

I VELENI DELL'ANIMA: INVIDIA, GELOSIA, COMPETITIVITA' di Giorgio Piccinino
Articolo relativo al Workshop realizzato durante il Convegno AssoCounseling "OLTRE
ANTIGONE E CREONTE" del 17, 18 e 19 marzo 2016
Pubblicato in RIC Rivista Italiana di Counseling, VOL. 4 Numero speciale Marzo 2017

RIASSUNTO: Questo articolo vuole fare un po' di chiarezza e dare qualche strumento concettuale e operativo ai Counselor per aiutarli ad affrontare per tempo e in modo adeguato quelli che ho definito "*i veleni dell'anima*" (sentimenti sostitutivi appresi nell'infanzia a seguito di situazioni frustranti). Invidia, gelosia e competitività sono reazioni emotive spesso sottovalutate mentre facilmente si trasformano in comportamenti distruttivi. Inquadrerò il problema in una breve cornice teorica analitico transazionale e poi descriverò il workshop attuato durante il convegno.

PAROLE CHIAVE: Invidia, gelosia, competitività, sentimenti sostitutivi, emozioni naturali, amore, valore, potenza

In questi ultimi tempi mi sono domandato spesso quali sono i temi più frequenti che come Counselor dobbiamo affrontare nella pratica lavorativa. Quali sono i problemi anche più "normali" che le persone devono gestire perché gli intorbidano o gli rendono difficile la vita di tutti i giorni?

Volendo, ovviamente, evitare di occuparci del disagio psichico, grave o lieve che sia, quali sono i comportamenti, i pensieri, le emozioni o le situazioni che noi tutti incontriamo e che finiscono molto spesso per rovinarci l'esistenza?

Li ho chiamati *i veleni dell'anima* perché mi sembrano proprio come delle intossicazioni che in modo più o meno profondo e letale possono influenzare il carattere delle persone estremizzando sentimenti che sarebbero pure normali o non pericolosi in natura, ma che diventano nella nostra società perfino veri e propri scoppi di violenza. In effetti, anche da un punto di vista tossicologico, la pericolosità di un veleno dipende quasi sempre dalla quantità inserita nell'organismo, a piccole dosi sono prevalentemente innocui.

Invidia, gelosia e competitività mi sono sembrate oggi le alterazioni più comuni, ma voglio dire fin da principio che se pure possono essere considerate reazioni del tutto ovvie a un certo stato di malessere non le dovremmo comunque trattare come inevitabili e tanto meno come naturali risposte istintive che prescindono dalla cultura in cui siamo cresciuti. E' indubbio che si tratta di sentimenti piuttosto comuni, come del resto il senso di colpa, la vergogna, la nostalgia, il rancore ecc., ma non sono né universali né vissuti allo stesso modo dagli esseri umani nei diversi paesi d'origine.

E' una distinzione molto importante quella fra emozioni universali (paura, rabbia, tristezza, gioia) e pulsioni naturali (curiosità, affettività, sopravvivenza, autorealizzazione) da una parte, e dall'altra sentimenti determinati culturalmente quali appunto la gelosia, i sensi di colpa, la vergogna, l'imbarazzo, l'invidia, ecc. proprio perché le prime sono impulsi vitali che hanno avuto e hanno la funzione di attivare istintivamente gli esseri umani a un comportamento o a un vissuto immediato utile alla sopravvivenza da sempre, mentre i secondi, che pure sono reazioni emozionali, si sono raffinati nel tempo e sviluppati in climi culturali molto diversi. Come vedremo ciascun sentimento si riferisce a emozioni diverse, più arcaiche, e ne sono una derivazione secondaria e con diverse possibili alternative.

Per esempio se sono spaventato (reazione emotiva originaria) perché non mi sento più amato dalla mia ragazza e temo che mi lasci, posso essere geloso oppure sentirmi colpevole o anche intristirmi o provare invidia per altre persone sicure del proprio rapporto, ecc. Tutti questi sono sentimenti favoriti in "qualità" e "volume" molto diversi a seconda dei paesi e delle culture in cui cresciamo e per di più vengono appresi in maniera molto differenziata per come sono stati interiorizzati nelle personalissime prime esperienze infantili. Per una mancata promozione sul lavoro noi possiamo, a seconda delle reazioni automatiche apprese nell'infanzia (in Analisi Transazionale è questo complesso di abitudini e automatismi mentali e comportamentali che chiamiamo Copione), essere invidiosi di chi ha preso il nostro posto, oppure entrare in competizione o, al contrario, vergognarci di noi stessi e sentirci una nullità.

