



Questo è un regalo
di:
per:



L'invidia, un'opportunità per migliorarsi

Il bambino invidioso non va punito né deriso, ma aiutato a sperimentarsi con i propri limiti

L'invidia è un'emozione molto frequente, sia nei bambini che negli adulti. Viene spesso confusa con la gelosia, ma è significativamente diversa. Se per gelosia possiamo intendere la paura di perdere il possesso esclusivo della disponibilità della persona amata, per invidia intendiamo quello stato emozionale in cui sperimentiamo il desiderio di avere ciò che l'altro possiede, come ad esempio un oggetto o una posizione sociale. Nel primo caso si tratta della possibilità di perdere qualcosa che già possediamo (es. l'amore materno), nel secondo si tratta invece di volere qualcosa che non abbiamo (es. un gioco, un vestito nuovo, essere i primi della classe, ecc...).

Come si esprime? L'invidia può essere accompagnata dalla frustrazione di non riuscire a ottenere quello che si desidera. Nei bambini, in cui non è ancora affinata la capacità di modulare l'espressione emotiva, ossia quella capacità che ci permette di riconoscere l'emozione e di esprimerla in modo adeguato, questo tipo di frustrazione può dare vita ad altri stati emozionali quali la rabbia, il rancore, il risentimento. Se non si riesce a ottenere quello che si desidera, spesso l'attenzione si sposta dall'oggetto alla persona che lo possiede. In questi casi la persona invidiata può essere svalutata, aggredita, fino a sperare che perda l'oggetto in questione senza che l'invidioso ne tragga un effettivo vantaggio. L'infelicità dell'invidiato diviene così una inutile gratificazione.

Da dove nasce questa emozione? Secondo molti autori si tratta dell'emozione che più di al-

tre scaturisce dal confronto

MARIO IASEVOLI*



sociale. Attraverso il confronto con gli altri, i bambini possono sperimentare sentimenti di inferiorità, legati a cose che non possiedono e che sono, invece, in possesso di altri. Sebbene sia un'esperienza naturale e molto frequente, se non si aiuta il bambino a riconoscere e a gestire questa frustrazione, il sentimento di inferiorità può avere degli effetti importanti sulla sua autostima e sul modo di relazionarsi con gli altri. Per questo motivo non è utile colpevolizzare, deridere o punire il bambino. Rappresenterebbe un ulteriore colpo alla sua autostima. D'altra parte, se accogliamo questa esperienza e accompagniamo il bambino in queste situazioni, offriremo a lui la possibilità di sperimentare il proprio limite, il proprio confine, aspetto spesso poco valorizzato nel processo di conoscenza di sé.

In questa ottica, alcuni autori sostengono che l'invidia possa così trasformarsi in un trampolino di lancio, dove il confronto con gli altri diventa una via per capire in cosa migliorarsi e quali risorse mettere in atto per farlo (es. a scuola, nello sport, a casa, ecc...) al fine di ottenere ciò che desideriamo. In questo modo l'altro, da "nemico invidiato", diviene un modello positivo da cui trarre degli insegnamenti. ■

*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione

Il capriccio

Durante la crescita è normale che il bambino tenti di opporsi ai genitori. Per evitare situazioni pericolose, spesso sono utili dei “no” decisi e definitivi



EZIO ACETI*

Molti genitori si trovano spesso a dover gestire situazioni in cui il bambino non riesce più ad ascoltare e, mediante una crisi isterica forte, non vuole fare quello che la mamma o il papà chiedono. Di solito il capriccio si manifesta quando il bambino non vuole fare una cosa o si intestardisce su quanto sta facendo, perché le cose non vanno come lui vorrebbe. In fondo c'è una difficoltà a separarsi da sé, dalla sua logica e dal suo modo di vedere.

Infatti, per il bambino il concetto del tempo e dell'astratto non è come quello dell'adulto. Il mondo senza tempo è una dimensione dove il pianto dura un'eternità (e per questo sembra drammatico), così come il riso e la gioia. Piangere, ridere, gridare o gioire sembrano assoluti e tutto viene vissuto in modo pieno e forte.

La logica del bambino è concreta e immediata, è la logica di ciò che accade. È un modo di vedere la realtà che non astrae, non vede ciò che sta dietro, le ragioni e i perché. Jean Piaget, uno dei più grandi



studiosi della mente umana, con i suoi innumerevoli esperimenti con i bambini, ha dimostrato come la logica del bambino sia differente da quella dell'adulto. Il pensiero del bambino è egocentrico e concreto e non riesce a separarsi dal proprio punto di vista...

E allora, cosa fare con il nostro piccolo despota? Occorre tener conto che questo è il periodo dell'opposizione e che, dunque, se la mamma cerca di spiegarli che deve fare le cose con tranquillità, il bambino si mette a farle con più precipitazione... Tutto ciò è normale e segno di benessere e di sanità psichica. In genere, però, dopo un po' occorre distoglierlo da quanto sta facendo, per evitare che la rabbia aumenti e diventi aggressivo.

