Come vincere l'invidia distruttiva

Data: 5 maggio 2017 | Autore: Giovanni Porta

L’invidia è una delle emozioni maggiormente condannate nella storia umana. [MORE]

Dante, nella Divina Commedia, posiziona gli invidiosi nel tredicesimo canto del Purgatorio, e li descrive come penitenti costretti e indossare mantelli ruvidi, con gli occhi cuciti con del filo di ferro. Quegli stessi occhi con cui hanno malignamente guardato gli altri in vita.

In realtà, l’invidia non ha in sé nulla di maligno: si tratta della sensazione di dolore e frustrazione che si prova notando che qualcun altro ha, nella propria vita, qualcosa che nella nostra manca: successo, un partner piacente, denaro, simpatia, bellezza ecc. ecc.

Provare invidia è naturale, in quanto esisterà sempre qualcosa che vorremmo e che ci manca, per quanta strada abbiamo fatto e per quanta realizzazione abbiamo raggiunto.

Di fronte all’invidia, abbiamo due strade: lasciare che diventi distruttiva o trasformarla in uno stimolo per ottenere ciò che desideriamo.

L’invidia diviene distruttiva quando lasciamo che la nostra insoddisfazione si tramuti in odio verso chi possiede ciò che ci manca. In pratica, smettiamo di considerare quanta fatica e tempo abbia investito la persona che invidiamo per raggiungere quei risultati e ci concentriamo unicamente sul fatto che non è giusto che lui/lei abbia quella cosa e noi no. Come bambini ci perdiamo in un sentimento carico d’odio che avvelena le relazioni, evitando di impegnarci per raggiungere ciò che desideriamo. Invidiare senza far nulla è, infatti, molto più facile.

Molto pericolosa è l’invidia che non si ammette di avere, soprattutto se rivolta verso amici o persone vicine. Se non ammettiamo la nostra invidia, ai nostri occhi l’amico diverrà odioso e infido, una persona che prova piacere nel farci soffrire, e noi ci sentiremo giustificati nel rendergli pan per focaccia, vendicarci, adottare comportamenti poco gentili. L’invidia trasforma gli amici in nemici.

Come fare per non cadere in questo gorgo?

E’ fondamentale ammettere a noi stessi che non è quella persona che odiamo, ma il fatto di non

avere ciò che gli invidiamo. È la mancanza di qualcosa che per noi è importante a farci soffrire, non il nostro amico. Dunque, invece di lasciarci andare a lamenti di ingiustizia, meglio creare un piano per raggiungere ciò che ci interessa.

Spesso, però, per fare questo serve cambiare le nostre abitudini e mettere in atto comportamenti mai adottati in precedenza, anche rischiando insuccesso e ridicolo. Non è facile realizzare concretamente le proprie aspirazioni; è per questo che molte persone preferiscono invidiare e lamentarsi invece che agire e rischiare un insuccesso.

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-vincere-l-invidia-distruttiva/97997