lo general es un combustible o motivación extra para conquistar el éxito o atributos que llevan a la felicidad.

Para la psicología analítica de Carl Gustav Jung cualquiera que sea el rasgo de carácter o actitud que existe en la mente consciente es dominante, su opuesto reina igualmente en el inconsciente. El contenido reprimido en el inconsciente precisa volverse consciente para producir una tensión de los opuestos, y con esto flexibilizar y enriquecer la personalidad.

Byington (2002: 21-22) habla del potencial creativo de la envidia, que apenas sería una de las funciones estructurantes de la psique, pudiendo actuar de forma creativa y propiciar un desarrollo saludable de la personalidad o por el contrario, quedarse fijada y pasar a actuar en la sombra⁴, de forma inadecuada, repetitiva y destructiva.

En un artículo con respecto a la obra de Gonzalo Fernández de la Mora (1987) "La envidia igualitaria", el autor Eduardo O.C. Chaves (1991) nos muestra que frente a la posibilidad de que los otros puedan ser más felices que nosotros, es posible asumir una de las tres actitudes.

a) Estimulación. Desear ser como los otros, actuar como ellos, poseer las cosas que poseen. Esta actitud es positiva pues impulsa el progreso, el desarrollo humano y estimula la competición.

b) La Resignación. Acepta nuestra (real o supuesta) inferioridad. Esta actitud es negativa, pues al conformarse el sujeto deja de dar una contribución para el progreso y el desarrollo humano, llevándolo al estancamiento. Sin embargo no promueve la involución.

c) La envidia. Desea que los otros pierdan aquello que tienen y que nos gustaría que fuese nuestro. Esta postura es solamente negativa, pues lleva a la involución. El envidioso desea el infortunio y la miseria de aquellos que envidia, quiere que aquellos que son mejores que él se vean reducidos a su nivel.

En resumen pienso que es posible usar la envidia como un catalizador de energías en la dirección de los objetos envidiados, más o menos como un plan de vida o ambición. Está sería la envidia buena, la emulación, la que no hace daño a nadie, ni a quien la experimenta, ni a aquel que es su objetivo.

El foco, entretanto, de mi trabajo hoy no está en la envidia benigna, y si en la otra, la que hace sufrir por el impacto de observar atributos que apuntan a la propia inferioridad y culmina en una impotencia personal y en el deseo de destruir al otro. Mi foco es la llamada "Envidia verde", terminó acuñado por Shakespeare en Otelo, se refiere a los celos, probablemente en alusión a la bilis hepática, segregación digestiva viscosa verde-amarillenta producida por el hígado y tan amarga como este sentimiento.

Orígenes de la Envidia

⁴ Para Jung, la sombra es el centro del inconsciente personal, el núcleo del material que fue reprimido de la consciencia. La Sombra incluye aquellas tendencias, deseos, memorias y experiencias que son rechazadas por el individuo como incompatibles con su persona y contrarias a sus patrones e ideas sociales. La Sombra representa aquello que consideramos inferior en nuestra personalidad y también aquello que abandonamos y nunca desarrollamos en nosotros mismos. En los sueños, la Sombra frecuentemente aparece como un animal, un enano, un vagabundo o cualquier otra figura de más baja categoría.

Los freudianos, liderados por Freud y Melania Klein asocian la envidia con la pulsión de muerte, cuyos orígenes serían innatos. En 1920 con la publicación de "Más allá del principio del placer", Freud postula que el funcionamiento del aparato psíquico se basa en la oposición entre dos pulsiones básicas: la de vida y la de muerte. La pulsión de muerte estaría omnipresente, se presentaría generalmente fusionada con la pulsión de vida y se manifestaría de varias formas tales como: la compulsión a la repetición, la reacción terapéutica negativa, la agresividad, la envidia, el narcisismo destructivo, etc.

Para Melania Klein (1974) los orígenes de la envidia son innatos y se derivan de la agresión constitucional. Una carga excesiva de envidia precoz representa una forma particularmente maligna y desastrosa de agresión innata. En primer lugar el niño sentiría envidia del pecho y después, y por desplazamiento, pasaría a introducirla en la ecuación pecho-pene, símbolos de la vida. Con una mayor integración del yo surge el sentimiento de culpa y el deseo de reparación, la envidia tiende a dejar lugar a la gratitud. Si la envidia daña al objeto por el deseo de destruirlo, la gratitud es por el contrario "... el fundamento de la apreciación de lo que hay de bueno en los otros y en sí mismo" (Cintra y Figueiredo, 2004, p.133).

Los neo-freudianos como Karen Horney, Winnicott, Dave Hiles, de forma general, enfatizan menos la importancia de fuerzas biológicas sobre la personalidad, y destacan el impacto de las fuerzas sociales y psicológicas. También minimizan la importancia de la sexualidad infantil y del complejo de Edipo, sugiriendo que el desarrollo de la personalidad está determinado primordialmente por fuerzas psicosociales y no psicosexuales.

La envidia para ellos, no es una agresión gratuita para todo lo que es bueno, sino que es una frágil respuesta del niño contra la deprivación, desde la creencia de que aquello que necesita está siendo retenido por otro que no se lo quiere dar. La rabia resultante sería un esfuerzo por inducir a la madre a realizar sus deseos, no para destruirla.

Función evolutiva de la Envidia.

Desde una perspectiva evolutiva, la envidia se ve como un importante instrumento en la lucha por la competición (Hill y Buss, 2006). La Teoría de la selección natural de Charles Darwin postula la preservación evolutiva de las características favorables de la especie y la extinción de las que son desfavorables.

