

INTERVISTA A colloquio con la psicoterapeuta Susanna Minasi che abita e svolge la sua professione ad Eindhoven, nei Paesi Bassi

Bassa autostima, rigidità e incapacità a confrontarsi: così scatta l'invidia



MARIA CRISTINA GIONGO

Secondo l'ultimo studio compiuto tempo fa da alcuni ricercatori dell'Universidad Carlos III di Madrid, pubblicato su "Science Advances", il 30% della popolazione mondiale soffre di invidia. Papa Francesco ha affrontato più volte il tema di quello che "appare come uno dei vizi più antichi." Anche gli ultimi due mesi, prima della preghiera mariana dell'Angelus, invitando a prendere come riferimento la Sacra Scrittura laddove l'odio di Caino nei confronti del fratello Abele, di cui non sopportava la felicità, si scatena al punto di ucciderlo. Invece, dice Francesco, «ci fa bene apprezzare le qualità altrui, riconoscerle senza malignità e senza invidia. L'invidia provoca amarezza dentro, perché è amara, rende la vita amara. È un veleno mortale, l'aria si fa pesante, la vita difficile, gli incontri diventano sempre più occasione di inquietudine, di tristezza. Lo sguardo dell'invidioso è basso», ha affermato il Santo Padre, «pare che indichi in continuazione il suolo, ma in realtà non vede niente, perché la mente è avviluppata da pensieri pieni di cattiveria». Lo stesso Dante nella Divina Commedia rappresenta gli invidiosi con gli occhi cuciti da fili di ferro perché nella vita hanno guardato il loro prossimo con occhio malevolo. Infatti *invidia* deriva dal latino *in* - avverso - e *videre*: guardare biecamente, di malocchio, guardare male e voler male.

Con l'avvento dei social è diventato facile diffondere, incontrollati, «calunnie contro una persona la cui fortuna all'invidioso sembra un'ingiustizia. Sicuramente» ha detto papa Francesco, «penso di meritare molto di più di lui i successi o la buona sorte dell'altro». In effetti, sottolineano gli psicologi, è tipico degli invidiosi ripetere spesso: «Tu non hai meritato» questa promozione, una particolare gratificazione, ottimi risultati in campo professionale. Persino *vedere* due persone felici che si amano scatena in loro perfidia; e "livore sparso", come lo definisce Dante nel canto XIV del Purgatorio. Generalmente gli invidiosi vogliono schiacciare quelli migliori di loro per mostrare la loro superiorità, "intelligenza", arrivando a mettere in atto manovre e comportamenti sleali, manipolando la realtà, la verità. Con grande cinismo. Infatti Francesco descrive la casa degli invidiosi... «con gli scaffali impolverati delle loro sicurezze, preconcetti e pregiudizi». Inoltre scavano nel passato delle loro vittime alla ricerca di eventuali mancanze da usare a livello strumentale per danneggiarle, deriderle, ferirle. Se non le trovano se le inventano. Oppure si adirano, perseverando nel loro intento, che giustificano come "legittimo diritto di critica" sancito dalla nostra Costituzione. Allora l'invidia diventa una vera e propria malattia, una patologia che prende il nome di sindrome di Procuste, un personaggio della mitologia greca il quale appostato sul monte Coridallo, un demo dell'Attica, (regione storica dell'antica Grecia che comprende l'omonima penisola che si protende nel Mar Egeo) aggrediva i viandanti e li torturava battendoli con un martello su un'incudine a forma di letto; amputando loro le gambe o fratturandone le ossa per fare in modo che si adattassero alla forma del medesimo. Ne abbiamo parlato con la psicologa psicoterapeuta Susanna Minasi che abita e svolge la sua professione ad Eindhoven, nei Paesi Bassi.

