

TEORIA EVOLUTIVA DE LA ENVIDIA Y LA ALAGRA

“Dos emociones de los primates ante la injusticia”

Manel Troya



“Brothers”

Al que menos tenga, más se le dará

Al que más tenga, más le será quitado

Tao Te Ching

TEORIA EVOLUTIVA DE LA ENVIDIA Y LA ALAGRA

“Dos emociones de los primates ante la injusticia”

Envidia del latin invidere, “in” poner, “videre” mirar (poner la mirada en algo)

Alagra de la emoción “alegría” y el adjetivo “amarga” (alegría amarga)

Esta teoría plantea que la **envidia** (*tristeza o pesar del bien ajeno*), y su hermana gemela, la **alagra** “*Shandenfreude*” (*alegría o regocijo delante de la desgracia ajena*), son dos EMOCIONES SOCIALES, que hemos heredado de los **primates**, relacionadas con la *jerarquía social* y que se activan inconscientemente, ante la visualización cercana de un objeto, que despierta nuestras *carencias o deseos insatisfechos*. Esto nos hace sentir una *hiriente injusticia*.

En nuestros 3 primeros años de vida, compartimos con nuestros `parientes primates la **envidia objetal**, relacionada con la posesión de los objetos. En estos tres primeros años de vida, la envidia es IMPRESCINDIBLE para el desarrollo del psiquismo del YO del infante, en oposición al otro.

Teoría evolutiva de las emociones		
Etapa y Edad	Emociones	
<i>Sensaciones 0-6 meses)</i> <i>PROTOEMOCIONES</i>	SOLEDAZ	Envidia objetal
<i>Pasaje al acto (6-18 meses)</i> <i>PREEMOCIONES</i>	FRACASO	
<i>Simbolización (18 meses-3 años)</i> <i>EMOCIONES</i>	FRUSTRACIÓN	
<i>La ley (3-6 años)</i> <i>Emociones SOCIALES</i>	TRISTEZA	Envidia simbólica
<i>El otro (6-12 años)</i> <i>Emociones CULTURALES</i>	PADECIMIENTO	
<i>La Conciencia (12-18 años)</i> <i>Emociones MORALES</i>	INFELICIDAD	

© Manel troya

Hacia los 3 años, según la *“Teoría evolutiva de las emociones”* el niño/a entra en la etapa **“La Ley”** (3 a 6 años). En esta etapa, según esta teoría, aparecen las EMOCIONES SOCIALES y, una de ellas es la **envidia simbólica**, de la que carecen los primates.

En esta etapa:

1.- El niño/a alcanza **el pensamiento simbólico y ficticio**: puede dibujar el cabezón humano como representación (cosa que el mono más listo del planeta no puede dibujar) y también, puede imaginar objetos ficticios como un caballo con alas

2.- Desarrolla el **juego psicológico** esencial de la envidia simbólica: **“Lo mío es mejor que lo tuyo”**. En su cara YANG desde la posición del Perseguidor/a: “Mi muñeca es más bonita que la tuya”. “Mi pelota bota más que la tuya”. “El coche de mi papa es más grande que el del tuyo”. “Mi mamá es más guapa que la tuya” etc. Este juego en su cara YIN, desde la posición de la Víctima, y la visión de la ENVIDIA SIMBÓLICA se juega como **“Lo mío es peor que lo tuyo”**. Este juego psicológico es la base de todos los juegos psicológicos posteriores y lo vamos a jugar toda nuestra vida. “Yo lo/la tengo más grande, largo, gordo, bueno, bonita etc. que lo/la tuyo”.

3.- Adquiere el sentido de la **justicia distributiva** (Etapa de la ley 3-6 años). Es la idea de que todos podemos disfrutar de iguales beneficios materiales y cuidados afectivos.

4.- Aparece el **consuelo de la manada**. “Si la desgracia es de toda la manada, yo me consuelo”. Es erróneo el dicho: “mal de muchos consuelos de tontos”. La verdad es “mal de muchos, **consuelo de TODOS**” (tontos y listos); todos somos envidiosos, (unos más y otros menos), aunque nadie lo queremos reconocer, y la envidia se la adjudicamos a los tontos.

Esta teoría propone que en la **envidia no corroe** la *carencia ni el deseo insatisfecho*, sino el *sentimiento inconsciente de injusticia* que se siente, al ver a otro/a que tiene lo que yo debería tener. Y que el otro posea ese bien es considerado por el envidioso/a, muchas veces *irracionalmente*, como LA CAUSA de que yo no lo posea. Para Carlos Castilla del Pino los bienes que

posee el envidiado/a se transforman en **cualidades simbólicas** de la persona envidiada; son atributos de su ser, que no le corresponden y que yo tendría que ser el poseedor. La **injusticia** se transforma en una *injusticia simbólica* de cualidades, que tiene el envidiado y que debería tener YO: La **envidia** es un *ataque a mi YO; “el otro/a tiene más cualidades que yo” y más posibilidades en las selección natural.*

La *envidia* y la alagra son emociones, y como todas las emociones sirven para dos cosas:

1.- Nos van a dar información de nuestra situación:

La información que nos llega a través del **espejo** del otro/a es una información *muy desagradable*, de nuestras inferioridades y miserias en la jerarquía social y como primates agresivos, no lo podemos soportar.

Sabemos de qué carecemos a partir de aquello que envidiamos en el otro/a.

2.- Nos mueven a la acción.

La primera acción que se activa es buscar de satisfacer nuestros deseos y en caso de que esto resulte imposible, entonces se activa la ACCIÓN de destruir el *espejo o mensajero de la información*. El espejo que refleja nuestra *Inferioridad* es el otro/a, y como el fin justifica los medios, no pararemos hasta romper o al menos **rayar** el espejo.

En tercer lugar esta teoría muestra que la **envidia** tiene sus **primeras** raíces en la **selección sexual** de los primates, donde los triunfadores se “inflan” y tienen poder y sexo, mientras los perdedores desean que se “desinflen” para poder competir por el poder y el sexo. Es por tanto una emoción del que se siente **inconscientemente** inferior en la supervivencia de sus genes. Al ser una emoción *compensatoria*, las personas *humilladas o traumatizadas* al haber experimentado un enorme sentimiento de **injusticia** en su vida, van a sentir más la envidia. Ejemplo la infancia humillada de Putin.

Por último la teoría manifiesta que todos los primates sentimos **envidia**; unos más y otros menos, dependiendo de cuántos y cómo hemos vivido nuestros traumas y humillaciones. La envidia es una emoción **imprescindible** en la primera infancia humana y muchas veces **inevitable** en la vida posterior, donde

lo importante es saber que hacer con ella. La solución de la envidia está en la **aceptación** profunda de nuestros límites y carencias que todos tenemos en la vida.

La aceptación es diferente de la **resignación**. Muchas veces la envidia, como veremos en este artículo, está provocada porque inconscientemente detectamos una **injusticia**. La **aceptación** nos ha de llevar a las acciones para subsanar esa injusticia y tener conductas que logren satisfacer nuestras *carencias o deseos insatisfechos*.

I.- CARACTERÍSTICAS DE LA ENVIDIA

1.- La envidia es una emoción “innata”

Según la *Teoría evolutiva de las emociones*, una emoción es una experiencia afectiva de un organismo, que va acompañada de cambios somáticos (fisiológicos y endocrinos), adapta el organismo a la relación con la vida, los otros y el mismo; es **innata** e influida por la educación y la propaganda. *Las emociones sirven básicamente para dos cosas; para darnos **información** de la situación y en paralelo generarnos una tendencia a la **acción**.*

La envidia, se asienta en instintos y propósitos arcaicos de supervivencia

2.- Los objetos nos hablan como primates y los símbolos como sapiens

Los primates somos animales eminentemente **visuales**. Al haber vivido nuestros ancestros millones de años en las copas de los árboles hemos desarrollado extraordinariamente el sentido de la vista, pues no saltar adecuadamente y agarrarse bien a la rama de enfrente, calculando exactamente la distancia, significaba caer al suelo y poder ser devorado “*ipso facto*”.

La posesión de unos objetos (como por ejemplo unos cuantos plátanos) va a tener un doble significado para los primates y un tercer significado simbólico para los sapiens.

Significado de los plátanos en la envidia **objetal**:

- . Dar satisfacción placentera al dueño de los plátanos al ser comidos
- . Dar información al resto del grupo de primates de la situación social o estatus del dueño; con los plátanos podrá comprar favores, lealtades, poder y sexo.

