

PSICOSOCIODRAMA DA INVEJA: Atire a primeira pedra se você puder!¹

Rosa Cukier²

Sumário

A inveja é um fenômeno humano universal e atemporal. Faz parte da estrutura do psiquismo humano e atua sobre a cultura humana e a organização social. Ela é um dos maiores tabus da humanidade, talvez apenas equivalente à sexualidade no sec.XIX.

Proibida pela Bíblia, como pecado capital, é um sentimento que tem que ser mantido escondido, o que torna o seu estudo difícil e indireto. Iminência parda detrás de ideologias que pregam a igualdade, a inveja tem, historicamente, motivado crimes, políticas e revoluções.

Pois bem, diferentes todos somos, há que aprender a lidar com estas diferenças. Será que isto é possível? Como se aprende a lidar com as diferenças? Como se convive melhor com a injustiça primordial da existência humana? O que fazer quando eu sinto inveja? Como lidar com a inveja alheia? Será que eu provoquei a inveja alheia? Quem me inveja pode me fazer mal, o famoso “olho gordo”? Estas são as questões que me motivam a pesquisar este tema. Por isso também proponho o Psicodrama³, a Inveja, na esperança de não calarmos sobre temas vergonhosos, mas, pelo contrário, percorrermos, respeitosamente irmanados, este árido caminho.

Descritores: *inveja, olho gordo, psicodrama, auto-estima, narcisismo.*

Summary

Envy is a human universal and timeless phenomenon. It belongs to the structure of the human psyche and acts on human culture and social organization. It is one of the biggest taboos of humanity, perhaps only equivalent to sexuality in the nineteenth century.

Prohibited by the Bible, as a deadly sin, it must be kept hidden, which makes its study indirect and difficult. Envy lies usually behind ideologies that preach equality, and has historically motivated crimes, policies and revolutions.

Well, we are all different; we must learn to deal with these differences. Is it possible? How to live better with the crucial injustice of human existence? What to do when we feel envious? How to deal with the envy of others? And about the "evil eye", is it dangerous? These are the questions that persuade me to research this topic. That's why I also propose the Psychosociodrama of Envy, hoping that we do not remain silent over shameful themes, but, instead, learn together to deal with such hard issues .

Keywords: *envy, evil eye, psychodrama, self-esteem, narcissism.*

¹ Artículo publicado por la Revista Brasileira de Psicodrama, vol.19, nº1, 2011, 13-35.

² Psicóloga, psicoterapeuta, psicodramatista, terapeuta de alunos professora-supervisora pela SOPSP pelo Instituto de Psicodrama Jacob Levy Moreno-SP

³ Escolhi usar o termo psicodrama por acreditar que o tema da inveja seja ao mesmo tempo coletivo e individual. Moreno (1975, p. 383-385) diz que o Psicodrama refere-se a problemas “privados”, mas logo que os indivíduos são tratados como representantes coletivos de papéis da comunidade e de relações de papéis, não levando já em conta os seus papéis privados e suas relações de papéis privados, o psicodrama converte-se num “sócio-psicodrama” ou, mais brevemente, num sociodrama.

Introdução

Eu nunca soube lidar com a experiência emocional da⁴ inveja. Nem a minha própria, horrivelmente amargada no interior de meus pensamentos, e nem a dos outros, sabiamente negada e exteriorizada com toques de ressentimento e rejeição.

De todas as vivências humanas percebi, consultando uma vasta literatura ao longo dos últimos anos, que a Inveja é a menos estudada e da qual menos se escreveu, sobretudo na psicologia. Só a sexualidade humana foi tão reprimida em outras épocas.

Dizem alguns autores, que não há dignidade neste sentimento. Até a raiva e o ódio extremos podem ser explicados por uma razão nobre qualquer, mas a Inveja sempre representa um sentimento obscuro, sem justificativa legal, mesquinho e isolado, fútil, escondido como convém aos bandidos, ladrões e assassinos, escórias da raça humana.

E, no entanto, atire a primeira pedra se você nunca a sentiu! Se nunca desejou mal a alguém por algum atributo que nele você admirava. Se jamais evitou situações que te confrontariam com aqueles que exibem qualidades que você não tem, ou nunca tomou partidos apenas para não favorecer aqueles que possuíam aspectos que você cobiçava etc. Praticamente tudo o que trás felicidade estimula a inveja” diz Aristóteles.

E talvez você também nunca tenha pensado que sem a Inveja, e a conseqüente capacidade de sempre estarmos nos comparando e nos vigiando mutuamente, talvez não tivéssemos o desenvolvimento dos sistemas sociais a que todos pertencemos. Considere também como ela, a inveja, jaz soberana, como eminência parda, por detrás das políticas sociais e econômicas e de quase todos os movimentos revolucionários da história da humanidade.

Segundo Helmut Schoeck (1987) há crimes por inveja, políticas baseadas na inveja, instituições elaboradas para regular a inveja, e inúmeros motivos para se evitar ser invejado pelos outros.

Calçadas num sentimento de injustiça pelas diferenças (sejam elas quais forem: financeiras, estéticas, filosóficas) e na idéia de que todos deveriam ser igualmente contemplados, muitas políticas de expropriação foram conduzidas. Desde o sec. XVIII, com o emblemático lema da revolução francesa “igualdade, fraternidade e liberdade” até as revoluções socialistas (sec. XIX e XX) apregoa-se esta filosofia da igualdade, um ópio para o sentimento de inveja, que ganha força demagógica nesta, aparentemente justa, indignação.

A Inveja, segundo de La Mora (1987) é o maior tabu humano não falado, todos a sentem, mas poucos admitem o que torna o seu estudo difícil e indireto. Curiosamente, entretanto, quando honrosamente revestida desta carcaça ideológica da igualdade, ela se torna o baluarte da justiça humana. Este mesmo autor conclui seu brilhante livro “Inveja Iguatária”, argumentando pela saudável necessidade da diferença, e pelo absurdo de se imaginar que a igualdade possa ser conquistada pela coerção ou demagogia.

Ainda a título de curiosidade e já me aproximando da psicologia e do psicodrama, sabemos que a Inveja é um sentimento apreendido no cluster um e exteriorizado maciçamente no cluster três (Bustos: 362), cluster de papéis simétricos, fraternais e amorosos, com dinâmicas de cooperação, competição e rivalidade. Nós habitualmente não invejamos os reis e rainhas e suas fortunas acumuladas sem trabalho braçal, mas podemos invejar nosso vizinho de porta,

⁴ Para Antonio Damásio (2004) um sentimento é uma representação mental, é a percepção do estado do corpo, enquanto a emoção é uma reação a um estímulo e o comportamento associados (por exemplo, uma expressão facial). Assim, o sentimento é o reconhecimento de que um evento está ocorrendo, enquanto que a emoção é o efeito visível da mesma. As emoções são coisas corporais, enquanto os sentimentos são coisas mentais. As emoções são uma resposta automática. Eles não requerem qualquer pensamento. Eles são o mecanismo fundamental para a regulação da vida. Emoções precedem os sentimentos, e são as bases para sentimentos. Penso que a inveja seja um conjunto de sentimento/emoção, por isso resolvi adotar o termo experiência emocional neste texto, por julgá-lo mais abrangente.

porque ele comprou um carro novo. A história de Caim e Abel parece ser a metáfora certa ilustrar para este sentimento.

Inveja: conceito

A palavra inveja vem do latim *In-videre*, que significa não ver, ou ver enviesado. A inveja se manifesta popularmente no olho gordo, “Evil Eye”, olho do diabo. Parece que ser visto é central para o tema da Inveja, tanto para quem é invejado (é visto) quanto para quem inveja, (olha). Este fenômeno psicológico pressupõe um contexto social: a coexistência de duas pessoas.