Purtroppo nella nostra cultura, devo dire anche psicologica in senso lato, certe sottigliezze sembrano di poco conto e di conseguenza finiamo per ritenere inevitabili e normali, dunque accettabili, sentimenti che non lo sono e che per di più poi inducono, come vedremo, comportamenti nocivi, fuorvianti, vanamente aggressivi e alla fine del tutto inutili ad affrontare e risolvere il problema o l'incidente esistenziale che li ha suscitati. Alla fine ci roviniamo l'esistenza da soli, proprio perché affrontiamo la complessa realtà adulta con strumenti grezzi e inefficaci imparati da bambini e che per lo più sono *sostitutivi* di emozioni e sentimenti appropriati. E lo facciamo per di più con le persone a noi più vicine, raccontandoci, per assolverci un po' che così fan tutti e che certi "*moti dell'Io*" alimenterebbero la crescita (l'invidia), l'amore (la gelosia) e il progresso (la competitività).

E intanto ci annebiamo, letteralmente, lo sguardo e il cuore.

Non c'è dubbio che siamo tutti anche un po' invidiosi, gelosi o competitivi, come del resto siamo tutti un po' ansiosi, confusi e stressati, ma non mi sembra un buon motivo per considerare queste come condizioni umane immutabili e tanto meno auspicabili.

In realtà, come vedremo, seppure in piccole dosi gelosia, invidia e competitività, quando sono accettate come sentimenti inevitabili, finiscono per nascondere i problemi sottostanti e impedirne di conseguenza la soluzione. Finiscono, come vedremo, per spostare aggressivamente contro gli altri le nostre insicurezze, anziché comprenderle e superarle, con il bel risultato di ampliarle e drammatizzarle sempre più. Per dirla con l'Analisi Transazionale: per evitare di sentirsi NON OK le persone cercano in tutti i modi di sentirsi OK a scapito degli altri che diventano così nemici da combattere, da disprezzare o da umiliare.

Questo articolo vuole fare un po' di chiarezza e dare qualche strumento concettuale e operativo ai Counselor per aiutarli ad affrontare per tempo e in modo adeguato questi sentimenti prima che si trasformino, per mancanza di maturazione e di soluzione del problema, in esasperazioni eccessive, in ossessioni e perfino violenza.

Io penso che le vipere siano da evitare piuttosto che portarsi in tasca degli antidoti, per rimediare dopo e durante l'avvelenamento, che è pur sempre pericoloso.

Penso che crescere voglia dire oltre che evolvere e cercare di migliorarsi, anche accettare le diversità, i propri limiti e anche le sconfitte, non essere sempre più ricchi o conquistare più territori o certezze, tanto più se a scapito di altri. Penso voglia dire sprecare meno energie, fare una buona manutenzione, amare se stessi e il prossimo, stare in armonia con l'ambiente, godersi la vita e ciò che si ha. Che poi sarebbe, per meglio dire, ciò che si è.



Guardate questa foto, se foste la ragazzina di destra (per noi che guardiamo, non fate i furbi) che sentimento provereste?

Invidia, gelosia o competitività?

Non è facile così, perché non c'è un contesto, ma proviamo lo stesso.

State anche attenti che di solito la competitività è un po' meno dichiarata, per diversi motivi e che la gelosia sarebbe certo più sentita se identificassimo il ragazzino come il nostro compagno di giochi preferito.

Ma insomma pur con tutti i limiti del caso, negli workshop in cui ho mostrato questa foto i partecipanti si sono divisi grosso

modo così: invidia 40%, gelosia 40%, competitività 20%.

In un articolo è difficile riprodurre il lavoro fatto in workshop, ma provo comunque a ripeterne il percorso per darne almeno un'idea.

Dopo aver mostrato la foto ho suddiviso i partecipanti in tre sotto gruppi a seconda del sentimento che avevano maggiormente provato vedendola e poi ho chiesto loro di descrivere in breve per iscritto un paio di situazioni recenti in cui avevano sperimentato quello stesso sentimento, di ricostruirle possibilmente a occhi chiusi, ricuperandone il più possibile anche lo stato emotivo.

Questo primo atto vuole far riemergere e portare in primo piano soprattutto l'aspetto emozionale tenendo conto che tutte le persone tendono ad avere sempre dei sentimenti o delle emozioni preferite qualunque cosa accada, le hanno selezionate e ripetute per anni vivendo dentro a un proprio Copione di vita che restringe sempre, molto o poco che sia, le svariate possibili reazioni umane. Cercando di far rivivere con una certa intensità questi momenti rendo possibile, successivamente, creare un ponte col passato e andare a cercare come e perché questi nostri sentimenti sono nati e in quali situazioni familiari.

