

MARIA GALDI, *De invidia: da vizio a dolore mentale, la sofferenza nascosta*

Introduzione

Sono molte le definizioni che vengono accostate al concetto di invidia: essa è considerata un vizio capitale, un peccato di cui ci si può macchiare, un'emozione, una sensazione, un dolore mentale. Può essere osservata da molteplici punti di vista, dai più giudicanti, che la condannano, ai più analitici, che cercano di comprenderne le logiche sottese. Il dato di fondo dal quale è bene partire, che accomuna tutte queste visioni, è che si tratta di qualcosa che non genera piacere, ma anzi, al contrario, arreca danno e dolore a chi ne è portatore, generando astio e malevolenza in chi si ha intorno, oltre che a costringere l'invidioso a dover ammettere di essere irrimediabilmente inferiore all'altro, infatti:

l'invidioso è costretto a nascondere il suo sentimento e a non lasciarlo mai trasparire, perché altrimenti darebbe a vedere la sua impotenza, la sua inferiorità, la sua sofferenza [...] è un sentimento 'inutile' perché non approda al recupero e alla valorizzazione di sé, 'doloroso' perché rabbuia e impoverisce il mondo, e per giunta è un sentimento che bisogna tenere 'nascosto', senza quindi neppure il conforto che può venire dalla comunicazione.¹

L'invidia, secondo Nietzsche, è un vizio che troverebbe terreno assai fertile in contesti nei quali è diffuso il principio di uguaglianza. Quando qualcuno spicca

¹ Galimberti (2015), p.36.

nella folta massa del volgo, ecco che l'invidia innesca il suo meccanismo, che spinge l'invidioso a bramare un riallineamento, che porti tutti almeno allo stesso livello, se non addirittura più in basso di lui:

Dove realmente l'uguaglianza è penetrata ed è durevolmente fondata, nasce quell'inclinazione, considerata in complesso immorale, che nello stato di natura sarebbe difficilmente comprensibile: l'invidia. L'invidioso, quando avverte ogni innalzamento sociale di un altro al di sopra della misura comune, lo vuole riabbassare fino ad essa [...]. Egli pretende che quell'uguaglianza che l'uomo riconosce, venga poi anche riconosciuta dalla natura e dal caso. E per ciò si adira che agli uguali le cose non vadano in modo uguale.²

Ma qual è il contesto da cui nasce questo vizio? Salvatore Natoli individua la sua genesi nel concetto di impotenza, intesa sia come impotenza di fatto, che come sentimento di impotenza:

Lo stato di impotenza non coincide con l'assenza di potenza, poiché in questo caso si identificherebbe in assoluto con la morte. Al contrario, l'impotenza o è una potenza che fallisce la meta o è una potenza legata e comunque impedita; [...] C'è dunque impotenza laddove il grado della propria potenza non è sufficiente per attingere la meta del desiderio.³

Il desiderio negato sarebbe allora il senso profondo di questa impotenza, che vede però le sue radici nel confronto. Il desiderio negato di per sé porta alla rinuncia e alla delusione, ma è l'entrare in gioco del confronto, con qualcuno che

² Nietzsche (1979), pp. 153-154.

³ Natoli (2017), p. 64.

ha invece raggiunto quel medesimo risultato, quella meta, che innesca il meccanismo del dolore e, dunque, dell'invidia.

Quando l'impotenza pesa ed è fatta pesare non la si sopporta più e la si rovescia contro gli altri non cessando per altro di danneggiare sé stessi: per questo l'invidia, nel suo nocciolo, coincide con il tormento dell'impotenza. Ma se l'invidia è tormento, a differenza di ogni altro vizio è un vizio che non dà piacere. Nell'invidia l'individuo logora sé stesso senza alcun beneficio e si consuma nel desiderio inestinguibile della distruzione dell'altro [...]. Per l'invidioso [infatti] vi è delusione anche quando fosse capace di condurre a compimento la propria strategia di distruzione.⁴

L'invidioso, allora, è un perenne insoddisfatto, frustrato dal suo sentimento di impotenza, incapace di trarne piacere, finanche quando dovesse riuscire a distruggere l'origine del suo invidiare, disprezzato e giudicato dalla società se non anche addirittura da sé stesso.

L'unica cosa che sembra lenire questo senso di impotenza è la distruzione. Da qui l'istanza negativa propria dell'invidia e di chi la prova, visto come crudele e da evitare. Proprio la sfera del 'vedere', come si approfondirà anche più avanti, è molto importante in questo contesto. L'invidioso non solo non tollera la vista dei successi altrui, ma risulta anche invisibile, ovvero odioso (visto sotto una luce negativa), al prossimo⁵. Dunque, non solo non vede i suoi successi, poiché frustrato da un forte senso di impotenza, non sopporta poi neanche quelli degli altri, ed è infine lui stesso mal visto, visto cioè come l'elemento dissonante e distruttivo della situazione.

