

E ORA TIRA FUORI LA TUA BELLEZZA

Davanti allo specchio ti vedi brutta e piena di difetti? Soffri della sindrome del brutto anatroccolo, un disturbo che puoi superare recuperando autostima. Ecco i consigli dell'esperto per imparare ad amare il tuo corpo. E trasformarti in cigno

Ne
parliamo
con



LUCA SAITA

Psicologo e psicoterapeuta, esperto in terapia sistemica relazionale di coppia e tecniche di autostima. È socio fondatore del centro di Roma PoloClinico (www.poloclinico.it), per la gestione integrata delle problematiche sociali, psicologiche e relazionali della persona, della coppia e della famiglia. È ideatore del metodo della Chirurgia estetica mentale, presentato nel libro *La sindrome del brutto anatroccolo* (Franco Angeli, 2015), per la cura della disistima corporea.

DI DIANA DE MARSANICH

Tutte le domeniche, quando era piccola, Maria indossava il vestito migliore e correva dal padre per farsi ammirare. Il commento dell'uomo era sempre lo stesso: "Stai bene ma c'è una macchia". "Che peccato, l'abito è spiegazzato". "Questo colore non ti dona". Ora che è diventata una donna adulta, Maria è sempre alla ricerca della "macchia", del difetto. Questo atteggiamento ipercritico condiziona pesantemente il suo modo di vedere se stessa e il mondo e la rende profondamente infelice. «L'immagine corporea è qualcosa che la mente apprende nel corso del proprio sviluppo. Si fonda su immagini e punti di vista, a volte positivi e a volte negativi, raccolti consciamente e inconsciamente nell'arco della propria vita. Etichette che possono intaccare profondamente l'autostima di una persona», spiega lo psicologo Luca Saita, autore del libro *La sindrome del brutto anatroccolo* (vedi box, qui a lato).

Dottore come mai ci si sente brutti?

«Chiariamo subito: non esiste persona al mondo che, guardandosi allo specchio, non si sia vista al-

meno una volta "brutta". Spesso questa sensazione è associata a una fase di crescita, alla quale ne seguono altre: si passa da sentirsi dei brutti anatroccoli a diventare cigni adulti, sicuri di sé. Alcune persone, però, restano incastrate in una fase di pessimismo, di visione di sé e del proprio corpo negativa o addirittura patologica. Lo "specchio delle mie brame", in realtà, è proprio la nostra mente: è lei a farci vedere belli o brutti ma anche familiari, amici, colleghi possono condizionare l'immagine che abbiamo di noi stessi, distorcendola».

In che modo?

«I meccanismi di distorsione più comuni sono ►

EVA LONGORIA

Sono cresciuta come il brutto anatroccolo della famiglia. Le mie sorelle erano alte, bionde, avevano gli occhi e la pelle chiari

Eva Longoria, 40, attrice. È protagonista e produttrice della nuova serie televisiva *Telenovela*, in onda per la NBC.

CI CREDERESTE? ERO BRUTTINA

Di origini messicane, l'ex star di *Desperate Housewives* racconta di aver sviluppato l'ironia come arma di difesa perché da piccola era bruttissima. «Chiedevo a mia madre se fossi stata adottata. Gli amici dei miei ci venivano a trovare, le dicevano: "Che belle le tue figlie, ma quella chi è?". Anche in classe mi scherzavano. Ce n'è voluto di tempo per rendermi conto che la bellezza era diventata una delle mie qualità».



SHARON STONE

Da ragazza andavo a scuola con occhiali dalle lenti spesse e qualche chilo di troppo. Ho dovuto imparare a essere bella, un lavoro che ha richiesto molto impegno

IL FASCINO COSTA FATICA (E RITOCCHI)

Icona sexy, l'attrice è testimonial di un'azienda dermatologica che promuove trattamenti estetici a base di filler. «Stare bene è una questione di disciplina, è qualcosa che devi scegliere ogni giorno. È come un esercizio in palestra, quando senti che stai uscendo dalla pista, devi rimetterti in carreggiata. Sono entusiasta di usare le nuove tecniche estetiche per mantenere il viso disteso e luminoso».



Sharon Stone, 57, attrice. È protagonista della serie tv *Agent X*.

Getty Images

l'attacco diretto o indiretto, la proiezione e l'etichettamento. Per esempio, dire a una persona: "Sei bassa", "Sei grassa", "Hai un brutto naso", è un attacco volontario, compiuto direttamente sulla persona e sulla sua immagine, per denigrarla».

E l'attacco indiretto?

«Avviene quando, per colpire una persona, se ne colpisce un'altra, creando una specie di triangolo. Accade, per esempio, nei matrimoni o nelle famiglie conflittuali quando per denigrare il partner si svaluta un bersaglio vicino, come un figlio, la sorella o la suocera».

Mi faccia un esempio.

«Un genitore arrabbiato può dire al partner: "Tua figlia ha le gambe storte, ha preso tutto da te". O ancora: "Ha il naso grosso come il tuo". La figlia diventa il bersaglio della lite e l'attacco, seppure non sia di per sé rivolto direttamente a lei, rischia di insinuarsi nella sua mente come un virus, minando la sua autostima e condizionando il modo in cui vede la parte del corpo denigrata».

Come agisce, invece, la proiezione?

