

## La envidia: de sentimiento a estructura de personalidad

Antonio Ferrara

*Publicato in: Fondo Figura, Rivista n. 11, Edizioni Istituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C., 2002.*

***“Por qué “él y no yo”, la experiencia de la ira y la injusticia”.***

El tema de esta investigación es sobre uno de los sentimientos que produce más sufrimiento y formas específicas de patología: la envidia. Se analizan los factores que provocan que un sentimiento y, en consecuencia, un estado emocional se organicen bajo la forma de una verdadera estructura de personalidad, asumiendo un modelo de adaptación que tiene connotaciones específicas y que, por su peculiaridad, se distingue de otros modelos y sus consecuentes organizaciones psicológicas. Me concentro en las estructuras fijas de la personalidad y, por lo tanto, en las configuraciones internas que subyacen al comportamiento visible y observable. De hecho, considero que el proceso de terapia, punto de referencia tradicional en la terapia Gestalt, adquiere una gran relevancia cuando se integra con la comprensión de los contenidos.

Aunque es verdad que el tratamiento del proceso afecta a la estructura, también es verdad que el modelo del proceso no es exhaustivo por sí mismo. La comprensión de la propia organización interna y, en particular, la decodificación de los modelos cognoscitivos, tiene una importante influencia en la calidad de la terapia. También he experimentado en el trabajo clínico que el conocimiento de los mapas cognoscitivos vinculados a los estados emocionales y, en consecuencia, los pensamientos e ideas que inspiran el comportamiento, le ofrecen al paciente, y no sólo al terapeuta, una excelente herramienta para darle significado a las propias acciones. El paciente entiende que son consecuencia de una lógica unitaria, donde la historia personal y las interpretaciones que el niño le ha dado a sus propias experiencias se convierten en un todo coherente, y en una directriz que presta mucho apoyo durante el curso de la terapia. Además, al darse cuenta de que su visión del mundo se ha visto filtrada y distorsionada por un estado de vulnerabilidad y dependencia y comprender la lógica subyacente a su adaptación, el comportamiento adquiere significado.

El paciente ve claramente que su vida está condicionada por un esquema de comprensión de sí mismo y del mundo que le rodea que ya no es el adecuado, pues está fundamentado en un núcleo cognoscitivo arcaico.

Los modelos en los que se inspiran los mapas organizacionales de la personalidad no son tantos. Más bien, incluso con las múltiples tonalidades en las que pueden presentarse, los núcleos constitutivos se limitan a una cuantas tipologías. En esta ocasión he elegido la envidia, un sentimiento complejo y difícil de tratar, ya que está muy difuso entre nuestros pacientes. La envidia está vinculada a un estado de sufrimiento y tiene fuertes componentes motivadores, y, por lo tanto, emocionales. Como bien sabemos, las emociones son definidas como estados de excitación y se encuentran estrechamente relacionadas con el comportamiento. Elementos característicos son la energía y la motivación. Perls considera que son la fuerza esencial "que inyecta energía a todas nuestras acciones" (1977). "Son el lenguaje" de nuestro "organismo" y tienen una función esencial: permiten satisfacer necesidades. Generalmente tomamos en consideración las emociones básicas: tristeza, enojo, temor, alegría, amor. Podemos sumar a estas categorías muchos otros estados emocionales que aparentemente no están muy diferenciados. Por ejemplo, mientras que el temor provoca una reacción de escape, las graduaciones más intensas de la misma matriz emocional, el pánico, el terror, el horror, suelen provocar un bloqueo de la acción y se presentan con experiencias bastante diversificadas.

También la envidia, que motiva fuertemente el comportamiento humano, puede considerarse como una emoción, aunque tiene características complejas detrás de las cuales suelen perderse los rastros motivadores y ocupan el espacio otros sentimientos estrechamente vinculados con la envidia. Al igual que el temor, este sentimiento, que algunos autores ubican en el área del enojo, puede presentarse en distintas formas en cuanto a la intensidad y las consecuentes reacciones de quienes lo experimentan.