Há inúmeras definições deste sentimento, que variam de acordo com o aspecto do fenômeno que se quer abarcar:

- Inveja é um tipo de dor psicológica sentida quando, ao nos compararmos à(s) outra(s) pessoas, avaliamos que nosso valor, nossa auto-estima e nosso auto-respeito estão diminuídos.
- Inveja é a dolorosa observação daquilo que nos falta.
- Sentimos inveja quando outra pessoa tem características superiores às nossas.
- A inveja é um tipo de admiração e amor por aquilo que não se tem.
- Schadenfreude é uma palavra de origem alemã usada também em outras línguas para designar o sentimento de alegria ou prazer pelo sofrimento ou infelicidade dos outros.
- A inveja é o sentimento que nos toma quando observamos o sucesso dos outros.

Em todas as línguas, desde as primitivas até as Indo-Européias, Árábicas, Japonesa e Chinesa, há um termo que designa a pessoa invejosa. As sociedades poligâmicas primitivas já possuíam políticas para lidar com a inveja, sobretudo relacionada à distribuição de afeto e bens de forma igualitária entre esposas e descendentes. Muitos conflitos foram travados pela comparação das desigualdades, muitas superstições e rituais foram elaborados para magicamente conseguir os benefícios desejados. (Helmut Schoeck³).

A inveja é, portanto, um fenômeno universal, conceituá-la, entretanto, não é tarefa fácil. Primeiro ela é usualmente confundida com o complexo sentimento de ciúme, e esta discriminação precisa ser feita. Outra dificuldade vem das possíveis gradações deste sentimento. É por aí que se ouve falar de uma inveja boa, bem próxima de uma admiração e fácil de ser admitida, em oposição à “inveja ruim”, esta sim, semelhante à palavra em alemão *Schadenfreude*, que consiste num verdadeiro tormento diante da boa sorte alheia e um extremo prazer com o seu infortúnio.

Inveja & Ciúmes

Nem sempre é fácil separar inveja de ciúmes. Ambos os sentimentos pressupõe interações sociais, comparações entre indivíduos e são extremamente prejudiciais para as relações.

A inveja em geral se refere a uma relação dual, aonde o sujeito sente falta de algo que o outro tem e o desejo de que ele não o tenha. Já o ciúme tem a ver com as relações triangulares e basicamente consiste no medo de perder uma relação para outra pessoa. A inveja prefere destruir enquanto o ciúme visa controlar.

Em ambos os sentimentos existe uma falta. No ciúme a falta se refere ao medo de perder algo ou alguém que você já possui para outrem. Na inveja a falta se refere a algo que você não possui, mas que outra pessoa tem.

Ambos os sentimentos são exteriorizados de forma muito semelhante: são parcialmente negados, mas aparecem indiretamente através do medo de perder, raiva, traição, insegurança, inferioridade, vingança, paranóia, etc.

Foster (1972: 167) sugere que a inveja provoca o ciúme como contra-reação, como se fossem complementares. Se alguém, por exemplo, sente que sua esposa bonita está sendo invejada,

começa a temer perdê-la, sentindo ciúmes. O mesmo ocorre para qualquer objeto ou atributo que é desejado: quem tem não quer perder, e quem não tem quer obter, ou, pelo menos, não quer que o outro tenha.

Inveja Boa & Inveja Ruim

Talvez para minimizar o impacto deste sentimento tão vergonhoso, ou para dialeticamente evitar as falsas polaridades entre bom e mau, alguns autores argumentam que a inveja possui, pelo menos, um fator positivo, pois costuma ser um combustível ou motivação extra para conquistar sucesso ou atributos que levem à felicidade.

Para a psicologia analítica de Carl Gustav Jung qualquer que seja o traço de caráter ou atitude que existe na mente consciente e dominante, seu oposto reina igualmente no inconsciente. O conteúdo reprimido no inconsciente precisa se tornar consciente para produzir uma tensão de opostos, e com isto flexibilizar e enriquecer a personalidade.

Byington (2002: 21-22) fala do potencial criativo da Inveja, que seria apenas uma das funções estruturantes da Psique, podendo atuar de forma criativa e propiciar o desenvolvimento saudável da personalidade ou, pelo contrário, tornar-se fixada e passar a atuar na Sombra⁵, de forma inadequada, repetitiva e destrutiva.

Num artigo a respeito da obra de Gonzalo Fernandez de La Mora (1987) “Inveja igualitária” o autor Eduardo O. C. Chaves (1991) mostra que frente à possibilidade de que os outros possam ser mais felizes do que nós, é possível assumir uma de três atitudes:

a) Emulação- Desejar ser como os outros, agir como eles, possuir as coisas que possuem. Esta atitude é positiva pois propulsiona o progresso, o desenvolvimento humano e estimula a competição.

b) Resignação- Aceitar nossa (real ou suposta) inferioridade. Esta atitude é negativa, pois ao se conformar o sujeito deixa de dar uma contribuição para o progresso e o desenvolvimento humano, levando à estagnação. Todavia não promove a involução.

c) Inveja- Desejar que os outros percam aquilo que têm e que gostaríamos que fosse nosso. Esta postura é somente negativa, pois leva à involução. O invejoso deseja o infortúnio e a miséria daqueles que inveja, quer que aqueles que lhe são melhores se vejam reduzidos ao seu nível.

Resumidamente eu penso que seja possível usar a inveja como um catalisador de energias na direção dos objetos invejados, mais ou menos como um plano de vida ou ambição. Esta seria a inveja boa, a emulação, que não faz mal a ninguém, nem quem a experimenta, nem aquele que é alvo dela.

O foco, entretanto, do meu trabalho hoje não é esta inveja benigna, e sim a outra, a que faz sofrer e sofre pelo impacto de observar atributos alheios que apontam para a própria inferioridade e culmina numa impotência pessoal e no desejo de destruir o outro. Meu foco é a chamada “Inveja verde”, termo cunhado por Shakespeare em Otelo referindo-se ao ciúme, provavelmente em alusão à bÍlis hepática, secreção digestiva viscosa verde-amarelada produzida pelo fígado e tão amarga como este sentimento.

Origens da Inveja

Os freudianos, liderados por Freud e Melanie Klein associam a inveja com a pulsão de morte, cujas origens seriam inatas. Em 1920 com a publicação de “Além do princípio do prazer”, Freud

⁵ Para Jung, a Sombra é o centro do Inconsciente Pessoal, o núcleo do material que foi reprimido da consciência. A Sombra inclui aquelas tendências, desejos, memórias e experiências que são rejeitadas pelo indivíduo como incompatíveis com a Persona e contrárias aos padrões e ideais sociais. A Sombra representa aquilo que consideramos inferior em nossa personalidade e também aquilo que negligenciamos e nunca desenvolvemos em nós mesmos. Em sonhos, a Sombra frequentemente aparece como um animal, um anão, um vagabundo ou qualquer outra figura de categoria mais baixa.

postula que o funcionamento do aparelho psíquico se baseia na oposição entre duas pulsões básicas: a de vida e a de morte. A pulsão de morte seria onipresente, apresentar-se-ia geralmente fusionada com a pulsão de vida e se manifestaria de várias formas tais como: a compulsão à repetição, a reação terapêutica negativa, a agressividade, a inveja, o narcisismo destrutivo, etc.