Questo forte legame tra vista e invidia viene reificato in Dante e nel suo celeberrimo capolavoro: la Commedia. Dante colloca gli invidiosi nel Purgatorio, nella seconda cornice. Qui essi espiano la loro colpa d'invidia, patendo la loro pena: seduti accostati ad una roccia e coperti di cilici, panni grezzi utilizzati per

⁴ Ivi, p. 65.

⁵ Ivi, p. 69.

espiare il peccato, hanno gli occhi chiusi, cuciti da un fil di ferro, dal quale sgorgano copiose lacrime. Con una pena del contrappasso assai cruenta e penosa, agli invidiosi è tolta la vista, privazione che pare estendersi anche all'ambiente che occupano, che risulta essere quasi privo di colori, livido e predominato dal grigiore della roccia e del grezzo panno che vestono:

*E come a li orbi non approda il sole
Così a l'ombre quivi, ond'io parlo ora,
luce del ciel di se largir non vole;
chè a tutti un fil di ferro i cigli fòra
e cuce sì, come a sparvier selvaggio
si fa però che questo non dimora.⁶*

Nei prossimi paragrafi si vorrà compiere un excursus di stampo comparatistico sull'argomento invidia, mettendo in relazione tre ambiti in particolare: la psicanalisi, e gli apporti derivanti dallo studio in questo settore, la letteratura e l'arte, nell'intento di indagare il concetto da molteplici punti di vista, assumendo di volta in volta la nomenclatura più adatta al contesto: sentimento, peccato, vizio, emozione, dolore, cercando di capire cos'è l'invidia, come viene rappresentata, come viene esperita.

Che cos'è l'invidia? La risposta della psicanalisi: tra emozione e dolore mentale

Il percorso che vorrà qui esser delineato prende le mosse dalla definizione classica di invidia e dalle sue declinazioni letterarie e artistiche, volgendo

⁶ Alighieri (2016), Canto XIII, 67-72.

innanzitutto l'attenzione all'interesse che la psicanalisi ha dimostrato rivelarsi molto proficuo. Lo stampo comparatistico di questo contributo si esplica quindi in un'analisi del fenomeno invidia ad ampio spettro, volendosi soffermare su più livelli di analisi, a seconda della lente con la quale lo si legge: sentimento, peccato, dolore.

Che cos'è, dunque, per la psicanalisi, l'invidia? La definizione che ne fornisce Paolo Roccato la configura come «quella particolare forma di dolore mentale che è connessa alla percezione della differenza a proprio svantaggio»⁷.

Ecco, allora, che accanto alla definizione di vizio o peccato, con le quali l'invidia viene tipicamente etichettata, e a quella di emozione, più propriamente utilizzata dalla scienza, si aggiunge quella di 'dolore'. L'invidioso-peccatore è tale poiché, seguendo il vizio, commette un peccato, trasgredisce alla legge di Dio, poiché tale atteggiamento presuppone spesso una serie di azioni maligne, volte a placare il senso di insoddisfazione, frustrazione, che sente chi invidia, e a ridimensionare ciò che l'invidiato è o possiede, nel tentativo di offuscare il paragone con il meglio da sé, o con ciò che qualcun altro ha in più, con una qualunque differenza che vede il peccatore in una condizione di svantaggio. Si pecca perché si è portati, da queste spiacevoli sensazioni, a voler distruggere l'origine di tale bruciante confronto. Si pecca e, dunque, non si rispetta la legge di Dio. La visione religiosa è dunque chiara: il vizio genera peccato ed è da ripudiare, il peccatore da condannare e, solo in seguito, con svariate formule e riti, eventualmente riammettere al perdono.

L'invidioso indagato clinicamente è invece un essere umano capace di emozione, sensiente, poiché si è dinanzi a un fenomeno psichico che riguarda tutti, che è insito in ogni essere umano. Quando, però, l'invidia valica i confini del pensiero momentaneo e inizia ad inficiare diversi aspetti della vita

⁷ Roccato (1998-99), p. 1.

dell'individuo, ecco che lo studio può farsi più approfondito, ed è necessario andar oltre la limitante definizione di emozione, per approdare alla ben più specifica categoria del 'dolore'. L'analisi scientifica dell'individuo invidioso non vuole assolverlo, né condannarlo, ma mantenersi in uno stato di neutralità: la parola 'dolore' non presuppone o ammette né peccato, né perdono.

La teoria psicanalitica classica pone in relazione invidia e morte, decretando la prima diretta espressione della seconda, e ne delinea le diverse caratteristiche: essa viene descritta come «insensata, ereditaria, biologicamente fondata, immodificabile e solo parzialmente integrabile»⁸.

Il dato più interessante di questa successione di parole che la riguardano risiede, secondo il giudizio di chi scrive, nell'apposizione 'ereditaria'. L'invidia, vista in questo contesto come un istinto, non differirebbe allora dagli altri, che sono «biologicamente determinati, speciespecifici, strutturati nella filogenesi ed acquisiti dal singolo individuo per via ereditaria»⁹.