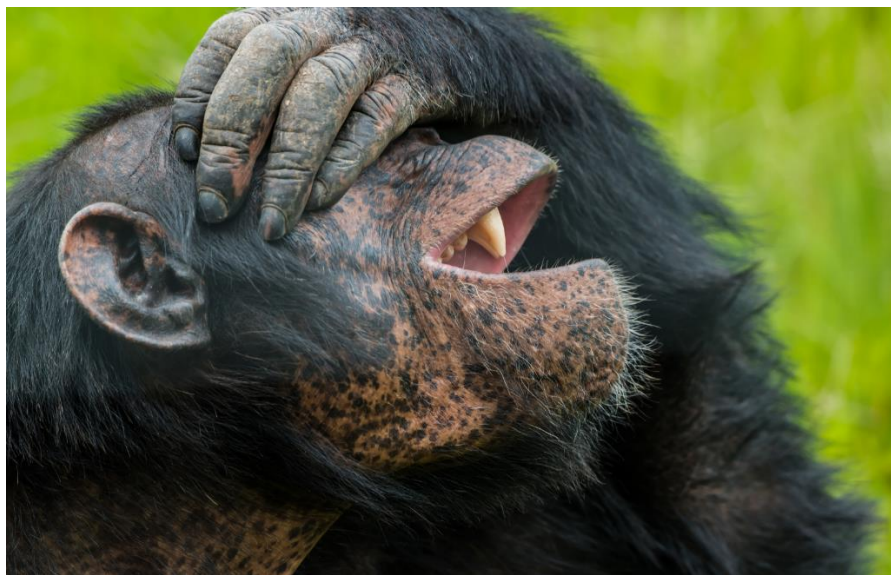
Significado de los plátanos en la envidia **simbólica**:

Los humanos a partir de los 3 años, captamos el significado simbólico de la **felicidad** del dueño de los plátanos. La envidia simbólica es una emoción que valora subjetivamente el éxito ajeno y el fracaso propio por COMPARACIÓN.

3.- Somos visuales comparativas

Sabemos que nuestro cerebro es muy visual, pero es que además no para de comparar objetos, situaciones, emociones e incluso el pasado con el presente y

con el futuro imaginario. Nuestra inteligencia se basa en **comparar, comparar, comparar** y buscar la relación entre estas comparaciones. Cuando comparamos lo que tienen o creemos que tienen los otros con lo que tenemos o creemos tener nosotros, aparece la **envidia**



Cansado de envidiar

La envidia necesita la “comparación”. La envidia sólo ve los vencedores, los que han fracasado desaparecen por completo en la visión de la envidia; la envidia solo ve los triunfadores, y solo los triunfadores.

Cada envidia es un reflejo de lo que creemos es un fracaso nuestro, cada envidia es única y compleja y sigue un camino distinto. La envidia se dispara por una percepción subjetiva de nuestro fracaso, y va a depender de con quién nos comparamos. Este con quién, está muy relacionado con lo próximo y con la creencia de ¿quiénes somos? y con la creencia de ¿quiénes tendríamos que ser y no somos?

La noria de la escalera social:

Si un **pobre** gana bastante dinero y se muda a un barrio rico; en ese nuevo barrio por comparación vuelve a ser **pobre**. Si yo con unos recursos medios me voy a vivir a un barrio de clase media alta seré de la parte baja de la escalera social de ese barrio y me sentiré humillado; pero si con los mismos recursos me voy a vivir a un barrio humilde, me sentiré de la clase más alta del barrio y seguramente seré envidiado.

Para la envidia es básico el entorno, ya que la comparación siempre es con un elemento cercano. La envidia depende mucho del número de habitantes de la población en donde se vive. Cuanto más reducido es el hábitat, más enconado es todo: el amor, el resentimiento y la envidia. Los ojos ven la misma cosa repetidamente muchas veces.



Yo elijo mi escalera de comparación

Para los sapiens todo es comparación, nuestro cerebro está diseñado para comparar situaciones y siente **alivio** cuando mejora la situación, comparativa. El cerebro de los primates suele comparar con individuos que están en mejor situación que la nuestra. Aunque envidiemos a 20 personas, las interacciones serán 20, todas únicas y complejas y seguirán un camino distinto.

Nuestra forma de comparar es muy curiosa. Ejemplo: prefiero ganar 7 y tu 6, a que tu ganes 9 y yo 8. Además, cuando los elementos visuales desaparecen la emoción se atenua. Ojos que no ven, corazón que no siente, ni *envidia ni alagra*.

4.- Lo opuesto de la envidia es la admiración

El diccionario nos dice que lo contrario de la envidia es la **indiferencia** (pero la indiferencia no puede ser su contrario, ya que la indiferencia no nos afecta); la indiferencia es un **bloqueador** de la envidia al igual que el **desprecio y la desvalorización** (el objeto que ha sido desvalorizado ya no necesita ser envidiado). La emoción que sí se opone a la envidia es la **admiración**: *sentimiento de valoración muy positiva de una persona por sus cualidades extraordinarias*. Hablaremos más adelante de la admiración recogiendo las interesantes ideas del filósofo Aurelio Arteta de la Universidad del País Vasco.

Por nuestra parte apuntamos en este cuadro la diferencia entre envidia y admiración:

La diferencia entre **envidia** y **admiración** es el **sentimiento de injusticia**

- . En la envidia **hay** un *sentimiento de injusticia* de: “yo tendría que tener lo que, veo que el otro/a tiene”. Hay mucha tristeza.
- . En la admiración **no hay** un *sentimiento de injusticia* en lo que veo que el otro/a tiene, aunque yo no lo tenga, aunque la admiración también tiene unas “gotas” de tristeza, porque desearía *esa cualidad extraordinaria admirada*.

5.- Somos primates competitivos, sociales y jerárquicos

Como somos muy competitivos, es decir muy agresivos, nos parecemos más a nuestros primos los **chimpancés**, que solucionan los conflictos agresivamente, que a nuestros primos **bonobos** que los solucionan realizando sexo sin parar. Así, cuando nos estamos jugando nuestra escala en la jerarquía social e inconsciente la supervivencia de nuestros genes, nos vamos a poner **tristes** si tenemos menos que el vecino y **alegres** cuando el vecino tiene una desgracia y pierde. Nos va a importar más que el vecino tenga poco a que nosotros tengamos mucho. Vamos a ser felices si nos quedamos turtos pero el vecino se queda ciego, pues, inconscientemente sentimos que podremos tener más poder y sexo que el vecino.



Competiendo en la escalera

6.- La envidia depende de nuestro complejo de inferioridad y de nuestra autoestima

Las personas muy envidiosas tienen un gran complejo de inferioridad. A más complejo de inferioridad más envidia y a más envidia más complejo de inferioridad. Esto es una consecuencia lógica de que la envidia es una emoción social relacionada con la jerarquía social y con las modas. Hubo en una época que las mujeres envidiaron tener la piel muy blanca y ser obesas (esto se da aún en zonas como Mauritania) y guardaba relación, con el hecho de que las mujeres trabajadoras del campo se ponían muy morenas y solían pasar hambre. Actualmente, con la llegada del turismo, la moda de tomar el sol, y la comida rápida llena de grasas saturadas, lo que se envidia es una piel morena y la delgadez que proporcionan gimnasios y nutricionistas; es difícil encontrar hoy, a una mujer muy rica muy obesa. Subir la autoestima y aumentar el complejo de superioridad de una persona disminuye la envidia; la envidia da referentes al YO.

7.- La envidia se adapta a los diferentes ciclos de nuestra vida

A diferencia del odio que puede ser permanente incluso después de la muerte del objeto odiado, la envidia en cambio es una emoción pasajera al estar en función de nuestros deseos insatisfechos, en relación a objetos cercanos, y variar estos según nuestras etapas vitales. En un momento determinado, una envidia concreta puede desaparecer de nuestra vida; entonces aumenta la probabilidad de que aparezca la envidia hacia otra persona y motivo distinto; la **emoción envidiosa** permanece, pero cambia de objeto y persona.

