

# SALUD LABORAL

n.º 480

## UN VIRUS ESCURRIDIZO: LA ENVIDIA

### *El Síndrome de Solomon*



**Un cáncer “indetectable” habita en ciertas personas: el Síndrome de Solomon, que afecta al crecimiento espiritual, emocional y profesional de los individuos que lo padecen.**

Formamos parte de una sociedad que tiende a condenar el talento y el éxito ajeno. Este acto, con base en la envidia por los triunfos ajenos, tiene unas consecuencias muy claras en la sociedad: somos menos libres de lo que pensamos porque estamos muy condicionados por el entorno. El miedo a ser el elemento discordante de un grupo sienta las bases de esta patología conocida como *Síndrome de Solomon*, que debe su nombre a un experimento realizado en 1951 por el psicólogo estadounidense Solomon Asch.

Quien lo padece, toma decisiones o lleva a cabo conductas evitando sobresalir por encima de los demás, es decir, sobre el entorno social que le rodea. Este comportamiento tan determinado lleva a estas personas a ponerse obstáculos a sí mismas con objeto de continuar en la senda de la mayoría.

Las personas afectadas tienen baja autoestima y también falta de confianza en sí mismas, lo que les lleva a evaluarse según las valoraciones de su propio entorno y no según sus propias apreciaciones.

En general, está mal visto que nos vaya todo bien y esta actitud, generalizada en el ser humano, lleva a los individuos a fijarse más en las carencias que en las virtudes. Desear algo que no tenemos y sí tiene otro, provoca que el complejo de inferioridad esté solo a un paso al darle un lugar destacado a nuestras frustraciones -en vez de a nuestras fortalezas- y que nos cueste más alegrarnos de las cosas buenas que les suceden a los demás.

#### **¿Cómo influye la presión del grupo en nosotros?**

**“Parece claro que estamos mucho más condicionados por la sociedad de lo que pensamos”**

Si en algún momento de nuestra vida, hemos tomado una serie de decisiones o adoptado ciertas posturas o incluso nos hemos reprimido para seguir un camino que nos apetecía con el objetivo de evitar sobresalir o brillar dentro de un grupo social importante, ser rechazado o criticado, puede que padezcamos el *Síndrome de Solomon*.

Este síndrome pone de manifiesto el lado oscuro de nuestra condición humana. Por una parte, revela nuestra falta de autoestima y de confianza en nosotros mismos, creyendo que nuestro valor como personas depende de lo mucho o lo poco que la gente nos valore; damos demasiada importancia a lo que los demás opinen de nosotros. Y por otra, constata, como hemos dicho antes, una verdad incómoda: que seguimos formando parte de una sociedad en la que se tiende a condenar el talento y el éxito ajenos. Aunque nadie hable de ello, en un plano más profundo, está mal visto que nos vayan bien las cosas.

Desgraciadamente, como los éxitos ajenos no siempre son alabados sino todo lo contrario, muchas personas ocultan sus cualidades y capacidades. Prefieren quedarse en el lado gris del camino antes que enfrentarse al criterio de la mayoría. Esta es la razón por la que en general sentimos un pánico atroz a hablar en público. No en vano, por unos instantes nos convertimos en el centro de atención. Y al exponernos abier-



tamente, quedamos a merced de lo que la gente pueda pensar de nosotros, dejándonos en una posición de vulnerabilidad.

Coartarse de esta manera nos puede llevar a un estado de frustración, y de ahí, al complejo de inferioridad hay un paso.

### ¿Cómo sabemos si sufrimos un complejo de inferioridad?

Quienes lo padecen normalmente tienden a:

- Tener baja autoestima.
- Ser inseguros y tener poca confianza en sí mismos.
- Ser tímidos y muy complacientes con los demás.
- Ser dependientes.
- Infravalorarse y sobrevalorar a los demás.
- Ser indecisos y pedir demasiados consejos a las personas de su entorno.

Si además se une la envidia a dicho complejo (lo cual no siempre se produce), los síntomas que podemos encontrar son:

- Abuso de su autoridad, si la tienen.
- Necesidad de destacar los defectos ajenos.
- Se sienten fracasados al compararse con los demás.

### ¿Se puede superar el Síndrome de Solomon?

¡Por supuesto que sí! Lo primero es reconocer que tenemos un problema, comprender que un estancamiento sufrido en la vida es solo responsabilidad nuestra. Entender que quizás estemos arrastrando un importante complejo de inferioridad mezclado con un tremendo miedo a nadar contracorriente. No es nada fácil aceptar que estamos siendo absorbidos por la mayoría, que hemos perdido estupendas oportunidades de realizar algo que deseábamos o que nos hemos visto obligados a hacer otras. Pero si nos sentimos atrapados en las opiniones de los demás, aterrados ante las etiquetas que nos puedan colgar y amargados por el camino escogido, es necesario ser valientes para cambiar nuestro presente. Dejar de

obsesionarnos por el qué dirán.

Si lo pensamos detenidamente, tememos destacar por miedo a lo que ciertas personas puedan decir de nosotros para compensar sus carencias y sentirse mejor consigo mismas.

### ¿Y qué hay de la envidia?

Detrás de este tipo de conductas se esconde un virus tan escurridizo como letal, que no solo nos enferma, sino que paraliza el progreso de la sociedad: la envidia. La Real Academia Española define esta emoción como “deseo de algo que no se posee”, lo que provoca “tristeza o desdicha al observar el bien ajeno”. La envidia surge cuando nos comparamos con otra persona y concluimos que tiene algo que nosotros anhelamos. Es decir, que nos lleva a poner el foco en nuestras carencias, las cuales se acentúan en la medida en que pensamos en ellas. Así es como se crea el complejo de inferioridad: de pronto sentimos que somos menos porque otros tienen más.

Bajo el embrujo de la envidia somos incapaces de alegrarnos de las alegrías ajenas. De forma casi inevitable, éstas actúan como un espejo donde solemos ver reflejadas nuestras propias frustraciones. Sin embargo, reconocer nuestro complejo de inferioridad es tan doloroso, que necesitamos canalizar nuestra insatisfacción juzgando a la persona que ha conseguido eso que envidiamos. Solo hace falta un poco de imaginación para encontrar motivos para criticar a alguien.

### “La envidia paraliza el progreso por el miedo que genera no encajar con la opinión de la mayoría”.

Por último, para superar este Síndrome hay que dejar de demonizar el éxito ajeno y comenzar a admirar y aprender de las cualidades y las fortalezas que han permitido a otros alcanzar sus sueños. Si bien lo que codiciamos nos destruye, lo que admiramos nos construye. Esencialmente porque aquello que admiramos en los demás empezamos a cultivarlo en nuestro interior. Por ello, la envidia puede llegar a ser una *maestra* que nos revela los dones y talentos innatos que todavía tenemos por desarrollar. En vez de luchar contra lo externo, utilicémosla para construirnos por dentro. Y en el momento en que superemos colectivamente el complejo de *Solomon*, posibilitaremos que cada uno aporte –de forma individual– lo mejor de sí mismo a la sociedad.

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO