

## LA ENVIDIA: EL ANHELO DE LA TOTALIDAD<sup>2</sup>

La envidia es algo tan corriente como el amor o la ira, y seguramente resulta tan poderosa como cualquiera de las pasiones del corazón humano. ¿Por qué entonces, apenas se habla de ella y no se reconoce siquiera su existencia? ¿Podría ser a causa de su viejísima reputación como una cosa maligna?

Ciertamente la envidia nos afecta a todos en algún momento, a pesar de nuestras mejores intenciones y de cuantos intentos hagamos por superarla. Mientras que algunas personas padecen su acoso como algo ocasional y pasajero, a otras “las consume la envidia”, y sufren una enfermedad a causa del tormento psíquico que supone ver la vida y conciencia propias sometidas al dominio de la envidia.

### Relatos bíblicos

Las historias bíblicas de Caín y Abel, la de José y sus hermanos, la del hijo pródigo y el hermano mayor, ilustran el **potencial destructivo de la envidia y reflejan sus odiosas intenciones**.

Caín, que se muere de envidia porque Yahvé favorecía a su hermano Abel, fue llevado al fratricidio. El texto del *Génesis* dice: ...*Yahvé miró propicio a Abel y su oblación, más no miró propicio a Caín y su oblación, por lo que se irritó Caín (Gn 4,4-5)*.

Si nos paramos en el texto de *Gn 4,1-16* observamos que se habla de la relación que hay entre dos hermanos. El nombre de Caín se encuen-

<sup>1</sup> Monja del Monasterio de la Encarnación, Córdoba, España.

<sup>2</sup> Cf WILKIE AU – NOREEN CANNON, *Anhelos del corazón, integración psicológica y espiritualidad*, Colección Serendipity, nº 34, DDB, Bilbao, 1999.



tra en varios lugares de la Biblia (*Nm* 24,32; *Jc* 4,11; *Jos* 15,17). La palabra “Caín”, en hebreo *Qayín*, es un grito de júbilo. Es un nombre de alabanza. Corresponde a una gustosa bienvenida, como en 2,23. La madre que ha dado a luz responde con este grito de alegría. *Qaná* significa en hebreo “crear”. YHWH le dio a la madre esta posibilidad de crear. No se aclara en cambio el nombre de Abel, en la genealogía se nombraba solamente a Caín. Abel es un apelativo que significa algo así como “aliento”, “nada”<sup>3</sup>.

El conflicto entre estos dos hermanos tiene su origen no en la diversidad de oficios, sino en la recepción o no del sacrificio que ambos ofrecen a la divinidad. La preferencia o elección manifestada por Dios con esta expresión *mirar propicio*. Elegir quiere decir *escoger entre varios*. Hay un tomar y dejar, pero no quiere decir que Dios rechace, sino que habiendo creado todo bueno, cada una de las personas y cosas tiene su objetivo y finalidad. Dios, que conoce la razón de ser de cada criatura, la ordena a esta finalidad de su plan. Esto es lo que expresamos con los términos elegir o preferir. Un aspecto de la fe de Israel es la elección, expresada teológicamente en *Dt* 7,6-8; Dios eligió por pura bondad, y escogió lo que a los ojos humanos no vale mucho. La razón de esta elección también la explicita Pablo de Tarso: *Lo plebeyo y despreciable del mundo ha escogido Dios; lo que no es, para reducir a la nada lo que es*” (*1Co* 1,28)<sup>4</sup>.

Donde hay hermanos, hay conflictos. La reacción de Caín es motivada por envidia a su hermano, la cual es la puerta del pecado, según la interpretación que hace el autor del libro de la Sabiduría del relato del Génesis: *“por envidia de la serpiente entró el pecado en el mundo”* (*Sb* 2, 24).

No hay que pintar simplemente a Caín de negro y a Abel de blanco. Se trata del acercamiento del hombre, de los hombres, a Dios. Cada cual, ¿cómo se acerca a Dios? Caín no puede entender por qué él no es aceptado como su hermano, pero Dios es libre y justo. Se opone a los obradores de violencia. Con la violencia no se adquiere ninguna igualdad, ni mucho menos se tiene una solución; al menos Caín no la encontró. Jesús de Nazaret lo va a demostrar con su palabra y ejemplo (cf. *Mt* 5, 38-42; 26, 51-52; *1Pe* 2, 21-25).

<sup>3</sup> J. LOZA VERA – R. DUARTE CASTILLO, *Introducción al Pentateuco, Génesis*, Biblioteca Bíblica Básica 3, Estella (Navarra) 2007, 148.

<sup>4</sup> Om cf. *Ibid* 140-150.

Otro de los relatos bíblicos referentes a la relación entre hermanos y la aparición de la envidia es la historia de José, hijo de Jacob. José fue víctima de los celos de sus hermanos cuando vieron que, según dice el texto: *Israel amaba a José más que a todos sus demás hijos, por ser para él el hijo de la ancianidad. Le había hecho una túnica de manga larga. Vieron sus hermanos cómo le prefería su padre a todos sus otros hijos, y le aborrecieron hasta el punto de no poder ni siquiera saludarle (Gn 37, 3-4)*. Y además los sueños de José despertaron el odio en sus hermanos, cuyos celos acabaron en convertirse en envidia asesina.