Al pari degli istinti, legati alla sopravvivenza della specie, l'invidia verrebbe trasmessa di generazione in generazione, in maniera ereditaria. Un esempio di questa teoria è rintracciabile negli studi di Freud, che, vicino alle idee di Lamarck¹⁰, credeva fermamente nella trasmissione ereditaria dei caratteri acquisiti, e dunque anche l'invidia, vista al pari di un istinto, sarebbe stata ereditaria, e non solo: come ogni altro istinto sarebbe stata fissa, seppur modificabile con estrema difficoltà e in modalità specifiche, sia nell'individuo che nell'intera specie. È bene ricordare come, però, per Freud l'invidia non venisse considerata nella sua autonomia, ma limitatamente al complesso dell'invidia del pene.

⁸ Ivi, p. 2.

⁹ Ibidem.

¹⁰ Ibidem.

La svolta nello studio psicanalitico sull'invidia giunge con il lavoro di Melanie Klein, con la quale il binomio invidia-morte torna ad essere centrale, seppur con una differenza importante: l'invidia è una diretta espressione dalla pulsione di morte, ma non un suo sinonimo. Essa assurge a 'pilastro della vita psichica' e viene definita 'motore della mente'. L'invidia torna ad essere considerata innanzitutto ereditaria, posseduta dall'essere umano poiché ormai una delle caratteristiche psicologiche di base. Essa è distruttiva, poiché spinge all'azione, all'agire al fine di eliminare l'origine del dolore che causa e che rappresenta. Il cuore della teoria psicanalitica classica Kleniana consiste allora nella ricerca di una terapia. Essa è possibile solo presupponendo due fondamentali elementi: il riconoscerne la non onnipotenza, così da ridimensionarla e rendere sopportabile l'invidia stessa e i suoi effetti sull'individuo, e il riconoscerla come generatrice di pulsioni distruttive, esse stesse base dei disturbi psichici che possono riguardare l'individuo, nel tentativo che la sua mente compie di farvi fronte.

L'invidia, dunque, è qualcosa che è in ognuno di noi e che, in quanto processo psichico, è multifaccettato e incredibilmente complesso. La psicanalisi moderna è in grado di analizzare ogni suo sub-aspetto: somatico, intrapsichico, relazionale, ma ciò su cui in questa sede è volontà soffermarsi, al fine di comprendere i lineamenti essenziali di un concetto tanto vasto e ramificato, è il suo essere definibile 'dolore mentale', nomenclatura che rende possibile l'osservanza del fenomeno da un punto di vista nuovo, più empatico, quasi compassionevole, scagionante e non giudicante, come in passato.

Accanto ai molteplici altri tipi di dolore mentale, come il dolore mentale depressivo, l'umiliazione, la vergogna, la colpa, la paura, l'ansia, l'angoscia e molti altri, l'invidia viene letta in questo caso da una prospettiva psicanalitica

che si fonda su un paradigma adattivo-cognitivistico-relazionale [...] [nel quale questo]

dolore mentale può essere visto come un'emozione spiacevole che realizza la conoscenza

emotiva di una realtà o comunque di una situazione (soprattutto relazionale) che ha danneggiato (nel passato), sta danneggiando (nel presente) o può danneggiare (nel futuro) il soggetto.¹¹

Il pensare all'invidia come dolore mentale presuppone il collocare in strettissima relazione con essa il concetto di mancanza. Si è invidiosi quando si constata di essere manchevoli di qualcosa, sia esso un oggetto materiale o una virtù immateriale e quando questo qualcosa che manca è nelle mani o nella mente di qualcun'altro. Tale mancanza genera una sensazione spiacevole, profondamente scomoda per chi la sperimenta. Ecco allora che la si può considerare uno

specifico dolore mentale, [una] specifica emozione dolorosa [...] adeguata alla percezione che noi non siamo o non abbiamo qualcosa di buono, ammirato, desiderabile o desiderato, che le altre persone sono o hanno. L'invidia è la percezione delle differenze con proprio svantaggio.¹²

È lapalissiano, a questo punto, sciogliere l'equivoco di fondo che perseguita Invidia: essa non è negativa di per sé, ma lo sono i tentativi, la maggior parte delle volte maldestri inadeguati e inconcludenti, di mitigarla, di farla tacere, di eclissarla, di annientare questo dolore mentale pesantissimo, facendo violenze o torti al prossimo. Si pensa spesso infatti a chi subisce l'invidia altrui, sentendosi inquinato e lordato da cattiverie e negatività, ma poco all'invidiante, a colui che attivamente agisce, solo ed unicamente per alleviare il doloroso fuoco che rode l'animo. Il rigore della scienza sembra venir meno, pur essendo doveroso spezzare una lancia nei confronti della controparte, non offesa, ma in questo caso

¹¹ Roccato (1998-99), p. 8.

