







## Invidia e gelosia, quanto mi appartengono?aa

La storia di Biancaneve evoca molto bene i vissuti di cui vi voglio parlare in quest'articolo, ossia quelli dell'invidia e della gelosia. Ricordate cosa accadeva in questa fiaba? La regina era solita dire: "specchio o specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?", e lo specchio rispondeva: "la più bella sei tu ...". Ad un certo punto però, quando Biancaneve crebbe, lo specchio non riconobbe più la bellezza della regina ed iniziò a risponderle: "... Biancaneve dalla chioma corvina è molto più bella della Regina!" Questa risposta suscitò in lei invidia e gelosia. Gelosa verso chi le aveva rubato quegli occhi che prima guardavano lei, invidiosa per quelle doti che Biancaneve aveva, decise di far uccidere Biancaneve. Ogni volta che ci confrontiamo con l'altro, questi diventa per noi uno specchio e alcune volte da questo confronto non ne usciamo affatto soddisfatti! Spesso infatti accade che dal confronto con gli altri contattiamo le nostre mancanze ("Biancaneve è più giovane, più bella ..."), i nostri desideri, e invece di vivere tutto ciò come un'opportunità di riflessione e di crescita ("cerco di raggiungere quello che mi manca", "cosa posso fare per migliorare me stesso?"), rimaniamo imprigionati da sentimenti quali la frustrazione, il senso di inferiorità, l'umiliazione e l'invidia. L'invidia ha la sua origine dal confronto con l'altro, attraverso il quale veniamo a contatto con una nostra mancanza ("l'altro ha qualcosa che io non ho"). Proviamo invidia nei confronti di una persona in quanto riteniamo che abbia qualcosa (o qualcuno) che noi vorremmo avere, e sviluppiamo nei suoi confronti (anche inconsciamente), un sentimento di ostilità. Tale ostilità può essere espressa in vari modi, come ad esempio parlare male della persona invidiata, screditarla, svalutare ciò che fa, ecc. La persona invidiata può sentirsi attaccata e reagire anch'essa con ostilità, oppure ad esempio può cercare di evitare di avere dei contatti con l'altro. La gelosia invece, a differenza dell'invidia, coinvolge tre persone: la persona gelosa, la persona amata e il Rivale. Alla base della gelosia vi è la paura che qualcuno ci porti via ciò che abbiamo, che riteniamo di possedere (generalmente il partner); la persona gelosa teme di perdere l'oggetto d'amore, teme l'abbandono. Inizia a diventare sospettosa, ha paura di essere tradita, si sente minacciata e tutto ciò dà origine all'attivazione di alcuni processi cognitivi di tipo investigativo, tesi a confermare i propri sospetti. Si attiva una forma di controllo nei confronti della persona amata e del Rivale, si cerca di imporre al partner determinati comportamenti, e in casi patologici, si arriva anche a perdere il controllo. Il desiderio di appartenenza, il sentirsi parte di un "noi", fisiologico all'interno di un rapporto d'amore, non va confuso con il bisogno di possedere l'altro. Amare non vuol dire possedere, bensì lasciare l'altro libero di scegliere e di agire. Rispettare il suo essere, ed il suo essere libero nel mondo. Si possiede un oggetto (un'automobile, un paio di scarpe), ma non una persona. Alla base dell'invidia e della gelosia generalmente vi è un profondo "vuoto" da colmare, un'estrema insicurezza di fondo: nell'invidia contattiamo il vuoto in quanto l'altro possiede qualcosa che noi non abbiamo, mentre nella gelosia si ha paura del vuoto, dell'abbandono. "Vuoto" che ha origine nelle nostre relazioni primarie, con la nostra figura di attaccamento (Giusti, Frandina, 2007). Pensiamo un attimo ad esempio alla gelosia per la nascita di un fratellino, o anche nei confronti di un fratello più grande che in qualche modo attira in continuazione l'attenzione del genitore (ad es. un fratello che ha bisogno di cure), questa sarà elaborata e avrà una sua evoluzione naturale tanto più il genitore la riconoscerà e l'accoglierà, colmando i vissuti di insicurezza e paura che ne stanno alla base. Se ciò non avverrà, la gelosia, anche se repressa, rimarrà comunque nella "memoria psichica e fisica della persona", riattivandosi nelle relazioni future in maniera dirompente. Mettersi davanti allo specchio vuol dire confrontarsi con la propria immagine, con se stessi, riconoscere le qualità e anche i limiti. Riconoscere le proprie mancanze e il "vuoto", può essere molto doloroso ma può essere anche l'occasione, la nostra occasione, di prenderci cura di noi, di amarci e di colmare determinate ferite.

Quando l'amore fa sentire l'altro rispettato,

non umiliato, non distrutto ma sostenuto,

quando l'amore ci fa sentire nutriti, liberi,