8.- La envidia es una emoción disimuladora y vergonzante

Las personas que sienten envidia procuran **disimularla** por todos los medios posibles; la envidia indica nuestras carencias y como primates competitivos no queremos que nadie conozca nuestros puntos débiles, nos haría estar en desventaja. La envidia también es **vergonzante** pues muestra nuestros complejos de inferioridad y como todos sabemos, por experiencia, que en la envidia hay un deseo de la desgracia del envidiado/a. Así, por mucho que intentemos disimularla alabando de forma exagerada al envidiado/a los demás la acabarán captando por alguna palabra que se nos escapa, por el tono y sobre todo por nuestro lenguaje corporal como puede ser una **mirada**.

9.- La envidia es una emoción masoquista y obsesiva

Las personas que sienten envidia conocen por experiencia, que en muchas ocasiones la situación envidiosa se puede evitar simplemente dando un rodeo para **NO ver** el objeto o persona envidiada. Pero la **curiosidad morbosa** del envidioso/a, es tan fuerte, que aun conociendo, que van a sentir un molesto malestar insisten una y otra vez. Ese malestar no les reporta nada bueno.

A La pregunta ¿Qué beneficio estoy sacando de esta situación, que se repite una y otra vez? la respuesta es simplemente **complacencia** en nuestro estado VICTIMA de **“la injusticia vital”**. Esa complacencia se repite en forma **obsesiva**.

Si cambiamos de camino, y evitamos encontrarnos con el objeto o persona envidiada; entonces la situación “envidiosa” no cambiará, pero si su activación y, con ello no sentiremos el malestar.

II.- EL JUEGO PSICOLÓGICO DE LA ENVIDIA: “Lo mío es mejor que lo tuyo”

¿Qué son los juegos psicológicos?

Según el Análisis Transaccional de Eric Berne, los “Juegos Psicológicos” se definen como: una serie de “Transacciones comunicativas inconscientes y repetitivas, con un **doblo mensaje** que conducen hacia un resultado predecible, donde las personas que intervienen acaban experimentando malos sentimientos y resentimientos”.

Los juegos psicológicos se inician a los 3 años y se juegan toda la vida. Se llaman juegos porque tienen unas REGLAS sobre como empiezan, como se juegan y como se acaban, muchos de ellos terminan en el hospital o en la cárcel. Los juegos psicológicos de “juego divertido” no tienen nada porque son muy dañinos para la psique porque impiden entrar en **intimidad**.

¿Cómo se juega?

En cualquier juego psicológico existen unas acciones sistemáticas, es decir, se empieza en el **cebo**, que es la jugada que efectúa el primer jugador y seguidamente se presencia una reacción de continuidad del juego si la otra persona decide participar picando el **anzuelo**.

Cabe tener en cuenta que la norma es que el primer jugador normalmente es el que gana y como dice la sabiduría popular: “*Dos personas no juegan si una no quiere*”

El juego de la *envidia simbólica* presenta dos caras, en su cara YANG es “**Lo mío es mejor que lo tuyo**” y en su cara YIN es, si lo tuyo es mejor que lo mío, entonces, “**Lo mío es peor que lo tuyo**”.

En la infancia

El juego “*Lo mío es mejor que lo tuyo*” se empieza a jugar entre los 3-4 años y se continúa jugando toda la vida. Es el superjuego psicológico; la madre de todos los juegos psicológicos. Este juego ha sido descrito por Thomas A. Harris “Yo creo que todos los juegos tienen su origen en el simple juego infantil que

podemos observar en cualquier grupo de chiquillos de tres años” “el mío es mejor que el tuyo”.

MOTIVO: Competir por lo que sea

OBJETIVO: Ser superior

ACTITUD: Perseguir al otro/a

En la escuela

En la escuela el alumno/a suele competir porque piensa que lo suyo es mejor que lo de los demás, y desea que esto quede claro. “Creo que lo mío es siempre mejor que lo de los demás”. Las discusiones entre los alumnos suelen estar dominadas por el deseo de poner de manifiesto que lo de uno (sus estudios, el correr, el meter goles, etc....) es mejor que los de los demás y además se intenta rebajar el otro.

En la adolescencia

En la adolescencia es ineludible el deseo de presumir entre los demás por dinero, notas, mejor fuerza física, etc. La competencia entre los alumnos suele ponerse de manifiesto por las continuas comparaciones que entre ellos se establecerán sobre estudios, dinero, liguas, etc. “Cuando hablo con mis compañeros suelo dejar patente que mis ideas son mejores que las tuyas”

Exclamaciones como “soy fenomenal” lo que persiguen es rebajar a los demás. “Reconozco que me gusta más que el ganar, dejar al otro por debajo de mí”. Algunos alumnos que fracasan en sus estudios suelen tratar de paliar ese fracaso ante los demás, convirtiéndose en el más gracioso, más simpático y el que mejores chistes cuenta del grupo.

Hay alumnos que cuando discuten sobre algo siempre tienen en su boca preparado el argumento de que sus ideas son mejores que las de los demás, y, además, no piensan cambiarlas. El manifestar que lo de uno es mejor que lo de los otros supone el sentirse superior y entrar en una sensación de alivio. Hay alumnos que abusan de los débiles rebajándolos como forma de sobresalir de los demás. Esto se conoce y es tratado en las escuelas con el nombre de “*Bullyng*”.

En los adultos

Consiste básicamente en competir, por lo que sea: objetos, ropa, cualidades, etc. Las conductas observables que se dan en el plan social parecen aparentemente objetivas. La sociedad competitiva moderna, por otra parte, ofrece razones para legitimar los diálogos donde se afirma la superioridad personal sobre la ajena.



Todo el día compitiendo

Sin embargo, en el nivel ulterior se vive la obligada necesidad de quedar por encima del otro. Desde “tengo más pastel que tú”. “mis padres son mejores que los tuyos” de la infancia; pasamos al “mi mujer es más hermosa que la tuya” “mi coche es más caro que el tuyo”, “yo soy más moderna que tu”, etc. las maneras de manifestarse este juego son múltiples.

PROPOSITO DE ESTE JUEGO PSICOLÓGICO EN EL ADULTO

Para Rafael Sáez Alonso, el propósito ulterior del juego es experimentar superioridad. Quizás no por el gusto de ser superior sino por escapar de la posición existencial “estoy mal” Se juega a este juego en busca de un pequeño alivio momentáneo que ayuda a soportar el terrible peso de estoy mal

Es ulterior en cuanto no se expresa lo que se siente realmente. Cuando la persona plantea “el mío es mejor que el tuyo” lo que siente en realidad es “No soy tan bueno/a como tú”. Cuando se juega a ser mejor se disimula y se olvida

el estoy mal; es una pseudo compensación: soy superior, compito contigo, así alivio mi estar mal.

Los jugadores se sirven de las competencias con los otros en cosas, negocios, éxito, belleza, etc.... para escapar del estoy mal. El jugador que inicia el juego parte de Perseguidor de las Víctimas que son inferiores a él. La persona que juega pudo tener una evolución y un marco de referencia familiar en el cual acumular cosas, competir, alardear, evitaban en gran manera percibir los límites personales. Ahora es una defensa ofensiva

Inicia el juego el Perseguidor compitiendo y rebajando a la Víctima que se enganchan en el **cebo** de las discusiones sobre el trabajo, vestidos, amistades, ideas y otra cosa que ocultan el anzuelo; esto produce un alivio momentáneo o quizás descubra que el otro tiene todavía mejor trabajo, mejores vestidos, etc. terminando el juego como dice Harris “con una buena tunda, un bofetón o una prueba devastadora de que no es cierto; el mío es mejor convirtiéndose así, en Víctima.

Las personas que juegan a “*el mío mejor que el tuyo*” llenan su batería de caricias de aplausos o de descalificación: de ese modo satisfacen su hambre de estímulos. Mantienen y refuerzan los rebusques de poder y las fantasías de éxito, triunfo, etc. Los jugadores mantienen el plan de vida elaborado en la infancia mediante mandatos parentales de desvalúa personal

EL juego prohíbe vivir las emociones auténticas de afecto y amor. Evitan el acercamiento entre personas y las relaciones de intimidad. Los jugadores reciben ventajas con sus conductas de competitividad en su círculo social privado. Este juego es un pasatiempo que permite llenar el tiempo en amplios círculos sociales

III.- FUNCIONES DE LA ENVIDIA, ¿para qué sirve?

En los animales

La envidia como toda emoción es un programa que dota la naturaleza para la supervivencia. Si la evolución mantiene la envidia en los primates y otros animales es porque nos sirve para la supervivencia.