La causa principal de la envidia de los hermanos de José es la *preferencia*. Detrás de la preferencia está el *más que...* la desigualdad, pero no es odiado Jacob, que es el que tiene la preferencia, sino José por ser tratado con más amor o distinción. El odio crece, por tercera vez se repite esta frase (vv 4.5.8), lo cual indica una intensidad en el rechazo de las pretensiones de José, el soñador. Los hermanos escondieron en el silencio su envidia y cobardía, ocultaron sus perversos deseos, por eso se incubó y creció la envidia. Estos se habían ido muy lejos a buscar pastos y vieron desde lejos a la persona odiada. José, que no odia, no puede distinguir desde lejos, necesita acercarse. La amistad es de cerca, el odio de lejos. *Abí está el soñador*, dirán sus hermanos (Gn 37,19), y puesto que la túnica había sido la concreción de la preferencia paterna, dicho símbolo será quitado. Le arrancaron la túnica<sup>5</sup>.

Y el tercer relato bíblico sobre este tema es neotestamentario: la parábola del hijo pródigo. El hermano mayor en la parábola del hijo pródigo demuestra que cuando percibimos que alguien recibe injustamente “un bien mayor” que el nuestro, reaccionamos con resentimiento y envidia. En respuesta a la súplica de su padre para que lo comprenda, el hijo mayor replica con irritación: *Hace tantos años que te sirvo, y jamás dejé de cumplir una orden tuya, pero nunca me has dado un cabrito para tener una fiesta con mis amigos; y ahora que ha venido ese hijo tuyo, que ha devorado tu hacienda con prostitutas, has matado para él el novillo cebado! (Lc 15, 29-30)*.

Sería muy largo comentar todo este bellissimo texto, tan sólo daré unas pinceladas que nos ayuden. El hermano mayor se ve a sí mismo *menospreciado*, sus relaciones se mueven en el terreno de la competitividad, en *comparación* con su hermano él se siente un perdedor, y su senti-

<sup>5</sup> Om cf. Ibid. 296-303.

miento de envidia lo llena de rencor. El hijo mayor vive anclado en el pasado, preso de su historia. Presenta como mérito todos los años que ha empleado en el servicio del padre, por eso los verbos que utiliza están conjugados en pasado: “*nunca he transgredido*”, “*nunca me has dado*”. Se fija en las andanzas pasadas de su hermano menor, y dice “*éste que ha devorado*”. Es un hombre cerrado al presente que está aconteciendo y no se abre al futuro. El padre le cambia el pasado por el presente, y emplea dos verbos en presente: “*tú siempre estás conmigo*” y “*todo lo mío es tuyo*”<sup>6</sup>

La envidia se manifiesta en reproches; así le dirá al padre:

1.- *Mira cuántos años llevo sirviéndote* (v. 29) El hijo insiste en la cantidad de años de su servicio. La palabra que utiliza, *douleuo*, ***douleu***, significa trabajar como un esclavo (*doulos*); el hijo mayor ni siquiera se coloca en la categoría de jornalero sino de esclavo. Lo contrario del esclavo en una casa es el hijo, pero el hijo mayor es incapaz de verse a sí mismo como tal. En esta falta de confianza para con el padre, en la autocomplacencia desmesurada para consigo, y en la mezquina estrechez para con su hermano radica su obstinada ceguera.

2.- *Nunca he transgredido una orden tuya* (v. 29) La expresión completa es “transgredir un precepto” (*parelthein ten entolen*); es de un semitismo (*evntolh, n sou parh/lqon*). Suele ser bastante común en la versión de los LXX, en donde esta transgresión alude no sólo a los mandamientos divinos (*Dt 26,13; Jb 23,12*) sino al mandato humano (*2 Cro 8,15*) Por tanto la frase adquiere una doble significación: religiosa y ética. El hijo mayor aduce que no ha pecado ni contra dios ni contra su padre. El verbo utilizado por Lucas es *par-erkhomai*, que significa literalmente: transgredir. El tiempo verbal utilizado, *par-elthon*, es aoristo complejo, es decir que abarca pasado, presente y futuro, nunca ha transgredido. Y en comparación con los verbos utilizados por el hermano menor tienen la misma raíz pero diferentes significados. El hijo menor “entra en sí mismo” (*eis-erkhomai*) y “se pone en camino” (*pros-erkhomai*). Estas acciones han servido al hijo menor para salir del dominio de la muerte en donde se encontraba; muestran un camino de interiorización, y de vuelta hacia el padre. Respecto al mayor su vida de no quebrantamiento de ninguna de las normas, *par-erkhomai*, no le ha ayudado a acercarse a su padre, sino al contrario, a envanecerse fatuamente en su propio orgullo y desprecio hacia su hermano; no le ha dejado experimentar la filiación, el ser hijo y

tener en posesión todo lo del padre<sup>7</sup>.

3.- “*Nunca me diste un cabrito*” (v. 29) Esta expresión *edokas*, “nunca me diste”, es aoristo complexivo, abarca pasado, presente y futuro, es decir nunca me has dado y no espero que me lo des.

## La envidia y la sombra

Reconocer la envidia y comprender su significado puede ayudarnos a bregar con ella cada vez que sentimos los efectos dañinos de sus embates. Si no la traemos a nuestra conciencia, podemos acabar fácilmente siendo presas de la envidia propia o ajena.

A muchos nos resulta imposible reconocer nuestra envidia, pues nos resistimos a admitir algo tan bajo en nosotros mismos. Nos acercamos a la envidia cual si fuese un veneno que se pudiera guardar en un armario bajo llave, fuera de la vista y lejos de nuestro alcance, en algún lugar donde pensamos que no nos podrá dañar. Quizás eso refleje la tendencia humana a esconder el lado oscuro de nuestra personalidad, especialmente los aspectos que hacen que nos sintamos mezquinos y avergonzados.

