



# L'invidia

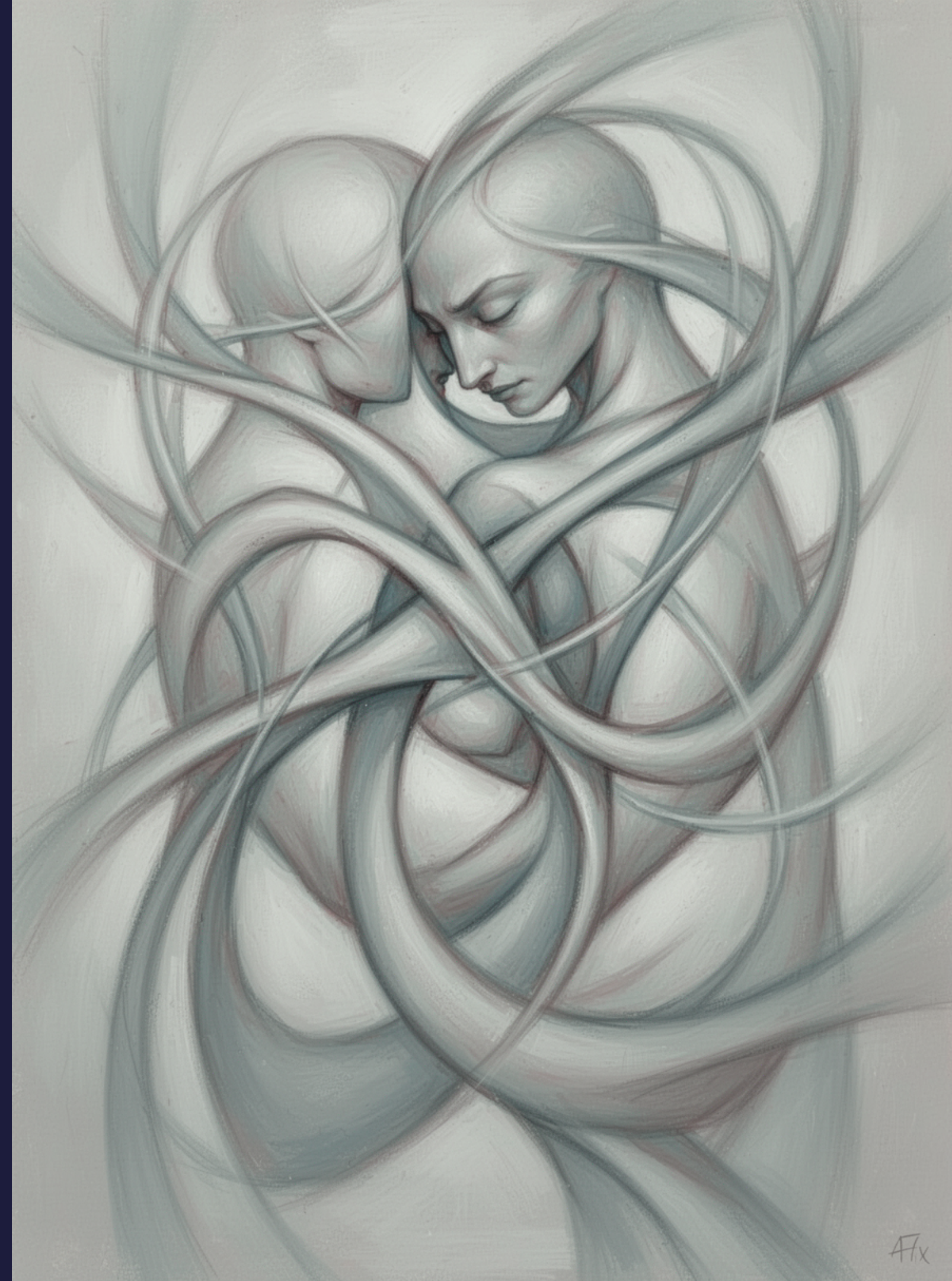
Nel mondo dei social media

PRESENTATO DA

Brigida Tarsia 4AU

# Cos'è l'invidia?

L'invidia è un'emozione complessa e spesso negativa, definita come un sentimento di dispiacere e frustrazione provato per il successo, le qualità o i beni altrui. Derivante dal latino in-videre ("guardare contro"), comporta un desiderio di possedere ciò che l'altro ha, spesso accompagnato da rancore.



# Cause dell'invidia nei social media

## CONFRONTO SOCIALE

La costante esposizione a stili di vita e risultati altrui porta a confronti che possono generare sentimenti di insoddisfazione e inadeguatezza. Proviamo più invidia per chi sentiamo "simile" a noi (un compagno di classe, un collega). Vedere un coetaneo che sembra avere una vita incredibile ci fa sentire come se avessimo fallito noi, anche se le nostre strade sono diverse.

## CONTENUTI IDEALIZZATI

I post sui social spesso mostrano versioni filtrate della realtà, creando aspettative irrealistiche e alimentando l'invidia tra gli utenti. Noi invidiamo il risultato finale, dimenticando lo sforzo che c'è dietro. Vedere costantemente corpi perfetti e case lussuose sposta la nostra asticella di "normalità". Iniziamo a pensare che la nostra vita sia mediocre solo perché non è straordinaria ogni singolo giorno.