In generale, con i bambini di 2 o 3 anni, è importante prevenire le situazioni che sappiamo possano creare troppa ansia, per evitare che si pongano in situazioni pericolose per loro e per gli altri. Qualora il bambino si metta in situazioni pericolose per sé e per altri, occorre decisamente vietare quel comportamento o quell'azione e impedire di portare a termine ciò che sta facendo. Deve essere un “no” deciso e definitivo, che in nessun caso può trasformarsi in un “sì”. Sarà poi importante distoglierlo con qualche altra attività.

Se insiste, insisteremo anche noi nel dire “no”: sono questi i “no” che fanno crescere, perché sono una difesa per il bambino, che sperimenterà così che esistono regole e norme, ma allo stesso tempo che la realtà che lo circonda è buona e rispettosa, perché mediata dai genitori. ■

L'invidia si vince con l'amicizia

L'invidia è uno stato d'animo o un sentimento che si prova nei confronti di una persona che possiede una qualità o un bene che vorremmo avere noi o che comunque non vorremmo fosse di quella persona. Alla radice c'è il sentimento di potere e di onnipotenza che ognuno di noi comunque possiede sin dall'infanzia. È importante saper governare l'invidia mediante la ragione e la volontà, che ci possono aiutare a comprendere che nessuno di noi è assoluto. Il modo migliore è conoscere la persona, fare amicizia, per renderci conto che i talenti e i beni non sono mai proprietà esclusiva di chi li possiede, ma sono per tutti e che la cosa migliore è trafficarli, donarli.

In questo modo scopriremo che questo sentimento che potrebbe bloccarci nel rapporto, se gestito bene, potrebbe diventare occasione per ampliare le relazioni e trasformarsi in solidarietà e altruismo.

Io sono unico!

Nelle classi è bene prevenire comportamenti invidiosi, valorizzando ciascun alunno



PATRIZIA BERTONCELLO*

L'invidia è un'emozione che serpeggia frequentemente tra i bambini. Le cause scatenanti possono essere le più diverse, ma la gestione dei comportamenti derivanti da questa emozione, in un gruppo classe, richiede una grande vigilanza da parte degli educatori, per evitare che mini l'instaurarsi di relazioni interpersonali serene. Spesso un bambino invidioso non si sente abbastanza amato o ha dovuto confrontarsi con esperienze dolorose: una malattia, un lutto, una separazione conflittuale dei genitori, una condizione socioeconomica difficile. Oppure non ha avuto una presenza adulta significativa accanto, capace di dare sicurezza, di guidare verso una percezione di sé positiva, di sostenere anche nelle esperienze difficili. E le esperienze dolorose hanno magari lasciato il segno, convincendo il bambino di non poter essere felice, perché sfortunato o svantaggiato. La mancanza di autostima e il confronto con gli altri possono scatenare l'invidia, che ha diverse manifestazioni quali alimentare il senso di inadeguatezza e le percezioni di sé in negativo, o provare rabbia, risentimento verso la gioia degli altri, o il desiderio (che si può trasformare facilmente in azione!) di distruggere quanto posseduto dagli altri bambini.

Per prevenire atteggiamenti dettati dall'invidia e da un confronto troppo competitivo e potenzialmente conflittuale, nelle scuole si ricorre a regole sull'abbigliamento (uniformi o tute), si proibisce di portare giochi o effetti personali, si dettano indicazioni precise per l'acquisto di materiali didattici. Sono norme indubbiamente utili, ma che non riescono a orientare quest'emozione in funzione positiva. Cosa può fare allora un educatore? Credo che la cosa più importante, e indubbiamente più difficile, sia far sentire ogni bambino unico, trovando degli spazi di tempo anche brevi, ma densi, dedicati interamente a lui o lei, rafforzare il positivo sempre, lodare davanti al gruppo una particolare abilità, un successo, far sentire il bambino importante e insostituibile nelle dinamiche di rapporto della classe. Mandare costantemente il messaggio, dentro le situazioni vissute insieme, che l'apporto di ognuno è prezioso e unico, appunto. Se un bambino si sente apprezzato, importante perché ha qualcosa di bello da donare agli altri, meno facilmente si metterà in un atteggiamento di competizione e rivalsa. Altri due comportamenti possono far da antidoto all'invidia: la gratitudine e la condivisione. L'educatore saprà trovare le modalità per aiutare ognuno ad essere grato

**Insegnante di scuola primaria*

per quanto ha di bello e positivo, scoraggiando atteggiamenti di ripiegamento su sé stessi, sul considerare ciò che non si è o non si possiede, che intristiscono l'esistenza alimentando rapporti non sereni. Nel gruppo dei pari poi si dovrà costantemente tendere a facilitare la condivisione di beni materiali e di doti personali, insegnando ad apprezzare l'altro e a partecipare di gioie, dolori, sconfitte e conquiste... tutti momenti che possono alimentare atteggiamenti pro-sociali e porre basi sicure per amicizie a lungo termine. ■



