



La psicologa **MARIA RITA PARSÌ** analizza di volta in volta i meccanismi interiori da cui dipendono la felicità o l'infelicità.

**soluzioni**  
 i segreti della mente

# Lei è più brava. E io la invidio da morire

Quando una collega viene promossa, l'amicizia lascia il posto alla rabbia. Succede a questa lettrice e a tante donne che non si amano abbastanza

*«Lavorare con le donne mi piace e ho sempre ammirato una collega brava e preparata. Il problema è nato quando lei è stata promossa: la stima si è trasformata in invidia e ora cerco di ostacolarla. Perché mi comporto così?».*

**Olivia, Belluno**

Cara Olivia, avere colleghi brillanti è un antidoto contro la noia e uno stimolo a migliorarsi. Ciò non toglie che sia del tutto normale provare un po' di invidia nei loro confronti, soprattutto negli ambienti di lavoro molto competitivi. Il problema nasce se questo sentimento si trasforma in rabbia e malevolenza. Allora smette di essere uno stimolo e diventa un ostacolo anche alla propria felicità. In questo caso meglio valutare se una reazione così esagerata non nasconda un disagio più

profondo. Aiutano a capirlo le domande di seguito, utili a tutte le lettrici con lo stesso problema.

### Le domande da farsi

- 1 A scuola mi sentivo spesso in competizione con i miei compagni?
  - 2 C'era sempre qualcuno che alla fine risultava migliore di me?
  - 3 Quando non riesco a fare qualcosa mi sento umiliata?
  - 4 Oggi, se ho un progetto, parto già con la paura di fallire?
  - 5 Nei periodi bui desidero che stiano male anche gli altri?
  - 6 Ogni tanto non mi faccio scrupoli a comportarmi slealmente?
- Con le prime due domande si può capire se, alla base del problema, ci sono le delusioni del passato, un passato da cui non ci si è ancora liberate. Le domande centrali, invece, aiutano a scoprire se l'invidia nasce da un circolo vizioso di pensieri negativi. Ci si convince di essere meno fortunati degli altri e si fa fatica a investire le capacità necessarie per ottenere i risultati sperati. Le ultime due domande, poi, sottolineano un altro punto fondamentale. Forse la delusione nei confronti della vita porta ad agire contro i colleghi. E a sperare nel loro fallimento.

### Le vie d'uscita

Se l'invidia nasce da un passato di frustrazioni, bisogna sforzarsi di credere ancora negli altri. Magari partendo proprio dalle colleghe. Quando una di loro viene promossa, anziché ostacolarla, bisognerebbe frequentarla di più.



COSTANZA FANERO

Pensando che dalla sua posizione potrà aiutarci e consigliarci. **Se, invece, il problema è l'abitudine a svalutarsi e a vedere nero**, bisogna interrompere la catena di pensieri negativi. Con l'aiuto della meditazione o del training autogeno, si può iniziare a fare spazio alla serenità. Presto ci si sentirà più accettati, da sé e dagli altri. **Se, infine, capita di lasciarsi andare alla slealtà**, occorre cercare di mettersi nei panni degli altri. Questo atteggiamento allena all'altruismo e insegna a vedere le colleghe come persone. Non come bersagli su cui riversare rancori e frustrazioni.



Liberarsi dallo stress e trovare l'equilibrio. Per farlo c'è il libro *Come rispettare i buoni propositi* di Marie Belouze-Storm (Morellini, 9,80 euro).

### PICCOLO DIZIONARIO DI PSICOLOGIA QUOTIDIANA

- Invidia:** è un'emozione scaturita dal vedere che altri raggiungono gli obiettivi da noi desiderati.
- Pensieri aggressivi:** sono il tipico sintomo dell'invidia, tanto che in molte culture gli invidiosi vengono allontanati proprio perché augurano il male altrui.
- Slealtà:** a volte si accompagna all'invidia. Soprattutto quando si perde la speranza di raggiungere gli scopi prefissati e si finisce per comportarsi in malo modo pur di fare danno alla persona che ce l'ha fatta.

A cura di Maria Rita Parsi e Maria Beatrice Toro