En la parte animal más primaria o instintiva, la envidia sirve para marcar en la manada el orden, la jerarquía social, el poder, el sexo y la comida. La **envidia** ayuda a reivindicar nuestra parte.



¿Cuándo me toca a mí?

En la infancia:

Hay tres funciones psíquicas imprescindibles para el buen desarrollo psíquico del niño/a que son: la **ira**, las **mentiras** y la **envidia**. Y una vez superados los 5 ó 6 años, al igual que los dientes de leche se caen porque no se necesitan, la permanencia muy activa de estas tres funciones será una rémora para la vida psíquica adulta.

1.- La ira

“La ira no es solo inevitable sino necesaria”; aunque la mayoría de los adultos piensan que la ira es una emoción desagradable que no se debe expresar, la *“Teoría evolutiva de las emociones”* del autor, sostiene que *la ira/furia se origina a una edad entre los 6 a 18 meses, etapa emocional del pasaje al acto*, a fin de

proporcionar la movilización y la energía para la etapa de individuación del desarrollo en que un niño/a comienza a separarse de sus cuidadores y afirmar sus diferencias. Para T. Berry Brazelton, especialista en desarrollo infantil, la ira en los humanos es una señal interna que advierte de una amenaza real o imaginada, externa o interna; la principal causa de la ira es una amenaza a nuestra supervivencia o a nuestro bienestar; la ira puede desencadenar reacciones físicas como: *rubor, sudor, palpitaciones e hiperventilación* y los factores comunes que pueden predisponer a alguien a tener ira/furia son: *fatiga, hambre, sufrimiento, frustración sexual, recuperación de una herida, el uso de drogas y cambios hormonales*.

El primer arrebato de un bebé puede dejar a sus padres estupefactos y esto va a suceder antes de que cumpla cuatro meses. Un recién nacido está equipado con seis tipos de llanto distintos: *hambre, aburrimiento, cansancio, irritabilidad al final del día y reclamante y estridente llanto de dolor*. La ira no solo alerta a un niño de un peligro y le procura la energía necesaria para reaccionar ante él, sino que le permite expresar claramente la **individualidad**.

2.- Las mentiras

Con la aparición del lenguaje el niño/a pequeños necesita poder decir mentiras por un lado como un juego de lenguaje con las exageraciones e invenciones imaginarias y por otro como un mecanismo de defensa de la mente.

Hay que tener presente que estos primeros momentos los padres o cuidadores están muy atentos a las necesidades del bebito, incluso sus necesidades son atendidas antes de que tome conciencia de ellas. Esto hace que el bebe crea que sus padres o cuidadores le leen el pensamiento. Entonces mediante las mentiras infantiles el bebe descubre que él, y solamente el, es el dueño de su mente. Eureka! NADIE PUEDE LEER SU MENTE

3.- La envidia

Para M. Klein la *envidia* es la expresión sádico anal y sádico oral de los impulsos destructivos operativos desde el principio de la vida y tiene una base constitucional.

Cómo la envidia estructura el YO

1.- La envidia es precursora del deseo:

Para Silvia Tubert, la envidia es precursora del deseo pues emerge cuando aun no hay un sujeto deseante estructurado como tal. La carencia de un determinado objeto en estos primeros estadios de la vida es **insoportable**, puesto que para ese YO incipiente y en construcción, esa carencia es asimilada a la muerte. La envidia espera arrancar al otro aquello que supuestamente lo hace completo.

2.- La envidia del bebé es un sentimiento agresivo y pasajero:

La envidia es un sentimiento agresivo hacia algún otro que posee o goza de algo necesario / deseable para el sujeto: este sentimiento implica un impulso de apoderarse de eso que posee y remite a la relación primaria con la madre o cuidador.

La envidia *contribuye en* el bebé en la **estructuración** de un objeto bueno, porque siente que la gratificación de la que ha sido privado ha quedado retenida en el pecho (o biberón) que lo frustró; pero al sentirse amados y cuidados el niño/a percibe que los estados negativo son **pasajeros** y recuperan de nuevo el objeto bueno una y otra vez.

Esto es un factor ESENCIAL para la *consolidación* de un YO fuerte y la estabilidad.

Según S. Isaac, durante los 6 primeros meses de vida, es a través de la **envidia** subyacente en el impulso agresivo como el niño sale de su aislamiento y toma conciencia de la existencia del otro. Es su primera respuesta social y no la compasión. La hostilidad que encontramos en los primeros contactos del niño con sus iguales, tan distintas de la confianza y amistad, tiene sus raíces en las primeras experiencias familiares. También para S. Isaac en los deseos de propiedad de la envidia subyace el deseo de ser más fuerte y más poderoso, y cuya motivación no es gozar del objeto, sino destruir la posibilidad de que el otro sea igual o superior

Para J. Deval, en el infante, a veces predomina el interés por el objeto, pero otras veces es el deseo de afirmación, una conducta que tiene que ver con la jerarquía, pues la obtención de un objeto similar no resuelve el conflicto, sino que el niño/a busca imponerse al otro/a.

La envidia en el adulto

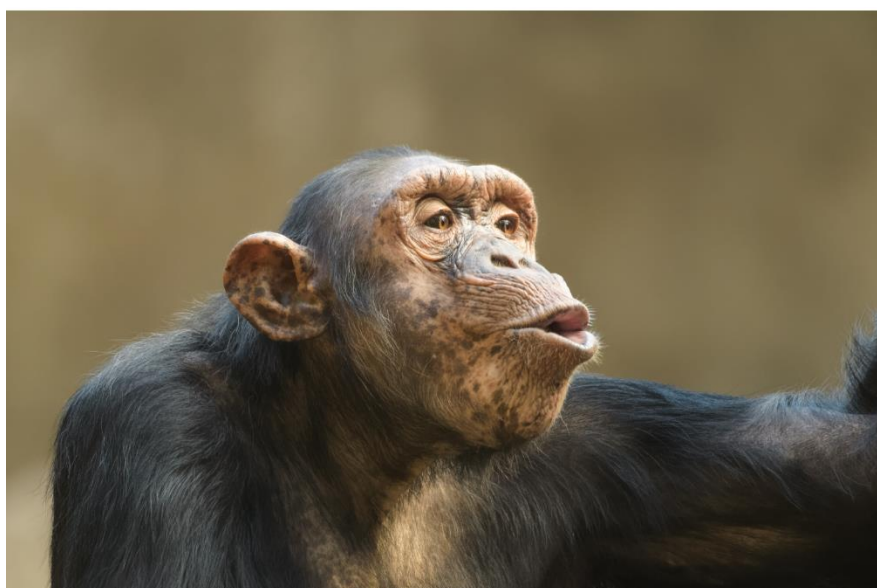
Según M. Klein La **envidia** la envidia implica la relación del sujeto con una sola persona se remonta a la relación más temprana y exclusiva con la madre.

Para Schopenhauer, la **envidia** nos coloca en un plano inferior a quien envidiamos y por ello, se procura ocultar para que no se note. El *envidioso* se oculta tan cuidadosamente como el secreto pecador lujurioso, y se convierte en inagotable inventor de tretas, astucias y ardidés para ocultarse y enmascararse. Y así, las preeminencias ajenas que consumen su corazón finge ignorarlas con gesto despreocupado, casi no las ve, ni las conoce, ni las percibe, casi no ha oído hablar de ellas. Es un maestro del disimulo

IV.- LA ENVIDIA EN LA PREHISTORIA Y EN LA HISTORIA

En la prehistoria

Gloria Fernández nos propone *imaginar* la envidia insuperable del macho sin acceso al coito, a la hembra y al prestigio de la manada porque ha nacido débil e inútil. Como sucede con los animales, su agresividad reprimida es tal, que sólo le queda la violación de la hembra para (sin hacer valoraciones morales) poder reproducirse. A nivel biológico este macho se la juega al **todo** o **nada**.



¿Y yo qué?

En la historia

A lo largo de la historia la envidia ha sido recogida de muy diversas formas:

- En la Biblia

En la Biblia se encuentran abundantes pasajes que se refieren a la envidia

El asesinato de Abel, perpetrado por su hermano Caín (hijos de Adán y Eva) al no haber sido capaz Caín de asimilar que a Dios le agradara la ofrenda de Abel y no la suya, ante lo cual reaccionó con envidia y actuó en consecuencia

Por envidia Esaú aborreció a su hermano Jacob, que lo suplantó y recibió la bendición de su padre Isaac

Por envidia, José predilecto de su padre Jacob, fue vendido por sus hermanos

Por envidia el rey Saúl intentó matar a David, al no soportar que destacara por sus éxitos y tuviera tanto reconocimiento.