¹² Ivi, p. 10.

offensiva, poiché di fatto vittima essa stessa di un dolore, seppur in una qualche misura autoinflitto.

L'invidia inficia i rapporti umani e mina la vita di chi ne è colpito, sin nelle più intime dinamiche familiari e quotidiane. L'atrocità di questo dolore mentale, secondo gli studi condotti da Roccato, avrebbe due rizomi, non antitetici, quanto piuttosto cumulativi. Il primo si basa su un atavico retaggio evolutivo, che riguarderebbe quindi tutto il genere umano: partendo da una situazione evolutiva infantile e volendo porsi dal punto di vista di un bambino del paleo-neolitico, il sentimento dell'invidia sarebbe risultato essenziale. Il constatare di trovarsi in una situazione di svantaggio, che in un tale contesto avrebbe potuto voler dire morte, significava avere l'istinto di mettere in atto tutta una serie di azioni volte all'uscire da questo svantaggio e dunque salvarsi. Questo istinto, generato da una constatazione, sarebbe però dovuto essere forte, tanto da spingere all'azione. Ecco allora che il sentimento, il dolore mentale dell'invidia, deve essere intenso, deve essere un campanello d'allarme abbastanza potente da mettere in moto una reazione efficace ed efficiente. In questa prima, non verificabile e, dunque, solo ipotizzabile spiegazione del perché il dolore mentale dell'invidia sia tanto pungente, è importante notare come

la funzione di questo specifico dolore mentale è quella di segnalare che si è realizzata o che si va profilando una situazione di svantaggio che, se trascurata, può condurre alla desolazione e alla non sopravvivenza.¹³

Se questa prima spiegazione rende l'invidia persino utile alla specie umana tutta, la seconda la lega invece al singolo individuo e alla sua storia personale. Partendo sempre da una situazione psichica infantile, l'invidia:

¹³ Ivi, p. 11.

riguarda bambini ed ex-bambini che, senza riconoscimento e senza risonanze emotive, hanno dovuto patire l'umiliazione di percepire sé stessi del tutto impotenti di fronte al sottrarsi beffardo di una persona che per loro costituiva l'oggetto d'amore non solo bramato, ma soprattutto ammirato.¹⁴

E ancora:

[riguarda soprattutto] bambini che non furono riconosciuti in questa loro specifica sofferenza, ma che spesso, anzi vennero crudelmente derisi per essa, e che quindi non poterono renderla pensabile. Ed è la non pensabilità quella che rende traumatica un'esperienza.¹⁵

Atavica o radicata nei meandri dell'infanzia del singolo, provvidenziale ai fini della sopravvivenza o brutalmente traumatica, l'origine dell'invidia evoca un vissuto sofferto e ragioni vitali che la portano ad esistere, rendendo meno severo lo sguardo sull'invidioso, osservabile, sotto la luce psicanalitica, come un sofferente e un incompreso, un individuo in lotta con il mondo e con sé stesso, nella speranza di uscire vittorioso dal quel processo di disperata ricostruzione del proprio sé che è in atto da tempo.

La questione dell'invidia si risolve, come si vedrà più avanti in questo contributo, nelle strategie attuabili per la sua gestione. Alla luce di tutto ciò, sarà allora sorprendente volgere lo sguardo alle rappresentazioni dell'invidia nella letteratura, laica quanto religiosa, nell'arte e nella performatività, e alle sue declinazioni, che la vedono più spesso vizio da giudicare, che dolore da arginare.

¹⁴ Ibidem.

¹⁵ Ibidem.

Le rappresentazioni dell'invidia: invidia tra religione, letteratura e arte

L'invidia è, dagli albori della storia letteraria, un topos molto interessante e produttivo: moltissime opere storiche, romanzesche, religiose, filosofiche e non solo trattano gli intrecci e le conseguenze di invidie feroci e trascinanti, ma anche le implicazioni psicologiche di questa emozione o, per meglio dire, dolore mentale.

Si può iniziare questo volo pindarico sulla produzione letteraria che vede un saldo legame con l'invidia dall'ambito che per eccellenza la considera un peccato, ovvero l'ambito cristiano, prendendo in esame alcuni esempi derivanti dal più grande *best seller* di tutti i tempi: la Bibbia, a partire dalle invidie che riguardano la progenie di Adamo ed Eva e quella di Isacco e Rebecca. Queste invidie fraterne sono tra gli esempi più eloquenti di rappresentazione letteraria dell'invidia, vista come ancora oggi, nello stesso contesto fraterno, si insinua nelle dinamiche familiari e quotidiane di molti. Caino e Abele, Giacobbe ed Esaù, si trovano a percorrere binari simili: Caino è invidioso del favore che Dio mostra verso Abele e i suoi sacrifici, e questo dolore lo porta al gesto estremo dell'assassino¹⁶; allo stesso modo, seppur con un esito meno tragico, che non approda all'omicidio, l'invidia segna anche il rapporto tra i fratelli gemelli partoriti da Rebecca e in contesa per la benedizione di primogenitura del padre. Anche in questo caso, l'invidia segna i rapporti familiari e dà il via a una serie di inganni e sviluppi che portano al peccato e a effetti distruttivi. Sempre nell'ambito delle invidie tra fratelli in ambito religioso, si può infine ricordare la parabola del Figliol Prodigo, nella quale il fratello maggiore, pur dissipando ricchezze e allontanandosi dalla famiglia, viene accolto e festeggiato al suo ritorno, più di quanto si fosse mai fatto con il fratello minore, ligio e ubbidiente. Ciò suscita quindi i malumori e dunque

