

LA RUBRICA DEI LIBRAI



Gala Pont

L'erba del vicino è sempre più verde



E se l'invidia fosse "positiva"?

L'erba del vicino è sempre più verde di Gala Pont mette in scena un sentimento molto diffuso nella quotidianità di bambine e bambini ma non altrettanto affrontato negli albi illustrati: **l'invidia**. Quando succede, viene additato come qualcosa da debellare o a cui trovare rimedio al più presto. E se invece celasse un potere tutt'altro che negativo e fosse **il motore per sviluppare la resilienza e la volontà di impegnarsi** per raggiungere il proprio obiettivo?



Invidia

di Linda Confalonieri (psicologa psicoterapeuta cognitivo comportamentale)

« L'invidia è una vera e propria emozione che fa riferimento ai valori e all'immagine di sé e riveste una grande rilevanza nella vita affettiva degli individui. L'invidia viene attivata dal desiderio di possesso di un bene, di una qualità o di una condizione che impone un **confronto tra il soggetto, frustrato nel suo desiderio, e chi invece lo possiede** (D'Urso, 2013).

Alla base dell'invidia si possono riscontrare credenze legate al senso di inferiorità, mancanza e di rivalità nei confronti dell'altro. In questo senso, vi è una differenza fondamentale tra il semplice desiderare e l'invidiare, perché nell'invidia è essenziale la componente emotiva di rivalità con l'altro: l'esistenza di un bene/condizione posseduto/a da altri ingenera un senso di mancanza, di inferiorità e di inadeguatezza nel soggetto (Frijda, 1986).

Dunque, la base dell'invidia è una mancanza, o meglio anche dire la **percezione di una mancanza**, resa evidente da un confronto sociale; tale mancanza è spesso **attribuita alla propria inadeguatezza e al senso di inferiorità** nei confronti degli altri. [...]

In generale, l'emozione dell'invidia è qualcosa che non si ammette volentieri e tende ad essere negata da chi la prova. Diversi autori (Girotti, Marchetti e Antonietti, 1992) hanno confermato, nel contesto culturale italiano, la bassa accettazione sociale dell'invidia: **l'invidia risulta essere l'emozione coscientemente più rifiutata**, le persone negano di provarla e di parlarne, mentre attribuiscono maggiormente agli altri tale emozione. Tuttavia, secondo in letteratura si riconosce un'accezione positiva dell'invidia. In questo senso l'invidia ha una sua funzione adattiva che implica atteggiamenti utili rispetto agli scopi dell'individuo, che porterebbero la persona a migliorarsi a seguito della percezione di mancanza nel confronto con l'altro. Si riscontrano quindi, nell'“**invidia buona**” alcuni meccanismi positivi che portano l'individuo a confrontarsi con l'altro al fine di raggiungere i propri scopi **in ottica migliorativa**, ammirando l'altro e al contempo limitando il senso di inferiorità e di inadeguatezza.

per continuare a leggere: <https://www.stateofmind.it/invidia/>



L'invidia nei bambini: consigli della psicologa per gestirla

di Emmanuella Ameruso (psicologa e psicoterapeuta)

« L'invidia è un sentimento. Si prova da bambini e si prova da adulti. Si riferisce sostanzialmente a ciò che l'altro ha e che si vorrebbe per sé e che

non consta semplicemente di aspetti materiali ma molto spesso anche caratteriali. Può suscitare quindi atteggiamenti di cattiveria se la stessa viene sovradimensionata.

Quale sentimento della natura umana ha caratteristiche polivalenti ma in linea di massima **può essere canalizzata anche positivamente**. [...]

La peculiarità di tale sentimento è il confronto con l'altro. Spesso ciò che si desidera non è l'oggetto materiale quanto l'attenzione per sé.

Ma se dal confronto ci si accorge che qualcosa manca, non la si possiede, la reazione che ne deriva è un sentimento negativo caratterizzato da **rabbia, frustrazione, odio, senso di inferiorità** mentre l'altro appare migliore e più "dotato". Svalutando l'altro si riesce a riemergere da quella visione misera e triste che si ha di sé.

Il bambino acquisisce però ciò che un adulto gli fa notare: dinanzi ad un limite, alla vergogna di non essere come si vorrebbe o si dovrebbe, è preferibile considerare l'altro peggiore di sé e disprezzarlo, defraudandolo di ciò che possiede tenendolo per sé.

È facile però quando si parla di cose materiali, mentre è più complesso se la questione riguarda aspetti caratteriali o fisici che rendono un bambino più simpatico, più socievole, più bravo, più apprezzabile sul piano sociale. Le reazioni in questo caso possono essere tante, per esempio una bambina può far di tutto per apparire più piacevole mettendosi sempre al centro dell'attenzione, rubando la scena "alla sua rivale" o appropriandosi delle sue amicizie parlandone male e isolandola come spesso accade nei casi di stalking scolastico.

Anche tra fratelli può nascere il sentimento d'invidia soprattutto quando uno o entrambi i genitori mostrano preferenza per un figlio in particolare, e dove, dinanzi al confronto imposto e evidenziato, l'altro perde. Così la rivalità e la competizione distruttiva prendono piede o, al contrario, il più debole mostrerà diverse difficoltà di autodeterminazione sul piano sociale. **Come fare a renderli consapevoli delle loro potenzialità?** Su che cosa bisognerebbe lavorare?

Ogni bambino possiede le capacità per diventare un individuo migliore: riconoscere le sue potenzialità, aiutato e sostenuto dai suoi educatori, genitori o insegnanti, può imparare a dare valore alle proprie risorse, esaltando i suoi successi e le sue peculiarità comprendendo cioè la sua unicità rispetto al gruppo.