Los apóstoles Santiago y Juan fueron envidiados por los otros diez, que se indignaron porque aquellos pedían, apoyados por su madre, un lugar preferencial junto a Jesús.

El evangelio destaca expresamente que por envidia condenaron a muerte a Jesús.

- La diosa Némesis griega

En la mitología griega, Némesis, llamada Ramnusia - “la diosa de Ramnunte” - en el santuario que tiene en esa ciudad del Ática, es la diosa de la **justicia retributiva**, la solidaridad, la venganza, el equilibrio y la fortuna. Castigaba a los que no obedecían a aquellas personas con derecho a mandarlas y, sobre todo, a los hijos que no obedecían a sus padres. Recibía los votos y juramentos secretos de su amor y vengaba a los amantes infelices o desgraciados por el perjurio o la infidelidad de su amante.

Su equivalente romana, casi en todo, era Envidia, aunque en el lenguaje usual en español y otros idiomas romances, hoy día se usa la palabra Némesis o némesis con el significado de alguien que es artífice de una **venganza** en cuanto es la justicia retributiva.

- La diosa Envidia romana

En la mitología griega existía Némesis, diosa de la venganza, así como Ptono, diosa de los celos. No obstante, los romanos decidieron unificar ambas personalidades para crear así el mito de una única deidad capaz de reunir tanto venganza como celos en su ser. Se trata de **Envidia**.

Esta deidad era dotada con una descripción horrible: una mujer con serpientes en la cabeza en lugar de cabello, y también en las manos. El poeta latino Ovidio la menciona en su obra *La Metamorfosis*, diciendo que tenía un rostro pálido y enfermizo, un cuerpo largo, delgado y gastado. Que sus dientes estaban descoloridos y podridos, su pecho era de un extraño tono verdoso y su lengua era larga y goteaba veneno. También hizo referencia a sus ojos entrecerrados,

de los que salía una mirada pesada y turbia con la que tenía el poder de lanzar el mal de ojo, que después se les atribuyó también a las brujas.



La diosa Envidia

El término **Invidia** significa «mirar muy de cerca», «mirar en contra» o «mirar de manera hostil». Este tipo de mirada se consideraba una agresión y se la relacionaba con el mal de ojo. Invidia y las brujas comparten esta habilidad, que se define como un tipo de maldición que puede generar enfermedades, desgracias o incluso la misma muerte en la persona que las recibe.

- La envidia y las brujas

La mitología está plagada de personajes y leyendas que se han ido construyendo y heredando de generación en generación, constituyendo el acervo cultural de los pueblos. En el caso de Grecia y de Roma, legaron al mundo la mayor riqueza en este sentido. Entre los dioses romanos encontramos figuras de gran simbolismo y poder, como Júpiter, Minerva, Mercurio o Venus. Pero destaca una deidad femenina con poderes particulares, que incluso ha sido considerada como la antecesora de las brujas modernas. Se trata de Invidia, la diosa de la envidia y de los celos.

La historia de las brujas es tan antigua como la propia existencia del hombre. Generalmente está asociada a la malignidad y al oscurantismo, y reducida en mayoría casi absoluta a las mujeres. Pero en la mitología griega haya a un

personaje del que parecen partir la concepción que se fue tejiendo del término *bruja*, desde la antigüedad y hasta nuestros días. La diosa de la envidia romana era una deidad particular. Tanta negatividad llegó a generarse en torno a su influencia, que a pesar de ser una de las diosas del Panteón, los romanos diseñaron toda clase de hechizos y rituales para mantenerla alejada, así como amuletos para contrarrestar su influencia.

- El mito de Narciso y Eco

Envidia hace de nuevo su aparición en el mito de Narciso y Eco. Narciso era un bello joven del cual se enamoraban tanto muchachos como muchachas, e incluso ninfas, entre ellas Eco (la cual había sido castigada por Juno (Hera) a poder pronunciar solamente la última parte de lo que otros decían por haber hechizado con sus palabras a Júpiter (Zeus)). Eco se enamoró de Narciso, pero limitada por la maldición de Juno, terminó extinguiéndose por la pena hasta que solo quedó de ella su voz.

Luego una muchacha desconocida -que también se había enamorado de Narciso y había sido rechazada - suplicó a Envidia que algún día el desdeñoso joven conociera el dolor del amor no correspondido; entonces Envidia hace que un día, estando Narciso muy sediento y habiéndose acercado a un río para beber agua, vea su reflejo y se sienta perdidamente atraído por él. Viendo Narciso que no podía tener a la persona que deseaba, acabó arrojándose al río y los dioses lo transformaron en la flor que lleva su nombre.

- En el cristianismo católico

En el Catolicismo, Envidia es entendida como uno de los siete pecados capitales. Como la codicia, la envidia se caracteriza por un deseo insaciable, sin embargo, difieren por dos grandes razones: Primero, la codicia está más asociada con bienes materiales, mientras que la envidia puede ser más general; segundo, aquellos que cometen el pecado de la envidia desean algo que alguien más tiene, y que perciben que a ellos les hace falta. Dante define esto como "amor por los propios bienes pervertido al deseo de privar a otros de los suyos." En el *Purgatorio* de Dante, el castigo para los envidiosos era el de cerrar sus ojos y coserlos, porque habían recibido placer (*alagra*) al ver a otros caer.

- En la psicología

En el ámbito de la psicología la envidia es definida como un sentimiento experimentado por aquel que desea intensamente algo poseído por otro. La envidia daña la capacidad de gozar. Se trata de una expresión oral sádica y anal sádica de impulsos destructivos que opera desde el comienzo de la vida. Es el factor más importante del socavamiento de los sentimientos de amor, ternura o gratitud. La envidia es un sentimiento enojoso contra otra persona que posee o goza de algo deseado por el individuo envidioso, quien tiene el impulso de quitárselo o dañarlo. A diferencia de los celos, que se basan en el amor y comprenden un vínculo de por lo menos tres personas, la envidia se da entre dos y no tiene ninguna relación con el amor. La persona envidiosa es insaciable porque su envidia proviene de su interior y por eso nunca puede quedar satisfecha, ya que siempre encontrará otro en quien centrarse

- En este trabajo

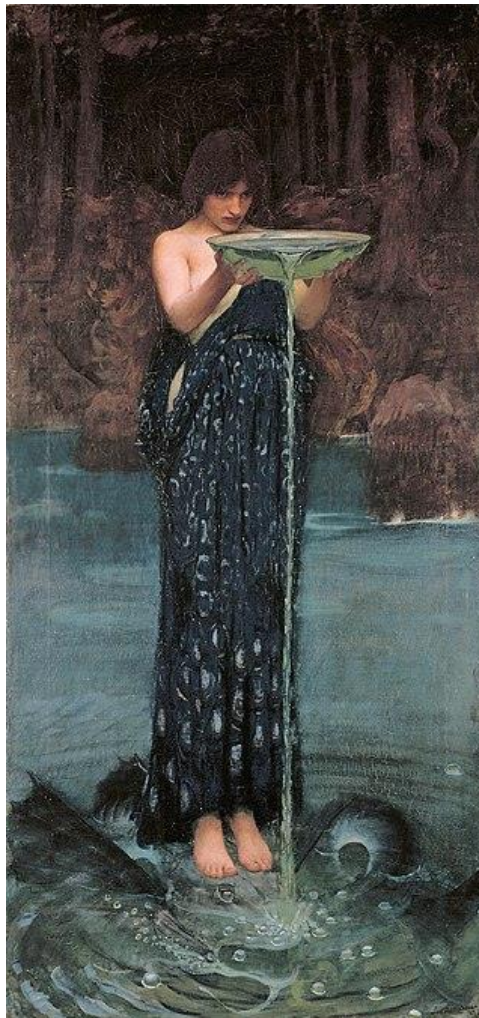
Para el autor de este artículo, la envidia es una emoción **proyectiva**, IMPRESCINDIBLE en la primera infancia para la formación del YO

Es el **sentimiento de injusticia** que aparece hacia los 3 años con la etapa de la LEY (3-6 años) de que el otro posea algo que me tocaría a mi poseer el centro de la envidia, por eso la envidia necesita la cercanía de la persona envidiada pues la lejanía haría que ese sentimiento de robo quedase diluido por el pensamiento racional. La envidia es una emoción *inconsciente* y muchas veces **irracional**; pero no siempre, pues por ejemplo entre hermanos puede ser un sentimiento muy lógico cuando no hay un reparto equitativo de los afectos y bienes materiales por parte de los padres o cuidadores.