¹⁶ *Caino e Abele*, 2005.

le invidie di quest'ultimo, che non mancherà di far notare al genitore la situazione di svantaggio nella quale viene a trovarsi, in confronto al fratello maggiore.

Un ultimo esempio dai testi sacri, non può che essere Giuda e il suo tradimento, derivante ancora una volta da una comparazione, tutta a suo svantaggio, con Gesù e la sua virtù indubbiamente superiore.

Volgendo lo sguardo alla sfera più propriamente letteraria, le testimonianze riportabili in questa sede sono molteplici. Tra queste, è certamente da annoverare Shakespeare e la sua tragedia Otello. Iago, protagonista della vicenda, incarna perfettamente l'individuo invidioso, come colui che, annebbiato dal sentimento e dalla sua dirompenza, ne è divorato, tanto da arrivare all'azione: Iago odia Otello, vorrebbe rovinargli l'esistenza con tutto sé stesso e ben esprime questo suo sentire nel suo celebre monologo:

Io odio il Moro... Si è anche bisbigliato, qua e là, che egli mi abbia sostituito nel dovere coniugale tra le mie lenzuola.

Non so quanto sia vero, ma per un semplice sospetto del genere io agirò come avessi certezza.

Di me egli si fida; e tanto meglio agiranno su di lui le mie macchinazioni.

Cassio è un bell'uomo... Vediamo un po'...

Prendergli il posto, e far culminare il mio piano in un colpo doppio...

Ma come? Come?

... Ecco... Fra un po' di tempo, potrei stillare nell'orecchio di Otello che Cassio è troppo in intimità con sua moglie.

Cassio ha un aspetto e un carattere soave, che sembran fatti apposta per far sospettare gli uomini e per far girare il capo alle donne.

Il Moro è d'indole semplice e franca.

Crede onesti quegli uomini che appena lo sembrano. E si farà menare per il naso docilmente come un somaro.

Ho trovato... L'idea c'è.

*Poi l'inferno e la notte porteranno alla luce questo parto mostruoso.*¹⁷

Grazie alla sua viva intelligenza attuerà scaltri inganni, che culmineranno poi nel finale tragico. Il tema dell'invidia è chiave e cardine dell'azione e si mescola alla gelosia e alla rabbia configurandosi come l'origine di tutti i mali.

Spostando diacronicamente l'analisi, un altro personaggio che tipicamente viene accostato all'invidia è Javert, protagonista dell'opera del 1862 di Victor Hugo *I Miserabili*. Anche in questo caso, seppur in misura minore, il soggetto invidioso viene rappresentato come l'antagonista della storia, o comunque come una figura mai del tutto positiva, tormentata da ombre e oscurità che ne velano l'immagine. La tensione che in tutta l'opera è presente tra Javert e Jean, l'ex galeotto da rincorrere e assicurare alla legge, nasconde *in nuce* proprio una profonda invidia del primo nei confronti del secondo, tanto radicata che scaturirà in una spiccata superbia, generatrice di soprusi, derivanti però da un profondo senso di impotenza¹⁸.

Un altro celebre antagonista è sicuramente l'Uriah Heep nel *David Copperfield* di Dickens. Qui il ritratto dell'avvocato, ostentatore di umiltà quanto di ipocrisia è perfettamente riconducibile all'invidioso: aspetto e interiorità coincidono, in una sgradevolezza interiore che, proprio come si trattasse del *Ritratto di Dorian Gray*, ne segna anche i lineamenti.

L'invidia in letteratura ha spessissimo dunque una connotazione negativa e distruttiva, antagonista: essa genera a cascata delitti, intrighi, trame volte all'annientamento altrui e spesse volte segna anche l'esteriorità di chi ne è portatore, come fosse un marchio di cattiveria, caratteristica che di frequente viene apposta all'invidioso.

¹⁷ *Il monologo di Iago da Otello di William Shakespeare*, 2022.

¹⁸ *L'Invidia: un'imperfezione orrenda*, 2019.

Non solo però la letteratura, ma anche il mondo dell'arte è fucina di importanti rappresentazioni di questo vizio capitale. La più celebre è l'affresco datato 1306 circa, ad opera di Giotto, parte del ciclo della Cappella degli Scrovegni, a Padova.