«È un meccanismo inconscio e avviene quando una persona proietta sull'altra, senza esserne consapevole, una serie di sue insicurezze, debolezze o senso di inferiorità. Può succedere quando una madre dice a sua figlia che è meglio che non indossi certi abiti perché ha una brutta forma del corpo mentre, invece, è evidente che sia un suo problema. Queste proiezioni, a volte bonarie beffe familiari, se protratte nel tempo possono avere effetti catastrofici».

E come funziona il terzo meccanismo di distorsione, l'etichettamento?

«Un soprannome o un modo di dire negativi sono dannosissimi: possono rimanere attaccati come un'etichetta per anni a una persona, neanche fossero stati incollati con la colla più potente del mondo. Può succedere a scuola, quando si diventa burla dei compagni di classe magari per la propria statura e, a forza di sentirsi chiamare "nano", ci si vede in quel modo. Ma anche le condizioni ambientali, sociali e nazionali possono ▶

JENNIFER ANISTON



Da piccola pensavo di essere stupida e invece ero solo dislessica. Ho sofferto molto in termini di autostima

Jennifer Aniston, 46, attrice. Dal 7 maggio è al cinema con il film drammatico *Cake*.

OGGI SO DI ESSERE BELLA E INTELLIGENTE

In un'intervista, la star di Hollywood ha raccontato di aver scoperto di soffrire di dislessia per caso, quando aveva già vent'anni. «È come se molti dei miei traumi e dei miei drammi infantili avessero finalmente trovato una spiegazione», ha spiegato l'attrice. Che ha aggiunto: «Fortunatamente fin da quando ero piccola i miei genitori mi hanno insegnato l'autostima. Se credi nel tuo fascino, anche gli altri lo faranno».

Getty Images

LILY COLE

A scuola mi prendevano in giro per il colore rosso dei miei capelli. Questo mi faceva sentire molto insicura. Ogni forma di bullismo dovrebbe essere punita duramente

SONO STATA VITTIMA DEI BULLI

Il suo viso da bambola è stato immortalato sulle copertine dei più importanti giornali patinati. Eppure quando era una ragazzina, Lily Cole è stata vittima di bullismo. Ha detto: «Venivo derisa per i miei capelli rossi: una cosa così può lasciare dei segni». Per aiutare i giovani a realizzarsi ha lanciato Impossible.com, un social network che mette in contatto persone che esprimono un desiderio con chi può esaudirlo.

contribuire a creare una certa immagine».

Per esempio?

«Le etichette razziali fanno sì che la mente associ il colore della pelle a una definizione negativa. Non a caso, sempre più persone di colore cercano di sbiancarsi la pelle, quasi per rinnegare la propria appartenenza etnica. Anche gli orientali si sottopongono sempre più numerosi a operazioni chirurgiche per "occidentalizzare" i loro occhi a mandorla. D'altronde, anche il brutto anatroccolo della favola di Hans Christian Andersen soffriva per un problema razziale: si vedeva brutto perché veniva deriso dai suoi fratelli a causa delle sue penne scure».

Gli interventi estetici nel nostro Paese, nel 2014, hanno superato quota 1 milione. Perché così tante persone ricorrono al bisturi?

«Quando una persona cade nel circuito di autosvalutazione, trasferisce sul corpo i suoi vissuti negativi. Purtroppo sempre più persone credono che migliorare un naso, un seno, una bocca o qualsiasi altra parte con la chirurgia estetica possa anche migliorare la stima che hanno di se stesse. Ma non è così».

Come si esce dal circolo di autosvalutazione?

«Con quella che io definisco "chirurgia estetica mentale", un percorso di consapevolezza che aiuta a disinnescare gli autoinganni della mente».

Ha un esercizio da consigliare?

«Provate a mettervi davanti a uno specchio e a dare un voto alle varie parti del vostro corpo. Poi, fate giudicare le stesse parti a una cara amica o al vostro partner. Vedrete immediatamente la differenza che c'è tra la percezione che abbiamo di noi stessi e quella che hanno gli altri di noi. Il primo passo per chi si vuole trasformare in un cigno è cercare di risalire alle cause che l'hanno portata a vedersi brutta e a sentire di non avere qualità positive. Spesso, infatti, è l'autostima a far percepire una persona bella o meno, anche agli occhi degli altri. Il rischio, altrimenti, è di passare una vita intera a rincorrere un'idea di bellezza, senza mai trovarla profondamente».

Lily Cole, 27, attrice e modella. Aspetta il suo primo figlio dal fidanzato Kwame Ferreira, imprenditore nel campo della tecnologia.



Getty Images

NICOLE GRIMAUDDO



Nel mio ultimo film mi trasformo da brutto anatroccolo in sex symbol. Anch'io, dopo tanti anni in panchina, gioco da titolare

Nicole Grimaudo, 35, attrice. L'abbiamo vista di recente al cinema ne *Le leggi del desiderio* di Silvio Muccino.

SONO PIÙ SEXY E SICURA DI ME

Nel film *Le leggi del desiderio* è Matilde, una ragazza goffa e infelice che, aiutata da un life coach, intraprende un percorso di consapevolezza fino alla trasformazione da brutto anatroccolo a sex symbol. Ma anche nella vita reale l'attrice vive un periodo di rinascita. Ha raccontato: «Sono diventata mamma e finalmente dopo tanti anni ho avuto il mio primo ruolo da protagonista».

LaPresse