A partir de los 6 años cuando el niño/a entra según la “*Teoría evolutiva de las emociones*” en la etapa evolutiva del otro (6-12 años) donde “**el otro, es otro, otro**” gracias a la capacidad de la reversibilidad del niño/a que describe Piaget. Entonces la envidia igual que caen los dientes de leche porque son innecesarios, la envidia deja de ser una emoción imprescindible, para convertirse en una emoción normalmente *innecesaria* y un lastre para la vida de la persona adulta que la sufre en exceso.

V. LA ENVIDIA EN LA LITERATURA

La dama verde



Circe envidiosa by John William Waterhouse, Art Gallery South Australia

La Envidia conocida como la *dama verde*, es una connotación maligna del color verde que se da en varios países y culturas porque, en realidad, está relacionada con un aspecto *fisiológico* que es común al ser humano. Más concretamente hace referencia a la **bilis** que se genera en la vesícula biliar cuando sentimos envidia. “*Está verde de envidia, se ha puesto malo y la va a costar la salud*”

Se supone que, cuando uno siente mucha, mucha, envidia la producción de este fluido corporal es tan grande que puede llegar, incluso, a percibirse en la piel del envidioso. Lógicamente, estamos hablando de una exageración ya que eso no es físicamente posible, lo que no impide que la envidia tenga en la literatura durante los siglos, muy mala prensa.

¿Qué decimos de la envidia?

Año Nacim.	Autor	Frase
988 a.C	<i>Salomón</i>	La <i>envidia</i> es la caries de los huesos
384 a.C	<i>Aristóteles</i>	La <i>envidia</i> es una pena que causa turbación y que se refiere a la prosperidad, mas no al que es indigno de ella, sino a la de un igual o semejante
460 a.C	<i>Demócrito</i>	El <i>envidioso</i> se atormenta a sí mismo como si fuese su propio enemigo
445 a.C	<i>Antístenes</i>	Como el hierro es consumido por el óxido, así el <i>envidioso</i> lo es por su pasión
106 a.C	<i>Cicerón</i>	La <i>envidia</i> es el vicio más común y universal. Produce el infortunio por su ojo maligno.
65 a.C	<i>Horacio</i>	El que <i>envidia</i> enflaquece con la abundancia del otro
5 a.C	<i>Seneca</i>	La <i>envidia</i> es un dardo pernicioso contra los mejores
46	<i>Plutarco</i>	Nadie dice que es <i>envidioso</i>
200	<i>San Cipriano</i>	Los <i>envidiosos</i> nunca declaran su envidia. La <i>envidia</i> es mal pernicioso, peste múltiple, infección viperina, polilla del alma y podredumbre del pensamiento
330	<i>San Basilio</i>	La <i>envidia</i> es el vicio más funesto
347	<i>San Juan Crisóstomo</i>	La <i>envidia</i> es la más malvada; la más perversa; la más abominable de las pasiones
1225	<i>Santo Tomás</i>	La <i>envidia</i> es soberbia, presunción desesperada de superar a todos los demás, un deseo de excelencia desordenado, que no nace del no tener sino del querer más
1232	<i>Ramon Llull</i>	Los vicios se multiplican en el hombre por la <i>envidia</i>

1340	<i>Chaucer</i>	Es cierto que la <i>envidia</i> es el peor pecado que existe, pues todos los demás pecados lo son contra una virtud, en tanto la <i>envidia</i> es un pecado contra toda virtud y toda bondad
1493	<i>Juan Luis Vives</i>	La <i>envidia</i> es abyecta y servil, torpe e inicua. En la <i>envidia</i> hay un encogimiento del ánimo por el bien ajeno, en lo cual hay cierta mordedura y dolor y por eso tiene parte de tristeza.
1509	<i>Melchor Cano</i>	La <i>envidia</i> es un vicio abominable y miserabilísimo
1547	<i>Cervantes</i>	Oh <i>envidia</i> , raíz de infinitos males y carcoma de virtudes. Todos los vicios Sancho, traen un no sé qué de deleite consigo, pero el de la <i>envidia</i> no trae sino disgustos, rencores y rabias
1580	<i>Quevedo</i>	La <i>envidia</i> está flaca porque muerde y no come. La <i>envidia</i> es el más antiguo de todos los vicios...atosiga a todas las edades
1596	<i>Descartes</i>	La <i>envidia</i> es lo más nocivo para la felicidad de los hombres, porque los que la padecen se afligen ellos mismos y, además, turban cuanto pueden el placer de los otros.
1602	<i>Baltasar Gracián</i>	No hay venganza más insigne que los méritos y cualidades que vencen y atormentan la envidia. El mayor castigo es hacer del éxito veneno.
1632	<i>Spinoza</i>	Los hombres son por naturaleza <i>envidiosos</i> . Los hombres están más inclinados a la venganza que a la misericordia, deseando que los demás vivan según el criterio de uno. El que sale victorioso se gloria más de haber perjudicado a otro que de haberse beneficiado él mismo
1723	<i>Adam Smith</i>	La <i>envidia</i> es una odiosa y detestable pasión
1724	<i>Kant</i>	La <i>envidia</i> es una pasión cuyo impulso está en la naturaleza humana. La <i>envidia</i> es atroz porque

		atormenta al que la padece y se dirige a la destrucción de la felicidad ajena
1768	<i>J.L. Alibert</i>	La <i>envidia</i> es una aflicción vergonzosa que procuramos disimular con cuidado porque nos degrada y humilla a nuestros propios ojos
1778	<i>Schopenhauer</i>	Ningún hombre se libra de la <i>envidia</i> .
1799	<i>Balzac</i>	La <i>envidia</i> es uno de los vicios más estúpidos porque no existe ninguna ganancia del mismo.
1844	<i>Nietzsche</i>	La <i>envidia</i> vuelve contra sí mismo el venenoso aguijón como el escorpión
1864	<i>Unamuno</i>	La <i>envidia</i> es la lepra nacional española, así como la íntima gangrena del alma española. Nuestros abuelos se la transmitieron a los pueblos hispanoamericanos y en ellos ha florecido creo que aún más que entre nosotros.
1872	<i>Bertrand Russell</i>	La <i>envidia</i> es una de las pasiones humanas más arraigadas y universales. La persona <i>envidiosa</i> no sólo desea hacer daño, y lo hace siempre que puede con impunidad; además la envidia la hace desgraciada.
1874	<i>Max Scheler</i>	La <i>envidia</i> se encuentra entre las emociones y los afectos que son en sí mismos normales y pertenecen al fondo de la naturaleza humana
1882	<i>M. Klein</i>	La <i>envidia</i> es la expresión sádico anal y sádico oral de los impulsos destructivos operativos desde el principio de la vida y tiene una base constitucional
1883	<i>Gibran</i>	El silencio del envidioso está lleno de ruidos
1886	<i>Salvador de Madariaga</i>	En el reparto de los vicios capitales, al inglés le tocó más la hipocresía, al francés más la avaricia y al español más la <i>envidia</i>
1892	<i>Harry Stack Sullivan</i>	La <i>envidia</i> es un sentimiento de aguda incomodidad, determinada por el descubrimiento