Il consiglio della nonna

MARINA ZORNADA*

Mi sembra che questa emozione sia poco riconosciuta e, forse per questo, meno affrontata quando si manifesta nei figli e nipoti. Eppure conosciamo tutti dei bambini che invidiano il compagno bravissimo a scuola o brillante nello sport e ce la mettono tutta per migliorare le proprie prestazioni. A volte, il bambino che prova invidia per qualcosa che, dal suo punto di vista, gli altri possiedono e a lui viene negata, manifesta questa emozione rompendo il giocattolo dell'amico, rovinando lo zainetto che ritiene più bello del suo, nascondendo un pezzo importante di un gioco... Di solito questo bambino sbrigativamente viene definito come "dispettoso" o "prepotente", magari con conseguente sermoncino, punizione ecc... Una volta mi è capitato con uno dei miei figli: ho trovato nella sua cartella un bel po' di figurine "rubacchiate" a un amico. Come prima reazione l'ho sgridato, ma poi mi sono fermata ad ascoltarlo perché diceva che io gliene comperavo troppo poche. Dopo giorni in cui ero stata forse troppo impegnata, sono stata insieme a lui un bel po' di tempo e ho ascoltato le sue recriminazioni cercando di capire cosa provava. Insieme abbiamo deciso di concordare il numero di figurine da comperare e con mia meraviglia mi ha detto un numero molto contenuto. Non erano le figurine che mancavano a mio figlio, ma l'attenzione della sua mamma sempre di corsa! ■

**Vicepresidente Associazione AFN onlus*

Invidiare o ammirare gli altri?

Esiste una "sana invidia", che porta a guardare l'altro con stima e ad imitarlo perché lo si considera straordinario



CARINA ROSSA*

L'invidia è un'emozione eminentemente sociale, dal momento che le reazioni emotive si producono nel confronto con gli altri e i pensieri, così come gli eventuali comportamenti, sono diretti verso (o contro) le persone che hanno qualcosa che manca all'invidioso. Da un punto di vista collettivo e sociale, l'invidia è stata fonte di perenni conflitti non soltanto tra singoli, ma anche tra diverse comunità e culture.



La propensione a sperimentare l'invidia dipende soprattutto da due fattori: il sentimento d'inferiorità e la percezione di una ingiustizia. Il confronto sociale è uno dei più importanti processi che contemplano il concetto di sé e l'autostima, in quanto gli altri servono come criterio nel valutare le nostre capacità. Il sociologo italiano Francesco Alberoni spiega, nel suo libro *Gli invidiosi* (Garzanti), che nella società post-ideologica e competitiva la frustrazione che nasce dal confronto con chi ha più di noi (più ricchezza, più successo, più potere) si connota come invidia. Gli invidiosi si scrutano reciprocamente, timorosi di restare indietro nella corsa all'autoaffermazione e pronti ad abbassarsi, a colpirsi, a denigrarsi l'un l'altro in un gioco di maldicenze e di vendette senza fine. Ma l'invidia è anche il meccanismo di difesa umano che si adotta per mascherare l'insicurezza radicale di cui tutti soffrono. Nella profonda analisi che ne dà Alberoni, l'invidia è la manifestazione, innocente e insieme socialmente riprovata, della solitudine dell'individuo, della perdita di un rapporto autentico con gli altri, con la società:

solo ritrovando tale rapporto, la persona invidiosa potrà guarire dalla sua malattia.

L'invidia spesso ha una valutazione morale negativa, ma esiste anche un altro tipo d'invidia qualitativamente diverso, definito come "sana invidia" che nasce dal desiderio di possedere le cose dell'altro, ma senza che questo implichi la voglia di depredarlo né di auspicare la sua sventura. Si tratta del sentimento di ammirazione. Provare invidia è voler possedere qualcosa che hanno gli altri e desiderare di averlo senza imitare ciò che hanno fatto per raggiungerlo. Ammirare è considerare con stima qualcuno perché reputato straordinario. Questo provoca, come nell'invidia, l'aspirazione a possedere qualcosa di simile a quello desiderato, riproducendo i comportamenti degli altri per meritare la stessa cosa.

Un modo di aiutare i nostri bambini a prevenire l'invidia e non essere vittime di essa è sostituirla con l'ammirazione. Gli

altri possono fare da specchio per aiutarci a capire a cosa aspiriamo nella vita, quali sono i nostri obiettivi, cosa davvero ci interessa, diventando così d'aiuto e molla per una crescita personale. Una volta chiariti i traguardi, bisogna sforzarsi per raggiungerli, lavorare, e quindi, concentrati sul lavoro personale, la diminuzione dell'invidia sarà una logica conseguenza.

Ma sappiamo che il solo impegno non sempre è sufficiente. Purtroppo a volte non tutti possiedono le stesse opportunità per arrivare al medesimo obiettivo e, in questo senso, alcuni definiscono l'invidia come una "avversione alla disuguaglianza" e cioè un risultato della competizione per risorse limitate. Questa emozione allora potrebbe metterci in allerta sui meccanismi che sostengono sistemi ingiusti e sarà il lavoro di noi adulti trasformare i nostri ambiti in comunità sempre più inclusive, dove tutti possano essere sé stessi e sviluppare al massimo le proprie competenze garantendo le stesse possibilità per tutti. ■

*Psicopedagogista, coordinatrice e formatrice della Scuola di alta formazione Eis della Lumsa