Para Melanie Klein (1974), as origens da inveja são inatas e derivam da agressão constitucional. Uma carga excessiva de inveja precoce representa uma forma particularmente maligna e desastrosa de agressão inata. Primariamente a criança sentiria inveja do seio e, posteriormente, e por deslocamento, passaria a englobar a equação seio-pênis, símbolos de vida. Com a maior integração do ego e o surgimento da culpa e do desejo de reparação, a inveja tende a ceder lugar à gratidão. Se a inveja estraga a fruição do objeto pelo desejo de destruí-lo, a gratidão é ao contrário "... o fundamento da apreciação do que há de bom nos outros e em si mesmo" (Cintra e Figueiredo, 2004, p. 133) .

Os neo-freudianos como Karen Horney Winnicott Dave Hiles, de forma geral, enfatizam menos a importância das forças biológicas sobre a personalidade, e destacam o impacto das forças sociais e psicológicas. Eles também minimizam a importância da sexualidade infantil e do complexo de Édipo, sugerindo que o desenvolvimento da personalidade é determinado primordialmente por forças psicossociais, e não psicossociais.

A inveja para eles, não é uma agressão gratuita para tudo o que é bom, mas a resposta frágil da criança diante da privação, da crença de que aquilo que precisa está sendo refreado por um outro que não quer lhe dar. A raiva resultante seria um esforço para induzir a mãe a realizar seus desejos, não para destruí-la.

Função Evolutiva da Inveja

De uma perspectiva evolucionária, a inveja é vista como um importante instrumental na luta por uma vantagem competitiva (Hill & Buss, 2006). A Teoria da Seleção Natural de Charles Darwin postula a preservação evolutiva de características favoráveis à espécie e a extinção daquelas desfavoráveis.

O processo da seleção natural é inerentemente competitivo. O homem primitivo lutava por comida, abrigo, calor e se outro possuísse estes recursos e ele não, ele faria de tudo para obtê-los, por conta de sua sobrevivência. Somos equipados filogeneticamente, para nos observarmos e competirmos e manifestamos estes atributos, nas nossas interações sociais. Continuamente lutamos para adquirir recursos ou posições que os outros simultaneamente estão lutando para conseguir. Isto ocorre com a aparência física, com adquirir bens perecíveis e até mesmo com professar ideologias, credos, etc.

O uso da comparação social é um instrumento de sobrevivência através do qual os homens podem avaliar se estão em vantagem ou desvantagem na batalha da seleção natural. A inveja teria a função de alertar quando um parceiro rival tem vantagens e mobilizaria o indivíduo em questão a buscar adquirir aquela vantagem para si.

O afeto negativo sentido quando se percebe a vantagem alheia, dizem os autores, resulta de um alarme interno que sinaliza que estamos perdendo a competição (o que em tempos primitivos significaria morte para nós e nossa prole). As pessoas sentem raiva, dor^{6,7}, e

⁶ Takahashi e colaboradores (2009) num estudo sobre a neurologia das emoções usaram a ressonância magnética funcional para examinar a ativação do cérebro humano quando sente a emoções de inveja (dor pelo mérito alheio) e schadenfreude (schaden = prejuízo; freude = alegria. Alegria com a desgraça alheia). Concluíram que quando a inveja era estimulada havia maior ativação cerebral no córtex cingulado anterior (ACC), região associada à vivência de conflitos, percepção de erros, dor por empatia e dor associada à exclusão social. Já nas situações que estimulavam Schadenfreude o cérebro dos sujeitos mostrou-se mais ativado na região do estriado ventral, que é ligado aos processos de recompensa e estímulos gratificantes. Assim, os autores interpretaram que a ativação com schadenfreude causa uma sensação de prazer.

vergonha como falarei mais adiante, como se uma injustiça estivesse acontecendo e tentam de vários modos restabelecer seu bem estar. Muitas amizades são rompidas porque um dos parceiros se sente em desvantagem e prefere ficar distante deste sentimento.

Manter a inveja em segredo é também uma estratégia de defesa, na medida em que admiti-la além de maximizar os méritos alheios, impossibilita outras estratégias de defesa, como utilizar a fofoca para desonrar o outro, dizer foi injusto, etc.

Quando a Inveja Acontece?

Cada teoria explicativa da inveja tem sua forma de prever quando ocorrerá um episódio de inveja. Os psicanalistas, de forma geral acreditam que a inveja é diretamente relacionada à experiência de cuidados primários da criança. Isto porque o senso de possuir atributos, corriqueiramente chamado de auto-estima se opõe ao de ser completamente impotente, sem atributos, sem auto-estima.

Richard Smith (2004) em seu brilhante artigo “A inveja e suas transformações”, resume as quatro condições necessárias para ocorrer inveja:

1. A pessoa invejada é simétrica a nós em boa parte de suas características: idade, nível sócio econômico, etc.
2. Esta semelhança gera a sensação de injustiça, “se somos iguais devemos ter as mesmas coisas”.
3. O atributo que o outro possui é de um domínio relevante para nós.
4. Nossas perspectivas pessoais de obter este atributo são muito escassas.

Uma vez que estas quatro condições forem atendidas, o episódio de inveja resultará, evoluirá e produzirá várias outras emoções (paranóia, ressentimento, vergonha), esvanecendo a sensação inicial de inveja. Por exemplo, se o foco da comparação apontar para uma inferioridade de habilidades podemos sentir vergonha por esta inferioridade e começar a censurar moralmente a pessoa em questão, atribuindo-lhe desonestidade. Isso desvia o foco da nossa reconhecida inferioridade, e nos justifica para agir de forma hostil contra a pessoa invejada. “O mérito inveja os resultados”, segundo sugestão de Montaldi, citado por Smith (2004).

Algumas pessoas que permanecem conscientes de sua inveja decidem trabalhar arduamente para compensar a desvantagem, torná-la menor. Esta, provavelmente, é a saída mais honrosa para lidar com este sentimento. Alternativamente, outras pessoas ficam atoladas no sentimento de inferioridade que a inveja produz e podem desenvolver um quadro depressivo. É muito razoável pensar que invejas mal resolvidas estejam na base de outros quadros psicopatológicos.

Outra configuração que a inveja pode tomar é apelar para calúnias, fofocas, ou sabotagem indireta, para diminuir as qualidades da pessoa invejada. Gaiarsa (1978) explora brilhantemente este território e afirma que o mexerico, a intriga, a fofoca é um meio de controle social, na maioria das vezes, provocado pela inveja. Chama de “Peste Emocional”, esta forma sub-reptícia das pessoas invejosas atuarem, uma vez que não podem admitir sua verdadeira motivação.

Avi Berman (2007: 17-32) um psicólogo clínico contemporâneo conclui, baseado na observação de crianças, que as pessoas que se beneficiam em situações de inveja, são aquelas que admitem o sentimento, acreditam em sua capacidade e se acham igualmente merecedoras. Já aqueles que sofrem com este sentimento e ficam agressivos e destrutivos são aqueles que não reconhecem a inveja, se sentem incapazes e especialmente merecedores, mais do que seus rivais.

⁷ O neurocientista Robert Sapolsky (2005: 89-97) mostra que os seres humanos experimentam sentimentos abstratos com o mesmo sistema neurológico com que experimentam sentimentos concretos. A dor da exclusão social, por exemplo, é registrada no cérebro tal qual um dor física qualquer.

Auto-estima, Competitividade, Inveja e Gênero.

A competitividade, a auto-estima e a Inveja aparecem correlacionadas em quase todos os textos que li para escrever este artigo. Se pensarmos na inveja como uma emoção adaptativa que nos faz competir para sobreviver, ainda assim os teóricos do desenvolvimento emocional humano teriam que nos explicar como se aprende a competir, ou ainda como aprendemos a avaliar nossas reais capacidades para nos compararmos com nossos rivais.