Como la envidia es una de las emociones más difíciles de identificar y de integrar, no encuentra obstáculo alguno para adherirse a la sombra, minando de esa forma nuestra integridad espiritual. La teología y la psicología cristianas nos advierten del riesgo en que incurrimos si tratamos de minimizar la capacidad destructiva de la envidia.

Quienes deseen crecer espiritualmente están obligados a aprender a reconocer los **múltiples rostros de la envidia**. Tenemos que abrirnos a los anhelos frustrados que originan la envidia, porque lo que se oculta tras ella no es más que un hambre de plenitud o perfección, que aunque nos pertenece, ha sido cercenada.

Y a pesar de que cada brote específico de envidia contiene su propio mensaje, la envidia es en esencia **un anhelo desesperanzado de alcanzar la plenitud de vida** que Dios nos ha prometido como herencia al venir a la vida.

<sup>7</sup> F. CONTRERAS MOLINA, *Un padre tenía dos hijos*, Estella (Navarra) 1999, 179.

Nuestra capacidad de reconocer su presencia y de descifrar su sentido puede reconducir esta emoción destructiva hacia aguas portadoras de vida.

Si nos asomamos con detenimiento a la emoción de la envidia, observaremos dos cosas:

- **La envidia expresa tanto la aspiración como una desesperación profunda por no recibir las cosas buenas de la vida.** La persona envidiosa trata de arrebatar a los demás todo aquello que ella anhela.
- **La envidia se encuentra allí donde la gratitud está ausente.** Mientras que la gratitud genera amor, la envidia produce odio. Reconocer de esa manera el proceso de la envidia puede darnos la oportunidad de crecer y ser sanados.

### La envidia y los celos

A menudo confundimos la envidia con los celos. La **envidia** es el sufrimiento que alguien experimenta al ver que otros tienen lo que él quisiera para sí, mientras que los **celos** expresan el temor a perder lo que ya se posee.

La persona envidiosa, enfurecida ante otras personas que gozan de algo que ella misma desea, quisiera llevárselo y estropearlo. Los celos por el contrario, tienen que ver sobre todo con el amor. La persona celosa teme perder a algún ser querido ante un rival.

La palabra envidia en su raíz latina *invidere o invidia* significa “**mirar con malicia, o con resentimiento**”, o “**mirar mal, de mala manera**”. Con otras palabras, la persona envidiosa ve las cosas con “mal ojo”. El diccionario la define como tristeza del bien ajeno, o como conciencia resentida y dolorosa de alguna ventaja disfrutada por otra persona, unida a un deseo de poseer esa misma ventaja. Los psicólogos añaden “y el deseo de destruir a quien se percibe como poseedor de tal ventaja”.

La envidia se basa en la creencia de que **la bondad es un bienestar limitado**; por tanto, si alguien tiene mucho, yo tendré menos. En breve, los celos difieren de la envidia por cuanto implican un triángulo en el que una persona teme perder el afecto de otra frente a un rival. En la envidia tan sólo hay dos partes implicadas: el envidioso y la envidiada.

**Los celos se refieren, pues, al sentido posesivo respecto a otra**

## **persona; la envidia a la comparación de alguien con los demás.**

El ejemplo de una persona, que durante un retiro, compartió su difícil batalla con los celos y la envidia, clarifica en qué se diferencian las dos emociones.

En una conversación con su director, admitió sentirse mortificado por albergar esas emociones que interferían abiertamente con su capacidad de orar. Frustrado confesó que la ira impregnaba su vida entera, hasta el punto de no poder responder siquiera a las mociones de la oración. Y para él resultaba claro que los celos y la envidia, a modo de atizadores destructivos, eran los responsables del fuego de su rabia. Tan intensos eran sus celos que le bastaba ver a su mujer hablando con otro hombre para encender su enojo. Sus celos posesivos estaban llevando su matrimonio al borde del divorcio. Esto mismo puede ocurrir en la vida consagrada, podemos ser dominados por los celos, o sentimientos de posesión afectiva.

Bueno, a este señor lo atormentaba también la envidia. Su continua comparación con otros hombres inevitablemente lo llevaba a sentir un resentimiento perturbador. No aguantaba que tuvieran estudios o formación superiores a la suya, ni que fueran propietarios de coches más grandes, o que poseyeran mejores trabajos, un aspecto más agradable, mayores capacidades, más popularidad... que él. También entre nosotros se dan estas comparaciones destructivas; cualquier comparación es dañina, además va contra el plan de Dios, que nos ha creado únicos, no hay dos personas iguales en el mundo, siempre hay algo peculiar en cada ser porque Dios así lo ha querido. Con las comparaciones intentamos destruir esta peculiaridad creada por Dios.

Finalmente este señor, como los celos y la envidia suponían una amenaza para su relación con Dios y con los demás, necesitaba afrontarlos con honestidad a fin de progresar espiritualmente, y así lo hizo.

En nosotros también pueden darse estos sentimientos que paralizan nuestro camino monástico en todos los sentidos, por eso es urgente afrontarlos sinceramente. Para ello vamos a ir profundizando, viendo cómo se desarrollan los celos y la envidia a nivel psicológico, para ir conociendo nuestro corazón, y desde nuestra verdad relacionarnos con Dios que nos recrea, nos sana, nos hace crecer pasando por debilidades.

## La dinámica de la envidia

La envidia nubla nuestra percepción y oculta a nuestra vista todo el bien del que hemos disfrutado y gozamos también hoy en nuestra vida. Entremos pues en su dinámica.