La domanda successiva è infatti questa: "in quali situazioni del passato provavi normalmente quel tuo sentimento? Quando nell'infanzia e con chi ti ritrovavi a essere invidioso, geloso o competitivo?"

Questa fase ovviamente può essere delicata o anche struggente, ma ho sperimentato che tutti i partecipanti ricordano abbastanza facilmente scene familiari in cui si scatenavano piccole o grandi guerre in tutte le direzioni. Molto più di quanto si immagini - normalmente si pensa prevalentemente a una dinamica fra genitori e figli - emergono poi drammi fra fratelli: fra maschi o fra femmine oppure fra fratello e sorella, fra maggiori e minori, ma anche i figli unici spesso si ritrovano a competere, per esempio, per avere l'amore di un genitore a scapito dell'altro, o a invidiare un altro bambino vicino di casa che ha dei fratelli o genitori più accudenti.

Chiedo sempre ai partecipanti di scrivere qualche nota a questo punto in modo da poter fissare i ricordi e poi ricondurre, pur con qualche forzatura, i sentimenti provati ai tre su cui stiamo riflettendo.

La tappa successiva è come sempre una condivisione in piccolo gruppo per cui si formano terzetti di gelosi, di invidiosi e di competitivi che si raccontano le storie dell'infanzia o della giovinezza in cui hanno provato quei sentimenti.

In questi sottogruppi emergono spesso nuovi sorprendenti ricordi anche perché i racconti degli altri stimolano riflessioni nuove e punti di vista molto diversi.

Non credo sia possibile riportare qui la grande varietà di situazioni in cui i bambini finiscono per fissare per sempre opinioni su di sé o sul mondo e i sentimenti correlati, traendo dunque conclusioni precoci sulle proprie superiorità o inferiorità oppure sui comportamenti più o meno bellicosi, ma possiamo solo dire che esistono condizioni che si ripetono più di altre.

Dobbiamo sempre evitare che dei luoghi comuni si trasformino in definizioni caratteriologiche per cui i primogeniti, tanto per fare un esempio fra i tanti, dovendo scontrarsi con la coppia genitoriale finiscono per diventare testardi e competitivi, tanto più se c'è un fratello minore che attenda alla sua primogenitura. In verità è altrettanto possibile che lo stesso bambino veda la nascita del fratellino come un tradimento della sua solitaria regalità.

Oppure, ovviamente, come sarebbe auspicabile, come la nascita di un alleato da amare.

Allo stesso modo un secondogenito può sia sentirsi inferiore osservando le straordinarie abilità del fratello maggiore e diventare furiosamente invidioso, ma è altrettanto possibile che si senta geloso tutte le volte che la mamma lo "abbandona" per riequilibrare le cure anche verso l'altro figlio.

A ogni modo nei colloqui fra i partecipanti nei terzetti e poi nella plenaria successiva (in cui faccio analizzare i tre sentimenti uno per uno) emergono alcune riflessioni molto importanti, la prima è che non ci sono regole fisse: i sentimenti di invidia, gelosia e competitività non scaturiscono da situazioni specifiche. Tutto dipende dall'autostima di base del bambino, da come le frustrazioni vengono vissute e gestite nel sistema familiare e da come il bambino stesso è aiutato ad affrontarle. Naturalmente se da questa parte invidia, gelosia e competitività sono sentimenti attivanti e "ribelli", dall'altra parte ci possono essere anche reazioni "depressive" come la passività, il ritiro, l'agitazione, l'ansia, l'autosvalutazione, ecc.

Un altro elemento di riflessione scaturisce dalla constatazione di come un sentimento fissato nell'infanzia, a seguito di una certa situazione frustrante, ritorni costantemente poi anche in situazioni molto diverse, anche quando sembrerebbe (naturalmente a occhi estranei) poco appropriato.

Un certo sentimento diventa col tempo sempre più frequente così come diventa sempre più frequente un pensiero pseudo razionale che tenta di giustificarlo. I brutti voti a scuola o qualche insuccesso sportivo, per esempio, possono in qualcuno suscitare emozionalmente invidia rancorosa verso i compagni e poi essere giustificati da un processo cognitivo che definisce il mondo come nemico e ostile. Dunque l'invidia è "proprio quello che ci vuole".

L'esito in genere difficilmente porterà ad analizzare le proprie difficoltà, quanto piuttosto susciterà comportamenti ostili e distanzianti.