Dottoressa Minasi, quali sono i tratti caratteristici di chi soffre della sindrome di Procuste?
Caratteristiche tipiche sono la bassa autostima, la competizione costante, la rigidità, l'incapacità a con-

Una sindrome devastante per sé e per gli altri. Si può superare imparando a collaborare e a valorizzare le differenze. Si apre così la possibilità di imparare attraverso uno scambio positivo e reciproco



Inutile cercare un confronto diretto con queste persone. L'unica è prendere le distanze, restare centrati su sé stessi e focalizzare i propri obiettivi

frontarsi con gli altri in una relazione alla pari, la difficoltà ad accettare i cambiamenti, percepiti come minacce al proprio status quo. Queste persone tendono a confrontarsi con gli altri su tutto: sport, ausili tecnologici, status sociale, vacanze, voti scolastici dei figli, e partono dal presupposto di essere migliori e di meritare di più. L'attacco invidioso è volto a sabotare e screditare l'altro, nel tentativo di rafforzare la propria presunta superiorità e confermare il proprio valore rispetto agli altri.

Come possiamo proteggerci se veniamo presi di mira da questo tipo di persone?

Questo tipo di persona non rispetta le differenze e non è aperto a un dialogo alla pari. Per questo motivo, cercare un confronto diretto risulta inutile. È altrettanto importante non rispondere alle accuse e non lasciarsi trascinare nella competizione. La strategia più efficace è mantenere una certa distanza, restare centrati su sé stessi e sulle proprie qualità, e continuare a focalizzarsi sui propri obiettivi. Nulla li infastidisce di più che vedere qualcuno soddisfatto e realizzato, nonostante i loro tentativi di sabotaggio.

L'invidia patologica può scoppiare anche nell'ambito familiare e come si può gestire?

Sì, certamente, questa dinamica può emergere in qualsiasi contesto. La gestione varia a seconda del livello in cui si manifesta: nella coppia, tra fratelli, o tra parenti più lontani, ecc. All'interno della famiglia ristretta, è fondamentale saper riconoscere questi segnali e chiedere aiuto tempestivamente. Come abbiamo detto, si tratta di segnali che indicano bassa autostima, insicurezza, scarse capacità relazio-

nali e di regolazione emotiva, che possono sfociare anche in situazioni di profondo disagio psicologico.

Nel campo del lavoro è possibile affrontare e fermare chi perseguita con reiterata critiche, diffama, umilia, al di là del ricorso alla legge?

Il modo più efficace è evitare di agganciarsi in questa dinamica distruttiva. Se si è obbligati a interagire, è utile mantenere un atteggiamento distaccato, stabilendo accordi chiari e definiti su responsabilità e aspettative reciproche. Idealmente, è utile documentare questi accordi, poiché chi soffre di invidia patologica tende a manipolare la realtà pur di averla vinta. È altrettanto importante non lasciarsi coinvolgere nella rete di pettegolezzi e malumori che queste persone tendono a creare intorno a sé. Sebbene possa essere gratificante condividere frustrazioni comuni, questo approccio alimenta una parte negativa di noi, distogliendo energia dalla costruzione di progetti positivi e gratificanti.

Quando si finisce nella loro ragnatela il dolore è intenso. Il primo istinto è difendersi, restituire le offese ricevute, spesso si può perdere l'autocontrollo. Come uscire senza riportare danni psicologici?

È fondamentale non scivolare nel ruolo di vittima, accettando l'invito a "giocare"

una competizione a suon di svalutazioni reciproche. La chiave è affrontare la situazione a partire dalla consapevolezza del proprio valore personale e del proprio percorso, un passaggio tutt'altro che semplice ma cruciale. Per riprendere il controllo, può essere utile ricordare che il comportamento della persona riflette in realtà la sua debolezza e fragilità. Questa consapevolezza ci permette di percepire questi attacchi come meno influenti e capaci di esercitare un vero potere su di noi.

In che modo voi psicoterapeuti aiutete chi soffre di questa sindrome, devastante per gli altri ma anche per se stessi?

Si tratta di una condizione di grande sofferenza, che porta a isolamento sociale, ruminazione continua e intensi sentimenti di rabbia e frustrazione. Il lavoro psicoterapeutico si focalizza sul rafforzamento dell'autostima, sulla gestione delle emozioni e sull'analisi degli eventi passati che hanno contribuito allo sviluppo della sindrome. Parallelamente, si lavora per promuovere competenze personali e relazionali, con l'obiettivo di favorire maggiore apertura e cooperazione nelle relazioni con gli altri. La chiave sta nel confrontarsi con la pretesa di superiorità, spesso legata a un'immagine svalutata di sé in cerca di conferme. L'obiettivo è trasformare l'invidia in ammirazione per le qualità degli altri, scoprendo in esse indicazioni utili sui propri desideri profondi. Superando l'invidia distruttiva e imparando a collaborare e valorizzare le differenze, si apre la possibilità di crescere e imparare attraverso uno scambio positivo e reciproco. Si scopre così che insieme si va più lontano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'occasione per una nuova prospettiva LA PACE NON CI ASPETTA UN GIUBILEO PER LA NONVIOLENZA