Se uma pessoa se avalia errado, compete errado. De nada adianta ter muitos atributos se a sensação interna é de desvalia e aponta para deficiências. Como introjetamos a noção de quais são nossas reais capacidades, nosso autovalor, nossa auto-estima?

Mais ainda, cada cultura imbuí seus cidadãos de valores que condicionam os critérios para ser ou não ser aceito, ser ou não ser valorizado. Nossa cultura historicamente patriarcal tem mudado visivelmente, mas alguns traços sutis levam muitas gerações para de fato se instalarem. Carol Gilligan (1982) em seu livro “Uma voz Diferente” mostra que ainda hoje, existem formas de competitividade diferentes para homens e mulheres. Homens ainda são criados para uma crescente separação dos outros e para alcançar a autonomia e independência, ao passo que das mulheres se espera, primordialmente, que cuidem das relações, sejam amigáveis e fiéis.

Se um homem é competitivo, poderoso e bem sucedido está indo de acordo com as expectativas que se tem para ele, ao passo que uma mulher poderosa, autônoma e bem sucedida é frequentemente ameaçada de abandono por suas iguais, como se ela caminhasse em direção contrária e traidora.

Também a psicanálise explica esta questão, mostrando que nas fases de individuação-separação da mãe em direção às outras relações e à autonomia, os meninos não experimentam conflitos de gênero. Eles, se tudo corre bem naturalmente, seguem em direção à identificação com o pai e seus papéis sociais. Já as meninas têm que se individuar-separar da mãe, mas ao mesmo tempo, permanecer identificadas com suas funções e papéis sociais o que pressupõe, ao contrário, não diferenciação e intimidade. (Chodorow, 1978, p.109).

Competir com a mãe significa separar-se da cumplicidade com ela, lutar para ser diferente dela, melhor que ela, porém parecida é uma tarefa psicológica complexa e carrega uma dor e culpa imensas. (Lerner, 1990). As mulheres impregnam suas outras relações de gênero com este conflito por isso quando a mulher compete, em geral procura uma fórmula menos individualística, mais indireta. O ganha/perde destas situações é pretendido pelo “todas ganham”, ganharemos juntas como um time, etc. (Navarro, 2007). Estilos de luta encobertos, passivo-agressivos, modéstia e humildade têm sido pré-requisitos para a feminilidade, e àquelas que agiam diferente, se atribuía adjetivos pouco nobres, como masculinizadas, agressivas ou histéricas. (Lerner, 1990).

E a inveja com isso? Vocês devem estar se perguntando. Bem, quem não pode dizer abertamente o que quer e lutar abertamente pelo que precisa só pode invejar esta capacidade nos outros. A inveja é o melhor mecanismo de defesa para um ego que se sente tolhido de recursos e admira uma pessoa que os tem. Com ela dá para aliviar a dor da impotência, utilizando atitudes não muito nobres, escondidas, tais como a fofoca, o mal dizer moral, enfim vale qualquer coisa para diminuir o rival.

Apesar de a Inveja ser um fenômeno humano universal, e acometer homens e mulheres, ela ainda é mais identificada como um traço da cultura feminina, e não sem razão percebemos que as bruxas perseguidas e mortas na idade média por sua atividade maléfica, eram mulheres.

E o Olho Gordo, Existe, Faz Mal?

O “mau olhar ou olho gordo” é a crença de que uma doença é transmitida – geralmente sem intenção – por alguém que está com inveja ou ciúmes. Esta pessoa, normalmente, não é seu inimigo, mas com inveja, pode prejudicar a você, seus filhos, seus animais, ou suas plantações, através de lançar um olhar cobiçoso. As principais vítimas são os bebês e crianças pequenas, porque são muito observadas e elogiadas por estranhos.

Existem, palavras para conotar esta superstição em todas as línguas, bem como registros de rituais e amuletos protetores em todas as culturas, desde as sociedades tribais até nossos tempos de sociedade global. Por exemplo, há relatos sobre inveja nos escritos sumerianos de 4000 anos A.C. e, desenhos de olhos simbolizando energias atuantes e negativas nos sarcófagos no Egito dos sec.XXI e XXII A.C. (Rojas- Bermudez, 1998)

No Mediterrâneo Oriental e na região do mar Egeu, especialmente em toda a Grécia e até na Turquia, há uma forte tendência para ver de pessoas de olhos azuis como portadores do “olho mau”, provavelmente porque poucas pessoas têm olhos azuis nestas regiões.

Alan Dundes fez um estudo multicultural dos talismãs e curas contra o “mau-olhado”, e percebeu traços comuns. Parece que o mal causado pelo olhar é frequentemente ligado aos sintomas de secagem e desidratação, como se o olhar fosse uma espécie de micro-ondas e muitos rituais para a cura costumam envolver umidade. Vemos um exemplo típico nos peixes usados pelos japoneses como antídotos contra a inveja porque sempre estão molhados. Também, entre os judeus, é hábito cuspir nos lados da pessoa que foi invejada.

Para Freud (1901: 919) a crença no “mau olho” é uma superstição e como tal, representa o medo de desgraças futuras. Além disso, o temor de que “nos desejem mal” seria a manifestação consciente da repressão inconsciente de nossos próprios desejos maldosos contra os outros. É preciso, porém lembrar que, apesar de supersticiosa, esta crença possui um efeito de sugestibilidade que não pode ser desprezado.

Desde Franz Anton Mesmer (1734-1815) que, com seu magnetismo animal, curava dores e doenças pela aplicação de ímãs na frente das pessoas, passando por Jean Martin Charcot (1825-1893) o hipnotizador das histéricas e Freud – que abandonou a hipnose concluindo que ela se resumia à sugestibilidade, culminando nas terapias Cognitivas contemporâneas (Beck e Kuyken, 2003) – sabemos que as crenças que temos sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre o futuro, determinam o modo como nos sentimos e como nos comportamos, afetando profundamente nosso bem-estar.

Portanto, sim, “o olho gordo” faz mal. Ambos invejados e invejosos saem danificados ao acreditarem nesta superstição: o invejoso por acreditar que é inferior à pessoa com quem se compara e por obsessivamente perder seu tempo e sua criatividade tentando controlar o invejado. Já a pessoa que acredita ter sido infectada pelo “olho gordo”, também apresentará, por sugestibilidade, o mal estar correspondente e, sentir-se-á impelida a cumprir um ritual para se curar.

Marketing e Inveja- o poder e o perigo de ser invejado

A maior parte dos estudos sobre a inveja foca sua observação na pessoa que sente a inveja. O alvo da inveja, a pessoa que é invejada ou se faz invejar, é pouco estudado. Possuir atributos, facilidades na vida, estar em posição de destaque causa sensações variadas, desde a sensação de poder até culpa, desconforto e medo de que algo ruim esteja para acontecer.

Os gregos, segundo Helmut Shoeck (1987: pp.141-152) mencionam em vários mitos a inveja dos Deuses, como se houvesse uma justiça divina na distribuição dos bens com garantida punição para quem ousar ultrapassar os limites. Nesta mesma linha de raciocínio, vemos a idéia de que o prazer é proibido em muitas religiões ou ao menos tachado com o dízimo que se encarrega da justiça redistributiva.

Numa sociedade capitalista, onde o consumo é estimulado por um marketing agressivo que usa e abusa da comparação entre pessoas, estamos o tempo todo sendo instigados a invejar algo. Invejamos o carro, saborosamente oferecido na televisão por uma pessoa mais bonita

ainda que o carro, que veste roupas e acessórios, mais bonitos do que ela e o carro, e além de tudo está sendo fotografada num lugar paradisíaco, muito melhor que o carro, o modelo, as roupas e os acessórios.