Il circolo virtuoso soddisfacente si verifica invece quando la frustrazione suscita un'emozione naturale e poi un comportamento utile al soddisfacimento del bisogno. Se, per esempio, un fratello maggiore vede la mamma abbracciare la sorellina più di quanto possa sopportare, potrebbe provare forti sensazioni di paura di non essere amato, ma questa sarebbe una risposta emotiva adeguata e naturale che potrebbe portare a una richiesta immediata di altrettanto amore e a una risposta tranquillizzante della madre stessa. In questo modo l'incidente sarebbe concluso con comportamenti positivi che ridurrebbero di molto la paura iniziale ripristinando l'OKness relazionale e individuale.

Se invece la richiesta d'amore fosse costantemente disconosciuta si potrebbe instaurare un sentimento di arrabbiata gelosia attivato con provocazioni aggressive verso la piccola colpevole di defraudare l'amore. Detto per inciso, in genere si salva sempre l'oggetto amato e si aggredisce piuttosto l'intruso, come ben sanno tutti coloro che hanno a che fare, in età adulta, con i triangoli amorosi marito/moglie/amante.

Ovviamente quanto più profondi, frequenti e precoci sono i disconoscimenti affettivi tanto più reiterate, aggressive e violente saranno le reazioni di gelosia o all'opposto il ritiro depressivo. Quanto più la persona amata è vissuta come indispensabile per la propria sopravvivenza tanto più angosciata e disperata sarà vissuta emozionalmente la sua assenza, tanto più si formeranno pensieri negativi e si attiveranno comportamenti distruttivi e letali. Come i tanti casi di femminicidio e di suicidio dimostrano, l'angoscia d'abbandono può essere così forte, il dolore così bruciante e la speranza d'amore così impossibile da far preferire talvolta la morte, ritenuta l'unica via d'uscita per tanto insostenibile dolore.

Alla fine le persone in questi workshop finiscono spessissimo per scoprire quanto sono state non solo vittime di certe situazioni "obiettivamente" frustranti, ma che soprattutto sono prigioniere di un sistema circolare (situazione frustrante /sentimento sostitutivo /pensiero pseudorazionale /comportamento reiterato/sentimento frustrante) che si autoalimenta e che si rinforza con la sua stessa ripetizione non permettendo più

di analizzare volta per volta le situazioni e di trovare risposte alternative nuove. Naturalmente le gradazioni del danno e della rigidità del sistema sono amplissime sia per quanto riguarda il livello di frustrazione percepita nell'infanzia che per quanto riguarda le risposte emotive, del pensiero e del comportamento. Per questo anche un workshop breve come questo può indurre qualche consapevolezza e qualche cambiamento. Riporto qui di seguito con la brevità che mi è stata richiesta per la pubblicazione di questo articolo nella rivista i contenuti delle slides presentate durante il convegno.

INVIDIA

CIO' CHE NON SI HA

Da *in* (prefisso negativo) + *videre* = guardare male

E' il rammarico e il risentimento che si prova per la felicità, la prosperità e il benessere altrui, sia che l'invidioso si consideri ingiustamente escluso da tali beni, sia che, già possedendoli, ne pretenda l'esclusivo godimento. E' in genere poco confessabile perché evidenzerebbe il proprio stato di inferiorità, proprio ciò che fa più male. Consiste nell'atto di confrontare ciò che si è o si ha con qualcun altro che si stima superiore e nello sviluppare odio e avversione.

In questo modo si perdono di vista i propri bisogni e i desideri profondi privilegiando l'andare contro l'altro piuttosto che guardare ciò che manca veramente e cercare di procurarselo.

La possibilità di accettare la mancanza e la frustrazione per ciò che non si ha si ottiene solo con la consapevolezza della propria unicità e la soddisfazione relativa alla realizzazione del proprio valore

GELOSIA

CIO' CHE SI HA E SI HA PAURA DI PERDERE

E' la paura, che può trasformarsi in rabbia, di perdere l'amore, l'amicizia o la stima di qualcuno con cui si ha un'intensa relazione affettiva. E' spesso confessabile, anzi persino ostentata, perché la si vuol far passare come una dimostrazione d'amore mentre è l'incapacità di fare a meno. Suscita forte avversione verso la persona che mette in pericolo dall'esterno la relazione piuttosto che attivare comportamenti amorosi e affettivi per migliorare la relazione in corso. Si perde di vista la propria insicurezza affettiva privilegiando l'andare contro l'intruso svalutando nel contempo i sentimenti della persona amata.

La possibilità di superare i sentimenti di gelosia passa attraverso la sicurezza sulla propria amabilità a prescindere da un solo soggetto amato e dalla considerazione che l'altro non è mai di nostro possesso. In sostanza è necessario essere consapevoli che una buona relazione amorosa è possibile con molte persone diverse. Non esiste una sola anima gemella.