Para entender plenamente la emoción de la envidia, que tanta perplejidad produce, necesitamos darnos cuenta de que ésta **brotó de un deseo humano de plenitud**. Cuando percibimos que algo es bueno, nos sentimos atraídos hacia ello. Necesitamos saberlo cerca o poseerlo. Eso sucede si “lo bueno” es otra persona, un objeto material, una belleza de la naturaleza, o algún rasgo valioso como la felicidad o generosidad. La envidia guarda una relación directa con la bondad.

Surge de **una sed profunda de lo bueno, y de una desesperación similar para poder obtenerlo**. Lo que alguien llegue a valorar y desear como bueno está determinado por su personalidad. Lo que es deseable para una persona, quizás no lo sea para otra. La envidia entra en nuestro corazón cuando nos desesperamos ante la perspectiva de no poder recibir las cosas buenas que deseamos. Nuestro sentido de **frustración y desesperación se convierten en el caldo de cultivo de la envidia, que florece allí donde falta la esperanza**. Esto explica tanto nuestro padecimiento cuando alguien triunfa, como la alegría secreta que sentimos ante el fracaso ajeno.

**La envidia es fruto de ignorar el deseo más hondo de nuestra naturaleza humana**. Ser humano es tener bolsillos vacíos, que buscan infatigablemente ser llenados. La oración de san Agustín: “Nos has hecho para ti, oh Dios, y nuestros corazones no estarán en paz hasta que descansan en ti”, expresa la verdad acerca de nuestra aspiración más íntima, ese anhelo que nos deja con la sensación permanente de ser incompletos, y con el deseo de más.

Es precisamente la dimensión infinita de nuestros deseos la que nos hace añorar nuestra plenitud. **Cuando no aceptamos conscientemente ese aspecto de la condición humana, nos volvemos seres frustrados y envidiosos. Olvidamos que somos criaturas destinadas a hallar nuestra totalidad o plenitud únicamente en el amor de Dios**. Esto también se da en los monasterios.

La envidia nos hace creer que si tuviera esto o aquello me sentiría realmente completo, pleno. Pero a medida que la experiencia nos va

dando evidencias repetidas de que en realidad eso no es así, la desilusión se instala en nuestro corazón, y podemos llegar a odiar.

**En vez de aceptar la limitación y la pérdida como parte de la vida**, la persona envidiosa **piensa que otras personas siempre tienen más** y que nadie les da nada a ellos. La persona envidiosa se fija tanto en lo que otras personas poseen, que es **incapaz de reconocer lo que necesita y quiere de verdad**. Esta falta de conciencia les impide asumir la responsabilidad que tienen sobre sus propias vidas. Por el contrario, llegan a creer que todos los demás tienen la culpa de lo que les falta, y se enojan contra ellos.

**Acusar al prójimo** activa en ellos sentimientos de **victimismo**, y enciende **sus deseos de venganza** —que creen legítima—, y esto los impulsa a desear que sean los demás quienes paguen por sentirse ellos tan mal. Lo que había comenzado siendo su propio sufrimiento, pasa poco a poco a convertirse en algo que los demás les infligen.

El vacío y la nostalgia de plenitud que una vez sintieron, se ven ahora reemplazados por el resentimiento y la rabia. Y quienes poseen lo que desean se convierten en sus enemigos por creer que si son felices es a expensas suyas, como si ellos fueran las víctimas.

Si este es el dinamismo de la envidia, es bueno que hoy nos interroguemos sobre nosotros mismos, ¿se dan en nosotros estas conductas y mecanismos descritos? ¿Hay en nosotros este deseo de plenitud? ¿Dónde estamos buscando esta plenitud? ¿Nos sentimos frustrados? ¿Aceptamos los límites y pérdidas normales de la vida? ¿Nos sentimos las “víctimas”? ¿Envidiamos, o lo que es lo mismo, deseamos lo bueno de los que nos rodean, culpamos a los demás de nuestros problemas, acusamos y deseamos vengarnos de quienes sentimos como “enemigos” nuestros?... etc.

## Los orígenes en la vida temprana

Vayamos pues a los orígenes para seguir profundizando y conociéndonos a nosotros mismos y a cada ser humano.

Al igual que sucede con otras emociones humanas, todo el mundo posee la capacidad para la envidia; pero la susceptibilidad de las personas varía enormemente, y queda determinada en los estadios más tempranos de la vida. Se considera que la envidia encuentra sus raíces en la primera infancia, etapa en que los niños, indefensos y totalmente

dependientes, se sienten absolutamente necesitados.

Su total incapacidad para cuidar de sí mismos los hace vulnerables a las carencias físicas y emocionales. La envidia nace de esa completa dependencia, los niños de manera espontánea sienten envidia de su madre, a la que consideran todopoderosa y capaz de conceder o quitarles lo que necesitan.

Según Melanie Klein (psicoanalista) la propensión a la envidia **se remonta a la experiencia de una madre que da o que retiene**. Cuando el fiel de la balanza de la necesidad-satisfacción frente a necesidad-carencia se inclina hacia el primer platillo, el niño sobrevive el estadio de la envidia con una capacidad saludable de dar y de recibir amor. Cuando el fiel se inclina en la dirección contraria, bien debido a lo insaciable de las necesidades del niño, bien a causa de una enorme carencia materna, la experiencia emocional que prevalece en el niño es de vacío en lugar de plenitud.