En la cultura del psicoanálisis, donde más se ha tratado el tema, se considera a la envidia como un rasgo del carácter. Particularmente M. Klein vincula este sentimiento con la etapa oral y, más específicamente, con el destete y la nostalgia del primer alimento. Algo bueno que ya no está ahí. Podemos ampliar el concepto y vincular el estado de insatisfacción no sólo con una pérdida de contacto con el pecho y la deliciosa leche materna, sino también con una condición más generalizada. C. Naranjo (1996) habla de un estado ontológico, un sentimiento primario que nace con el hombre mismo y que tiene que ver con haber experimentado una carencia, relacionado no solamente con el fenómeno de la separación, sino con una carencia original, ontológica, perteneciente a la naturaleza humana. Al salir al mundo el niño pronto entra en contacto con su límite. No puede hacer todo lo que quiere, ni tener todo lo que desea. Aspira a una plenitud que es difícil de lograr. Creo que, mientras que de un modo esta condición produce sufrimiento, de otras

maneras activa energía que da origen al cambio, un verdadero y apropiado poder de transformación. Si estoy saciado me vuelvo perezoso, si aún tengo hambre y siento el vacío, me muevo y actúo. En las exasperaciones patológicas hay, por un lado, renunciación, perderse en un estado de pasividad y depresión. Por otro lado, se vive en la acción obsesiva de aquellos que están continuamente "haciendo algo", cultivando la ilusión de que basta con hacer para que el propio vacío finalmente sea llenado.

En la raíz del sentimiento de envidia hay, por lo tanto, estados emocionales vinculados con la experiencia de la carencia, que contienen motivaciones, activan comportamientos y se dirigen hacia los objetos de la necesidad en respuesta a estímulos internos y del medio ambiente. Tiene que ver con impulsos esenciales para la supervivencia y el desarrollo, una forma primaria de agresión dental.

En consecuencia, se trata, en su forma original, de un sentimiento presente desde la primera infancia, vinculado a un estado de necesidad. Una de sus características es la propensión a ver que el otro posee más cosas y está más satisfecho, provocando un agudo deseo de quitarle a quienes tienen más. Esta actitud está ubicada dentro de una condición natural y produce el impulso a la acción. Está relacionada con un poder de agresividad que induce a salir hacia el medio ambiente y buscar ahí los objetos de la necesidad. El otro tiene las cosas que yo no tengo, mamá tiene buena leche, yo la deseo, busco el pezón y bebo. El impulso de mirar fuera de uno mismo permite satisfacer las propias necesidades. A través de una disposición homeostática natural, el niño busca en el otro, y principalmente en la madre, la alimentación física y afectiva. Al mirar fuera de sí mismo, más allá de las desviaciones debidas a vínculos simbióticos no resueltos, hay un impulso que evoluciona proporcionando subsecuentemente un espacio para una relación saludable entre el individuo y el medio ambiente.

Cuando predominan las frustraciones y éstas sobrepasan determinados límites, las diferencias salen a un primer plano, por qué "él y no yo", la experiencia de la ira y la injusticia. Los impulsos nativos se estructuran a sí mismos dando forma a un sentimiento permeado de malevolencia hacia el otro, aquel que posee aquello de lo que carece el sujeto envidioso. Se vuelve entonces una emoción fútil sobrecargada de una excitación mal dirigida que a pesar de tener una fuerte carga motivadora, paradójicamente no conduce a su destino. Mediante una confusión cognoscitiva, el objeto en el que centra su atención se convierte en el otro que posee, y la persona envidiosa pierde de vista sus verdaderas necesidades. La necesidad pasa a un segundo plano y la persona envidiada, aquella que real o imaginariamente tiene más, sale a primer plano.