Il riconoscimento e l'elogio favoriscono il **rinforzo della sua autostima**, delle sue qualità a prescindere dagli altri. [...]

Educare alla giusta percezione dell'invidia significa osservare nell'altro qualcosa che si vorrebbe e che si può ottenere semplicemente impegnandosi. L'altro può fungere da **specchio** e contribuire funzionalmente a migliorare aspetti di sé che sembrano essere carenti sia sul piano materiale sia su quello caratteriale e personale.

per continuare a leggere: <https://www.pianetamamma.it/il-bambino/ sviluppo-e-crescita/invidia-nei-bambini.html>



“Verde d’invidia”: conoscere ed usare in modo intelligente l’invidia.

di Federica Piana (specializzata in Psicoterapia Umanistica e Bioenergetica)

« [...] **Come usare in modo intelligente l’invidia in 6 passi.**

1. Riconosci la tua emozione: il primo passo consiste nel renderti conto che provi invidia, cosa non scontata, perchè potresti scambiare con semplici rabbia o tristezza provando un’ indefinita sofferenza incomprensibile. Diventa consapevole della tua invidia, trova i tuoi pensieri di inferiorità e le credenze disfunzionali (probabilmente apprese nella tua storia di vita, in famiglia, a scuola, sul lavoro e nelle relazioni affettive) e prendi distanza critica da queste: depotenziale smettendo di credere ad esse in modo indiscriminato.

2. Focalizzati su te stesso: anzichè considerare l’altro come un termine di paragone, metti la tua attenzione su chi sei come persona. Concentrati

su te stesso e inizia a valutare in modo più obiettivo le tue capacità, approntando un piano di azione per realizzare i tuoi obiettivi, incarnati dalla persona invidiata. Esci dalla logica, alla base dell'invidia, in cui inneschi un confronto con l'altro dove questi esce vincente e tu esci perdente. La via definitiva per superare l'invidia è agire per **innalzare il tuo valore personale** e non diminuire quello dell'altro.

3. Sii consapevole del tuo livello d'invidia: quando quest'emozione diventa frequente, la tua attenzione è tutta polarizzata sullo smontare, o persino distruggere, la posizione dell'altro invidiato. Fai un'analisi costi/benefici con occhio critico e diventa consapevole di quante energie stai sacrificando a scapito dei tuoi obiettivi veri ed autentici [...]

4. Accetta: lavora sul desiderio che muove la tua invidia. Sentilo come un motore importante verso i tuoi obiettivi ma impara anche ad accettare serenamente l'eventualità di non raggiungere certi livelli o standard in determinati campi: questo ti aiuterà ad investire le tue energie nella realizzazione ma a saperti fermare, se serve, qualora entrassi in una sofferenza dettata dall'insuccesso. [...]

5. Interrompi i rimuginii: quando invidi trascorri molto tempo a rimuginare su ciò che non hai, non sei, rispetto ad un'altra persona, considerata "superiore". Impara a dire stop a questi rimuginii, altre perdite di energie: dedica un arco di tempo ristretto al rimuginio durante la giornata, sii consapevole dei danni che ti procura, concentrati sul qui ed ora, sul tuo presente, attiva il problem solving ed allena il pensiero creativo.

6. Ripara le tue ferite emotive: quando sei preso nella morsa dell'invidia, rimani intrappolato in uno stato interiore che è simile a quello di un bambino arrabbiato o impulsivo, desideroso di "guastare i giochi" all'altro. Impara ad avere cura di questa parte di te, è una parte antica, risalente alla tua infanzia o adolescenza: ascolta il messaggio che ha da darti, non giudicarla, non punirla. Impara a fare da "genitore a te stesso" aiutando la tua parte bambina arrabbiata a crescere: sii gentile con lei, apprezza le sue qualità e mandale dei messaggi positivi come "Io credo in te", "Mi fido di te", "Sei capace di...puoi farcela a...", "Io ti voglio bene così come sei", "Sei OK".

per continuare a leggere: <https://federicapianapsicologa.it/verde-dinvidia-conoscere-ed-usare-in-modo-intelligente-linvidia/>

PERCHÉ UNA RUBRICA PER I LIBRAI?



“La Rubrica dei Librai” di MIMebù nasce con l'intento di accorciare (o perché no? annullare) la distanza tra la casa editrice e tutti i librai e le libraie disseminati sul territorio nazionale. Vuole essere uno spazio di **conversazione** e di **condivisione** a partire da temi che animano non solo i nostri libri ma anche i lettori che abbiamo in comune. Il tempo da dedicare a ciascun nuovo titolo è ristretto e lo è anche lo spazio sulla pagina, dove MIMebù cerca di raccogliere il cuore di ogni preziosa storia avendo a disposizione poche parole. Vorremmo raccontarvi molto di più, e tanti di voi ce lo domandano. Ecco che “La Rubrica dei Librai” viene in soccorso a questa necessità. Che cosa offre? **Spunti di riflessione** a partire da articoli, interviste e approfondimenti che MIMebù raccoglie da fonti autorevoli. A voi librai e libraie la libertà di scegliere se leggere, spizzicare, saltare le pagine oppure anche non leggere, come ci ricorda Daniel Pennac. Questa è la Rubrica **DEI** Librai, perciò vi appartiene.

Essendo uno spazio di condivisione, vi invitiamo a scrivere a info@mimebu.it per scambiarsi idee e pareri su temi e letture.