

«Gli uomini non conoscono la propria felicità, ma quella degli altri non gli sfugge mai!» (Pierre Daninos, umorista)



## LA TERAPIA

**Esiste una terapia contro l'invidia o dobbiamo rassegnarci a rovinarci l'esistenza?** L'invidia non si estirpa, ma **controllarla si può!** In fondo, l'invidioso è solo un affamato di stima, di simpatia, di attenzione: in una parola di amore.

Quali passi terapeutici mettere in essere?

- ✓ **Il primo è riconoscere che anche noi siamo rósi** (= logorati, consumati) **più o meno seriamente dall'invidia.**
- ✓ **Secondo: toglierci dalla testa l'illusione che eliminando la causa della nostra invidia troveremo la pace.**
- ✓ **Terzo: accettarci come siamo con i nostri limiti, ma soprattutto scoprire tutti gli aspetti belli e positivi che ognuno di noi ha.**

**L'autostima è fondamentale per vivere e relazionarci agli altri in modo bello e libero.** Il passo decisivo per crescere nella nostra autostima è **guardarci con gli occhi innamorati** del Signore Gesù. Solo in Lui ci scopriamo amati in un modo esagerato. Il suo sguardo d'amore, accogliente, pieno di interesse per ciascuno di noi **trasforma i nostri sentimenti e il nostro sguardo da negativi in positivi.**

**Solo la bellezza dell'Amore salva la nostra vita!** **educare**

da: SABINO FRIGATO, *Il Bollettino Salesiano*, rivista mensile  
rubrica, *Sfide etiche per Ragazzi, Genitori, Educatori*



SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

34

SMERALDO

serie **OLTRE I MALI DEL SECOLO**  
**Dalla tristezza... alla gioia!**

Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
[ilgrandeducatore@gmail.com](mailto:ilgrandeducatore@gmail.com)

L'invidia. La densa scultura  
(da «I vizi capitali»)  
di Carlo Previtali, bergamasco.



### I sette vizi capitali

**INVIDIA...**  
**Come rovinarsi l'esistenza**

- ✓ **TERRIBILE FRUSTRAZIONE**
- ✓ **L'INVIDIA È LA CARIE DELLE OSSA**
- ✓ **CONFRONTI MICIDIALI**
- ✓ **LA TERAPIA**

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.  
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

**L'invidia è una delle bestie nere della vita degli uomini, un verme malefico che si nutre dei buoni sentimenti delle persone, lasciando loro infatti quelli... cattivi!**



«*o invidioso? Assolutamente no! Goloso sì, magari anche superbo. Invidioso però, io, no!».*

*C'è qualcuno disposto ad ammettere di esserlo? Pare proprio di no. Tutt'al più ci va di passare per uno spirito critico.*

*Quando, però, il signor "spirito critico" parla, ad esempio, del suo collega di lavoro senza volerlo scopre le carte. Infatti, premesse – sia pure a denti stretti – capacità e qualità del collega, quanto prima cambia registro per metterne in piazza difetti, incompetenze, inaffidabilità e via elencando.*

*Forse sono tutte cose vere, forse, ma dette così hanno un unico fine: **demolire più o meno subdolamente la presunta o reale superiorità del collega che tanto lo frustra facendolo sentire inferiore.***

***È un giochetto che prende dentro un po' tutti, anche se non lo vogliamo ammettere perché sarebbe svelare la parte più meschina e vulnerabile di noi stessi: cosa che non fa piacere a nessuno.***



## TERRIBILE FRUSTRAZIONE

**L'invidia ci fa veder male.** Piaccia o no, è una terribile frustrazione. Non solo ce la troviamo dentro ma, **come dice la stessa parola in-vidia** (dal latino in-videre = non vedere nel senso di vedere tutto distorto e di mal occhio) ci fa veder male, nel senso che **rende il nostro occhio cattivo** fino a non vedere più l'altro e a volerne addirittura la sparizione.

**Visto da lontano, l'invidioso appare normale.** Se però si presta attenzione al tono di fondo delle sue conversazioni, al modo in cui vive le relazioni e ai giudizi che insinua **non è difficile accorgersi di avere di fronte una persona triste e scontenta.**

**L'invidioso, nonostante** le apparenze e **i modi cordiali, cova sentimenti negativi** che sfiorano il rancore, l'ostilità e, talvolta, anche l'odio verso chi ha in sé qualcosa che a lui non è dato avere.

Il sentimento di tristezza che

ne consegue spinge l'invidioso a recuperare fiducia e stima verso se stesso. Come? Demolendo più che si può chi è causa inconsapevole della propria frustrazione.

## DICE LA BIBBIA: L'INVIDIA È LA CARIE DELLE OSSA

**L'invidia provoca solo tristezza.** Stando alla Bibbia, l'invidia si insinua fin da subito, addirittura nella relazione tra due fratelli Caino e Abele. Caino patisce dolorosamente il confronto con il fratello. Il presunto successo di Abele davanti a Dio gli provoca un acuto senso di inferiorità e un'insopportabile umiliazione. Eliminarne la causa è la dinamica di Caino e di ogni invidia. San Tommaso D'Aquino definisce **questo brutto vizio come "dolore per il bene altrui"**, così che tra tutti i vizi, è quello che **non dà nessun piacere, anzi provoca solo tristezza.**

**L'invidia, perciò, è sempre un'emozione tutt'altro che... invidiabile.** Essa è impotente, paurosa e tuttavia incessante nel suo appetito: non conosce soddisfazioni. **È un tormento senza fine.** Senza caricare troppo le tinte, resta vero il fatto che essa segue l'uomo come la sua ombra. Per questo motivo è il peccato per cui si dovrebbe stare più in ginocchio, purtroppo però, è anche quello che più si cerca di nascondere.

**L'invidia nasce dall'inevitabile continuo confronto con chi ci sta accanto.** Non di rado viene sentito come **un pungolo alla competizione e all'emulazione;** una provocazione, cioè, a tirar fuori il meglio da noi stessi sul piano professionale, relazionale, intellettuale, economico e così via. Se il nostro equilibrio affettivo non è abbastanza saldo corriamo il rischio di venirne corrosi.

## CONFRONTI MICIDIALI

**Che cosa invidiamo negli altri? Tutto ciò che ci fa sentire "meno", "inferiori", "frustrati", "non realizzati".** Quando la propria autostima è ballerina, qualsiasi confronto non sentito vantaggioso diventa un attentato alla propria immagine.

**L'invidioso** deve, quindi, fare i conti con se stesso, con la sua debole personalità. **Altro non è che un orgoglioso frustrato** che non accetta di essere messo ai margini da chi lo fa sentire inferiore perché ritenuto più bravo, più interessante, più divertente, più fisicamente dotato di lui.

È quel maledetto "più di lui" che lo umilia e lo fa sentire inferiore: ingiustamente inferiore. Eliminare quel "più", non importa come, ne va della sopravvivenza psicologica.

E poiché – grazie a Dio – non siamo tutti uguali, il confronto non solo è vissuto male, ma è sempre negativo, fonte di sofferenza. È un avvitarsi su se stessi le cui conseguenze possono andare molto in là. Caino non perde mai di attualità!