Fig 1: L'affresco di Giotto, a Padova. Fonte: <https://www.odysseo.it/quella-vecchia-cieca-dellinvidia/>

L'opera raffigura una donna anziana, che ha un serpente che le esce dalla bocca, che le si ritorce contro colpendole gli occhi, in riferimento al significato stesso della parola 'invidia'. L'animale simboleggia una delle prime azioni che scaturiscono dal provare invidia verso qualcuno: il dirne male, atto però che finisce per colpire l'invidiante stesso, che infatti è attaccato agli occhi dall'animale. L'etimologia della parola 'invidia' ha difatti strettissimi legami con l'ambito della vista: deriva dal verbo 'vedere', seppur con l'aggiunta del prefisso '-in', con valore privativo. Dunque, l'invidia è un 'non vedere', un guardare male, con negatività¹⁹. Si potrebbe interpretare in duplice chiave: 'non vedere' ciò che

¹⁹ La parola della settimana è INVIDIA, 2020.

si ha, non apprezzare ciò che si è, escludendo *in toto* dalla propria visione metaforica la gratitudine; e ‘vedere male’, ovvero con uno sguardo distorto, malvagio, l’altro e tutto ciò che è e che possiede, in un confronto che si rivela essere sempre svantaggioso, poiché cieco dinanzi alle proprie qualità e fortune.

Compiendo un balzo di molti secoli, giungendo sino alla contemporaneità, ecco che ancora l’arte si interessa agli stati mentali dell’essere umano, includendo tra questi anche vizi, peccati, sentimenti. L’esempio che vorrà essere proposto in questa sede è l’installazione esperienziale Mandala Lab@BAM, che nasce dalla collaborazione tra il Rubin Museum of Art di New York e BAM, la Biblioteca degli Alberi di Milano²⁰. Invidia è una delle cinque stanze di un percorso immersivo, che ne dedica una specifica anche a Orgoglio, Attaccamento, Rabbia e Ignoranza. L’esperienza in queste stanze mira a trasformare questi stati mentali, visti tipicamente in maniera negativa, attraverso le tecniche della tradizione buddista tibetana. La stanza dell’invidia è, naturalmente²¹, verde e consiste in uno spicchio di una struttura circolare che racchiude tutte le stanze, adibita a gradinata, coperta da morbidi cuscini sui quali sedersi ed immergersi nella visione proposta di fronte.



Fig 2 e 3: l’interno della stanza Invidia. Fonte: <https://bam.milano.it/mandala-lab/>

²⁰ L’installazione è stata visitabile dal 24 marzo al 21 aprile 2024 a Milano.

²¹ Come da tipica espressione, ‘essere verdi d’invidia’. Questo detto deriverebbe dall’eccesso di bile prodotto da questo sentimento. Bile che è, appunto, verde.

È infatti presente uno schermo rotondo sul quale è riprodotto, mediante il movimento di cerchi concentrici in movimento, il lento pulsare del respiro umano. Si è invitati a seguire il movimento dei cerchi, che tutti insieme si allargano all'inspirazione e si restringono all'espiazione, nell'intento di innescare un rilassamento, che è principio di meditazione. Proprio questa tecnica può essere risolutiva per l'invidioso. Un balsamico respiro atto a ritrovare il momento presente ed il proprio focus, concentrandosi sulla respirazione e sul rilassamento, puntando a ricercare la gratitudine, allontanandosi dal confronto e dalla negatività.

L'installazione è frutto di una collaborazione tra artisti e neuroscienziati, che hanno elaborato questa rappresentazione, nella quale immergersi e respirare.

EXPERIENCE: Can you breathe out envy and breathe in joy and appreciation?

Breathing is the first thing you do in life. It will also be the last. And yet we largely take it for granted. Take a moment to focus on your breath. Inhaling and exhaling only through your nose, match the rise and fall of your breath to the light in the center of the room.

The light pulse is set to just over ten seconds per breath cycle. According to scientific studies, this seems to be when oxygen intake is most efficient. At this point our mind and body can begin to find balance and promote healing.

Breathing together is an intimate act. Studies show that synchronizing actions with others can foster empathy and unity in a group.²²

²² Testo trascritto da contenuti presenti all'installazione.



Fig 4: lo schermo e alcuni astanti, all'interno della stanza. Fonte:

<https://bam.milano.it/mandala-lab/>

Il respiro, la meditazione, come strategia per espirare, letteralmente, l'invidia via da sé.

Nel prossimo paragrafo verranno indagate alcune metodologie che la psicoanalisi fornisce, al fine di allontanare dal proprio sé quel fardello che è il dolore mentale dell'invidia.

Come la mente gestisce l'invidia: tentativi di annientamento e constatazioni

Il dolore mentale provato dall'invidioso può essere gestito e in alcuni casi risolto mediante tecniche specifiche e accorgimenti mirati, che spesso vengono messi in atto dall'invidioso stesso, per placare il bruciante dolore in atto.