		de que otro posee algo que sentimos que deberíamos tener.
1899	<i>Jorge Luis Borges</i>	El tema de la <i>envidia</i> es muy español. Los españoles siempre están pensando en la <i>envidia</i> . Para decir que algo es bueno dicen que es envidiable.
1904	<i>María Zambrano</i>	La <i>envidia</i> rehúye las tinieblas que a toda criatura se presentan y se fija en una imagen que proyecta: una imagen nacida en las tinieblas, una sombra.
1921	<i>J.B. Rawls</i>	La sociedad bien ordenada no producirá más envidia, pues tenderemos a ser eliminadas las condiciones que abonan su aparición.
1922	<i>H. Schoeck</i>	La <i>envidia</i> nace de una desigualdad
1922	<i>Carlos Castilla del Pino</i>	Lo que se <i>envidia</i> de alguien es la imagen que ofrece de sí mismo, merced a la posesión del bien, que ha obtenido de que ha sido dotado
1939	<i>Francesco Alberoni</i>	La <i>envidia</i> es la raíz de muchas enemistades y vuelve ambiguas demasiadas amistades
1941	<i>Victoria Camps</i>	La <i>envidia</i> es odio y tristeza más tendente a destruir el bien que yo no tengo que a procurar que ese bien lo compartan todos.
1948	<i>Karlos Arguiñano</i>	En esta vida, o das pena o das <i>envidia</i> . Yo prefiero dar <i>envidia</i>
1949	<i>Enrique Rojas</i>	La <i>envidia</i> es un serio obstáculo para la felicidad
1950	<i>Amelia Valcárcel</i>	La <i>envidia pública</i> es un hecho que obtiene un buen resultado: impide que alguien crezca demasiado
1954	<i>Manel Troya</i>	A menos injusticias menos <i>envidias</i>
1960	<i>Gloria Fernández</i>	Quien ha suscitado <i>envidia</i> , sigue alimentándola tras su muerte con el sello aplastante de la piedra (estatuas, sepulcros y monumentos)

Frases anónimas sobre la envidia
En el capitalismo el hombre <i>envidia</i> al hombre, mientras que, en socialismo, viceversa
Si la <i>envidia</i> fuera fiebre, todo el mundo habría muerto
Fulanita es muy guapa... pero no es muy lista. Mengano es muy inteligente. pero es antipático
La <i>envidia</i> es tan antigua como el mundo
Como al hierro la herrumbre, la <i>envidia</i> al hombre consume
Es peor la <i>envidia</i> del amigo que el odio del enemigo
Para la <i>envidia</i> un sitio chico es un infierno grande
Está verde de <i>envidia</i> , se ha puesto malo y la va a costar la salud



La Invidia según el poeta latino Ovidio

VII.- MAL DE OJO

Dice el poeta latino Ovidio en su *Metamorfosis*: *Porque el envidioso enclava sus ojos tristes y encapotados en la persona de quien tiene envidia y le mira como dicen de mal ojo.*

El envidioso intentará hacer odiosos al envidiado a los ojos de terceros. In video no es solo mirar con mal ojo, sino que in video es mirar TORCIDAMENTE. También negar o privar al envidiado de aquello por lo que precisamente se le envidia o se le admira.

El **mal de ojo** es una creencia popular supersticiosa que está extendida en muchas civilizaciones, según la cual una persona tiene la capacidad de producir daño, desgracias, enfermedades e incluso llegar a provocar la muerte a otra solo con mirarla. Esta contraparte afectada se dice que "está ojeada", que "le echaron mal de ojo", o "el ojo encima"

El aojamiento: *de aojar = meter el ojo dentro. Es provocado por la envidia o la admiración excesiva (FASCINACION)* . Durante tiempos remotos el calificativo de "mal de ojo" ha perturbado a las comunidades, a los pueblos y gentes. Según la tradición popular el efecto de la envidia, o incluso de la "admiración excesiva" puede provocar a través de la mirada, infortunios encadenados, mala suerte, desgracias e incluso enfermedad.

Antiguamente se pensaba que las brujas eran quienes lo usaban para hacer caer enfermas a sus víctimas, y que así perdieran el amor o llegaran a dejarlas en ruinas. Para Begoña Beneito, hoy a las personas que nos hacen aojamiento las llamamos: *gente tóxica, vampiro psíquico, persona muy egoísta o gente sin escrúpulos*

Protectores y amuletos contra el "mal de ojo"

Un objeto, planta, palabra, inscripción, etcétera, que sea "apotropaico" es aquel que aleja el mal de ojo, los espíritus y el infortunio; esta palabra viene del griego "apotrèpein", que quiere decir "alejarse". Se usan protecciones muy variadas, como ponerle un objeto llamativo, como una cinta roja o violeta, al envidiado o afectado, a fin de atraer la mirada del observador lejos del observado, o colgar amuletos o higas que sirven como escudo contra el mal.

La **figa o higa** que tiene una forma de un puño cerrado con el dedo pulgar asomando levemente entre el dedo corazón y el índice; su efecto siempre ha sido el de repeler el mal de ojo indicando a su vez desprecio y protección ante cualquier mal acechante. Posee un poder casi idéntico a la **Mano de Fátima** de los musulmanes y la **Mano de Miriam** de los judíos, pues parece tener el mismo origen



El príncipe Felipe Próspero (con un amuleto de **figa** en el hombro) de **Velázquez**

Enrique de Villena escribió en 1425 un tratado sobre el "mal de ojo" o "aojamiento", diciendo que los facultativos lo llamaban "fascinación", del nombre tradicional en latín "fascinare" (que significa "encantar" o "hechizar"). Según el jurista y escritor Nicolás Vallesta (1789) los envidiosos atacan con la mirada y no apartan jamás los ojos de la felicidad y del bien de los otros. Joaquín Bastús escribió en 1862 que la palabra griega "envidia" venía de la expresión "aquella que nos mira con mal ojo" y de ahí el mal de ojo, y que los griegos protegían a los jóvenes marcando sus frentes con barro o cieno.

En la antigua Roma la gente se saludaba con la frase:

¡ Que el mal de ojo no te encuentre!

VIII.- LA ADMIRACIÓN

Admirar del latín “ad- “hacia” y “mirari” mirar (contemplar con agrado)

La admiración tiene dos significados

- 1.- Sorpresa por algo extraordinario o inesperado
- 2.- Estimación singular de alguien o algo sobresaliente y extraordinario. Ver, contemplar o considerar con estima o agrado a alguien o algo que llaman la atención por cualidades juzgadas como extraordinarias

Platón y Aristóteles denominan admiración a la maravilla provocada por lo desconocido y reservan los nombres de emulación, veneración y otros para la emoción particular que brota ante el espectáculo de la excelencia.

La admiración es una emoción

Como toda emoción la admiración nos **mueve**, nos pone en movimiento hacia el gozo que suscita nuestro deseo **reflejado** en la excelencia ajena. La admiración nos embarga con sentimientos como el **amor** y la **alegría** ya que provoca un reconocimiento positivo hacia un objeto, planta, animal o persona.

La admiración es una emoción YAN que nos llena de luz, cuando observamos una excelencia en el otro/a. También la admiración provoca el deseo de la emulación, pues como toda emoción también nos da **información** de nuestra situación; nos muestra una excelencia de la cual en parte carecemos; por tanto, también recoge una pequeña parte de **tristeza** al reconocer la superioridad de alguna cualidad que no tenemos.

Lo admirado ha de estar a la vista

Aquello que admiramos ha de estar a la VISTA aunque sea en nuestra **imaginación**, porque es un espectáculo o su representación, pero la admiración como dice Aurelio Arteta no es una reflexión, el hecho que la provoca. En la admiración necesitamos **ver** alguna excelencia que la provoca, aunque no equivale a la perfección misma y sin fisuras, sino solo alguno de sus aspectos. En la admiración conlleva un deseo de emular que va unido a nuestra alabanza

El pasado es admirable pues no hay temor ni envidia

A la mayoría nos gusta admirar el pasado. Hacia el pasado no podemos sentir temor, ya no nos puede hacer **daño**, y tampoco **envidia**, pues la envidia es una emoción **competitiva** y, competir con las personas del pasado no tiene sentido a nivel de supervivencia. Por el contrario, las personas del presente si nos pueden *humillar* y por eso, somos reacios a admirar a nuestros coetáneos. Nuestros contemporáneos son nuestros posibles competidores y, siendo probables objetos de nuestro *miedo* o *envidia* difícilmente serán también de nuestra **admiración**.

Los sapiens somos muy dados a admirar los fenómenos de la naturaleza, los animales y las plantas. Con ellos, estamos tranquilos, sus cualidades y belleza no *compiten* con nosotros. Nos ayudan a ser **longánimes** ante las adversidades.



Longanimidad: Foto de Cesca Rodríguez- Arias

IX.- COMO AFRONTAR LA ENVIDIA

La **envidia objetal** o sentimiento enojoso contra otra persona que posee o goza de algo deseable, siendo el impulso envidioso el quitárselo o dañarlo; tiene sus raíces en la selección natural (todos queremos inconscientemente reproducir nuestros genes) y cumple una función **imprescindible** en el desarrollo del Yo.