En consecuencia, logra una carga irracional de destructividad que reemplaza la necesidad original de satisfacción. Surgen vías perversas al final de las cuales la persona continúa sintiéndose insatisfecha. Los comportamientos destructivos se activan contra uno mismo y contra el otro. Todo se organiza alrededor de una experiencia compleja desde cuyo centro emerge la necesidad de amor. En realidad es en términos de amor donde más necesidades tiene el niño. Quiere más amor, queremos más amor. Pero con esta palabra evocamos innumerables experiencias. La carencia puede de hecho revelarse en muchos niveles, y cuando hablamos de una necesidad de amor, hacemos referencia de una manera genérica a una gran cantidad de necesidades diversas. Es común la opinión de que sólo si hay amor puede ser totalmente atendido un recién nacido. Pero desde el punto de vista del niño, que sabe poco sobre el amor, lo que cuenta es la satisfacción de sus necesidades de supervivencia, de relación, de reconocimiento y de intercambio afectivo. Finalmente formulamos que uno necesita a una madre llena de amor para responder a estas necesidades. De aquí el mito de la madre perfecta, ilusión que compensa la insaciable hambre humana, ese sentimiento de vacío que nos caracteriza.

El campo de las emociones es muy articulado y es útil establecer algunas diferencias en las maneras de vivirlas. Pueden preservar su motivación original o volverse sentimientos que sustituyen a otros que serían más adecuados según las circunstancias. Ya que por alguna razón han hallado oposición, la persona ha aprendido a evitarlos. La sustitución de los sentimientos naturales por otros más aprobados por el medio ambiente produce, evidentemente, una desviación en el proceso de contacto. Los sentimientos sustitutos se vuelven modelos estereotipados y repetitivos, usados para manipular al otro. Han perdido su carga motivadora y por lo tanto lleva a destinos parciales. Si en lugar de plantear una pregunta con seguridad lo hago plañideramente, algunas veces lograré algo, pero en una medida distinta a la que realmente necesitaba.

En otro caso la emoción, incluso si es natural, y por lo tanto no sustitutiva, resulta exagerada e influye constantemente en el comportamiento. Se convierte en una forma de estar en el mundo caracterizada por esa emoción específica, como una persona que escala de una disposición natural a la agresividad hasta una forma iracunda de presentarse que termina caracterizando constantemente sus modalidades de relación. La emoción adquiere tonos "apasionados", una fijación particular con los objetos de la necesidad, tan fuerte que presiona para exagerar la aplicación y las energías necesarias, actitud que contiene la ilusión del niño, la idea de que "si hace más" finalmente obtendrá un resultado.

En lo concerniente a la envidia los impulsos naturales se exasperan y se vuelven tiosos. La persona

continúa buscando fuera de sí misma, a veces cosas que ya tiene, en un intento doloroso y constante de recibir del otro, o a través del otro, aquello de lo que real o imaginariamente carece.

Los sentimientos están relacionados con formaciones cognoscitivas, núcleos de ideas y pensamientos que, como ya se dijo, se elaboran a partir de interpretaciones y generalizaciones distorsionadas de la realidad, esto en virtud del hecho de que el niño tiene la tendencia a filtrar las experiencias que vive. En el caso de la envidia, el filtro tiene una connotación de una carencia experimentada, un vacío original fortalecido por las experiencias en el medio ambiente. Sobre esta base construye su visión del mundo. El niño que no se siente amado busca explicar su condición, se pregunta por qué. En las primeras fases de la existencia este proceso sucede a un nivel corporal, es el cuerpo el que vive directamente a partir de los estímulos y proporciona las respuestas. Si el niño no recibe demasiado calor, se vuelve tieso en el frío y a partir de esa rigidez organiza un sistema cognoscitivo primario, sin pensamientos y sin palabras.

En el caso de la envidia el niño elabora algunas convicciones específicas sobre sí mismo. No es amado porque no posee cualidades dignas de estimación, no es digno y por eso no cuenta para el otro hasta el punto de concebir que no vale la pena vivir. Sobre esta base crea esquemas cognoscitivos a través de los cuales hace una interpretación de sí mismo y del mundo que se convertirá en un verdadero mapa de referencia.