COMPETITIVITA'

CIO' CHE SI VUOLE OTTENERE A SCAPITO DI ALTRI

E' l'aggressività nociva verso qualcuno che si vuole superare e sconfiggere per nascondere la propria fragilità e il sospetto di essere inferiori piuttosto che attivarsi per raggiungere i propri obiettivi. E' spesso confessabile, anzi persino ostentata, come dimostrazione di forza e di determinazione. Si perde così di vista la propria insicurezza e la possibilità di migliorarsi.

La possibilità di superare sentimenti di competitività passa attraverso la consapevolezza che la sicurezza del proprio valore prescinde dal confronto con gli altri e, come per l'invidia, attraverso l'accettazione della mancanza e della frustrazione per ciò che non si ha o non si è.

Bisogna recuperare il senso storico e psicologico della propria unicità, dei propri limiti, anche, e trovare la realizzazione dei propri talenti individuali.

COS'HANNO IN COMUNE

Quando le persone sono pervase di gelosia, invidia e competitività perdono di vista la propria insicurezza e i propri limiti, guardano fuori anziché guardarsi dentro.

In questo modo non affrontano le paure sottostanti (naturali e del tutto comprensibili nei diversi stadi della vita) di essere non amabili, senza valore o impotenti.

Preferiscono andare contro l'altro mettendo in secondo piano la propria umanità, le proprie qualità, seppure limitate, e i propri reali bisogni.

IN SISTESI

<p>GELOSIA</p>	<p>INVIDIA</p>	<p>COMPETITIVITA'</p>
<p>GELOSIA Paura di perdere l'amore</p> <p>Ricuperare la convinzione della propria amabilità a prescindere dalla relazione attuale: si può sempre essere amati da altri. Capire che i motivi delle separazioni sono per lo più reali differenze di bisogni non per una propria non amabilità</p>	<p>Paura di non essere di valore.</p> <p>La ricerca del valore fuori di sé deriva da genitori insoddisfatti di ciò che avevano nella vita, e spesso dunque anche dei figli.</p> <p>Il bisogno di base è di essere importanti e di valore</p>	<p>COMPETITIVITA' Paura di essere inferiore/impotente</p> <p>Indirizzare la propria energia per scoprire gli obiettivi propri senza fare confronti con gli altri. Collaborare per crescere. Il confronto si può fare solo con se stessi perché gli esseri umani sono unici e incomparabili e il loro valore esito di vite diverse.</p>
<p>COME SI SUPERANO</p>		
<p>Viviamo in una società del rincorsa continua di ciò che non ne vede svanirne l'importanza in meta. E' il consumismo del "oggetti". Se invece riflettiamo felicità nella vita scopriamo cooperazione e riconoscimento situazioni che gelosia, invidia e minare.</p>	<p>INVIDIA Paura di non essere di valore</p> <p>Ricuperare ciò che si ha e si è e i propri bisogni. Godere il presente e riconoscere le proprie competenze e capacità. Sviluppare emulazione e ammirazione per l'altro che possiede le qualità cercate. Essere più realistici e ridurre il proprio ideale dell'Io, se irrealistico</p>	<p>CONSIDERAZIONI FINALI</p> <p>desiderio orientata verso una abbiamo e che, una volta ottenuto, direzione di una nuova, ennesima, desiderio che viene deviato verso su cosa fino a ora ci ha dato tutt'altro: solidarietà, vicinanza, da parte degli altri. Sono tutte competitività finiscono per</p>
<p><i>"Quando mai si pretenderebbe da</i></p>		<p><i>un cigno una delle prove destinate al</i></p>

La paura di perdere amore, valore e potenza è naturale, è un'emozione genuina che tutti provano e dunque deve essere riconosciuta come accettabile, anche e soprattutto nei bambini, purché si intervenga per rafforzare ciò che la paura segnala essere in pericolo. Anche da adulti ci si deve dunque occupare del problema sottostante non tentare di ridurre solo il sintomo con interventi di buon senso o forzose esortazioni. La paura così può essere ridotta e non diventare gelosia, invidia e competitività.

leone? In che modo un brano del destino di un pesce si inserirebbe nel mondo del pipistrello? Pertanto fin da bambino credo di aver pregato soltanto per la mia difficoltà, che mi fosse concessa la mia e non, per errore, quella del falegname, o del cocchiere, o del soldato, perché nella mia difficoltà voglio riconoscermi."
Rainer Maria Rilke