**Klein cree que tal experiencia causa daño a la propia capacidad para amar.** La sensación de derrota y desesperación aumenta hasta configurar una personalidad inclinada a la envidia. **Es en la infancia, pues, cuando aprendemos mediante las vivencias de necesidad-satisfacción, y necesidad-privación a apreciar o a odiar lo bueno, así como a atacar a quienes parecen poseerlo.**

### Defenderse de la envidia

Los mecanismos de defensa, tales como la **negación** y la **intelectualización**, son formas inconscientes de protegerse contra los sentimientos que hacen daño, y de evitar realidades desagradables. Hacemos uso de múltiples formas de defensa para poder lidiar con la envidia. En su obra clásica sobre la envidia<sup>8</sup>, Klein sugiere que existen tantas que es imposible elaborar una lista de todas ellas.

Estas defensas sirven para evitar quedar abiertamente expuestos a la envidia ajena, así como para eludir la reacción que tememos que pueda provocar la propia. Las formas más comunes nos resultan familiares a todos, aunque quizás no las hubiéramos considerado antes como una

forma de enmascarar la envidia:

- **Idealización:** A menudo envidiamos a las personas que amamos y admiramos, especialmente cuando parecen tener y ser todo lo que nosotros no somos. Idealizar a algunos individuos y a sus talentos es una manera de atemperar nuestra envidia. Si la envidia es muy grande, sin embargo, esta sobrevaloración podría con el tiempo llegar a transformarse en odio por sentirnos inferiores.
- **Devaluación:** Es otra forma de alzar un muro defensivo. Dos ejemplos corrientes de tal devaluación son: la actitud de **minimizar** lo que no hemos sido capaces de obtener, y afirmaciones ciertas, pero que encierran cierta actitud falaz, tales como: “la gente rica quizás tenga mucho dinero, pero el dinero no puede comprar la felicidad”. Tras haber **minusvalorado** algo, nuestra envidia parece remitir. Restamos valor, inevitablemente, a las cosas o personas que previamente habíamos idealizado. Tarde o temprano, nuestras idealizaciones terminan por producirnos desilusión, y el momento en que una idealización se venga abajo, dependerá ante todo de la intensidad de la envidia que se oculte tras ella.
- **Confusión:** La sensación de desesperación por no poder lograr aquello que deseamos es inherente a la envidia. Superados por la futilidad, experimentamos enormes **dificultades a la hora de tomar decisiones**, tanto en cuestiones cruciales, tales como la elección de los estudios o de la profesión, como en asuntos menores, como escoger un menú. Esa clase de indecisión y pensamiento turbio que nos hace incapaces de llegar a conclusión alguna, a veces se debe a nuestra desesperación, teñida de envidia, por sentirnos incapaces de obtener lo que quisiéramos. La confusión se traduce en **inactividad** o en **agresión**, que actúa a modo de barrera defensiva frente a la envidia.
- **Una autoimagen pobre:** La devaluación del propio yo o una baja autoestima es otra forma de evitar la envidia. Este tipo de devaluación es una característica propia de las personas proclives a la depresión. Su resultado puede ser una incapacidad crónica de desarrollar y usar con éxito nuestros dones, o tal vez surja únicamente en ciertas ocasiones, como cuando se da el peligro de establecer la rivalidad con otra persona. El “beneficio” de negarse a competir quizás consista en no quedar expuesto a los sentimientos de envidia; sin embargo, el precio de ese escape es una costosa

renuncia a la oportunidad de usar nuestros dones y de tener éxito.

- **Avaricia:** La avaricia puede ser una forma sutil de defensa frente a la envidia. La envidia, que surge, como vimos, de grandes carencias en la más temprana infancia, conduce a una **incapacidad neurótica de sentirse alguna vez satisfecho**. Las personas que padecen tal aflicción creen que “lo que tengo que hacer y lo que soy nunca es suficiente”. Para compensar esa impresión, pueden sentirse impulsadas a acaparar todo lo que puedan, en forma de bienes materiales o espirituales. La avaricia que inflama esa adquisición insaciable le permite a uno estar tan preocupado por el “tener” y el “sacar cosas adelante” que de esa manera la envidia puede ser desviada. El perfeccionismo y el profesionalismo pueden ser manifestaciones de tal tendencia, cuando estos suponen una búsqueda incesante de éxitos y logros reconfortantes.
- **Provocar la envidia:** Suscitar la envidia de los demás alardeando de los propios éxitos o posesiones, es una forma de **invertir la situación** en que uno mismo siente envidia. El deseo de hacer que los demás nos envidien, y exhibir nuestro triunfo por encima de ellos, expresan tanto la **hostilidad** como la **indefensión** profundas que caracterizan el mundo interior de la persona envidiosa. Una actitud de superioridad o una tendencia a airear la propia buena suerte son disfraces corrientes de la envidia.
- **Odio e indiferencia:** Otra forma frecuente de defendernos de la envidia es apagar el amor y atizar el odio. La persona envidiosa se encuentra confundida por esa mezcla de amor, odio, y envidia que se da inevitablemente en cualquier trato cercano, y es incapaz de tolerar la menor ambivalencia. Una forma de eludir este conflicto interno es mediante la negación del amor. Eso puede expresarse en forma de odio abierto o cobrar la apariencia de una maniifiesta indiferencia. Reprimir el afecto u otras manifestaciones de cariño humano es una forma sutil de vengarse de las personas a las que envidiamos.
- **Huida:** Una variación de la indiferencia es eludir el contacto con los demás. Un exceso de autoconfianza suele enmascarar el miedo a incurrir en la envidia, y su defensa es tratar de evitar cuantas experiencias puedan suscitar envidia o gratitud. La incapacidad de dar o recibir ayuda ajena a veces revela un problema de envidia, porque la independencia excesiva quizás no sea sino una forma de

negarse a reconocer la fortaleza ajena.