La personalidad está organizada alrededor de una estructura cuyos elementos emocionales dominantes se basan en la envidia y los esquemas cognoscitivos vinculados se coagulan alrededor de una profunda sensación de devaluación que se origina en experiencias arcaicas a través de las cuales el niño dedujo que no era deseado, hasta el punto de creer que no existe para los demás: "tú no existes". Los sentimientos de carencia y las convicciones que se organizan a su alrededor producen una especie de personalidad perpetuamente insatisfecha que permea una vida de sufrimiento. La insatisfacción y el sufrimiento se convierten en directrices para la vida diaria. Por lo tanto, comenzando con la experiencia original de carencia, a través de las subsecuentes elaboraciones, se estructura una forma de adaptación que termina en una rigidez de los mecanismos intrapsíquicos, a la que corresponden formas de comportamiento que se vuelven repetitivas y estereotipadas. Un mapa construido de esta manera, con la intención de buscar la mayor ventaja posible con el menor esfuerzo, se convierte en un tipo de carácter específico que acompañará a la persona a lo largo de su vida.

Se experimentan fantasías de abandono y en ocasiones la idea de haber sido adoptado. Por este motivo, el niño cree que nunca será amado como un hijo biológico. La relación con la persona

envidiosa-doliente puede volverse muy difícil, a la vista de su convicción arraigada de que es distinto a los demás y por lo tanto nadie lo puede comprender. Sumamente centrada en el "yo", tiene menos contacto con el "tú" y, capaz de empatizar, con frecuencia exagera y ve su propio sufrimiento en el otro que sufre, estableciendo confusiones simbióticas, un riesgo en el que también puede incurrir el terapeuta que responde a esta tipología. Puede tender a identificarse con el paciente y, en la confluencia, perder la distancia y el sentido de las diferencias. En cuanto al paciente, a veces establece transferencias impuestas, exigiendo participación y atención con tal presión que el terapeuta puede sentirse aplastado por el peso de sus peticiones. Por otra parte los modelos cognoscitivos se han organizado alrededor de una idea como la de que "si sufro obtendré lo que quiero", convicción nacida de una antigua experiencia común a todos nosotros, basada en el hecho de que, si de pequeños necesitamos una mamá y ella no viene, es necesario llorar aún más fuerte. Eso, que es una experiencia natural orientada a la supervivencia, se convierte en un comportamiento rígidamente manipulador que pasa a formar parte de una organización específica de la personalidad que termina por relacionar la envidia con el sufrimiento en su estructura de carácter.

En sus modalidades de conducta la persona envidiosa se presenta con distintas "máscaras". A veces es una persona tímida y avergonzada que actúa como víctima y tiende a quejarse. Adopta un comportamiento pasivo en busca del apoyo del otro, es emotiva y llora con facilidad, se deprime ante la frustración. Otros reaccionan a la condición de carencia y se inventan una autonomía falsa, una forma grandiosa de autosuficiencia compensatoria. Se imponen a sí mismos el actuar solos y, mediante una actitud estoica, ocultan sus propias necesidades a sí mismos, no piden ayuda y rechazan el apoyo. Realizan grandes esfuerzos por salir adelante solos. Se muestran seguros de sí mismos, y su expresión es más dura y controlada. Y todavía hay otros que se rebelan ante su propio estado y reaccionan. Más orientados hacia el mundo, se proponen a sí mismos de una manera competitiva y con un enorme anhelo de afirmación, se abren espacio de una manera agresiva y se quejan acusadoramente, de una manera pretenciosa, ante todos aquellos que parezcan poco dispuestos a satisfacer sus necesidades. Lo que une a las distintas tipologías es la sensación de una profunda e implacable carencia.

