

PSICOLOGIA

Ne parliamo
anche nel blog
www.confidenze.com

L'arma migliore contro l'invidia

Uno stato d'animo POTENTE, capace di renderti infelice a vita. Tu, però, non respingerlo, ASCOLTALO.

Si trasformerà in una grande OCCASIONE di crescita

DI BARBARA GABRIELLI CON LA CONSULENZA

DI DANIELA ROSSI, PSICOTERAPEUTA E COACH A BOLZANO

Davanti al successo o alle conquiste degli altri, senti come una puntura di spillo che ti provoca una sensazione tra il dolore e il fastidio? Mentre un misto di malumore e rabbia si impossessano dei tuoi pensieri? Significa che stai provando invidia, un sentimento capace di renderti infelice a vita, così negativo da essere considerato uno dei sette vizi capitali. E se lo scrittore Alberto Moravia diceva che «l'invidia è come una palla di gomma che più la spingi sotto e più la tiri a galla», la nostra psicoterapeuta ti insegnerà a non nascerla, soprattutto a te stessa, così da capire meglio chi sei e quali sono tue aspirazioni.

EVITA I PETTEGOLEZZI

Il tema del confronto è implicito nell'invidia e, spesso, è inconsapevole. Se soffri vedendo ciò che gli altri hanno è perché accendi i riflettori su quello che non hai tu. Chi prova invidia, in genere, non lo ammette, ma si esprime in termini di "fortuna" o "ingiustizia". Non solo, si esercita nel faticoso gioco della critica. Ma denigrare e svalutare il collega, l'amico o il partner serve solo a giustificare la propria mancanza. L'invidia, invece, va accolta e ascoltata, non agita. Non lasciarti andare al pettegolezzo o alla maldicenza.

za. Prova ad analizzare il tuo comportamento, a dialogare con la parte di te che tende a sminuire o ad attribuire le qualità altrui al caso, alla fortuna, all'ingiustizia. E chiediti se vedi nell'altro qualcosa che vorresti avere o di cui hai bisogno.

RIFLETTI SUTTE STESSA

La tua amica ha successo sul lavoro, viene apprezzata dai colleghi. E tu spesso ti domandi: perché lei sì e io no? Ti potrà sembrare un interrogativo automatico, ma è una domanda

memo

Nel libro "I come invidia" di Giovanni Salonia (Cittadella Edizioni, 11 euro) scopri la parte creativa di questo sentimento.

da prendere sul serio. È un caso che lei sia considerata più brava di te? O ha davvero qualcosa in più? Preparazione, simpatia, flessibilità... Rifletti sui suoi meriti, i suoi punti di forza, il suo modo di comportarsi. Pensare a questi aspetti concreti farà diminuire il senso di invidia. Inoltre, aumentando la consapevolezza che hai di te stessa, trasformerai questo sentimento negativo in un motore di crescita. Scoprirai che, a volte, non hai raggiunto certi traguardi perché non ci hai creduto abbastanza.

AGGIUSTA IL TIRO

In altri casi l'invidia potrebbe nascere quando vedi qualcuno riuscire in un settore nel quale ti sei impegnata molto, senza ottenere i risultati sperati. Questa invidia nasconde il dispiacere, la delusione e il dolore che provoca una ferita ancora aperta. Sfrutta questa occasione per riflettere sui tuoi obiettivi. Sono quelli giusti? O forse devi aggiustare il tiro? Magari potresti individuare meglio i tuoi talenti.

SII GRATA ALLA VITA

Le filosofie orientali ce lo hanno insegnato, i moderni studi di neurobiologia lo confermano: il sentimento della gratitudine ha un potere incredibile ed è un ottimo antidoto all'invidia. Ogni mattina, prima di iniziare la giornata, individua tre cose per le quali essere grata. È un esercizio fantastico, che ti rende consapevole della tua unicità. Ti permetterà di risplendere di luce propria e ti aiuterà ad accettare serenamente anche i successi di chi ti sta accanto. Se ti concentri su ciò che di positivo c'è in te, sulle situazioni per le quali ti consideri fortunata, sentirai meno il bisogno di paragonarti agli altri e ritroverai la necessaria autostima.