- **Crítica destructiva:** El comadreo malicioso, la crítica mezquina y otras formas de “pelar” a la gente constituyen algunas de las expresiones cotidianas más corrientes de la envidia. La persona envidiosa se siente infeliz ante la felicidad ajena y complacida por su infortunio. Desacreditar o dañar la reputación de otras personas es una forma ampliamente reconocida de expresar envidia.

## Las víctimas de la envidia

La persona a la que se envidia puede convertirse en víctima. Se siente atacada, amenazada e indefensa. Puede incluso intentar dialogar con los envidiosos, razonar con ellos, y tratar de demostrarles que en realidad no hay nada que envidiar. Como último recurso quizás se vea obligada a evitar por completo todo trato con ellos. Las víctimas de la envidia finalmente se dan cuenta de que no pueden hacer cosa alguna para contribuir a mejorar la situación porque **no es ninguna falta o virtud concreta lo que provoca el odio sino su misma presencia.**

Las víctimas de la envidia pueden reaccionar de diversas formas:

- Si se sienten molestas por saberse perseguidas, el **contraataque** es la reacción más probable, pero de esa forma se pueden volver tan agresivas como quienes las agreden.
- Otra posible respuesta es **dejar que la envidia misma les infecte.** Eso sucede si llegan a hacer suya la culpa que los otros proyectan sobre sí y terminan por sentirse mal por ser sencillamente quienes son.

Ese fue el caso de un asistente en tareas pastorales, una persona muy dinámica que acabó siendo víctima involuntaria de la envidia de otros miembros de la plantilla colaboradora. Lentamente llegó a creerse tan malo como sus colegas lo pintaban. El resultado fue una total supresión de aquellas partes de su personalidad que habían resultado envidiables para otros. Tan sólo después de varios años de terapia fue capaz de reparar el daño y volver a reunir valor suficiente para ser él mismo.

Su dolorosa experiencia le enseñó lo que todas las víctimas de la envidia deben saber: que **dejarse intimidar por las percepciones envi-**

**diosas de los demás puede entrañar tener que traicionar partes valiosas de su ser, y a veces incluso poner en peligro el sentido de la propia identidad.**

La tentación de ceder asalta persistentemente a tales personas debido al sufrimiento que comporta sentirse perseguidas de ese modo. Se necesita mucho arrojo para aceptar las partes de uno mismo que provocan la envidia ajena. A veces parece más fácil minusvalorar o desacreditar los propios dones o éxitos en un intento de reducir los dolorosos asaltos de los envidiosos.

### **La envidia en la vida de grupo**

Los efectos de la envidia en la vida de grupo merecen una especial atención, puesto que todos vivimos y trabajamos en grupos de alguna manera. Los expertos en dinámica de grupo normalmente reconocen que la envidia inconscientemente suele hallarse en el corazón de los conflictos grupales. Apenas si se encuentran grupos homogéneos: la **diversidad de dones naturales** es inevitable. Sin embargo, tal diversidad no habría de dar lugar a la envidia si los individuos se sintieran lo suficientemente seguros y confiados como para reconocer que **cada persona tiene algo valioso que ofrecer.**

Cuando eso sucede, “no tenemos por qué sentirnos obligados a ser o a hacerlo todo; podemos contar con que los demás suplirán lo que nos falta”, según afirman Ann y Barry Ulanov, analistas junguianos. Así, podemos complacernos de que posean capacidades y talentos, porque juntos formamos un todo, una unidad deseable

Sin embargo, cuando la **subestima** es lo que caracteriza a un grupo, es previsible que la envidia asome su feo rostro, y dirija su mirada a los miembros del grupo que debido a su éxito o fortuna destaquen de algún modo.

La envidia envenena la vida de los grupos. Contamina su ambiente impregnándolo de **resentimientos, minando los esfuerzos e iniciativas de cooperación**, y ejerciendo una influencia negativa sobre los individuos. Puede sembrar semillas de **discordia** haciendo que se extiendan rumores que fomenten la desconfianza, o que enfrenten a unos con otros, o propicien los triángulos de relaciones.

Enfrentarse a los problemas que se dan en la vida de grupo requiere algo más que fe y buenas intenciones. Si los miembros del grupo no poseen habilidades para una comunicación efectiva, y resortes para la resolución de conflictos, no serán capaces de evitar el daño que la envidia puede producir. **Unas pocas personas envidiosas en una comunidad son suficientes para destruir la vida del grupo en su totalidad.**

Una forma común de que eso suceda es mediante la **elección de chivos expiatorios**: algunas personas, de forma consciente o inconsciente, se ponen de acuerdo a la hora de señalar que alguno de sus compañeros es el “problema”, y convencen al resto de su diagnóstico. **Poder comunicar sus necesidades y compartir sus sentimientos elimina la necesidad de tener que buscar a un chivo expiatorio.**

Normas de grupos disfuncionales, tales como el acuerdo tácito de “ser siempre agradables” y esconder los conflictos bajo la alfombra, abonan el terreno para buscar chivos expiatorios, al impedir que sus miembros formulen su verdadero sentir y expongan sus conflictos.