ANGELO MORETTI

Le ultime Olimpiadi, malgrado tutte le speranze in tal senso, non sono riuscite a fermare le guerre in corso neanche per un solo giorno. E l'agenda spirituale del Giubileo è, dal punto di vista fondativo, ben più profetica: fermare le ordinarie attività umane per un anno, guerre comprese, e rimettere debiti e colpe per un periodo universale.

Si confida ora in un primo passo per il Libano, certo, ma i leader mondiali non parlano affatto di pacificazione e di congelamento dei conflitti armati. Trump ha promesso la fine di tutte le guerre, lasciando intendere che, semplicemente, gli Usa non se ne occuperanno e lasceranno fare a chi è sul campo di battaglia le proprie scelte; Putin ancora ieri prometteva la vendetta atomica, anche contro Paesi che non hanno una simmetria negli armamenti nucleari; Netanyahu continua imperterrita la sua dottrina di guerra totale ad Hamas, senza dichiarare il limite entro cui verranno interrotte le stragi di civili palestinesi. E così assistiamo impotenti a una fase nuova: i conflitti si allargano e si complicano, sempre più difficile appare una via di uscita che sia "giusta" ed "equa".

Eppure, nell'Europa che si appresta a vivere il grande evento giubilare, c'è ancora chi sconsiglia che non vi sia un'escalation nei conflitti, probabilmente per un meccanismo inconscio di rimozione. Con il rischio che lo sperare di vedere le guerre cessare nell'anno alle porte non sia nemmeno utopia, ma pervicace disimpegno. A vedere la nostra quotidianità di europei, fatta eccezione per il caro-bollette, pare che tutto trascorra più o meno come sempre. Nonostante le armi ci stiano fisicamente circondando, la guerra resta solo rumore di fondo, che si aggiunge alle nostre "guerre" percepite con l'inflazione, le bollette, l'immigrazione... La priorità di ciascuno resta il fine mese, la vigenza effettiva dei diritti sociali individualmente usufruiti e non astrattamente garantiti. Si potrebbe allora azzardare una proposta: cogliere l'occasione del Giubileo per compiere due importanti pellegrinaggi in Ucraina e a Gaza. Il discepolo europeo di Gandhi, Lanza del Vasto, amava ripetere che le scoperte più grandi del XX secolo erano due: la Nonviolenza e la Bomba atomica. Della seconda siamo tutti in grado di descrivere la capacità distruttiva ed ha il paradosso di esercitare il suo potere anche senza metterla in funzione; la prima, invece, non esiste se non è attivata. L'abbiamo fino a oggi esercitata con successo solo tra le nazioni europee, nella forma e nei metodi del pensiero kantiano, secondo cui solo "la legge, la libertà e la forza" garantiscono la pace tra i popoli, ma non abbiamo mai esercitato una non violenza europea organizzata verso i pericoli esterni. Non abbiamo mai agito fino ad ora quella forza spirituale ed organizzativa straordinaria con cui il Mahatma liberò un Paese di trecento milioni di persone dal giogo dei suoi oppressori secolari. E se fosse proprio il Giubileo l'anno in cui gli europei stessi, non solo e non tanto i loro governi, abbandonassero le proprie comfort zone per porgere "la propria guancia, quando viene percosso quella del proprio fratello"? Se non sarà un pericolo nucleare a smuoverci, cosa dovremmo aspettare per farlo?