El proceso de selección natural es inherentemente competitivo. El hombre primitivo luchaba por la comida, el abrigo, el calor y si otro poseía estos recursos y él no, haría de todo para obtenerlos, para sobrevivir. Estamos equipados filogenéticamente, para observar y competir entre nosotros y mostramos estas cualidades en nuestras interacciones sociales. Continuamente luchamos para adquirir recursos o posiciones por las que otros también están luchando. Esto ocurre con la apariencia física, con adquirir bienes perecederos e incluso con profesar ideologías, credos, etc.

El uso de la comparación social es un instrumento de supervivencia a través del cual los hombres pueden evaluar si están en ventaja o desventaja en la batalla de la selección natural. La envidia tendría una función de alertar cuando otro rival tiene ventajas y movilizaría al individuo en cuestión a buscar cómo adquirir esa ventaja para él.

Se siente un afecto negativo cuando se percibe la ventaja de los otros, dicen los autores que resulta de una alarma interna que simboliza que estamos perdiendo la competición (lo que en tiempos primitivos significaría la muerte para nosotros y nuestra prole). Las personas sienten rabia, dolor ^{5,6} y vergüenza, como veremos más adelante, como si una injusticia estuviese

⁵ Takahashi y colaboradores (2009) en un estudio sobre la neurología de las emociones usaron la resonancia magnética funcional para examinar la activación del cerebro humano cuando siente emociones de envidia (dolor por el mérito ajeno) y schadenfreude (schaden=perjuicio, freude=alegría. Alegría con la desgracia ajena). Concluirían que cuando la envidia se estimulaba había una mayor activación cerebral en el córtex cingulado anterior (ACC), región asociada a la vivencia de conflictos, percepción de errores, dolor por empatía y dolor asociado a la exclusión social. Ya en las situaciones que estimulaban Schadenfreude el cerebro de los

aconteciendo e intenta de varios modos restablecer su bienestar. Muchas amistades se rompen porque uno de los miembros se siente en desventaja y prefiere mantenerse alejado de este sentimiento.

Mantener la envidia en secreto es también una estrategia de defensa, en la medida en que admitirla además de maximizar los méritos ajenos, imposibilita otras estrategias de defensa, como utilizar las habladurías para deshonrar al otro, o decir que fue injusto, etc.

¿Cuándo aparece la envidia?

Cada teoría explicativa de la envidia tiene su forma de prever cuándo ocurrirá un episodio de envidia. Los psicoanalistas, de forma general, creen que la envidia está directamente relacionada con la experiencia de los cuidados primarios del niño. Esto es porque el sentimiento de tener cualidades, habitualmente llamado de auto-estima se opone al de ser completamente impotente, sin cualidades, sin auto-estima.

Richard Smith (2004) en su brillante artículo “La envidia y sus transformaciones”, resume en cuatro las condiciones necesarias para que aparezca la envidia.

1. Una persona envidiada es simétrica a nosotros en buena parte de sus características, edad, nivel socio económico, etc.
2. Esta semejanza genera la sensación de injusticia, “si somos iguales debemos tener las mismas cosas”.
3. La cualidad que el otro posee es de un dominio relevante para nosotros.
4. Nuestras perspectivas personales de obtener este atributo son muy escasas.

Una vez que estas cuatro condiciones se cumplan, el episodio de envidia aparecerá, evolucionará y producirá otras emociones (paranoia, resentimiento, vergüenza), desvaneciéndose el sentimiento de envidia. Por ejemplo, si el foco de comparación apunta la inferioridad en una habilidad podemos sentir vergüenza por esta inferioridad y comenzar a censurar moralmente a la persona en cuestión, atribuyéndole deshonestidad. Esto desvía el foco de nuestra reconocida inferioridad, y nos justifica para actuar de forma hostil contra la persona envidiada. “El mérito envidia los resultados”, la segunda sugerencia de Montaldi, citado por Smith (2004).

Algunas personas que son conscientes de su envidia, deciden trabajar de forma ardua para compensar la desventaja, y volverse mejores. Esta, probablemente, es la salida más honrosa para lidiar con este sentimiento. Alternativamente, otras personas se quedan atascadas en el sentimiento de inferioridad que produce la envidia y pueden desarrollar un cuadro depresivo. Es muy razonable pensar que las envidias mal resueltas están en la base de otros cuadros psicopatológicos.

Otra configuración que la envidia puede tomar es apelar a las calumnias, chismes o el sabotaje indirecto, para disminuir las cualidades de la persona envidiada. Gaiarse (1978) explora brillantemente este territorio y afirma que las habladurías, la intriga, los chismes son un medio de control social, la mayoría de las veces, provocado por la envidia. El fuego “de la peste emocional”, esta forma subrepticia de actuar de las personas envidiosas, una vez que no pueden admitir su verdadera motivación.

Avi Berman (2007:17:32), un psicólogo clínico contemporáneo, concluyó, basándose en la observación de los niños, que las personas que se benefician en situaciones de envidia, son aquellas que admiten el sentimiento, creen en su capacidad y se creen igualmente

sujetos se mostró más activo en la región del cuerpo estriado ventral, que está ligado a los procesos de recompensa y estímulos gratificantes. Así, los autores interpretarán que la activación con *schadenfreude* causa una sensación de placer.

