

Está en el top 10 de lo más visto en Netflix en Chile

# "Envidiosa": la serie de moda que pone en primer plano una emoción incómoda

ANNA NADOR

La comedia dramática argentina "Envidiosa" se ha convertido en un éxito en Netflix, donde recientemente estrenó su segunda temporada y figura en el top 10 en Chile. La trama sigue a Vicky, una mujer de 40 años que atraviesa una crisis personal tras el fin de una relación amorosa de diez años. Mientras sus amigas se casan y forman familias, su hermana espera un hijo y su exnovio ha rehecho su vida, ella se enfrenta a un sentimiento incómodo que la consume: la envidia.

Para Sahira Rivera, psicóloga clínica de RedSalud, parte del éxito de la serie radica en que aborda una emoción con la que muchas personas pueden identificarse. "Siempre nos estamos comparando, y esa acción hace que la envidia sea transversal a toda la sociedad. Si bien en la serie la envidia de Vicky se centra (especialmente) en el matrimonio y en formar una familia, este sentimiento también se relaciona con diversas áreas de la vida cotidiana: por no tener la casa en el barrio determinado, el auto del último año o las vacaciones en el extranjero", afirma.

Hasta cierto punto, la envidia es una emoción normal y común. Dominique Karahanian, psicóloga y académica de la Escuela de Psicología de la U. Mayor, explica que "todos sentimos envidia en algún nivel. Es una reacción natural cuando percibimos que alguien tiene aquello que nosotros deseamos. El problema surge cuando se convierte en un sentimiento constante, porque termina afectando tanto la salud mental como las relaciones interpersonales y, por tanto, el bienestar emocional".

Cuando la envidia deja de ser ocasional y se convierte en un patrón recurrente, como ocurre con Vicky, el impacto a nivel personal puede ser significativo. Jade Ortiz,

Aunque la comparación con otros es algo normal, cuando la envidia se vuelve crónica, no solo genera frustración, sino que también deteriora las relaciones interpersonales y puede llevar al aislamiento, advierten expertas.



Tras otro desencuentro amoroso, Vicky tiene una crisis mientras se prueba un vestido de novia en su departamento. El matrimonio de sus amigas es una de las mayores fuentes de envidia de la protagonista.

## ¿Competencia sana?

Vicky se caracteriza también por estar siempre compitiendo con su entorno y por querer ganar. Desde ahí, surge la pregunta de si existe una competencia sana. Para la psicóloga Dominique Karahanian, "una competencia sana podría tener que ver con lograr ciertos objetivos, como un desarrollo personal, sin perjudicar a otro. En cambio, la envidia se caracteriza porque me genera malestar la conducta del otro y deseo que pierda lo que ha logrado".

magíster en Psicología y académica de la Escuela de Psicología de la U. Santo Tomás, explica: "El envidioso tiene la continua percepción de no ser suficiente, una baja autoestima y un sentimiento de injusticia, que se vincula a la rabia. A la

larga, cuando las personas quedan atrapadas en este ciclo, terminan profundamente frustradas y amargadas".

Asimismo, la envidia genera distintos efectos en los demás. "Algunos eligen alejarse, mientras que

otros, como la hermana de Vicky en la serie, comienzan a generar conductas para poder apaciguar y hacer reflexionar al envidioso. También están quienes prefieren callar o minimizar sus éxitos para evitar conflictos (como sucede con algunas amigas en la serie). Y luego están los casos donde la envidia se transforma en una fuente de confrontación constante", agrega Ortiz.

Pero, en términos generales, las personas envidiosas pueden terminar "muy solas". "Una persona envidiosa corroe las relaciones que tiene —sean familiares, de amistad o de pareja—, porque siempre

está compitiendo con la otra persona. Cuando la contraparte se da cuenta, tiende a alejarse. La envidia le hace daño a la relación, porque se basa en querer tener lo que el otro tiene", acota Rivera.

## En el diván

Las entrevistadas coinciden en que, tal como ocurre con Vicky, la envidia patológica puede abordarse en terapia, aunque no suele ser la razón principal por la que se consulta. "Aunque Vicky no va a terapia con la intención de tratar su envidia, sino para contar las 'injusticias' que le están ocurriendo, a

medida que transcurre la serie, lo que equilibra a Vicky es justamente el análisis que va haciendo con la psicóloga. Este personaje juega un papel fundamental para irle mostrando que todo lo que le pasa está relacionado con la envidia", dice Ortiz.

En la vida real, añade Ortiz, "en lugar de abordar la envidia de forma directa, el tratamiento se enfoca en trabajar 'desde abajo', es decir, en las necesidades no resueltas en la infancia que originan este comportamiento crónico, como las carencias afectivas, económicas o sociales que pudieron haber existido. En el caso de Vicky, esto se relaciona con el abandono de su padre y las secuelas emocionales que ello dejó".

Otra acción clave es desarrollar una autoestima sana, que no dependa de la comparación con los demás. "Una persona envidiosa es una persona que en lo más profundo no se valora a sí misma y que cree que teniendo lo que el otro tiene va a poder ser valorada. Por ello, la terapia busca fortalecer la autovaloración. Es decir, desarrollar una autoestima que permita a la persona valorarse tal cual como es y no como cree que tendría que ser", indica Rivera.

Si bien es difícil mantener relaciones familiares, de amistad y de pareja en estas circunstancias, estas son clave para fortalecer la autoestima. Ortiz destaca que "las buenas relaciones de amor, las que te dicen que eres suficiente, son las que van sanando. Pese a los conflictos de Vicky con sus amigas, siempre hay un grupo de apoyo que la sostiene. Ahí hay una rueda muy bonita de curación: cuando tienes un buen grupo de amistades, ese sostén te ayuda a sanar".