

## I sintomi dell'invidia

Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE

Pubblicato da [G.P.](#) in 17/7/2016

[Cos'è l'invidia?](#) - [I sintomi dell'invidia](#) - [La malignità](#) - [Il giudizio](#) - [La critica](#) - [Il pessimismo](#) - [Il vittimismo](#)



Quali sono i sintomi dell'invidia? E come si esprimono? Proviamo ad individuarne alcuni aspetti.

Chi non è stato invidioso nella sua vita almeno una volta? In certi momenti di più, in altri di meno, noi tutti siamo stati invidiosi o magari lo siamo ancora oggi. A volte l'invidia non è soltanto verso una persona in particolare, ma diventa una invidia diffusa, verso tutti coloro a cui le cose vanno

particolarmente bene, che sia in ambito lavorativo o affettivo o altro.

Cos'è l'invidia?

L'invidia è un meccanismo che mettiamo in atto quando ci sentiamo **minuiti** dal confronto con qualcuno, con quanto ha, con quanto è riuscito a fare. Diciamo che è un tentativo alquanto maldestro di recuperare la fiducia, la **stima in noi stessi** svalutando l'altro. Si tratta quindi di un processo: c'è il confronto, l'impressione devastante di **impoverimento**, di impotenza e poi la reazione aggressiva. Per cercare di proteggere il nostro valore, svalutiamo il modello abbassandolo al nostro piano, invece che rinunciare alle nostre mete diventando indifferenti. L'invidia è quindi un tentativo di scacciare lo stimolo svalutando l'oggetto, la meta, il modello. **Desiderare** e giudicare diventano allora le fonti dell'invidia

Dal punto di vista psicologico l'invidia è anche un modo di guardare gli altri, possiamo definirlo un tratto di personalità. Infatti l'invidioso non si limita ad osservare con occhio ostile il suo collega di lavoro, guarda con la stessa modalità anche il vicino di casa, il compagno di **sport**, l'amico con cui va in **vacanza**, il fortunato che ha vinto la lotteria, etc. Potremmo addirittura tracciare un profilo di personalità del soggetto invidioso, facendola rientrare nelle **tipologie psicologiche**.

I sintomi dell'invidia

Proviamo allora ad evidenziare alcuni **sintomi** della presenza dell'invidia quando padroneggia in qualche modo la personalità di un individuo e conferisce un carattere distintivo al suo modo di essere, di pensare, di comportarsi, etc. Proviamo a riconoscere questi sintomi dell'invidia negli altri, e perché no, anche in noi stessi.

La malignità

L'invidioso cerca di svalutare l'altro agli occhi del maggior numero possibile di persone, soprattutto di quelle che contano. Appena conoscono qualcuno gli trovano da subito dei difetti: il loro sguardo corre a cercare i limiti, le debolezze e sentono l'esigenza di metterli subito in evidenza, di renderli noti e di provocare il commento negativo degli altri. Solitamente gli invidiosi entrano in azione quando il personaggio da svalutare non è presente, mettendo in moto le "chiacchiere da cortile", partendo talvolta da una semplice battuta o un gesto. Naturalmente una volta avviato il pettegolezzo, c'è sempre qualcuno che si associa, che vuole aggiungere la sua critica, producendo una reazione a catena fin a che la persona in oggetto non **viene fatta letteralmente a pezzi**, derisa, svalutata.

Il giudizio

L'«invidioso, per opporsi all'«ingiustizia universale attacca e svaluta chi è più fortunato, chi è più felice, chi è più forte, chi è più dotato. Nel nome della giustizia si tramuta in un demolitore di tutto ciò che emerge dalle infinite differenze individuali e dalle infinite circostanze della vita. In questo modo l'«invidioso troverà sempre una zona buia dell'«essere su cui scagliarsi, travestito da giudice e bramoso di vendetta.

## La critica

Le persone invidiose solitamente non si prodigano, non si impegnano, anzi spesso restano ad osservare chi si dà da fare come meri osservatori. La loro attenzione è rivolta piuttosto a trovare il difetto, il punto debole di chi stanno osservando e a individuare un suo eventuale errore. Poi, nel momento meno appropriato, scagliano le loro critiche, svalutando la loro vittima. Quest'«ultima, invece di reagire, rimane basita, turbata, perché non se l'«aspettava. Anzi tenta di giustificarsi, di far comprendere le sue intenzioni, ma l'«altro, l'«invidioso, risponde con altri dubbi e critiche, senza nessuna intenzione di volerlo capire, perché il suo obiettivo è invece quello di dimostrargli che non vale, di insinuargli il dubbio e di apparire ai suoi occhi come persona forte e autorevole. Chi sono quindi solitamente le vittime preferite di questi soggetti invidiosi? Tutte quelle persone attive, che si spendono, che si prodigano per gli altri e le persone che hanno progetti da realizzare.

## Il pessimismo

Ottimismo e pessimismo non sono soltanto due atteggiamenti verso le difficoltà della vita, possono anche essere due modalità diverse di mettersi in relazione con se stessi e con gli altri esseri umani. Il pessimista ha una visione negativa del futuro. Dagli uomini si aspetta di solito il peggio, e delle gente in generale non ci si deve fidare e non merita il suo aiuto. Se per esempio raccontate un vostro progetto ad un pessimista, lui in brevissimo tempo vi mostrerà tutti gli ostacoli e tutte le difficoltà a cui andrete sicuramente incontro e che, una volta raggiunto l'«obiettivo, non avrete che delusioni e frustrazioni. Vi farà alla fine sentire negativi e svuotati. Il pessimista ha infatti uno straordinario potere di contagio.

## Il vittimismo

L'«invidia non si esprime solo attraverso l'«aggressività, la svalutazione degli altri, ma anche in maniera opposta attraverso l'«autocommiserazione, il lamento, il vittimismo. Solitamente infatti quando ascoltiamo una persona lamentarsi, descrivere i soprusi che ha subito, gli ostacoli che ha incontrato, tutte le disgrazie che le hanno impedito di raggiungere i suoi obiettivi, non pensiamo all'«invidia. Anzi, partecipiamo alla sua sofferenza e la compatiamo per non aver potuto realizzare ciò che la vita le aveva promesso. Chi si autocommiserava in questo modo è convinto di essere trattato ingiustamente dal mondo che, invece, è stato molto generoso con tutti gli altri. Se lo ascoltiamo con attenzione queste persone lamentose sono in realtà profondamente passive, stanno a guardare, non agiscono. Non affrontano la vita, non si buttano, non rischiano. Spesso vorrebbero che fossero gli altri a darsi da fare al posto loro, a risolvergli i problemi.