⁶ El seudocientífico Robert Sapolsky (2005:89-97) muestra que los seres humanos experimentan sentimientos abstractos con el mismo sistema neurológico con que experimentan sentimientos concretos. El dolor de la exclusión social, por ejemplo, es registrado en el cerebro del mismo modo que cualquier dolor físico.

merecedores. Ya que aquellos que sufren con este sentimiento y se permanecen agresivos y destructivos son aquellos que no reconocen la envidia, se sienten incapaces y especialmente merecedores, más que sus rivales.

Auto-estima, competitividad, Envidia y Género

La competitividad, la autoestima y la envidia aparecen correlacionadas en casi todos los textos que leí para escribir este artículo. Si pensamos en la envidia como una emoción adaptativa que nos hace competir para sobrevivir, aún así los teóricos del desarrollo emocional humano tendrían que explicarnos cómo se aprende a competir o, aún más, cómo aprendemos a evaluar nuestras capacidades reales para las que nos comparamos con nuestros rivales.

Si una persona se evalúa de forma equivocada, compite de forma equivocada. De nada sirve tener muchas cualidades si la sensación interna es de falta de valía y señala sus deficiencias. ¿Cómo introyectamos la noción de cuáles son nuestras capacidades reales, nuestro propio valor, nuestra autoestima?

Todavía más, cada cultura imbuye a sus ciudadanos valores que condicionan los criterios para ser o no ser aceptado, ser o no ser valorado. Nuestra cultura, históricamente patriarcal, ha cambiado visiblemente, pero algunas huellas sutiles llevarán muchas generaciones para que de hecho se resuelvan. Carol Gilligan (1982) en su libro "Una voz Diferente" muestra que todavía hoy, existen formas de competitividad diferentes para hombres y mujeres. Los hombres todavía son criados para una progresiva separación de los otros y para alcanzar la autonomía y la independencia, al mismo tiempo que de las mujeres se espera, primordialmente, que cuiden de las relaciones, sean fieles y amables.

Si un hombre es competitivo, poderoso y exitoso está en consonancia con las expectativas que se tienen para él, del mismo modo que una mujer poderosa, autónoma y exitosa está frecuentemente amenazada por el abandono de sus iguales, como si ella caminase en dirección contraria y desleal.

También el psicoanálisis explica este tema, mostrando que en las fases de individuación-separación de la madre en dirección a las otras relaciones está la autonomía, los niños no experimentan conflictos de género. Ellos, si todo se desarrolla de forma natural, siguen en la dirección de la identificación con el padre en sus papeles sociales. Ahora bien las niñas tienen que individuarse-separarse de la madre, pero a su vez, permanecer identificadas con sus funciones y papeles sociales lo que conlleva, al contrario, la no diferenciación y la intimidad. (Chodorow, 1978, p.109).

Competir con la madre significa separarse de la complicidad con ella, luchar para ser diferente de ella, mejor que ella, pero además es una tarea psicológica compleja que conlleva una carga de dolor y culpa inmensos. (Lerner, 1990). Las mujeres impregnan sus otras relaciones de género con este conflicto por eso cuando la mujer compite, en general busca una fórmula menos individualista, más indirecta. El ganar/perder de estas situaciones se convierte en "todas ganan", ganaremos juntas a la vez, etc. (Navarro, 2007). Estilos de lucha encubiertos, pasivo-agresivos, modestia y humildad han sido pre-requisitos para la femineidad, y aquellas que actúan de forma diferente, se les asignaban adjetivos poco nobles, como masculinizadas, agresivas o histéricas (Lerner 1990).

¿Y qué tiene que ver la envidia con eso? Quizás es lo que se estén preguntado. Bien, quien no puede decir abiertamente que lo que quiere es luchar abiertamente por lo que necesita sólo puede envidiar esta capacidad en los otros. La envidia es el mejor mecanismo de defensa para un yo que se siente escaso de recursos y admira a la persona que los tiene. Le sirve para aliviar el dolor de la impotencia, utilizando actitudes no muy nobles, escondidas, tales como murmuración, el daño moral, en fin, vale cualquier cosa para disminuir al rival.

A pesar de que la envidia sea un fenómeno humano universal, y que sucede en hombres y mujeres, está aún más identificada como un rasgo de la cultura femenina, y no sin razón

sabemos que las brujas que fueron perseguidas y asesinadas en la edad media por su maléfica actividad, eran mujeres.

¿Y el Olho Gordo (Mal de Ojo) Existe, Hace Daño?

“El mal de ojo u olho gordo” es la creencia de que una enfermedad se transmite generalmente sin intención- por alguien que te tiene envidia o celos. Esta persona normalmente, no es su enemiga, pero con la envidia puede hacerle daño a usted, a sus hijos, a sus animales, o a sus plantaciones, lanzándole una mirada de codicia. Las principales víctimas son los bebés y los niños pequeños, porque son muy observados y elogiados por los extraños. Existen palabras para connotar esta superstición en todas las lenguas, bien como registro de rituales y amuletos protectores en todas las culturas, desde las sociedades tribales, hasta nuestros tiempos de sociedad global. Por ejemplo, hay relatos sobre la envidia en los escritos sumerios de 4000 años A.C. y, ojos dibujados simbolizando energías activas y negativas en los sarcófagos en Egipto de los siglos XI y XII A.C. (Rojas Bermúdez, 1998)

En el Mediterráneo Oriental en la región del mar Egeo, especialmente en toda Grecia y hasta en Turquía, hay una fuerte tendencia para considerar a las personas con los ojos azules como portadores del “mal de ojo”, probablemente porque pocas personas tienen los ojos azules en estas regiones.