*Un ejemplo de ello sucedió en una comunidad cristiana cuyo modo de resolver los asuntos que tenían pendientes era escoger una víctima diferente cada año. La apariencia superficial era de unidad y cooperación. Fuera del grupo todos pensaban que se trataba de una comunidad ejemplar. La verdad se hizo a la luz no sólo en el proceso de victimación, sino en **la incapacidad que mostró el grupo de desarrollar una vida de oración plena de sentido, y de comunicarse en un nivel que no fuera únicamente superficial.***

La envidia en la vida del grupo puede hacerse presente de formas menos dramáticas que lo descrito anteriormente. **Los comadreos, la negatividad** (hacia la autoridad o hacia miembros que sobresalen), **y la falta de afirmación o apoyo** son formas comunes por medio de las cuales los miembros de un grupo pueden expresar su envidia mutuamente.

**La incapacidad de recibir ayuda de otros miembros del grupo o de expresar gratitud** de una forma genuina pueden ser formas encubiertas de envidia. Finalmente, la envidia en la vida de grupo a veces se refleja en **el modo negativo en que los miembros más jóvenes pueden ser tratados por los mayores.**

A veces resulta duro para las personas entradas en edad aceptar los signos crecientes de su propia disminución. Cuando se dejan de asumir ciertas menguas inevitables se produce un resentimiento que crea un abis-

mo, dilatado por la envidia, entre ancianos y jóvenes, haciendo que resulte imposible disfrutar del bien que pueden proporcionarse unos a otros. Algunas personas mayores, sintiéndose relegadas, se vuelven intolerantes hacia los jóvenes, porque gozan de cosas o situaciones que ellos no conocieron a su edad.

## Reclamar nuestro potencial perdido

Las personas envidiosas rechazan la llamada a actualizar el potencial donado por Dios. Su preocupación por lo que no tienen, y su obsesión por lo que poseen los demás, les impide ver lo que les pertenece. **Los dones intransferibles que poseen les pasan desapercibidos**, por lo que se pierden sin hacer uso de ellos.

Las mismas cosas que podrían darles consistencia y otorgar realce a todo su ser, se quedan sumidas en la sombra, ese almacén psíquico al que relegamos los aspectos negados de nuestra personalidad. Y como **todo lo que encierra la sombra se ve proyectado a los demás, los envidiosos ven sus propios potenciales escondidos reflejados en quienes les rodean**. De ahí que **acumulan resentimiento** hacia las personas a las que creen poseedoras de sus pertenencias. Psicológicamente esto es cierto, más no porque nadie se las haya quitado, sino porque la persona envidiosa las ha proyectado inconscientemente en otros.

Un ejemplo ilustra el tema: un hombre de negocios que envidia a su vecino por ser propietario de una gran empresa, se siente inferior a él. No le concede importancia a su vida familiar, que es más afortunada; sólo piensa que el valor humano se mide por el dinero y el prestigio, ya no valora la vida familiar que fue su prioridad y fuente de su alegría. Para vencer su envidia debería reclamar los valores interiores que considera más importantes, y no dejarse cegar por el dinero y prestigios ajenos.

La envidia puede atrapar a los envidiosos en un círculo vicioso, porque quienes los rodean refuerzan más su baja estima. Cuando estamos con personas que no sienten aprecio por sí mismas, también nosotras comenzamos a subestimarlas. Su autodesprecio no sólo tiñe nuestra percepción, sino que a la vez hace que su compañía resulte poco grata. Su infelicidad puede incluso hacernos sentir culpables y estar a la defensiva, como si no tuviéramos derecho a ser felices o a sentirnos orgullosos de nuestros logros. Nos podemos llegar a sentir incómodos en su presencia porque codician lo que somos y lo que tenemos.

## La envidia y la vida espiritual

Desde un punto de vista espiritual, **la envidia supone negarse a aceptar la condición humana**, particularmente la finitud inherente a nuestra condición de criaturas. Prestar atención a las pertenencias ajenas y a las carencias personales, obliga a los envidiosos a traicionarse a sí mismos al **preferir el ser del prójimo al propio**.

Ese rechazo del yo “inflige un grave daño a nuestro espíritu, ese centro de integridad que nos hace personas únicas y originales. No estamos dispuestos a dar crédito al ser que nos pertenece...huímos de él...y de ese modo repudiamos lo que se nos ha dado, al dirigir nuestra atención únicamente a lo que no tenemos” (Ann y Barry Ulanov).

Aunque lo cierto es que hay pocas personas a las que les resulte fácil aceptarse, a los envidiosos les es sencillamente imposible. La experiencia de ser limitados, imperfectos e incompletos se hace intolerable para cuantos sienten que no tienen nada porque no lo poseen todo. **El fracaso espiritual de la envidia reside en el hecho de que renegar de uno mismo es renegar de Dios**, que nos crea de manera irreductible a cada uno, hasta el último de nuestros pelos.

Como asevera el teólogo Johannes Metz, “...**la aceptación de uno mismo es la base del credo cristiano**”.

La envidia también **alimenta la pereza y la desidia**. Al tiempo que rechazan el ser que Dios les otorgó, los envidiosos eluden la responsabilidad de desarrollar sus propios dones. Cualquiera que haya tardado años en desarrollar un talento o en dominar una destreza sabe la disciplina que ello conlleva. El cultivo serio de nuestras capacidades y talentos para preparar una trayectoria que esté en consonancia con esas potencialidades exige un arduo esfuerzo. La envidia puede hacer que ignoremos y desestimemos los dones que Dios nos ha legado para que los actualicemos, lo que nos proporcionaría el sentido de plenitud que tanto anhelamos.