Ser alvo da inveja alheia confere um status de poder, e um reassuramento do próprio valor. Predispõe também a receber atos agressivos, diretos ou indiretos, tipo desvalorização moral, fofocas, sabotagem, etc. e uma desconfortável sensação de culpa, por ser a causa involuntária do sofrimento alheio.

Assim como o consumidor, alvo da propaganda exemplificada acima, quando somos comparados com pessoas que tem atributos superiores aos nossos, sentimos uma agressão em nossa auto-estima, o que demanda uma ação de retaliação para recuperar nosso valor. Fazer-se invejar pode ser um ato agressivo, pois a inveja é uma emoção social, e afeta não apenas indivíduos isolados, mas grupos.

George Foster (1972) sugere que há dois parâmetros para analisar a inveja: do ponto de vista competitivo é útil ser invejado; já do ponto de vista do medo de ser retaliado, é mais seguro passar despercebido e esconder suas qualidades.

Lidar com a inveja dos outros é uma tarefa complexa. Os estudos em psicologia social e sociologia sugerem algumas estratégias comumente utilizadas para se relacionar com pessoas invejosas:

1. Minimizar nossas próprias qualidades;
2. Valorizar o esforço que tivemos que fazer para conseguir tais qualidades;
3. Elogiar a pessoa que nos inveja tentando salientar qualidades nela;
4. Ajudar quem nos inveja, tentando dar a ela algo de bom;
5. Esconder nossas qualidades sob uma pretensa humildade, modéstia.
6. Socializar nossos ganhos egóicos, mostrando como nossas qualidades ajudam outras pessoas, etc.

Ser invejado enfim, é uma posição existencial ambígua. Ao mesmo tempo em que representa uma forma solitária de reassuramento, mais-valia, pode acabar gerando um isolamento relacional, uma carência de pares simétricos com quem compartilhar as alegrias.

A Inveja na Literatura Psicodramática

Só encontrei um texto dedicado à inveja no nosso mundo psicodramático nacional e internacional. Foi o artigo de Rojas-Bermudez (1998) - "De La envidia y de La violencia". Bermudez estuda a relação entre inveja e violência, concluindo que a violência é o resultado da falta de recursos do Eu para elaborar a inveja despertada pelo outro. Concebe a inveja como um aspecto natural do ser humano, como a fome e a sede, só que insaciável daí sua tragédia (sic). Ela é desencadeada por um fato social, o encontro com um alguém cujas virtudes evidenciam nossas limitações. Diz o autor (1998:53): *"a inveja é uma resposta emocional que surge em função da existência de carências afetivas prévias e que se estabiliza como paixão"*.

Elaborá-la depende dos recursos intrapsíquicos, dos valores e das possibilidades intelectuais de cada pessoa para transformar este sofrimento em criatividade e compensar a carência. Se fracassar, tentará primeiro lutar contra essa paixão e posteriormente lançará suas energias contra a fonte de sua paixão, o outro, o invejado, iniciando a violência.

Moreno não estudou diretamente o fenômeno da inveja humana, apenas o mencionou, de quando em vez em sua obra tangenciando, porém, várias questões relevantes ao tema, através do teste sociométrico.

Cita, por exemplo, "a inveja do criador" referindo-se à rivalidade existente entre pessoas criativas, sejam elas heróis, cientistas ou revolucionários, rivalidade que poderia ser avaliada inclusive, através das citações que os autores de textos científicos fazem de seus colegas:

... Esse fenômeno foi denominado "inveja do criador". Pessoas como ele, precursores dos que desempenham a função de "relações-públicas" em nossa era iluminada, podem ter aparecido, frequentemente, no curso da história, heróis do povo, agindo concomitantemente como anti-gênios e gênios..... Existiram freqüentemente gênios rivais em conflito entre si; o fogo foi roubado a cada geração e assim, gradualmente a metodologia científica desenvolveu-se. (se refere ao mito de Prometeu) (1992: v. 1 p. 135).

... Eu usei uma sociometria fria (fria porque está congelada nos livros). (1992: v. 1 p. 135).

Parece acreditar inclusive que esta competitividade seja positiva para a ciência, apesar de penosa para as estrelas sociométricas que podem ser rejeitadas pelo seu pioneirismo. Diz:

"o fenômeno da inveja ao criador não deixa de ter boas características sociais; ajudou a liberar o método científico" (1992: v.1 p.140).

A produção psicodramática revelou profunda hostilidade, sendo reforçada por um dos dois indivíduos-chave e rivais, às vezes, resultando em percepção distorcida do pioneiro e de seu trabalho. "A "reação em cadeia produziu rede social de negação que pode ser denominada antipatia pelo pioneiro, ou" inveja do criador". (1992: v.1, p. 136-137).

Moreno também compreendeu a força sociométrica da inveja, que através do boicote direto ou indireto, pode relegar ao ostracismo gênios criativos.

...elogiar ou condenar, roubar ou desdenhar silenciosamente, citar ocasionalmente ou não citar o trabalho de um gênio é modo dinâmico de definir seu lugar ao sol. (1992: v.1, p. 139).

Em relação às revoluções sociais e suas reais motivações, soterradas por detrás das ideologias, Moreno sabiamente percebeu a importância que o sentimento de inveja tem quando as disputas que envolvem questões de merecimento versus questões de direito⁸. Diz a propósito do Nazismo:

... Se, como é afirmado, os judeus da Alemanha ocupam situação desproporcional, de acordo com sua importância numérica, nas profissões liberais, nas artes, na indústria, isto talvez se deva a um excesso de esforço de sua parte, maior, talvez que o despendido por alemães, igualmente, talentosos. Neste caso surgem correntes de agressão e de proteção, na tentativa de equiparar condições que pareçam ameaçar a força de certos elementos do grupo majoritário. (1992: v.3, p. 128).

... Como a maioria dos grupos dependentes é alemã, podemos, então, imaginar os sentimentos de rancor surgindo entre grupos de líderes alemães, sentimentos que se aliam à convicção de que eles têm mais "direitos naturais" do que os líderes judeus de dirigir as massas de trabalhadores e fazendeiros alemães. (1992: v.3, p. 130).

Moreno sabia e buscava dar relevância ao poder que um ser humano tem sobre o outro, à importância de se sentir gostado e aceito, não só nas primeiras relações afetivas, mas em todas as relações, ao longo da vida. Sempre esteve interessado nas minorias não aceitas, nos

⁸ De fato a questão da inveja é mesclada por interrogações a respeito do mérito e do direito: quem tem os méritos para possuir os atributos não é necessariamente aquele que, por direito ou lei, (mutável conforme a época da história) os possui. As lutas políticas tentam mudar as leis, para atenuar o sentimento de diferença e injustiça. Ironicamente, ele aparecerá outra vez, na camada inferior da nova hierarquia resultante, envolto em outro ornamento demagógico.

proletariados sociométricos* (1992: 225) buscando reinseri-los em algum grupo. Fez isso através da sociometria, sobretudo através do Teste Sociométrico, cuja proposta básica era permitir que as pessoas escolhessem as relações e os agrupamentos aonde gostariam de estudar, trabalhar, viver enfim.