Alan Dundes hizo un estudio multicultural de los talismanes y curas contra el “mal de ojo”, y encontró rasgos comunes. Parece que el mal causado por el mirar está frecuentemente unido a síntomas de sequedad y deshidratación, como si el mirar fuese una especie de micro-ondas, y muchos rituales para la cura suelen involucrar humedad. Vemos un ejemplo típico en los peces usados por los japoneses como antídotos contra la envidia porque siempre están mojados. También entre los judíos es habitual escupir a los lados de la persona envidiada.

Para Freud (1901:919) la creencia del “mal de ojo” es una superstición y como tal, representa el miedo de las desgracias futuras. Además de eso, el temor de que “nos deseen mal” sería la manifestación consciente de la represión inconsciente de nuestros propios deseos malvados contra los otros. Es preciso, por tanto, recordar que a pesar de supersticiosa, esta creencia posee un efecto de sugestionabilidad que no puede ser despreciado.

Desde Franz Anton Mesmer (1734-1815) que, con su magnetismo animal, curaba dolores y enfermedades por la aplicación de las manos en la frente de las personas, pasando por Jean Martín Charcot (1825-1923) el hipnotizador de las histéricas y Freud- que abandonó la hipnosis concluyendo que se resumía en la sugestionabilidad, culminando en las terapias cognitivas contemporáneas (Beck y Kuyken, 2003) sabemos que las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, sobre el mundo y sobre el futuro, determinan el modo como nos sentimos, y como nos comportamos, afectando profundamente nuestro bienestar.

Por tanto, si, “el mal de ojo” hace daño. Ambos, envidioso y envidiado, salen dañados al creer en esta superstición: el envidioso por creer que es inferior a la persona con quien se compara y por perder de forma obsesiva el tiempo y su creatividad intentando controlar la envidia. Y la persona que cree que ha sido infectada por el “mal de ojo”, también presentará, por sugestionabilidad, el malestar correspondiente y se sentirá impelida a realizar un ritual para curarse.

Marketing y Envidia- el poder y el peligro de ser envidiado

La mayor parte de los estudios sobre la envidia pone su observación en las personas que sienten envidia. El objetivo de la envidia, la persona que es envidiada o se hace envidiar, está poco estudiado. Posee cualidades, facilidades en la vida, estar en posición de destacar, de causar sensaciones variadas, desde la sensación de poder hasta la de culpa, y el miedo de que algo malo puede suceder.

Los griegos, siguiendo a Helmut Shoeck (1987:141-152) mencionan en varios mitos la envidia de los Dioses, como si hubiese una justicia divina en la distribución de los bienes que garantiza el castigo para quien traspase los límites. En esta misma línea de razonamiento, vemos la idea de que el placer está prohibido en muchas religiones o al menos marcado con el diezmo de la justicia redistributiva.

En una sociedad capitalista, donde el consumo es estimulado por un marketing agresivo que usa y abusa de la comparación entre las personas, estamos todo el tiempo siendo instigados a envidiar algo. Envidiamos el coche, mostrado en la televisión por una persona todavía más atractiva que el coche, a lo que se añade que está siendo fotografiada en un lugar paradisíaco, mucho mejor que el coche y el modelo, son las ropas y los accesorios.

Ser objetivo de la envidia confiere un estatus de poder, es una reafirmación del propio valor. Predispone también a recibir actos agresivos directos o indirectos, como la desvalorización moral, las murmuraciones, los sabotajes, etc. Es una desagradable sensación de culpa, por ser una causa involuntaria del sufrimiento ajeno.

Así como el consumidor, objetivo de la propaganda antes ejemplificada, cuando somos comparados con personas que tienen cualidades superiores a las nuestras, sentimos una agresión en nuestra auto-estima, lo que demanda es una acción de represalia para recuperar nuestro valor. Hacerse envidiar, puede ser un acto agresivo, pues la envidia es una emoción social, y afecta no sólo a los individuos aislados, sino también a los grupos.

George Foster (1972) sugiere que hay dos parámetros para analizar la envidia: desde el punto de vista competitivo es útil ser envidiado, desde el punto de vista del miedo a ser represaliado, es más seguro pasar desapercibido y esconder sus cualidades.

Lidiar con la envidia de los otros es una tarea compleja. Los estudios en psicología social y sociología sugieren algunas estrategias comunes utilizadas para relacionarse con las personas envidiosas:

1. Minimizar nuestras propias cualidades.
2. Valorar el esfuerzo que tuvimos que hacer para conseguir tales cualidades.
3. Elogiar a la persona que nos envidia haciendo hincapié en cualidades de ella.
4. Ayudar al que nos envidia, intentando darle algo bueno.
5. Esconder nuestras cualidades bajo una supuesta humildad, modestia.
6. Socializar nuestros atributos egoicos, mostrando cómo nuestras cualidades ayudan a otras personas, etc.

Ser envidiado en fin, es un posición existencial ambigua. Al mismo tiempo que representa una forma solitaria de reafirmación, más-valía, puede acabar generando un aislamiento relacional, una carencia de los iguales con quien compartir las alegrías.