Movimento Europeo di Azione Nonviolenta

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il quoziente di intelligenza non è l'unico fattore che spiega la riuscita di un individuo

IL QI AIUTA A DIRE CHI SIAMO MA NON BASTA PER DETERMINARE IL SUCCESSO PERSONALE



NADIA BOLOGNINI

Elon Musk e Vivek Ramaswamy hanno avviato il reclutamento per il nuovo Dipartimento per l'efficienza del governo americano. I requisiti? Un QI (quoziente di intelligenza) super elevato e la disponibilità a lavorare 80 ore alla settimana gratis. Per far cosa? Un "lavoro noioso, che vi creerà molti nemici e che ha come compenso zero". L'offerta di Musk appare a tutti gli effetti una provocazione, ma ha richiamato l'attenzione al QI come presunto parametro univoco di intelligenza. Ma cosa sono l'intelligenza e il QI? Quanto contano per il successo personale?

Premessa: non esiste una definizione univoca di intelligenza. In termini generali, rappresenta il processo che consente di risolvere nuovi problemi che implicano una ristrutturazione del nostro rapporto di adattamento all'ambiente. Una definizione più opera-

tiva, apparentemente circolare, fu data dallo psicologo americano Boring nel 1923: "Intelligence is what the tests test". Con questa definizione viene sottolineata da Boring l'importanza dei test psicometrici per quantificare l'intelligenza. Nel 1905 in Francia, infatti, Alfred Binet e Theodore Simon avevano iniziato a sviluppare i primi test di intelligenza, introducendo il concetto di QI come indice dello sviluppo mentale. L'obiettivo era individuare precocemente, attraverso la quantificazione numerica del QI, i bambini con difficoltà di apprendimento per supportarli durante la formazione scolastica. I test di intelligenza sono generalmente costituiti da compiti che misurano diverse funzioni cognitive. La *Wechsler Adult Intelligence Scale* (Wais-IV) è attualmente il test di riferimento per la valutazione del QI negli adulti. La Wais comprende 10 subtest che indagano 4 dimensioni: comprensione verbale, ragionamento visuo-percettivo, memoria di lavoro e velocità di elaborazione. La presta-

zione a questi subtest fornisce un punteggio totale di QI che riflette l'abilità intellettuale generale: è nella media un punteggio totale che si colloca nel range 90-109, se è maggiore di 120 indica un livello intellettuale superiore e un QI inferiore a 70 è indicativo di ritardo mentale. Chi supera i 130 punti di QI può essere considerato un genio. Oltre 100 anni di ricerca empirica forniscono prove conclusive sull'affidabilità del QI misurato psicometricamente: l'intelligenza può quindi essere misurata in modo affidabile ed è predittiva di molti importanti risultati nella vita, tra cui il successo scolastico e lavorativo, la salute e la longevità.

Tuttavia, è altrettanto noto che le persone differiscono non solo per le loro capacità cognitive generali (cioè il QI), ma anche per il modo in cui usano il cervello per raggiungere particolari livelli di prestazione. Ovvero, a parità di QI, differenze intra-individuali possono spiegare perché il QI non può - fortunatamente - essere il solo e unico fattore che spiega il successo personale. Trattati di personalità, creatività, resilienza e la cosiddetta intelligenza sociale, ossia la capacità di relazionarsi con gli altri in maniera efficiente, costruttiva e socialmente efficace, arginano e spalmano in un certo senso l'effetto del QI, in senso sia positivo che

negativo. Così come i fattori contestuali, sociali, educativi hanno un peso non indifferente. Il QI infatti può variare sia nell'arco della vita sia tra le generazioni. Ad esempio, è stato dimostrato nel XX secolo il QI medio è aumentato di circa 3 punti ogni decennio in molte nazioni.

D'altra parte, non bisogna demonizzare il QI, la cui misurazione può essere utile per conoscere le nostre potenzialità e quindi sfruttarle al meglio oppure per compensarle laddove vi siano delle fragilità. La misurazione del QI ha anche rilevanza clinica, è importante per impostare valutazioni neuropsicologiche, approfondire difficoltà di apprendimento, disturbi dello spettro autistico e deterioramento cognitivo nelle malattie neurologiche (traumi cranici, ictus, demenze), e quindi per predisporre interventi riabilitativi.

Il QI è quindi importante per definire chi siamo e a cosa possiamo aspirare, ma non è la sola determinante del nostro successo personale.

**Direttore del Servizio di Neuropsicologia e Psicologia clinica dell'Ircs Istituto Auxologico Italiano
Professore Ordinario di Neuropsicologia, Università di Milano Bicocca**

© RIPRODUZIONE RISERVATA