Ele não se ocupou de forma direta da questão da auto-estima ou do narcisismo em nenhum momento de sua obra. E não o fez, provavelmente pela ênfase que sempre deu aos aspectos relacionais em detrimento das questões ligadas ao intrapsíquico. O mais perto que chegou para refletir as questões da relação do Eu consigo mesmo, foi a formulação do conceito de auto-tele (Moreno, 1992:140) usado para falar da relação da criança consigo mesma e com sua imagem, e a propósito do colapso da auto-imagem dos psicóticos.

Algumas vezes Moreno parece se referir à noção de valor pessoal, mas o termo que usa é o de "status". Menciona, por exemplo, "status sociométrico" (1974:234-235; 1992 v. III: 194-197) referente ao total de escolhas que um indivíduo tem dentro de um grupo; "status do homem na ordem cósmica" (1984: 24) a propósito do abalo que representou para o orgulho do homem as descobertas copernicanas, etc.

Por conta das resistências (1992:202-203) suscitadas pelo teste sociométrico, Moreno percebe que existe um medo de expor as preferências relacionais. Referindo-se aos procedimentos sociométricos, afirma:

"a resistência parece à primeira vista paradoxal já que surge frente à real oportunidade de ter uma necessidade básica satisfeita. Esta resistência do indivíduo contra o grupo pode ser explicada. É por um lado o medo que o indivíduo tem de conhecer sua posição no grupo. Tornar-se por si próprio ou através de outros, consciente desta posição pode ser doloroso e desagradável. Outra fonte de resistência é o medo de que ela possa tornar-se manifesta para outras pessoas de quem gostamos ou mesmo de quem não gostamos e qual seria a posição no grupo que, realmente, queremos e precisamos. A resistência é produzida pela situação extra-individual de um indivíduo, pela posição que ele tem no grupo. Ele sente que sua posição no grupo não resulta de seus esforços individuais. É principalmente, o resultado de como os indivíduos, com quem convive, se sentem em relação a ele. Poderá até sentir, ligeiramente, que além de seu átomo social existem tele-estruturas invisíveis influenciando sua posição. O medo de expressar os sentimentos preferenciais que uma pessoa tem pelas outras, é, na verdade o medo dos sentimentos que os outros ...nutrem por ele"

... Estes procedimentos deveriam ser acolhidos favoravelmente já que ajudam no reconhecimento e na compreensão da estrutura básica do grupo. Porém este não é sempre o caso. Encontram resistência e até hostilidade por parte de algumas pessoas...

Outros indivíduos também mostraram medo das revelações que o procedimento sociométrico poderia trazer. O medo é maior em algumas pessoas e menor em outras. Umas podem estar mais ansiosas para arrumar seus relacionamentos de acordo com seus desejos atuais, outras têm medo das conseqüências... Estes e outros fatos revelam um fenômeno fundamental, a forma de resistência interpessoal, resistência contra expressar os sentimentos preferenciais que uns tem pelos outros. (Quem sobreviverá? v. 3 p. 153-154)

Quanto às diferenças sociais e a injustiça em relação à distribuição de bens e qualidades, o conceito moreniano de Efeito Sociodinâmico parece descrever este processo. Segundo ele somos diferentes e esta diferenciação é detectada e parcialmente amenizada pelos

* Moreno usa o conceito de proletariado sociométrico para falar dos grupos isolados, negligenciados e rejeitados, cujos sentimentos não encontram reciprocidade

procedimentos sociométricos. Seria, entretanto utópico imaginar sociedades absolutamente igualitárias (1992: v.3, p. 195).

A hipótese do efeito (sociodinâmico afirma que: a - alguns indivíduos de determinado grupo serão persistentemente excluídos de comunicação e de contato social produtivos; b - alguns indivíduos são constantemente negligenciados, muito aquém de suas aspirações, e outros muito favorecidos, de modo desproporcional a suas demandas; c- surgem conflitos e tensões nos grupos à medida que o efeito sociodinâmico aumenta, ou seja, com a crescente polaridade entre os favorecidos e os negligenciados. Com a diminuição do efeito sociodinâmico - redução da polaridade entre os favorecidos e os negligenciados - diminuem os conflitos e as tensões.

... Surgiram, porém, questões quanto à possibilidade de haver sociedade sem efeito sociodinâmico, se tal sociedade já existiu ou existirá, no futuro e se seria superior à presente. Muitas sociedades religiosas tentaram eliminar o caráter diferencial do grupo, através da supressão de percepções e sentimentos de diferenciação em suas mentes, segundo seus sistemas de valores que postulam que todos os homens são irmãos e iguais, filhos de deus. A diferenciação torna-se então pecado mortal e a sociometria, ciência do demônio. Outra possibilidade seria aceitar o efeito sociodinâmico como nosso destino.

Minha opinião

A inveja é um fenômeno humano universal, atemporal e inevitável. Faz parte da estrutura do psiquismo humano e atua sobre a cultura humana e sobre nossa organização social. A forma, entretanto de lidar com este sentimento varia de acordo com o equilíbrio emocional e a auto-avaliação que cada um de nós faz de suas qualidades, capacidades e merecimentos diante das circunstâncias da vida.

No meu livro *Sobrevivência Emocional* (1998), desenvolvi a idéia de que os diferentes aspectos de nossa identidade, ou nos termos da teoria de papéis de Moreno, nossas diferentes possibilidades relacionais, se organizam de acordo com uma espécie de “Sistema de Manutenção da Auto-estima”. Acredito que das primeiras relações de dependência se estrutura o papel central de nossa identidade. O valor que o “EU” adquire nesta primeira avaliação será determinante das manobras compensatórias que ele terá que fazer para manter seu narcisismo em níveis suportáveis.

No início da vida extra-uterina a criança não sabe de onde vem o prazer e o desprazer. Experimenta os papéis psicossomáticos⁹ como um todo indiscriminado – ela, o mundo, a mãe e o seio, ela a cólica, a cólica e a mãe. Só aos poucos, conforme amadurece o sistema neurológico e através da repetição da experiência, a criança vai associando o prazer com a presença da mãe ou cuidador e o desprazer com sua ausência (isto quando se trata de uma criança normal, com pais normalmente provedores)

Ou seja, aquilo que inicialmente era decodificado como prazeroso porque saciava uma necessidade fisiológica de sobrevivência, começa a ganhar certa independência e já não precisa da necessidade fisiológica para ocorrer (Freud, 1905:1119-1200)¹⁰. A presença da mãe

⁹ Diz Moreno (1975): “Os primeiros papéis a aparecer são os fisiológicos ou psicossomáticos”. Sabemos que entre o papel sexual, o do indivíduo que dorme, o do que sonha e o do que come, desenvolvem-se vínculos operacionais que os conjugam e integram numa unidade. Num certo ponto, poderíamos considerá-la uma espécie de eu fisiológico, um eu “parcial”, um conglomerado de papéis fisiológicos.

¹⁰ Freud (1905) em *Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade* desenvolve a teoria de que, na origem, as primeiras satisfações sexuais aparecem por ocasião do funcionamento dos aparelhos que servem para a conservação da vida. Fala em Escolha Anaclítica de objeto, mostrando como as pulsões sexuais se apóiam nas de autoconservação. Penso que não somente a satisfação sexual se apóia nestas primeiras experiências de prazer-desprazer, mas também a satisfação narcísica de se perceber alvo da atenção e valoração alheia.

e/ou cuidador (es) começa a gerar prazer, mesmo quando não há nenhuma necessidade para ser satisfeita. É o prazer de ser visto, tocado, cuidado, ouvido por alguém que potencialmente é mais poderoso e que me outorga certo poder se escolhe ficar comigo. O contrário também é verdadeiro, começa a existir a experiência de desprazer cada vez que o cuidador não aparece, ou aparece e não dá toda a atenção que o sujeito espera.