La envidia en la literatura psicodramática

Sólo encontré un texto dedicado a la envidia en nuestro mundo psicodramático nacional e internacional. Fue el artículo de Rojas-Bermúdez (1988), "De la envidia y de la violencia". Bermúdez estudia la relación entre la envidia y la violencia, concluyendo que la violencia es el resultado de la falta de recursos del yo para elaborar la envidia despertada por el otro. Concibe la envidia como un aspecto natural del ser humano, como el hambre o la sed, solo que insaciable, de ahí su tragedia (sic). La envidia se desencadena por un hecho social, o encuentro con un alguien cuyas virtudes ponen en evidencia nuestras limitaciones. Dice el autor (1998:53): "*La envidia es una respuesta emocional que surge en función de la existencia de las carencias afectivas previas y que se estabiliza como pasión*".

Elaborarla depende de los recursos intrapsíquicos, de los valores y de las posibilidades intelectuales de cada persona para transformar este sufrimiento en creatividad y compensar la

carencia. Si fracasa, intentará primero luchar contra esa pasión y posteriormente lanzará sus energías contra la fuente de su pasión, el otro, el envidiado, iniciando la violencia.

Moreno no estudió directamente el fenómeno de la envidia humana, apenas lo mencionó de vez en cuando en su obra y de modo tangencial, sin embargo, hay varias cuestiones relevantes con el tema mediante el test sociométrico.

Cita por ejemplo, “la envidia del creador” refiriéndose a la rivalidad existente entre las personas creativas, sean héroes, científicos o revolucionarios, la rivalidad que podría ser incluso evaluada, a través de las citas que los autores hacen de los textos científicos de sus colegas.

... Ese fenómeno fue denominado “envidia del creador”. Personas como él, precursores de los que desarrollan una función de “relaciones públicas” en nuestra era iluminada. Pueden haber aparecido, frecuentemente en el curso de la historia, héroes del pueblo, actuando simultáneamente como anti-genios y genios... Existen frecuentemente genios rivales en conflicto entre sí, el fuego fue robado por cada generación y así gradualmente la metodología científica se desarrolló (se refiere al mito de Prometeo) (1992: v.1 p.135)

...Yo usé una sociometría fría (fría porque está congelada en los libros) (1992: v. 1 p.135)

Parece creer incluso que esta competitividad es positiva para la ciencia, a pesar de lo penosa que es para las estrellas sociométricas que pueden ser rechazados por ser pioneros, o “envidia del creador” (1992: v.1, p.136-137).

Moreno también comprendió la fuerza sociométrica y la envidia que a través del boicot directo o indirecto, puede relegar al ostracismo genios creativos.

...elogiar o condenar, robar o desdeñar silenciosamente, citar ocasionalmente o no citar el trabajo de un genio es un modo dinámico de definir su lugar al sol. (1992: v.1, p.139)

En relación a las revoluciones sociales y sus motivos reales, soterrados por detrás de las ideologías Moreno sabiamente percibe la importancia que el sentimiento de envidia tiene cuando las luchas implican cuestiones de mérito versus cuestiones de derecho ⁷. Dice a propósito del Nazismo.

... Si, como se afirma, los judíos de Alemania ocupan una situación desproporcionada, de acuerdo a su importancia número, en las Profesiones liberales, en las artes, en la industria, esto tal vez sea deba a un exceso de esfuerzo por su parte, mayor tal vez que el desempeñado por los alemanes, igualmente, talentosos. En este caso surgen corrientes de agresión y de protección, en el intento de equiparar condiciones que parecer amenazar la fuerza de ciertos elementos del grupo mayoritario. (1992: v.3, p.128)

Moreno sabía y pretendía dar relevancia al poder que un ser humano tiene sobre el otro, la importancia de sentirse querido y aceptado, no sólo en las primeras relaciones afectivas, sino en todas las relaciones, a lo largo de la vida. Siempre estaba interesado en las minorías no aceptadas, en los proletariados sociométricos* (1992:225) buscando reinsertarlos en algún grupo. Lo hizo a través de la sociometría, sobre todo a través del test sociométrico, cuya

⁷ De hecho la cuestión de que la envidia esté mezclada por interrogaciones al respecto del mérito y del derecho que tienen los méritos para poseer los atributos no es necesariamente aquél que, por derecho o ley, (cambiable según la época histórica), los posee. Las luchas políticas intentan cambiar las leyes, para atenuar el sentimiento de diferencia e injusticia. Irónicamente, aparecerá una y otra vez, en la capa inferior de la nueva jerarquía resultante, envuelto en otro adorno demagógico.

*Moreno usa el concepto de proletariado sociométrico para hablar de grupos aislados, abandonados y rechazados, cuyos sentimientos no encuentran reciprocidad.

propuesta básica era permitir que las personas eligiesen las relaciones y los grupos donde les gustaría estudiar, trabajar, y vivir.

Él no se ocupó de forma directa de la autoestima o del narcisismo en ningún momento de su obra. Él no lo hizo probablemente por el énfasis que siempre dio a los aspectos relacionales en detrimento de las cuestiones ligadas a lo intrapsíquico. Lo más cerca que llegó para reflejar las preguntas de la relación del Yo consigo mismo, fue la formulación del concepto de auto-tele (Moreno, 1992:140) usado para hablar de la relación del niño consigo mismo y con su imagen, y a propósito del colapso de la auto-imagen de los psicóticos.

Algunas veces Moreno parece referirse a la noción de valor persona, pero el término que usa es el de "status". Menciona por ejemplo "status sociométrico" (1974:234-235; 1992 v. III: 194-197) se refiere al total de las elecciones que un individuo tiene dentro de un grupo; "status del hombre en el orden cósmico" (1984: 24) a propósito del golpe que representaron para el orgullo del hombre los descubrimientos copernicanos, etc.