## BISOGNO DI APPROVAZIONE

I social hanno trasformato l'affetto in numeri. Ogni "like" rilascia dopamina nel cervello e ogni volta che essi non arrivano, il cervello li interpreta come un rifiuto sociale. Non riesci più a goderti i tuoi successi perché c'è sempre qualcuno che ha fatto "di meglio" online. Inizi a provare antipatia per persone che nemmeno conosci, solo perché la loro vita sembra più facile della tua e per non sembrare "da meno", anche tu inizi a pubblicare solo cose perfette, alimentando l'invidia di qualcun altro. È una catena che non finisce mai.

# Effetti dell'invidia

L'invidia digitale genera insoddisfazione e ansia, influenzando negativamente la nostra autostima e le relazioni sociali. È fondamentale riconoscere queste emozioni per affrontarle al meglio.

## 1. Effetti sulla mente e sull'umore

Ansia e inadeguatezza: guardare costantemente qualcuno che sembra "più avanti" di noi attiva un senso di urgenza e fallimento.

- Erosione dell'autostima: inizi a dubitare delle tue capacità; il tuo valore non dipende più da chi sei, ma dal confronto con l'altro.
- Depressione "da confronto": molti studi collegano l'uso eccessivo dei social e l'invidia a stati depressivi; la sensazione di essere "bloccati" mentre il resto del mondo va avanti crea un senso di impotenza e tristezza profonda.

## 2. Effetti sulle relazioni sociali

Risentimento e ostilità: smetti di essere felice per i successi altrui; se un amico riceve una promozione o fa un bel viaggio, invece di gioire, provi fastidio. Questo crea una barriera invisibile che allontana le persone.

- Isolamento: per evitare di soffrire vedendo la felicità altrui; potresti iniziare a isolarti, evitando eventi sociali o smettendo di parlare con persone che consideri "troppo fortunate".
- Comportamenti passivo-aggressivi: l'invidia spesso sfocia in piccole cattiverie, critiche mascherate da consigli, commenti sarcastici sotto le foto o il tentativo di sminuire i traguardi degli altri per sentirsi meglio.

## 3. Effetti fisici e comportamentali

Stress: essere costantemente "arrabbiati" con il mondo aumenta i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress). Questo può portare a stanchezza cronica, insonnia e difficoltà di concentrazione.



# Confronto tra invidie

## INVIDIA OFFLINE

L'invidia offline si verifica in situazioni **limitate e meno frequenti**, permettendo un maggiore controllo delle emozioni e un contesto sociale diretto che può moderare l'impatto.

## INVIDIA ONLINE

L'invidia online è caratterizzata da un'esposizione **continua e globale**, alimentata da social network che facilitano il confronto e rendono più difficile distinguere tra realtà e apparenza.

# L'invidia educativa

L'invidia può essere un'opportunità per comprendere noi stessi. A differenza dell'invidia distruttiva, quella educativa non genera odio, ma ammirazione mista a desiderio.

Invece di pensare "Spero che fallisca", il pensiero diventa "Voglio capire come ha fatto, per riuscirci anche io". In questo modo, la persona invidiata non è più un nemico da abbattere, ma un esempio da seguire.

Come trasformare l'invidia in energia positiva?

Per passare dall'invidia tossica a quella educativa, bisogna compiere tre passaggi mentali:

1. Riconoscimento: ammettere a se stessi: "Sì, provo invidia". Negarla la rende solo più forte.
2. Analisi del desiderio: chiedersi: "Cosa sto invidiando esattamente?". Spesso non è la persona, ma una sua competenza o un suo traguardo.



# Strategie per gestire l'invidia sui social

## CONSAPEVOLEZZA CRITICA

Riconoscere i propri sentimenti di invidia è fondamentale. La consapevolezza aiuta a riflettere sulle motivazioni dietro questi sentimenti e a prendere decisioni più informate nell'uso dei social.

## LIMITARE IL TEMPO

Ridurre il tempo trascorso sui social media può diminuire l'esposizione a contenuti che innescano invidia. Stabilire limiti chiari permette di avere una relazione più sana con queste piattaforme.

## COLTIVARE AUTOSTIMA

Investire nel miglioramento personale e nel rafforzamento della propria autostima aiuta a contrastare i sentimenti di inadeguatezza. Valorizzare i propri successi può ridurre l'impatto dell'invidia.

# Resilienza Digitale

La resilienza digitale è la nostra capacità di stare sui social e su internet senza farci "abbattere" dalle cose negative che incontriamo.

È come avere uno scudo invisibile che ci protegge dallo stress, dall'invidia e dai commenti cattivi che girano online.

Se ricevi un commento brutto o se un tuo post non riceve i like che speravi, la resilienza digitale ti aiuta a non prenderla sul personale e capire che il problema è di chi scrive, non tuo.



“L'invidia è il  
tormento  
dell'impotenza.”

S. QUASIMODO