Este novo tipo de prazer – desprazer – é o que vai constituir aquilo que chamo de “Economia Narcísica¹¹ ou Sistema de Manutenção da Auto-Estima”, um segundo sistema dentro do psiquismo, acoplado ao que regula o prazer e desprazer corporais, encarregado de determinar, a todo o instante, qual o valor do “eu” para o outro (quanto o outro estima o Eu) e para si mesmo (auto-estima).

Sabemos todos por experiência própria que existe uma dor que não é física, mas Psicológica. A auto-estima precisa ser mantida dentro de alguns níveis de valoração, senão produz-se dor — é a dor de não ser amado, a dor de se perceber pouco importante para o outro, a dor de se sentir vulnerável, a dor de se sentir enganado, traído — e também a dor da inveja, sentir que outro possui atributos que você queria para si. Isto é o que Kohut (1972: Vol.2, pp. 615–658) chama de Injúria Narcísica — a súbita percepção de que o Eu que se julgava valorizado por outrem e por si mesmo, na realidade pode perder o valor subitamente.

Os critérios para o EU se sentir valorizado ou não, movem-se dentro de parâmetros ditados pelo meio familiar e sócio-cultural do qual o sujeito emerge, são critérios relativos e algo flexíveis, pois se modificam com o desenvolvimento, com o momento da vida, etc. Entretanto duas regras, extremamente simples de serem formuladas, coordenam a estrutura central deste sistema valorativo, uma interrelacional e outra intrapsíquica:

1- Por interrelacional entendo todas as relações que uma pessoa estabelece com outras pessoas, desde as primeiras relações com a mãe e familiares até as complexas relações adultas. Neste sentido, sempre que o EU se sente valorizado por outrem, gratuitamente ou por algo que tenha feito, seu valor intrínseco e sua auto-estima sobem; o contrário também é verdadeiro e a pessoa se sente desvalorizada quando não recebe toda a atenção que deseja.

2- Já o intrapsíquico é constituído pelas relações que uma pessoa mantém consigo mesma e, neste contexto a regra para o EU saber se tem ou não valor é ainda mais simples: o EU se gosta quando é gostado e não se suporta se é rejeitado ou desprezado.

Cada pessoa possui, provavelmente, um nível ótimo de valor pessoal que seu psiquismo precisa manter para sobreviver psicologicamente. Quando este autovalor ou auto-estima está muito baixo, recursos defensivos são criados para tentar otimizá-lo, através de certa compensação de forças. A violência gerada pela dor da inveja seria uma destas manobras defensivas, que busca compensar nosso autovalor diante da superioridade que percebemos no outro.

Portanto trabalhar com a Inveja terapeuticamente, implica em rever a vida emocional do cliente e seu narcisismo. É um trabalho que se inicia a partir de um conflito atual, mas que percorre o tempo da vida do cliente, através de associações cênicas e do rastreamento de repetições e transferências (Cukier, 1998, p. 69-76). O objetivo final é promover reparações no Sistema Mantenedor da Auto-estima, ou Sistema Narcísico do paciente que, como já expliquei anteriormente, consiste numa espécie de central auto-avaliadora, ou em termos morenianos, central sócio e auto-métrica permanente que temos no psiquismo e que nos informa a todo o momento qual o nosso valor para o outro e para nós mesmos.

Como Trabalhar Psicodramaticamente com a Inveja?

¹¹ A utilização do termo “Economia Narcísica” é analógico, utiliza a idéia de auto - interesse (Narciso que só pensa em si mesmo) mas também a de homeostase ou economia, mostrando a função auto - protetora deste mecanismo dentro do psiquismo. O prazer neste sistema narcísico é alcançado quando a auto-estima do indivíduo está elevada e o desprazer ou dor narcísica, quando a auto - estima é escassa

Em geral o tema da inveja aparece indiretamente através de conflitos relacionais ou, mais frequentemente, através da observação do cliente de que os outros têm inveja dele. Nunca recebi um caso em que a pessoa identificasse seu problema como um excesso de inveja, pela vergonha que esta declaração promoveria.

Por isso creio que devemos trabalhar esta questão de forma indireta também, seguindo as sinalizações do cliente. O psicodrama nos oferece muitos recursos para ir avançando, desde as cenas atuais de um conflito relacional, até o drama intrapsíquico, aonde se desvendam temas como a auto-estima e o narcisismo. O trabalho com cenas regressivas (Cukier, R.-1998:69-76) e suas repercussões atuais é, em minha opinião, o mais profundo neste sentido.

Talvez o mais difícil, seja iniciar o aquecimento para que o paciente se predisponha a abordar o tema da inveja. Faço isto de forma sutil, utilizando a inversão de papéis sempre que a demanda venha na forma de: “o outro me inveja”. Peço que o paciente seja este outro, ponha-se em sua postura, experimente a vida um pouco como se fosse ele. Exploro bem esta inversão, sobretudo o sentimento de raiva que os atributos do rival causam no cliente.

A inversão de papel permite também que o cliente vivencie a temática da inveja dos dois lados: sendo o invejado e o invejoso. Em ambos os papéis podemos pedir associações com situações já vividas e aprofundar na psicodinâmica.

A interpolação de uma escultura desta relação conflituosa é muito útil para se trabalhar este tema à distância. Tive uma cliente que se queixava do quanto sua cunhada, muita rica, invejava sua disposição para trabalhar e lutar pela vida. Ao jogar o papel da cunhada, pedi que ela me falasse de como a riqueza aparecia em sua forma de ser, se nas roupas, na postura, etc. A cliente imediatamente pôs-se a descrever com detalhes, as marcas de seu vestuário, suas bolsas assinadas, suas compras na Daslu (boutique de moda), etc. Sua postura era majestosa, movia-se como uma rainha. Pedi que ela ainda no papel da cunhada falasse o que acha da minha cliente, e a primeira coisa que foi dita foi: ela é pobretona, veste-se mal, compra na José Paulino (rua de comércio popular).

Em seguida pedi para a paciente olhar a distância esta relação e criar uma escultura de barro de duas pessoas que se relacionam assim. Como seria esta escultura? Que postura teria a rica e que postura teria a pobre? Depois lhe pedi que nomeasse a escultura. O nome que a cliente deu foi: a escrava e rainha.

A temática da escrava e da rainha foi a tônica de toda a terapia desta cliente, que aos poucos enfrentou seu sentimento de inferioridade na infância. Muitas cenas foram dramatizadas – cenas na escola primária, aonde precisava sempre pedir emprestado o material escolar porque seus pais não podiam comprar; cenas nas refeições familiares, onde não havia carne para todos e os pais não comiam, gerando culpa nos filhos – cenas enfim aonde ela aprendeu a não querer coisas que não poderia ter e odiar pessoas que as tinham.

Compreendendo a dor e impotência infantis e aprendendo a não sucumbir a elas nem utilizar as mesmas defesas de outrora, a cliente pode perceber que era adulta, ganhava bem e podia se dar coisas, objetos e confortos que gostaria. Na última sessão da terapia trouxe uma bolsa, de uma marca famosa, dizendo que tinha sido um presente para si mesma, depois de ter tido coragem de olhar para sua vida. Nunca mencionamos a palavra inveja durante seu processo terapêutico, e sua cunhada desapareceu, aos poucos, de seus conflitos.

A técnica do duplo é desaconselhável na temática da inveja. Falar para um cliente que ele sente inveja e quase dar-lhe um tapa na cara, o contrário da idéia de um trabalho sutil.