En cuanto a las resistencias (1992:202-203,) suscitadas por el test sociométrico, Moreno percibe que existe un medio de exponer los procedimientos sociométricos, afirma:

"La resistencia parece a primera vista paradójica ya que surge frente a la oportunidad real de tener una necesidad básica satisfecha. Esta resistencia del individuo contra el grupo puede ser explicada. Es por un lado el miedo que el individuo tiene de conocer su posición en el grupo. Volverse, por sí mismo o a través de otros, consciente de esta posición, puede ser doloroso y desagradable. Otra fuente de resistencia es el miedo de que pueda hacerse manifiesta para otras personas que queremos o también que no queremos y cuál sería la posición en el grupo que, realmente, queremos y precisamos. La resistencia es producida por la situación extra-individual de un individuo, por la posición que él tiene en el grupo. El siente que su posición en el grupo no resulta de sus esfuerzos individuales. Es principalmente, el resultado de cómo los individuos, con quien convive, se sienten en relación a él. Podría hasta sentir ligeramente, que más allá de su átomo social existen tele-estructuras invisibles influyendo en su posición. El miedo de expresar las preferencias afectivas que una persona tiene por las otras, y, en verdad el miedo de los sentimientos que los otros... alimentan por él.

... Estos procedimientos deberían ser acogidos favorablemente ya que ayudan en el reconocimiento y en la comprensión de la estructura básica del grupo. Sin embargo este no es siempre el caso. Encuentran resistencia y hasta hostilidad por parte de algunas personas...

Otros individuos también muestran miedo de las revelaciones que el procedimiento sociométrico podría llevar. El miedo es mayor en algunas personas que en otras. Unas pueden estar más ansiosas para organizar sus relaciones de acuerdo con sus deseos actuales, otras tiene miedo de las consecuencias. Estos y otros hechos revelan un fenómeno fundamental, la forma de resistencia interpersonal, resistencia contra la expresión de los sentimientos preferenciales que unos tienen por los otros (Quien sobrevivirá, V.3 p. 153-154).

En cuanto a las diferencias sociales y la injusticia en relación a la distribución de los bienes y las cualidades, el concepto moreniano de *Efecto Sociodinámico* parece describir este proceso. En segundo lugar, si somos diferentes y esta diferencia es detectada y parcialmente mitigada por los procedimientos sociométricos. Sería, por tanto, utópico imaginar sociedades absolutamente igualitarias (1992: v, p.195).

La hipótesis del efecto (sociodinámico afirma que: a- algunos individuos de determinados grupos serán de forma persistente excluidos de la comunicación y del contacto social productivos; b- algunos individuos son constantemente ignorados, muy lejos de sus aspiraciones y algunos muy afortunados, de modo desproporcionado a sus demandas; c- surgen conflictos y tensiones en los grupos a medida que el efecto sociodinámico aumenta, o

sea, con la creciente polaridad entre los favorecidos y los abandonados. Con la disminución del efecto sociodinámico – la reducción de la polaridad entre los favorecidos y los ignorados) disminuye los conflictos y las tensiones.

...Surgirán sin embargo preguntas en cuanto a la posibilidad de hacer una sociedad sin efecto sociodinámico, si tal sociedad ya existió o existirá, en el futuro y si sería superior al presente. Muchas sociedades religiosas intentaron eliminar el carácter diferencial del grupo, a través de la supresión de percepciones y sentimientos de diferenciación en sus mentes siguiendo sus sistemas de valores que postulan que todos los hombres son hermanos e iguales, hijos de Dios. La diferencia se vuelve entonces pecado mortal y la sociometría, ciencia del demonio. Otra posibilidad sería hacer el efecto sociodinámico como nuestro destino.

Mi opinión

La envidia es un fenómeno humano universal, atemporal e inevitable. Forma parte de la estructura del psiquismo humano y actúa sobre la cultura humana y sobre nuestra organización social. La forma, no obstante, de lidiar con este sentimiento varía de acuerdo con el equilibrio emocional y la auto-evaluación que cada uno de nosotros hace de sus cualidades, capacidades y merecimientos dadas las circunstancias de la vida.

En mi libro *Sobrevivencia Emocional* (1998), desarrollé la idea de que los diferentes aspectos de nuestra identidad, en los términos de la teoría de roles de Moreno, nuestras diferentes posibilidades relacionales se organizan de acuerdo con una especie de "Sistema de Mantenimiento de la Auto-estima". Creo que de las primeras relaciones de dependencia se estructura el papel central de nuestra identidad. El valor que el "Yo" adquiere en esta primera evaluación será determinante de las maniobras compensatorias que él tendrá que hacer para mantener su narcisismo en niveles soportables.

En el inicio de la vida extrauterina, el niño no sabe de dónde viene el placer y el displacer. Experimenta los papeles psicósomáticos⁸ como un todo indiscriminado- él, el mundo, la madre y el pecho, él es el cólico, el cólico es la madre. Sólo al poco, según madura el sistema neurológico a través de la repetición de la experiencia, el niño va asociando el placer con la presencia de la madre o cuidador y el displacer con su ausencia (esto cuando se trata de un niño normal, con padres normalmente proveedores).

