

28 I nostri esperti

Rubrica a cura di Lino Busato*

Psicologia: i sussurri dell'anima

INVIDIA: QUANDO IL SUCCESSO DEGLI ALTRI FA MALE



*Psicologo
- Psicoterapeuta
studio@linobu-
sqto.it - www.
linobusato.it

C'è un sentimento presente in molte persone, ma pochissime confessano di provarlo: l'invidia. Il non dichiararsi invidiosi è legato principalmente al non voler ammettere che c'è qualcuno migliore di sé, a voler nascondere i propri limiti e per certi aspetti anche i propri insuccessi. L'invidia, come sappiamo, è uno dei sette vizi capitali (Aristotele li definì "gli abiti del male") che caratterizza l'invidioso per il fatto che la felicità di un altro è fonte di personale frustrazione, inoltre sminuisce i successi altrui e li attribuisce alla fortuna o al caso o sostiene che siano frutto di ingiustizia. Dante, ad esempio, colloca gli invidiosi nel purgatorio condannati alla cucitura degli occhi con il fil di ferro, per aver guardato nella loro vita con gioia alle disgrazie altrui. Cerchiamo di esplorare insieme questo stato d'animo che fa vivere in modo infelice chi lo sperimenta. Una prima definizione utile vede l'invidia come un sentimento pieno di astio che una persona ha verso i pregi, le qualità, le capacità, le fortune che portano altri ad avere successo e potere personale. La persona, che prova invidia, desidera qualcosa che altri possiedono, ma invece di trovare ambiti propri di espressione e soddisfazione nella vita rimane bloccato a macerarsi nel livore. Fondamentalmente l'invidioso nutre e manifesta sentimenti negativi di collera perché è una persona insicura che si valorizza poco, scarsamente incline all'impegno e al sacrificio, ecco che l'invidia diventa un meccanismo di difesa per mascherare i propri limiti e le difficoltà personali.

È come se attraverso il diminuire e svalutare l'altro, la persona invidiosa cercasse di tenere in piedi un minimo di autostima e di fiducia in se stessa. Va da sé che vivere con questo sentimento crea una sofferenza interiore, in quanto la persona prova un continuo senso di inadeguatezza, è come se avesse un rumore di fondo incessante che la tormenta, senza soluzione di continuità, nella sua vita quotidiana. Consideriamo, altresì, che oltre ad un'invidia passiva e negativa come quella sopra descritta, c'è anche un'invidia attiva e positiva. Infatti se l'invidia, come sentimento negativo, costringe a vivere imprigionati nel risentimento e nell'astio può anche, se diventa un processo attivo grazie ad un'analisi interna approfondita, diventare un motore produttivo per il proprio sviluppo personale favorendo l'espressione delle energie utili per i cambiamenti desiderati. Quindi questa invidia costruttiva ha una valenza positiva in quanto, a partire dal riconoscimento che un altro ha una condizione che si desidera, porta a dare il meglio di sé per poter raggiungere quanto voluto. Ne discende che impegnarsi nell'ottenere mete personali importanti, invece di rimanere bloccati nel rancoroso e sterile tormento, porta ad un miglioramento dell'autostima con un conseguente affievolirsi fino a far sparire del tutto

l'invidia passiva. Inoltre finisce, per queste persone, la sensazione di sentirsi intrappolati in un'incessante competizione con gli altri. L'invidia è un'emozione complessa, che come abbiamo detto, può anche favorire la crescita personale se prima di tutto riconosciamo, a noi stessi, che proviamo questo sentimento: ma non è facile perché bisogna tenere a bada il proprio orgoglio.