Ci sono vari gradi d'azione, analizzati dalla psicanalisi, che percorrono un climax discendente, dai più negativi ai meno: dall'annullamento, all'attenuamento fino alla prevenzione e al semplice riconoscimento del dolore mentale.

L'invidioso tenta di eliminare del tutto il suo dolore mentale con metodi innanzitutto distruttivi. Tende cioè a voler eliminare la fonte del suo dolore, sia essa un oggetto o una certa qualità. Il soggetto in questi casi è alla spasmodica ricerca di un equilibrio tra vantaggi e svantaggi, in un confronto senza fine con

l'altro da sé. Queste dinamiche generano una vasta gamma di emozioni, prima fra tutte la rabbia, che è essa stessa una modalità per eliminare il dolore: accecandosi di rabbia, l'invidioso tenta di scacciare via ciò che prova. Molto spesso, inoltre, chi invidia disprezza ciò che invidia, confermando il famoso detto che insegna che in fondo chi disprezza altro non fa che apprezzare sotto mentite spoglie.

L'invidia è sempre considerata di per sé negativa nel suo complesso, ma sarà ormai chiaro come essa derivi da una debolezza, da un profondo dolore che, sebbene generi molta negatività e sovente persino nefandezze, si caratterizza come altro da essa. È importante, dunque, scardinare questo dualismo e distinguerne i due elementi: invidia e distruttività. I due non sono sovrapponibili e la seconda è 'solo' diretta conseguenza della prima. Esiste, poi, un'invidia detta 'buona', ovvero quell'invidia che, pur generando comunque una reazione forte in risposta al dolore, genera azioni positive per il soggetto e neutre per l'oggetto o la persona invidiata. Essa consiste nell'emulazione, nell'imitazione, entrambe derivanti dalla competizione di fondo che si viene a generare. Si parlerebbe allora di un'invidia costruttiva che, pur generando comunque un dolore pungente, spingerebbe l'invidiante a migliorarsi e non arrecherebbe troppo danno al prossimo²³.

Ci sono due invidie: un'invidia buona, che è posta alle radici della terra, e spinge il contadino ozioso ad arare bene e a ben seminare il campo e a costruirsi una buona casa per avere lo stesso benessere che il vicino si è procurato, e spinge il vasaio a gareggiare con il vasaio, e l'artigiano con l'artigiano, e il mendicante a gareggiare con il mendicante, e il poeta con il poeta. E un'invidia cattiva che fa prosperare la guerra funesta e la lotta, la sciagura²⁴.

²³ Roccato (1998-99), p. 13.

²⁴ Esiodo (1979), 11-26.

Esistono poi modi con i quali chi prova questo dolore attenua le sue sensazioni. Essi consistono principalmente nella minimizzazione, e dunque non nel disprezzo più totale dell'altro. L'invidioso tende a voler ridimensionare unicamente a proprio vantaggio l'oggetto o il soggetto della sua invidia. L'alternativa è il distrarsi, nel senso più dannoso del termine, quando cioè l'invidioso, entrando in un pericoloso stato di mania, mette forzosamente a tacere il dolore che prova e che lo logora. Questi due meccanismi sono da ritenere attenuanti del dolore, e non annientanti, poiché non arrecano danno a nessun altro se non a chi li mette in atto.

Ci sono, però, anche comportamenti atti a prevenire il dolore mentale dell'invidia.²⁵ In genere sono meccanismi propri di chi conosce tale dolore da tempo e lo sente ormai profondamente radicato nel proprio sé. La memoria emotiva è infatti potentissima e proprio la memoria di un tale dolore può spingere l'invidioso a volerlo prevenire, al fine di non provarlo ancora in futuro. Si evitano, quindi, incontri e situazioni di confronto, si evitano anche ruoli di spicco o atti di miglioramento, poiché ritenuti sempre non abbastanza rispetto all'altro. La strategia di evitamento per prevenire il dolore mentale dell'invidia si rivela allora un'arma a doppio taglio, poiché porta il soggetto ad incorrere in un forte impoverimento dell'esistenza e non di rado in stati depressivi. Talvolta, in alternativa, l'invidioso tenta di essere indifferente, cinico, ma anche questa si rivela essere una strategia poco fruttuosa, come l'apatia, ovvero il non voler sentire niente, per non sentire più nessun dolore.

La maniera però più matura, consapevole e difficile con la quale gestire il dolore mentale dell'invidia consiste nel riconoscerlo e, semplicemente, viverlo. Chi sceglie di gestire così il proprio dolore invidioso spesso si trova a pensare di aver ragione a provare quella specifica sensazione, ma la accetta, in un

²⁵ Roccato (1998-99), p. 15.

riconoscimento amorevole, che porta ad accettare che essa è una sensazione umana. Questo atteggiamento presuppone un rapporto costruttivo con il proprio sé, e mostra apertura alla convivenza con questo dolore, alla tolleranza, senza alcuna volontà di messa in atto di macchinose strategie.