O sea, aquello que inicialmente era decodificado como placentero porque saciaba la necesidad fisiológica de supervivencia, comienza a ganar cierta independencia y ya no necesita de la necesidad fisiológica para producirse (Freud, 1905:1119-1200)⁹. La presencia de la madre y/o el cuidador (es) comienza a generar placer, incluso cuando no hay ninguna necesidad que satisfacer. Y el placer de ser visto, tocado, cuidado, oído, por alguien que es potencialmente más poderoso y que me otorga cierto poder si elige quedarse conmigo. Lo contrario también es verdadero, comienza a existir la experiencia de displacer cada vez que el cuidador no aparece, o aparece y no presta toda la atención que el sujeto espera.

Este nuevo tipo de placer-displacer es el que va a constituir aquello que yo llamo "Economía Narcisista"¹⁰ (10) o "Sistema de Conservación de la Auto-Estima", un segundo sistema dentro

⁸ Dice Moreno (1975): "Los primeros roles que aparecen son los fisiológicos o psicósomáticos". Sabemos que entre el papel sexual o el individuo que duerme o del que sueña o del que come, se desarrollan vínculos operacionales que se combinan e integran en una unidad. En cierto punto, podríamos considerarlos una especie de yo fisiológicos, un yo "parcial", un conglomerado de papeles fisiológicos.

⁹ Freud (1905) en *Tres ensayos para una Teoría Sexual* desarrolló la teoría de que, en origen, las primeras satisfacciones sexuales aparecen como ocasión del funcionamiento de los dispositivos que sirven para conservar la vida. Habla de una elección anaclítica de objeto, mostrando cómo las pulsiones sexuales se apoyan en las de autoconservación. Pienso que no solamente la satisfacción sexual se apoya en estas primeras experiencias de placer-displacer, sino también en la satisfacción narcisística de percibirse foco de atención y valoración ajena.

¹⁰ La utilización del término "Economía Narcisista" es analógico, utiliza la idea de auto-intereses (Narciso que sólo piensa en sí mismo) pero también de la homeostasis o economía, mostrando la función auto-protectora de este mecanismo dentro del

del psiquismo, acoplado al que regula el placer y displacer corporales responsable de determinar, en todo momento, cual es el valor del “yo” para el otro (cuanto el otro estima el Yo) y para sí mismo (Auto-estima).

Sabemos todos por experiencia propia que existe un dolor que no es físico, sino psicológico. La Auto-estima requiere mantenerse dentro de algunos niveles de valoración, sino se produce dolor- y el dolor de no ser amado, el dolor de percibirse poco importante para el otro, el dolor de sentirse vulnerable, el dolor de sentirse engañado, traicionado – y también el dolor de la envidia, sentir que otro posee los atributos que quiero para mí. Esto es lo que Kohut (1972: Vol. 2, pp. 615-658) llama la Herida Narcisista- la súbita percepción de que el Yo que se juzgaba valorizado por otro y por sí mismo, en realidad puede perder el valor súbitamente.

Los criterios para que el Yo se sienta valorizado o no, se mueven dentro de los parámetros dictados por el medio familiar y socio-cultural del cual el sujeto emerge, son criterios relativos y algo flexibles, pues se modifican con el desarrollo, con el momento vital, etc. Entretanto dos reglas extremadamente simples para formular, coordinan la estructura central de este sistema valorativo, una interrelacional y otra intrapsíquica:

1. Por interrelacional entiendo todas las relaciones que una persona establece con otras personas, desde las primeras relaciones con la madre y familiares, hasta las complejas relaciones adultas. En este sentido, siempre que el YO se siente valorizado por otro gratuitamente o por algo que haya hecho, su valor intrínseco y su auto-estima suben, al contrario también es verdad que la persona se siente desvalorizada cuando no recibe toda la atención que desea.

2. Ya que lo intrapsíquico está constituido por las relaciones que una persona mantiene consigo misma, es, en este contexto, una regla para el YO saber si tiene o no valor; y aun más simple: El YO se gusta cuando gusta y no es compatible con ser rechazado o despreciado.

Cada persona posee, probablemente, un nivel óptimo de valor personal que su psiquismo precisa mantener para sobrevivir psicológicamente. Cuando este auto-valor o auto-estima está muy bajo, se crean los recursos defensivos para optimizarlo. A través de cierta compensación de fuerzas. La violencia generada por el dolor de la envidia sería una de estas maniobras defensivas, la que busca compensar nuestro autoobservador contra la superioridad que percibimos del otro.

Por tanto, trabajar con la envidia terapéuticamente, implica revisar la vida emocional del cliente y su narcisismo. Es un trabajo que se inicia a partir de un conflicto actual, pero que recorre el tiempo de vida del cliente, a través de las asociaciones de escenas y del rastreo de repeticiones y transferencias (Cukier, 1998, p. 69-76). El sistema Narcisístico del paciente que, como ya expliqué anteriormente, consiste en una especie de central auto-evaluadora, o en términos morenianos, central socio y auto-métrica permanente que tenemos en el psiquismo y que nos informa en todo momento de cuál es nuestro valor para el otro y para nosotros mismos.

¿Cómo trabajar psicodramáticamente con la Envidia?

En general el tema de la envidia aparece indirectamente a través de conflictos relacionales o, más frecuentemente, a través de la observación del cliente de que los otros tienen envidia de él. Nunca recibí un caso en que la persona identificase su problema como un exceso de envidia, por la vergüenza que esta declaración provocaría.

Por eso creo que debemos trabajar esta cuestión de forma también indirecta, siguiendo las señalizaciones del cliente. El psicodrama nos ofrece muchos recursos para ir avanzando, desde las escenas actuales de un conflicto relacional hasta el drama intrapsíquico, donde se desvelan

psiquismo. El placer en este sistema narcisístico se alcanza cuando la autoestima del individuo está elevada, y el displacer o dolor narcisista cuando la auto-estima es escasa.

temas como la auto-estima y el narcisismo. El trabajo en escenas regresivas (Cukier, R.-1988:69-76) y sus repercusiones actuales es, en mi opinión, lo más profundo en este sentido.