Sería bueno preguntarnos a la luz de estas palabras: ¿Me acepto a mí mismo tal como Dios me ha creado? ¿La envidia está paralizando mi crecimiento espiritual? Porque si es así, es urgente comenzar hoy seriamente a aceptarme, a amar la persona que soy, reconocer mis dones y desarrollarlos para el servicio de los demás, tomar en serio mi proceder, poner delante de Jesús mi propia verdad y dejarme iluminar por su luz.

## La transformación de la envidia

Aunque resulta importante analizar las raíces psicológicas de la envidia, su curación requiere abordar la dimensión espiritual de la misma.

En su núcleo la envidia daña nuestra relación con Dios, así como con nosotros y con los demás. Y puesto que es un rechazo radical a aceptarnos tal como somos, la envidia es un pecado.

La curación de la envidia exige un cambio fundamental de actitud, a saber:

- En primer lugar, a la envidia hay que **reconocerla** como lo que de verdad es: una realidad pecaminosa y espiritualmente destructiva que reclama una genuina conversión.
- En segundo lugar, sólo podremos quedar libres de la envidia con el reconocimiento de que, como cristianos, **siempre sentiremos un anhelo**, que sólo se saciará cuando Dios sea nuestro todo en la Jerusalén celestial. **La pobreza que experimentamos como criaturas, no es un vacío negativo del que haya que lamentarse, sino un espacio que nos permite llenarnos de Dios, lo único que plenificará nuestro ser.**
- En tercer lugar, es necesario examinar **las condiciones** que llevan a la envidia. Darnos cuenta del papel que juega la envidia en nuestra vida es la única cosa que nos permitirá escapar a sus efectos deleznable.

A algunas personas les bastará con **cambiar la dirección de su mirada y reparar en la bondad y gratuidad de todo lo que somos y poseemos**. Como la envidia es una forma torcida de admiración, la solución puede consistir justamente en **volver a descubrir nuestra capacidad de aprecio y asombro**. Otras personas, por el contrario, debido a lo arraigado de su envidia, tal vez por causa de enormes carencias durante la niñez, posiblemente tengan que acudir a alguna ayuda terapéutica.

La envidia puede actuar como un catalizador de transformación. Cuando las necesidades y deseos que oculta se ven reconocidos, la envidia puede apuntarnos **la dirección del bien que en realidad buscamos**.

Aprender a detectar la necesidad precisa que ansía verse satisfecha en medio de la vorágine de sentimientos envidiosos, es un paso crítico hacia el descubrimiento de la gracia que esconde la experiencia. El reco-

nocimiento claro de lo que de verdad necesitamos, puede encaminar nuestros esfuerzos hacia una acción positiva y constructiva. **La envidia no es algo de lo que uno deba avergonzarse sino antes bien, un mensaje valioso del que habríamos de tomar buena nota.**

**Perdonar nuestra envidia nos abre a la bondad que habita en nuestro fuero interno.** Y ahí es donde comienza la transformación de la envidia, en la oración delante de Jesús, que nos enseña a perdonarnos a nosotras mismas. La gracia llega cuando empezamos a apreciar el bien que nos pertenece, aunque lo que tengamos no incluya todo lo bueno de la vida humana. Es entonces cuando cobra vida el hecho de que en verdad Dios nos ha tocado con su gracia. A medida que crezca nuestra experiencia de lo bueno, lo hará por igual nuestro sentido de gratitud, y la envidia empezará a empequeñecerse.

Puesto que la envidia y la gratitud son mutuamente excluyentes, **la forma de curar un corazón envidioso es reemplazarlo por un corazón agradecido.** Ese es uno de los fines de la oración: recordarnos la generosidad graciosa de Dios y despertar en nosotros el aprecio por la bondad que ya nos pertenece. La oración nos conduce hacia la hondura del misterio de la gracia, en ella nos abrimos a la abundancia de Dios; en la oración nuestro vacío se torna en regalo, un don precioso y no una maldición, porque en él Dios nos llena de amor.

Cuanto más necesitados nos sintamos, más conscientes seremos de nuestra dependencia de Dios. Y con humildad empezaremos a reconocer los dones y las gracias que hemos recibido en esta vida, y seremos sorprendidos por la alegría.

Incluso nuestros sufrimientos y pérdidas se vuelven ocasión de gracia, cuando de verdad nos damos cuenta de que jamás fuimos abandonados, ni siquiera cuando emprendimos la huida lejos de nosotros mismos. Cuando la gratitud se convierte en una forma de vida, nos reconciliamos con la envidia, no excusándola o ignorándola, sino reconociéndola como una parte de nuestro ser.

Entonces podremos rezar con el salmista: *Porque tú has formado mis riñones, me has tejido en el vientre de mi madre; te doy gracias por tantas maravillas, prodigio soy, prodigio tus obras* (Sal 139 (138), 13-14).

*Monasterio de la Encarnación,  
Córdoba, ESPAÑA*

## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. Recuerda ocasiones en las que te sentiste feliz de conocer la desgracia ajena, o en las que te complaciste secretamente ante el fracaso ajeno. ¿Puedes reconocer cómo esos fueron momentos en los que experimentaste envidia? En cada una de esas ocasiones, ¿de quién o de qué sentías envidia?
2. ¿Te ha sucedido alguna vez ser objeto de la envidia de otras personas? Describe lo que sucedió y cómo se resolvió la situación. ¿Hay algo en esta conferencia que te resulte familiar?
3. La gratitud es el antídoto de la envidia. Cuando la gratitud crece, la envidia disminuye. Haz una letanía personal de gratitud por todas las cosas que disfrutas en la vida.