En la historia de estas personas sus relaciones se caracterizan por la presencia de un padre "niño" que adopta poca responsabilidad en cuanto a la educación y crecimiento de su hijo.

Con frecuencia se trata de un padre denigrado por una madre "víctima" que sufre, se siente sobrecargada por el peso de la familia y emite absurdas peticiones de protección al niño mediante

mensajes indirectos y manipuladores. El niño asume una pesada carga, la de cuidar a su madre y, a veces, raramente, también al padre, con la ilusión de que si ella, mamá, está bien y más feliz, incluso él, el niño, recibirá más cuidados y más amor. En esta paradoja el niño cuida al padre o a la madre que sufre. Naturalmente, las necesidades del niño se ven poco satisfechas y es la carencia la que asume la dirección de la personalidad.

En general se trata de personas que sufren al mundo externo y manifiestan evidentemente los mecanismos introyectados. Los modelos parentales, los mensajes y estímulos recibidos por ellos, son incorporados y con frecuencia permanecen claramente separados. No se reconcilian internamente y, por lo tanto, es difícil para una posibilidad futura de integración. En el ejemplo de una paciente hay dos polaridades presentes: la creativa / alocada, y la reflexiva / deprimida, y ella las define. Ambos son modelos adoptados para salvaguardar su propia supervivencia.

El primero le corresponde al padre, del tipo artista / alocado y el otro a la madre, reflexiva / deprimida. Y cuando se comporta "alocada", en un juego excéntrico de proyecciones, en realidad es el padre quien interviene para calmarla.

Lo inverso sucede con su madre, que se porta dulce con ella cuando está deprimida, la misma madre que comenzó a cuidar desde que era niña. Los padres incorporados y, en general, todos los modelos introyectados se alternan en su conciencia y con el tiempo desaparecen en un segundo plano. No pueden cohabitar juntos. Al cargar adentro a papá y mamá ella no puede amarse a sí misma. "Soy un poco de esto y un poco de aquello... es como si me amara a través de los demás". La prohibición de ser, de existir, surge claramente. A ella le parece que sólo puede vivir a través de la existencia de los demás y para mayor seguridad los coloca dentro de sí misma, como partes propias, con la idea de que de este modo no los perderá. En otros momentos afirma: "Es como si tuviera una riqueza acumulada, una cosa de uno, otra de otro... de uno la dulzura, de otra la imaginación, de aún otro la fuerza... así tengo tanta riqueza adentro... pero no sé cómo usarla y entonces alterno entre ser superficial o ser rica, por las muchas claves de interpretación que tengo". En realidad ella nunca tiene experiencias reales ya que la dulzura y la fuerza que toma prestadas del exterior no están integradas, permanecen como organismos externos, introyectos que utiliza como instrumentos ocasionales. De hecho la suya es una dulzura falsa y una fuerza imaginaria y, por lo tanto, es capaz de decir: "En la realidad parezco generosa, pero no lo soy verdaderamente." Ella imita lo que ha visto a otros hacer pero no le pertenece a ella. Detrás de todo esto se oculta el estado de carencia, nuevamente la necesidad de amor. Ya que no recibe una verdadera alimentación amorosa, mediante un proceso de adaptación cognoscitiva que le ayuda a

evitar el dolor producido por el vacío de afecto, ella crea un engaño, se imagina para llenarse poseyendo a otros, sosteniéndolos dentro de sí a través de sus características. Ella supone que se vuelven suyos, parte de ella, de modo que no puede perderlos. A causa de esta actitud crea ataduras que, incluso cuando se vuelven insoportables, son arrastradas a lo largo del tiempo con grandes dificultades. La separación es vivida como una ruptura intolerable que conlleva la desesperación. Atada al pasado ella asume mal las responsabilidades, evitando responder a los estímulos presentes. Vive en una perenne confusión, con muchas alternativas posibles y muchas contradicciones, sin elegir ninguna, al final siempre luchando en un eterno atolladero.