Tal vez lo más difícil sea iniciar el caldeamiento para que el paciente se predisponga a abordar el tema de la envidia. Lo hago de forma sutil, utilizando la inversión de roles, siempre que la pregunta venga en la forma de “el otro me envidia”. Pido que el paciente sea este otro, se ponga en su postura, experimente la vida un poco como si fuese él. Explora esta inversión, sobre todo el sentimiento de rabia que los atributos del rival causan en el cliente.

La inversión de papeles permite también que el cliente vivencie la temática de envidia desde los dos lados: siendo el envidiado y el envidioso. En ambos papeles podemos pedir asociaciones con situaciones ya vividas y profundizar en la psicodinámica.

La interpolación de una escultura de esta relación conflictiva es muy útil para trabajar este tema a distancia. Tuve una cliente que se quejaba de cuanto su cuñada, muy rica, envidiaba su disposición para trabajar y luchar por la vida. Al jugar el papel de la cuñada, pedí que me hablase cómo la riqueza se mostraba en su forma de ser, en sus ropas, en su postura, etc. La cliente inmediatamente se puso a describir con detalle las marcas de su vestuario, sus bolsos firmados, sus compras en Daslu (boutique de moda), etc. Su postura era majestuosa, se movía como una reina. Le pedí que el papel de su cuñada dijese que pensaba de mi cliente, y la primera cosa que dijo fue: es una pobretona, se viste mal, compra en José Paulino (calle del comercio popular).

En seguida le pedí a la paciente que mirara esta relación a distancia y creara una escultura de barro de las dos personas que así se relacionaban. ¿Cómo sería esta escultura? ¿Qué postura tendría la rica y que postura tendría la pobre? Después él pidió que pusiera nombre a la escultura. El nombre que la cliente dio fue: la esclava y la reina.

La temática de la esclava y la reina fue la tónica de toda la terapia de esta cliente, que progresivamente enfrentó su sentimiento de inferioridad en la infancia. Se dramatizaron muchas escenas –escenas en la escuela primaria, donde precisaba pedir prestado el material escolar porque sus padres no se lo podían comprar, las escenas en las comidas familiares, donde no había carne para todos y los padres no comían, generando culpa en los hijos, escenas donde ella aprendió a no querer cosas que no podía tener y odiar a las personas que las tenían.

Comprendiendo el dolor y la impotencia infantiles aprendió a no sucumbir a ellas ni utilizar las mismas defensas otra vez, la cliente pudo percibir que era adulta, tenía un buen salario y podía darse cosas, objetos y las comodidades que quería. En la última sesión de terapia trajo un bolso, de una marca famosa, diciendo que traía un regalo para sí misma, después de haber tenido el coraje de mirar por su vida. Nunca mencionamos la palabra envidia durante su proceso terapéutico, y su cuñada desapareció, progresivamente, de sus conflictos.

La técnica del doble es desaconsejable en la temática de la envidia. Decirle a un cliente que siente envidia es casi darle una bofetada en la cara, lo contrario de la idea de un trabajo sutil.

Y el espejo, que favorece el mirar distanciado del conflicto, es de gran ayuda terapéutica. En el caso antes relatado, muchos insights se obtuvieron cuando el cliente, mirando a distancia la escena que acababa de jugar con la cuñada, era reenviada al recuerdo de otra escena, en otro contexto, donde también se sentía esclava. El espejo favorece la percepción de la cadena transferencial.

Metáforas, maximizaciones, concretizaciones, juegos dramáticos son todas posibilidades de acción útiles y deseables especialmente en el psicodrama grupal, donde la temática de la envidia surge “in situ”, envolviendo a todos los participantes del grupo incluso al terapeuta y el yo auxiliar. Son frecuentes en mi consulta, situaciones grupales donde algún cliente se resiente de la atención que yo, como terapeuta, había dado a otro cliente. Mezclados en estos celos revelados, repetidas veces vi que afloraban, después de algún trabajo, sentimientos de inferioridad en relación al rival, asociaciones con situaciones de la familia de origen, etc.

La tienda mágica, donde el cliente compra simbólicamente diferentes tipos de características a la vez que vende o cambio rasgos de su carácter o personalidad suele ser útil para esclarecer lo que se codicia en el otro.

Un aspecto muy importante en el trabajo terapéutico con la envidia es ayudar al cliente a hacer el luto del ideal de justicia del mundo, a aceptar la realidad injusta de la vida. Igualmente importante es aceptar el sentimiento de envidia, sin descalificarse, dándose cuenta que es una emoción humana, pero no tiene que volverse una obsesión, ni conducir acciones de venganza, odio, etc. El cliente precisa también legitimar el deseo que está implícito en la envidia y emprender acciones para obtenerlo. La técnica de role-playing es muy buena para aprender a ensayar nuevos roles, actitudes, aspiraciones, etc.

Finalizando, debo decir que una terapia eficiente para la envidia ayuda al cliente a reducir su vergüenza, aumenta su autovalor, considerar sus propios deseos y abrirse a la riqueza de su vida. Se dedicará menos fuerza psíquica en compararse con los otros, y más en la compasión por sí mismo y por todo el mundo que lucha para tener la mejor vida que puede.