Já o espelho, que favorece um olhar distanciado do conflito, é de grande auxílio terapêutico. No caso relatado acima, muitos insights foram obtidos quando a cliente, olhando á distância a cena que acabara de jogar com a cunhada, era remetida á lembrança de outra cena, num outro contexto, aonde também se sentia escrava. O espelho favorece a percepção da cadeia transferencial.

Metáforas, maximizações, concretizações, jogos dramáticos, são todas possibilidades de ação uteis e desejáveis especialmente no psicodrama grupal, aonde a

temática da inveja surge “ in situ”, envolvendo todos participantes do grupo, inclusive o terapeuta e o ego auxiliar. Foram freqüentes na minha clínica, situações grupais aonde algum cliente se ressentia da atenção que eu, como terapeuta , havia dado para outro cliente. Mesclados neste ciúme revelado, repetidas vezes vi aflorarem, após algum trabalho, sentimentos de inferioridade em relação ao rival, associações com situações da família primária, etc.

A loja mágica, aonde o cliente compra, simbolicamente, diferentes tipos de características ao mesmo tempo em que vende ou troca traços de caráter ou personalidade costuma ser útil para aclarar o que é cobijado no outro.

Um aspecto muito importante no trabalho terapêutico com a Inveja é auxiliar o cliente a fazer o luto do ideal de justiça do mundo, a aceitar a realidade injusta da vida. Igualmente importante é aceitar o sentimento de inveja, sem se desqualificar, percebendo que é uma emoção humana, mas que não tem que se tornar uma obsessão, nem conduzir ações de vingança, ódio, etc. O cliente precisa também legitimar o desejo que está implícito na inveja e empreender ações para obtê-lo. A técnica do role-playing é muito boa para aprender e testar novos papéis, atitudes, aspirações, etc.

Finalizando, devo dizer que uma terapia eficiente para a Inveja ajuda o cliente a reduzir sua vergonha, aumentar seu autovalor, contemplar seus próprios desejos e se abrir para a riqueza da vida. Menos força psíquica será utilizada para se comparar com os outros, e mais em compaixão por si mesmo e por todo mundo que luta para ter a melhor vida que pode.

Bibliografia

- ARISTÓTELES. **Retórica Das Paixões**. Martins Editora. 1899.
- BECK, A. T. e KUYKEN, W. **Terapia cognitiva: abordagem revolucionária**. In: Abreu c. N.; Roso M. (org.) *Psicoterapias cognitiva e construtivista: novas fronteiras da prática clínica*. Porto Alegre: Artmed. 2003.
- BERMAN AVI. **Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work**, Routledge, London. 2007.
- ROJAS-BERMÚDEZ, J. **De La Invidia y de La Violencia-** Revista da Sociedade Portuguesa de Psicodrama, nº 5, Lisboa, Portugal. 1998.
- BUSTOS, DALMIRO e colaboradores. **O Psicodrama**, Editora Ágora, São Paulo-Brasil, 1994.
- BYINGTON, C.A.B. - **Inveja criativa: o resgate de uma força transformadora da civilização**; W11 Editores Ltda. SP Brasil. 2002
- CARL GUSTAV JUN. **Fundamentos de psicologia analítica**. Petropolis: Vozes, 1991.
- CHODOROW, N - **The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender**, University of California Press, U.S.A. 1978
- CUKIER, ROSA. **Psicodrama Bipessoal, Seu Paciente, Sua Técnica, Seu Terapeuta**. Editora Ágora, S.Paulo, 1998.
- DAMÁSIO, A.: **Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**, Companhia das Letras, São Paulo. 2004
- DUNDES, ALAN. **The Evil Eye: A Casebook**. University of Wisconsin Press, Madison, Wisconsin, 1992, originally published in 1981 by Garland Publishing, New York.
- EDUARDO O. C. CHAVES. **Justiça social, igualitarismo e inveja: a propósito do livro de Gonçalo Fernandez de La Mora**-Revista da Faculdade de Educação da UNICAMP, nº 4, Março, 1991.
- FOSTER, M.G. **The Anatomy of Envy: a study in Symbolic Behavior**. Current Anthropology, vol.13, nº2 , University of Chicago Press, USA. 1972
- FRANZ ANTON MESMER.**Origem**: Wikipédia, a enciclopédia livre, <http://pt.wikipedia.org>.
- FREUD, S. **Psicopatología de la Vida Cotidiana**, Obras Completas, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España. 1901.

- FREUD, S- **Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade**, Obras Completas, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, Espana, 1905.
- FREUD, S- **Além do Princípio do Prazer**, Obras Completas, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, Espana, pp.2507. 1920.
- GAIARSA, J. **Tratado Geral Sobre a Fofoca** -, Editora: Summus, S.Paulo, Brasil. 1978.
- GILLIGAN, C. **Uma voz diferente**, Editora: Rosas do Tempos, Brasil. 1982.
- GONÇALO FERNÁNDES DE LA MORA - **Egalitarian Envy: The Political Foundations of Social Justice**, Paragon House Publishers, USA. 1987.
- HILES, D.R. **Envy, Jealousy, and Greed: A Kleinian approach**. Paper presented to CCPE, London. 2007.
- HILL, S. AND BUSS D. **The Evolutionary Psychology of Envy**, in Envy by Richard H. Smith, Oxford University Press, 2008.
- HORNEY, K. **Feminine Psychology** (reprints), Norton Company, New York. 1967.
- JEAN-MARTIN CHARCOT-**Origem: Wikipédia**, a enciclopédia livre, <http://pt.wikipedia.org>.
- KLEIN, MELANIE. **Inveja e gratidão: um estudo das fontes inconscientes**, Coleção Psicologia Psicanalítica- Imago Editora. 1974.
- KOHUT, HEINZ **Thoughts on narcissism and narcissistic rage. In The search for the self**. International Universities Press. 1972
- LERNER, H. **Mulheres em Terapia**, Editora Artes Médicas, Porto Alegre, Brasil. 1990.
- MORENO, J. L. **Psicodrama**. Editora Cultrix, São Paulo,1975.
- MORENO, J. L. **Quem sobreviverá? Fundamentos da Sociometria, Psicoterapia de Grupo e Sociodrama**, Dimensão Editora, Goiânia. 1992.
- NAVARRO L. AND SCHWARTZBERG S. **Envy, Competition and Gender**, Routledge, London 2007.
- ROJAS-BERMUDEZ - **De La envidia y de La violencia**. Revista de La Asociación Argentina de Psiquiatras, ano 3, v.2, nº 2. 1997.
- SAPOLSKY ROBERT M. - **Monkeyluv: And Other Essays on Our Lives as Animals**, Scribner, New York, USA, 2005.
- SCHOECK, HELMUT. **Envy: A Theory of Social Behavior**, Liberty Fund, 1987.
- SHAKESPEARE, W. **Otelo**, Editora: L&Pm, Brasil, 1999. (original de 1606).
- SMITH, R. H. **Envy and Its Transmutations**, in Tiedens, L.Z. and Leach C.W. (2004)- **The Social Life of Emotions**- Cambridge University Press , 2004.
- TAKAHASHI, H., KATO, M., MATSUURA, M., MOBBS, D., SUHARA, T., & OKUBO, Y. **When Your Gain Is My Pain and Your Pain Is My Gain: Neural Correlates of Envy and Schadenfreude** Science, 323 , nº 5916, pp. 937-939
- ULHOA CINTRA, E. M.E FIGUEIREDO, L. C. - **Melanie Klein - Estilo e Pensamento**, São Paulo, Editora Escuta, 2004.
- WINNICOT D. W. **O brincar e a realidade**- Imago Editora, Rio de Janeiro, 1975.