Para fortalecer la inmovilidad afectiva, no de acción física donde, puede gastar mucha energía, y el persistente estado de insatisfacción, intervienen mecanismos retroflexivos. La energía no gastada vuelve a ella misma y produce síntomas o estados emocionales determinados por la renunciación a lograr el objetivo. A veces la energía sólo es retenida, e incluso si los síntomas no están estructurados permanece una inactividad guía que caracteriza a esta personalidad. Se guarece en un mundo interno donde nadie puede entrar. Crea un mundo fantástico y vive en su imaginación sueños que no puede materializar en la vida diaria. La energía activa se traduce en pensamientos, las necesidades se idealizan y este mundo fantástico se convierte en un refugio para sobrevivir. Hoy en día teme enfrentar los problemas de una manera directa. "Me aterra entrar a lo concreto de la vida cotidiana", todo se queda a un nivel mental, falta la acción efectiva.

En el caso de otra paciente las retroflexiones son muy evidentes, y es impresionante la rapidez con la que se revelan. En cuanto entra en sesión, percibe algún sentimiento negativo hacia cualquier persona, que de inmediato aparece en ella como síntoma. "Es extraño, mientras digo esto siento un dolor en la barriga". En otros momentos es un dolor repentino en el diente que desaparece de inmediato, o siente un tirón en la pierna. También detrás de la retroflexión evidentemente hay pensamientos que la sostienen y la organizan. Mientras la misma paciente está reflexionando sobre una conducta de su padre que siente que le daña, de repente se interrumpe y dice que está "harta" de ella y de mí. Inmediatamente después agrega en un tono desesperado que quiere destruirse porque no es digna de ser amada por él, el padre. El mecanismo es sostenido por una profunda convicción: "Soy fea, pesada, pegajosa y por lo tanto mi padre me hace a un lado... me desprecia y entonces será mejor morir". El núcleo central es la propia devaluación, la idea de ser nada. A causa de sus defectos el padre no puede amarla, ella era la culpa, ella era la que no estaba bien y así lo liberaba de cualquier responsabilidad. Esto ayudaba a soportar el dolor de no ser querida. "Si lo destruyo me mataré a mí misma, no soporto la idea de no haber tenido un padre".

Es un "no haber tenido" en términos de una presencia cariñosa que, en su visión de niña, equivalía a no tenerlo para nada. Ella se lastima y después dice hacerlo para rescatar la imagen paterna sin la cual, le parece, no podría sobrevivir. Aunque los mecanismos introyectivo y retroflexivo están presentes en cierta medida en todos los tipos de personalidad, éstos se vuelven particularmente activos y evidentes en los caracteres envidiosos, al grado de constituir una útil referencia de diagnóstico. En los ejemplos presentados, la introyección permite evitar el contacto con el profundo vacío existencial. Es más "tranquilizador llenarse de 'pedazos'" de experiencia psíquica que provienen del exterior, aun si permanecen al exterior, que vivir la terrible experiencia de ser con el no ser. La retroflexión le permite a la segunda paciente evitar el enojo, ya que si protesta y reclama lo que le ha faltado, descubriría el dolor del rechazo que recibió, dolor que en su caso podría ser experimentado como aniquilador.