Más tarde, hacia los 3 años, la envidia se transforma en **envidia simbólica** y se focaliza en la **justicia**. Para la **envidia simbólica** el hecho más importante es, que la muerte, que da miedo a todos los sapiens (aspecto YIN) en su aspecto YANG es lo que más nos tranquiliza, pues “todos los sapiens moriremos”. Este saber de qué **todos**, ricos y pobres, reyes y plebeyos, moriremos, nos **calma**.

La envidia colectiva

Todas las *religiones* buscan un mundo donde reine el **amor**, la **alegría**, la **paz**, la **paciencia**, la **benevolencia**, la **bondad** y la **fidelidad** entre otras virtudes. Pero históricamente, las clases que ostentan el poder normalmente no creen en estas cualidades y buscan solo su beneficio. Entonces provocan en el pueblo la **envidia colectiva** que **mira** “cómo viven los poderosos y como vivimos nosotros” y el pueblo compara y explota. ¡Somos *primates igualitarios!*



La Liberté guidant le peuple de Eugène Delacroix 1830

La **envidia colectiva** es el motor de los cambios sociales. Cuando observamos hechos históricos como la revolución francesa de 1793 es producido por una **envidia colectiva**, que hace que el pueblo de París se levante en armas contra el rey Carlos X de Francia. Fue un levantamiento que desembocó en una revuelta de los ciudadanos franceses.

Liberté, Igualité, Fraternité

Es un lema del **inconsciente colectivo** de la **envidia** que se materializa durante la Revolución francesa pero no llegó a adquirir carácter oficial, por ser un lema entre muchos otros. Camille Desmoulins asoció los tres conceptos en su periódico en 1790 y Robespierre usó el lema ese mismo año en un documento difundido por toda Francia, el *Discurso sobre la organización de las guardias nacionales*, que exige la creación de una «fuerza pública» para la defensa del territorio, cuyo uniforme llevara una placa a la altura del pecho con las palabras «**Libertad, Igualdad, Fraternidad**». La divisa se popularizó poco a poco, pero hubo que esperar hasta 1793 para que se imprimiera en documentos oficiales o públicos. El primero fue una orden de la Comuna de París a los parisinos para que pintaran en las fachadas de sus casas la frase «La República una e indivisible - Libertad, Igualdad, Fraternidad o la Muerte» («*La République une et indivisible - Liberté, Égalité, Fraternité ou la Mort*»). El decreto fue enviado al ministerio de Interior para su difusión en todo el territorio nacional, y el lema no solo se grabó o se pintó en numerosos monumentos públicos y privados, sino que encabezaba muchos decretos del Comité de Salvación Pública, carteles, cartas de funcionarios y publicaciones de todo tipo.

La envidia individual

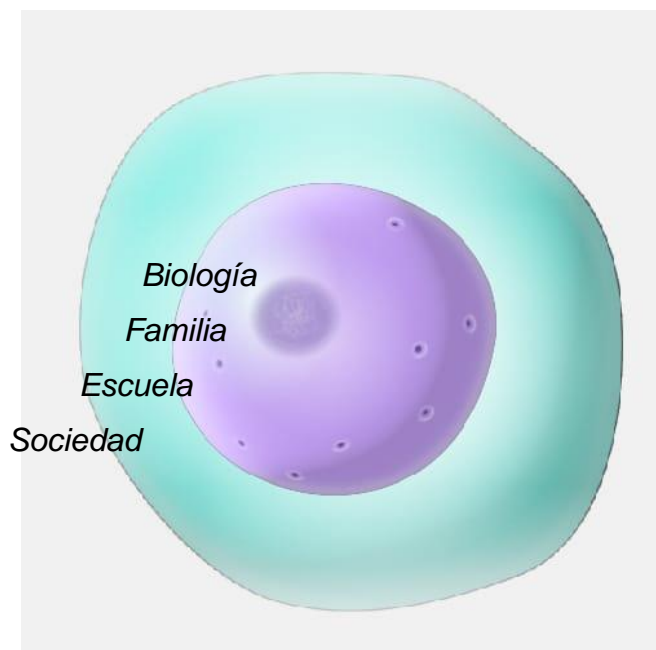
La envidia individual se desarrolla con cuatro elementos nucleares que interactúan entre ellos: la biología, la familia, la escuela y la sociedad.

Biología

A nivel biológico hay quien está planteando crear un medicamento que neutralice la envidia. De momento aún no se ha desarrollado, pero todo se andará. En los bebés resulta claro que la privación, la alimentación insatisfactoria y las

circunstancias desfavorables intensificarán la envidia porque perturban la plena gratificación de la envidia del bebé que es innata para su correcto desarrollo del YO, creándose un círculo viciosos. También sabemos que las personas con traumas y que han sido humilladas sienten más envidia. Así si trabajamos el trauma estamos trabajando la envidia. También sabemos que hay personas más propensas a sentir envidia que otras, familias más envidiosas, escuelas más envidiosas y sociedades más envidiosas.

LOS NÚCLEOS DE LA ENVIDIA



Familia

Dice Unamuno que la mayor *envidia* es la que se da entre hermanos.

Para que en una familia no se desarrolle en exceso la envidia conviene que los padres y cuidadores tengan presente y practiquen:

- . Evitar las comparaciones
- . Dar a cada hijo/a lo que necesita en cada momento
- . Y ser justos

El resultado de como se ha tratado la envidia en el seno familiar, lo recogerá la familia en el momento de ***ejecutar las herencias***. En ese momento explotan las envidias acumuladas entre los hermanos y en muchas familias se dan dos

duelos: El duelo de la pérdida de los padres, y una explosión de las envidias ACUMULADAS durante toda la vida lo que hace estallar la unión familiar en mil pedazos.

Esto es debido porque lo que está en juego no son los **bienes materiales** sino SIMBOLOS de la carga afectiva de los progenitores que esos bienes materiales REPRESENTAN. Los bienes materiales (incluso una obsoleta máquina de escribir o una vieja enciclopedia) se han transformado en un objeto simbólico del afecto de los padres.

Los hijos pierden a los padres y sin acabar de entender que pasa pierden la cohesión familiar. ¡ERA LA ENVIDIA FAMILIAR ACUMULADA!

Escuela

Para Bertrand Rusell, la envidia es muy aparente en niños antes de que cumplan un año, y todo educador debe tratarla con muchísimo respeto y cuidado. La más ligera apariencia de que se favorece a un niño a expensas de otro es notada al instante.

Sociedad

Si no se elogia a los sabios
Las gentes no disputarán.
*(No destacar a los sabios talentosos,
Para evitar que las personas compitan)*

Si no se da valor a las mercaderías difíciles de obtener
Las gentes no robarán
*(No atesorar los bienes codiciados,
Para evitar que las personas se vuelvan ladronas)*

Si no se deja ver lo que puede provocar el deseo
El juicio de las gentes no se alborotará
*(No exhibir los objetos preciosos,
Para evitar que el corazón de las personas se confunda.)*

TAO de Lao-Tse 571 a. C.

Este capítulo del TAO habla de las consecuencias (causa-efecto) de promover sociedades excesivamente competitivas, exitistas, basadas primordialmente en el consumo y el poder, sin valores trascendentales, que equilibren estos principios extendidos en las sociedades modernas. La austeridad y prudencia evitan que se desarrolle la **envidia**, la ambición y la avaricia en forma desmedida.

Individualmente

Humildemente me esforzaré en amar, en decir la verdad, en ser honesto y puro, en no poseer nada que no me sea necesario, en ganarme el sueldo con el trabajo, en estar atento siempre a lo que como y bebo, en no tener nunca miedo, en respetar las creencias de los demás, en buscar siempre lo mejor para todos, en ser un hermano para todos mis hermanos.

Mohandas Gandhi

EPÍLOGO

Frase de Santo Tomás de Aquino para después de la muerte:

*“En el reino de los cielos, los bienaventurados **verán** los castigos de los condenados para que les **complazca** más su bienaventura.”*

Alagra: alegría “*amarga*” de la desgracia ajena.

*¡Que no nos falte la **alagra**, ni en el cielo!*



Agradecimiento a las psicólogas: Anna M. González Serrano, Núria Chipell y Ángela Pascual

© Manel Troya