

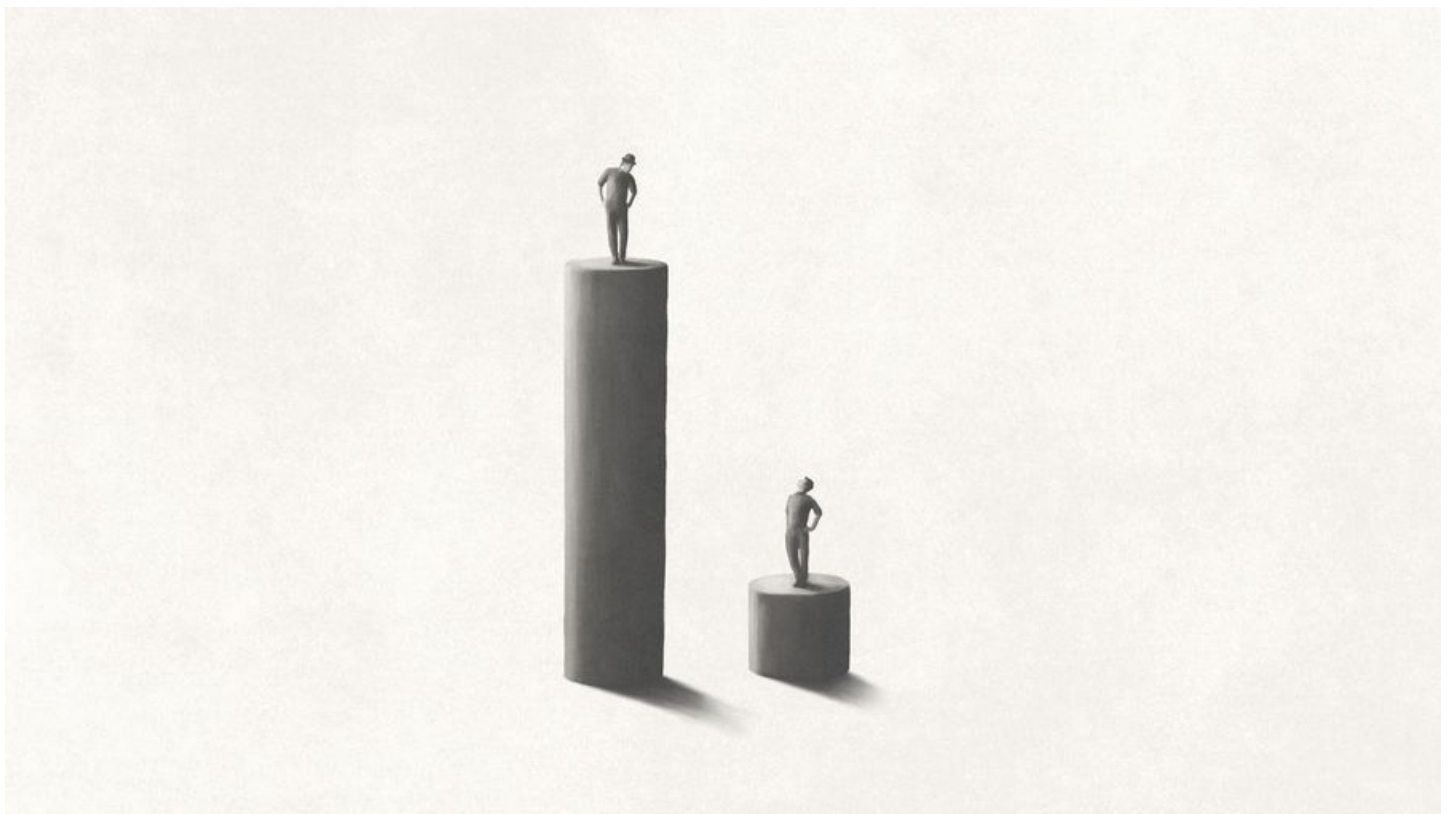
ESTILS | 13/05/2022

Enveja: què diu de nosaltres i per què és bo evitar-la?

És un sentiment fet de complexos i els experts diuen que la millor manera d'afrontar-la és convertint-la en admiració

Gerard Fageda

🕒 4 min



L'enveja. GETTY

FIGUERES Els psicòlegs i els filòsofs estan farts de repetir que les emocions són el motor de tot el que fem i desfem i que, per tant, no ens queda més remei que comprendre-les i domar-les. Si s'aconsegueix, fins i tot les classificades com a negatives, poden ser profitoses. Ara bé, l'enveja n'és una excepció? "És un sentiment molt fosc i que ningú vol reconèixer, perquè no hi ha cap marge per veure-hi res de positiu. No t'acceptes a tu mateix, vols el mal dels altres, és insaciable i et corseca", respon la llibretera i crítica literària Marina Porrás, autora de *L'enveja*,

que és un dels assaigs de la sèrie de l'editorial Fragmenta dedicada als set pecats capitals.

En canvi, el cap del departament de filosofia de la Universitat de Girona i autor de *Sobre las emociones* (Ediciones Cátedra), David Pineda, contraposa que, malgrat ser un sentiment amb "mala premsa, pot motivar a treballar per aconseguir el mateix assoliment que ha obtingut la persona envejada". "És el que alguns teòrics han batejat com a *enveja benigna*", apunta el filòsof. "Totes les emocions hi són per alguna cosa, es tracta de saber-les gestionar i reconduir-les cap al bon camí", afegeix Xavier Oriol, investigador distingit del departament de psicologia de la Universitat de Girona. Porrás, però, situa aquesta mena d'enveja i tot allò de bo que pugui comportar –com ajudar-nos a identificar el que volem arribar a ser– en el terreny de l'admiració.