En muchos casos la sexualidad es puesta en riesgo por fantasmas incestuosos que son el producto secundario de las confusiones cognoscitivas y culturales sobre el sexo, la sensualidad y la afectividad. Los hombres de este tipo, cuando niños, con frecuencia tienen una relación privilegiada con la madre. En las mujeres, al contrario, hay el recuerdo de una relación estrecha con papá que es más cariñoso y afectuoso que mamá. Con él la niña juega e intercambia efusividades. Después comienza a encerrarse por temor a ser malinterpretada, papá podría sentir que es demasiado sexual, mamá podría ponerse celosa. Además, papá hace a la hija a un lado por el mismo temor de ser malinterpretado. Una paciente cuenta: "de pequeña estoy muy unida a papá también físicamente... le chupo los brazos... mamá lamenta lo que hago... siento culpa y después debo interrumpir el contacto y las posibilidades. No puedo retener la atención en mí, la de papá, porque la distraigo de mamá y ella sufriría demasiado". Estos temas podrían inducirnos a pensar en términos de un complejo de Edipo, pero en realidad tienen poco que ver con Edipo. La niña no desea tener sexo con el padre "nunca lo hubiera pensado", ni lo quiere para ella misma alejándolo de la madre. Ella vive espontáneamente su disposición natural a la sensualidad, le gusta el contacto físico y, sobre todo, busca calor, afecto. En este entrelazamiento de relaciones el amor y la protección se vuelven necesidades primarias, sin las cuales la niña se siente perdida.

Descubre que debe elegir y decide dirigirse a la madre, con quien tiene una profunda y complicada relación simbiótica. Para hombres y mujeres, por distante que sea, al final prevalece la relación con mamá, quien frecuentemente está también dolida y necesitada. El niño cae en lo que yo llamo "renunciar al padre". Es "una renunciación que uno vive como una ruptura", con dolor, un dolor que te aleja de la conciencia y que a veces resurge después de años, con frecuencia durante la

terapia. Para facilitar la renunciación interviene el hecho de que el padre no se muestra capaz de proteger como uno esperaba. No interviene para defenderla ni siquiera de la misma mamá que la limita y la castiga. Ella ya no lo ve como el hombre fuerte y capaz que había imaginado, muestra debilidad, con frecuencia es pasivo, concentrado en sí mismo, y mamá sufre por su causa, ya que con frecuencia confía en él. No sólo eso, sino que se siente traicionada por papá cuando se aleja de ella. Ya no puede permanecer en sus brazos y terminan los juegos. La renunciación al padre condicionará las relaciones futuras con el otro sexo. Ella encontrará compañeros por los que no se siente suficientemente amada, o no se queda con nadie por mucho tiempo; para no comprometerse con una elección "definitiva", salta de experiencia en experiencia con niños-hombres que rara vez adoptan responsabilidades. Busca confirmar su convicción, madurada en la relación con su padre, de que las relaciones con los hombres son difíciles, ellos no la aman. En secreto cultiva la ilusión de que algún día finalmente llegará el príncipe azul. Fantasea con una compensación futura, un tiempo en el que se verá rehabilitada y podrá mostrarle al mundo entero lo digna que es, ganándose el derecho a una existencia plena. Mientras tanto, ella se mueve entre estados depresivos y momentos de gran esperanza, fundamentada generalmente en procesos de idealización y en ilusiones. Pasa de sentirse indigna a sentirse omnipotente, polaridades exasperadas que una vez más la ayudan a no elegir y a "dejarse llevar" por la vida. Alejada de la realidad, ella repudia a la vida como una experiencia que considera pobre y sin estímulos.

A veces esa negativa proviene desde el momento del nacimiento. Una paciente que fue bebé prematuro vive la experiencia como si la "ahuyentaran". La madre desea liberarse, ella es un peso en el vientre. Una simbiosis interrumpida prematuramente que la "víctima" intentará infructuosamente reconstruir y de la cual, al mismo tiempo, escapa, deseándola y temiéndola a la vez.

En algunas personas se activan fuertes mecanismos competitivos. Tienen la tendencia de conquistar posiciones de prestigio en la búsqueda de su recompensa. Es una forma de compensación de la experiencia de rechazo. Otro paciente cuenta haber recibido muchos golpes de su madre, que además lo había abandonado, dejándolo con sus abuelos al irse al campo tras el nacimiento de su segundo hijo, ya que físicamente era demasiado débil para cuidarlos a ambos. Cuenta que mientras que su hermano se escapó de ser golpeado, él se quedaba quieto, sufriendo pasivamente, convencido de ser culpable y a la vez pidiendo perdón. No quería volver a perder a la madre. Compensó el dolor y la humillación de tanto rechazo volviéndose una persona de cualidades intelectuales "superiores". De este modo pudo diferenciarse y