Esiste allora una terapia risolutiva per l'invidia? No. Non esiste una formula magica con la quale rimuovere l'invidia dall'assetto mentale dell'essere umano. È però possibile imparare a gestirla, a non trasmetterla, in una sua versione patologica, alle generazioni successive. Riconoscere, innanzitutto, ciò che si sta provando, far pace con questo, realizzare che si tratta di una delle tante sfaccettature della sensibilità umana. Accettare che si può convivere con essa e imparare a maneggiarla, parlandone e pesandola, vivendola.

Conclusioni

Questo lavoro non ha voluto avere la pretesa di porsi in sostituzione di una trattazione clinica, ma ha avuto come obiettivo l'intessere un legame tra discipline che possono sembrare molto distanti tra loro, come la psicanalisi, la letteratura e l'arte, ma che appartengono però in fondo alla stessa realtà ontologica e sono capaci di analizzarla e indagarla, seppur a livelli e con modalità differenti. Da questi approfondimenti e dall'accostamento di questi contenuti è derivata una conoscenza profonda del fenomeno, che, anche solo superficialmente, ognuno di noi ha provato almeno una volta nella vita. Osservandone da vicino i meccanismi nascosti e riflettendo sulle sue rappresentazioni più famose si è potuti andar oltre la coltre di giudizio e di negatività che avvolge da sempre l'invidia, per approdare ad un'osservazione scevra di giudizio quanto non accomodante, che vede nell'invidia semplicemente un fatto che riguarda la sfera umana.

Si leggeranno, allora, con occhi diversi le parole di Spinoza che chiudono questo scritto: «l'invidia è quella disposizione che induce l'uomo a godere del male altrui e a rattristarsi, al contrario, dell'altrui bene»²⁶.

Maria Galdi

mariagaldi22@outlook.it

²⁶ Spinoza (1677), proposizione 24.

Riferimenti bibliografici

Alighieri (2016)

Dante Alighieri, *Commedia. Purgatorio. Edizione critica*, Roma, Carocci, 2016.

Caino e Abele, Treccani, 2005

[https://www.treccani.it/enciclopedia/caino-e-abele_\(Enciclopedia-dei-ragazzi\)/#](https://www.treccani.it/enciclopedia/caino-e-abele_(Enciclopedia-dei-ragazzi)/#)

(ultima consultazione 11 maggio 2024)

Esiodo (1979)

Esiodo, *Le opere e i giorni*, Milano, Rizzoli, 1979.

Galimberti (2015)

Umberto Galimberti, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Milano; Feltrinelli. 2015.

Il monologo di Iago da Otello di William Shakespeare, Teatro per tutti, 2022

<https://teatropertutti.it/monologhi/monologhi-maschili/monologo-iago-otello-shakespeare/> (ultima consultazione 11 maggio 2024)

La parola della settimana è INVIDIA, ANSA, 2020

https://www.ansa.it/sito/notizie/speciali/2020/09/26/la-parola-della-settimana-e-invidia-di-massimo-sebastiani_de9c72e4-38ba-4965-b876-e73fd3981fb9.html

(ultima consultazione 11 maggio 2024)

L'Invidia: un'imperfezione orrenda, gliSTATIGENERALI, 2019

https://www.glistatigenerali.com/filosofia_letteratura/invidia-unimperfezione-orrenda/

Natoli (2017)

Salvatore Natoli, *Dizionario dei vizi e delle virtù*, Milano, Feltrinelli, 2017.

Nietzsche (1979)

Friedrich Nietzsche, *Umano troppo umano. Un libro per spiriti liberi*; in *Opere*, Milano, Adelphi, 1979.

Roccatò (1998-99)

Paolo Roccatò, *Invidia e assetto mentale invidioso: un nuovo modello*, in *Seminari 1998-*

99 <https://www.psychomedia.it/neuro-amp/98-99-sem/roccato.htm> (ultima consultazione 11 maggio 2024)

Spinoza (2017)

Baruch Spinoza, *Etica*, Roma, Laterza, 2017.

Envy is considered one of the world's evils, a destructive force that aims to annihilate others and to derive pleasure from this annihilation. It is actually a vice without pleasure, as those who envy cannot enjoy their own destructiveness. Through a comparative lens, the topic will be investigated by relating studies from the psychoanalytic field with representations in literature and art, seeking to understand the sense and deep roots of the phenomenon of envy. It is categorized into different types, depending on the context in which it is observed: it is a capital vice, a sin, an emotion, a sensation, and above all, it is pain, as elaborated by the psychoanalytic perspective, particularly in reference to the studies of Dr. Paolo Roccato, who defines it as mental pain. The envious desperately seek to silence it through various means. Therefore, efforts will be made to understand the strategies the mind employs to manage and contain envy, now able to perceive it differently, free from judgment and prejudice.

Parole-chiave: *invidia; letteratura; arte; psicanalisi; dolore mentale*