Porrás també escriu que dels set pecats és el més "temible" perquè és el menys obvi i el més secret –"no hi ha gairebé cap senyal que et delati quan l'enveja t'ha temptat"– i, a la vegada, el més "terrible", perquè "sempre ve d'un sentiment molt fondo, molt difícil d'explicar als altres però encara més difícil d'explicar-se a un mateix". Per aquest motiu, apunta l'assagista, és el que més costa de reconèixer i, sovint, el més dur i complicat d'analitzar. "Et posa constantment davant del mirall. El problema és que no t'acabes de veure a tu mateix; busques desviacions i et fixes en els altres".

En aquest sentit, Porrás assenyala que l'enveja ens allunya d'allò que realment volem ser i que els que tenen clar què volen i tenen propòsits hi estan immunitzats. I cita Josep Pla, un autèntic grafòman a qui "si li haguessin posat alguna cosa enmig d'ell i l'escriptura li hauria suposat una nosa". "Jo no he envejat mai res a ningú, i si ara vostè em regalés una fortuna l'hi tornaria, igual que si em regalés un Rolls-Royce. Perquè jo, amb el cotxe, aniria directament cap aquesta paret, o contra un arbre. En fi, que em distrauria", va respondre l'escriptor

empordanès en una entrevista.

Feta de complexos

L'enveja és un sentiment que neix del que no ens agrada de nosaltres mateixos i de la nostra vida, i dels nostres complexos. "És una comparació i l'envejós vol alguna cosa que té l'envejat, i se sent una mica amb inferioritat", explica Pineda. I és un peix que es mossega la cua. "No hi ha un perfil de persona envejosa perquè és un sentiment que tots sentim, però sí que pot ser més recurrent en persones que tenen poca confiança en ells mateixos, i, a la vegada, l'enveja els va minant encara més l'autoestima", afegeix Oriol. Porràs també ho lliga amb la supèrbia: "L'enveja és el que ens surt quan algú interromp el nostre desig d'expansió, la nostra voluntat de destacar i imposar-nos".

Sovint també és un sentiment que apareix amb persones pròximes a nosaltres. "És una qüestió de distància: com més a prop som d'allò que envegem, més forta es torna la pulsio envejosa. Per això, la família, tan pròxima i determinant, és un lloc on l'enveja pot créixer amb força i crueltat".

D'altra banda, també hi ha persones que viuen de ser envejades. "El fet de no tenir els teus objectius de vida i que tots estiguin basats únicament en agradar els altres, amb la fama i la bona imatge, t'afecta negativament. I les xarxes socials faciliten aquesta actitud i la comparació social. Tot el dia s'hi veuen cossos i vides perfectes, i això fa mal a la salut mental de molta gent", afirma Oriol. Quant a això, Porràs posa d'exemple el personatge de *Mad men* Betty Draper, que és "meravellosa". "Només és algú perquè les altres dones es comparen amb ella. El seu drama comença quan veu que no és res per ella mateixa, quan descobreix que no és ningú si no hi ha uns ulls que la mirin".

Deixar de ser envejós

Així com sempre trobarem algú pitjor que nosaltres en qualsevol àmbit de la vida, també sempre trobarem algú millor. Per tant, coincideixen els experts, la solució per deixar de ser uns envejosos o d'evitar que l'enveja s'enquisti es troba en un mateix, no en els altres ni en comparacions autodestructives amb tercers. "S'ha de tenir en compte que cada persona, senzillament, és diferent i té capacitats i recursos diversos. No té sentit mirar de reüll de manera permanent a la gent del nostre voltant; hem de ser capaços d'acceptar-nos a nosaltres mateixos", diu Oriol. A més, encara que l'envejat caigui en la decadència més absoluta, el sentiment normalment persisteix. "És un pou sense fons, no l'acabes mai. Sempre trobes alguna cosa o algú per envejar", subratlla Porrás.

La solució per relativitzar el fet de no tenir el que desitgem també pot passar per la cultura. "És una via. Les arts tenen molts valors, sobretot estètics, però un d'instrumental és el d'educar les emocions. Té el poder d'ampliar-nos la mirada, ja sigui a través de la ficció o, per exemple, d'una biografia o un reportatge", assegura Pineda, que opina el mateix que Porrás. "Amplien el nostre camp de visió i ens poden servir per veure un munt de possibilitats i alternatives, i això ens pot ajudar a treure ferro a les coses i a ser menys envejosos", afirma la crítica literària.

Catalunya, país de bonsais

Porrás també parla de l'enveja dels catalans respecte a tot allò i aquell que sobresurt una mica per sobre de la mediocritat. "L'enveja a Catalunya és un gran monstre anivellador. Com que tothom necessita trobar un espai on sentir-se segur i aprovat pels altres, acabem comportant-nos d'acord amb les seves expectatives [...]. Els envejosos volen rebaixar els altres, però els envejats també acaben volent

rebaixar-se, encara que això suposi plegar-se". Així, tal com recomana Porras, per mirar de no ser un país fet de "bonsais" i, en definitiva, acabar en tots els àmbits amb l'enveja, cal reconvertir-la amb admiració.