prevalecer, al menos en este sentido, sobre el hermano. Aprendió a usar la inteligencia y los conocimientos adquiridos como un instrumento para mostrar su valor, valor que le fue negado en términos del amor. La ira reprimida se manifiesta en formas leves de agresividad oculta tras una actitud crítica y sarcástica que lo vuelve desagradable a los ojos de la mayoría de las personas. Sabe cosas que los demás no saben, y los desprecia por lo limitados que son por su ignorancia. Él sabe entender la poesía; los otros, mezquinos y apegados a las cosas materiales, no pueden entrar tras él en su mundo privilegiado. Las mujeres que pertenecen a esta tipología tienden a asumir características masculinas. "Para demostrar que eres digna debes ser como un hombre... desde pequeña quise ser hombre".

Otros son más abiertamente agresivos y muestran con mucha claridad su envidia. Un paciente al reclamar lo hace con una actitud agresiva, reivindica su espacio y lucha contra cualquiera que parezca invadirlo. Está convencido de que "el mundo no le ha dado lo suficiente y por lo tanto no busca activamente ninguna solución". Espera a ver lo que harán los otros por él y, puesto que eso no sucede, vive en un estado de desposeimiento que lo hace enojar aun más. Comienza con una actitud vengativa que crea dificultades notorias en su relación con los demás, con quienes compite en disputas vacuas que no llevan a nada, más que a ser, nuevamente, rechazado. Al final dirá, triste satisfacción, "yo no valgo nada, pero tú tampoco". Vive en un estado de constante excitación y nunca se suelta.

Con el tipo envidioso la mayor parte del trabajo terapéutico se ha centrado en encontrar un punto de equilibrio y aceptación. Si partimos de la hipótesis de que el estado de envidia constituye una de las polaridades respecto al punto cero señalado por Perls, eso se inspira en Friedlander como la condición de vacío a partir de la cual se desarrolla el fenómeno, el vacío fértil a partir del cual nacerá el nuevo equilibrio y, si consideramos a la envidia como un sentimiento caracterizado por un estado de carencia, sea verdadero o supuesto, la plenitud se basa en una idea grandiosa que supone un reabastecimiento total. Este ideal, inasequible, produce una forma de apego para con un resultado gratificante que, al nunca ser alcanzado, crea un consecuente estado de sufrimiento. El sufrimiento es el motor que mantiene con vida la tensión hacia la satisfacción. Ya que esta no es asequible en la medida imaginada, la satisfacción no alcanzada produce, provoca una recaída a la carencia. De ahí partimos nuevamente. El resultado terapéutico provendrá del logro de alguna forma de equidistancia entre los dos extremos que podrá permitir el logro de satisfacciones reales y una capacidad para "conformarse" que implica la aceptación de las cosas y, lo que es sumamente difícil, la aceptación de la vida cotidiana.

## **BIBLIOGRAFÍA**

ENGUSH, F. (1971). THE SUBSTITUTION FACTOR: RACKETS AND REAL FEELINGS. T. A Journ. The, 4.

KLEIN, M. (1957). ENVY AND GRATITUDE TAVISTOCK FUNCTIONAL. Londres.

NARANJO, C. (1994). CHARACTER AND NEUROSIS, AN INTEGRATIVE VIEW. Gateways/IDHNB, Inc Nevada City,

PERLS, F. (1973). THE GESTALT APPROACH AND EYEWITNESS THERAPY. Science and behavior Books, Inc

PERLS, F. (1942). EGO, HUNGER AND AGGRESSION. Copyright by F.S: Perls.

SHAYER et. al. (1987). "Emotions knowledge: further exploration of the prototype approach". En JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY, Thomson G. Fear. (1983) Anger and Sadness. TA Journ. XIII, 1.