

Luca Saita

# LA SINDROME DEL BRUTTO ANATROCCOLO

Perché  
ci si sente brutti  
e come  
recuperare  
l'autostima



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Luca Saita

# LA SINDROME DEL BRUTTO ANATROCCOLO

Perchè ci si sente brutti  
e come recuperare l'autostima

*Le Comete FrancoAngeli*

Grafica della copertina: *Crguicpftq'Rgvtkpk*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	pag. 9
<b>1. Perché ci si sente brutti?</b>	» 12
1. Come si sviluppa l'immagine di se stessi?	» 16
2. La distorsione dell'immagine del corpo	» 19
3. L'attacco al corpo	» 20
4. Proiettare sull'altro	» 24
5. Etichette dannose	» 26
<b>2. Su quali basi si costruisce l'immagine della persona?</b>	» 29
1. Le etichette razziali, nazionali, sociali e religiose	» 30
2. Le etichette familiari	» 36
3. Le etichette del quotidiano	» 41

<b>3. Imparare a vedersi brutti</b>	pag. 44
1. Quando i vissuti si trasferiscono sul corpo	» 47
2. Naso come “nasone”	» 50
3. La figlia del “califfo”	» 52
4. Vedere la “macchia”	» 55
5. La scelta del bersaglio	» 56
6. Il simbolismo del corpo	» 61
7. Come mai si subiscono attacchi alla propria immagine fisica?	» 66
8. La caduta nel circuito dell’autosvalutazione	» 74
<b>4. Esercizi per disimparare a vedersi negativamente</b>	» 76
1. Mettere in crisi le proprie convinzioni	» 77
1. Come ti vedi?	» 80
2. Raccogliere aneddoti: chi ha detto che cosa	» 82
3. Come avete imparato a vedervi? Come vi vedete voi!	» 84
4. Imparare a difendersi	» 86
5. Chiedetelo ai sogni	» 91
<b>Conclusioni</b>	» 94

*Habentibus symbolum facilis est transitus*

Questo libro è dedicato al cigno  
che c'è in ognuno di noi

---

# Introduzione

Per quale motivo alcune persone si vedono belle e vincenti, mentre altre si percepiscono come **brutte e miserevoli**, e spesso entrano nella spirale degli interventi estetici per vedersi e sentirsi più desiderabili?

Nel rispondere a questa domanda, la grande difficoltà è stata, prima di tutto, quella di rendere facile il difficile: sotto un punto di vista tecnico, infatti, sono molto complessi e raffinati e meccanismi mentali che portano una persona a “vedersi brutta”, anche se all’apparenza può sembrare una questione banale o semplice. Che non sia una questione banale l’ho imparato nel tempo soprattutto nel lavoro svolto insieme ai miei pazienti: quante sofferenze, infatti, incontra chi si vede brutto e chi non accetta il proprio corpo! Molte persone arrivano perfino a pensare al suicidio per questa ragione, mentre può capitare che le persone che hanno accanto non si accorgano del loro disagio, sottovalutando il problema.

Sono state queste riflessioni che mi hanno portato a scrivere quest'opera, e a scriverla con la maggiore chiarezza e semplicità possibile: proprio per dare una prima chiave di lettura forte e immediata a chi si vive come brutto e inadeguato, per fornire un primo "salvante" a chi si sente affogare e si percepisce ormai schiavo della propria visione negativa, senza avere nessuna speranza di uscirne fuori.

Nell'epoca tecnologica in cui viviamo, l'immagine di se stessi sembra essere diventata un punto chiave per il benessere delle persone: nell'epoca dei "selfie", dei reality e della televisione interattiva rappresentata dal web, sembra proprio non esserci spazio per chi si sente "brutto": nel mondo moderno abbiamo telecamere pronte a riprenderci ovunque.

In realtà il concetto di bruttezza o di bellezza è un concetto molto relativo, e chi si vede negativamente sta soffrendo, a volte senza rendersene conto, proprio di quella che si potrebbe chiamare una **sindrome del brutto anatroccolo**, cioè è rimasto incastrato in una visione negativa di se stesso creata dalla sua propria mente.

L'intento di quest'opera è quello di presentare al lettore in modo chiaro e immediato in che modo può si può cadere in questa sindrome, facendo sì che si percepisca il proprio corpo negativamente e si perda l'autostima di se stessi. Nel corso della trattazione sono analizzati meccanismi, tipi di immagini e di etichette che concorrono a formare l'immagine mentale che ognuno ha del proprio corpo.

Tutto questo per rispondere alla semplice e allo stesso tempo complessa domanda:

Perché alcune persone si sentono brutte e qual è il significato profondo di questo vedersi negativamente?

Pensarsi e percepirsi belli con una buona autostima è una delle chiavi fondamentali per godersi la vita e realizzare i propri desideri, per questo l'opera guiderà il lettore dalla nascita del brutto anatrocchio sino alla sua trasformazione in cigno, in un percorso che terminerà con alcuni test per comprendere meglio se stessi e il modo in cui ci si vede.

Nello specifico, una prima parte dell'opera si occuperà di quelli che possono essere i meccanismi basilari in grado di modificare l'immagine di una persona in modo negativo, qualora non sono compresi dalla persona che li subisce.

Una seconda parte tratterà il modo e le immagini attraverso le quali si forma l'identità di ogni persona, prendendone in considerazione sia quelle più generali che riguardano ognuno, sia quelle più particolari e specifiche che fanno parte della storia individuale.

La terza parte tratterà il modo in cui la mente impara a sentire brutto e inadeguato il corpo, attraverso la lettura dei simbolismi delle parti del corpo e dei possibili meccanismi che possono innescare una vera e propria sindrome del brutto anatrocchio.

Per i più coraggiosi, nella parte finale saranno proposti alcuni test ed esercizi di autopercezione corporea, per iniziare ad allenare la mente a **disimparare** il modo in cui si vede per arrivare a trovare modi nuovi e più positivi di farlo.

Perché, in fondo, è il modo in cui ci si vede che determina il modo nel quale ci si percepisce belli oppure brutti.

# Perché ci si sente brutti?

È singolare considerare come molte persone, a volte dietro un atteggiamento apparentemente di grande autostima e sicurezza, in realtà considerino se stesse come inadeguate, brutte, poco piacevoli e piene di difetti, e come la loro attenzione sia costantemente rivolta a pensare e a ripensare a questi aspetti negativi del proprio corpo, che impediscono di vivere e di godersi la vita in pieno.

Ricordo ancora il mio stupore quando iniziai questa professione, e si presentò presso il mio studio una fotomodello affermata, che mi chiedeva aiuto per il suo sentirsi e vedersi brutta.

Mai, infatti, verrebbe da pensare che anche persone considerate oggettivamente “belle”, possano portare con sé dei vissuti e delle immagini di sé disconfermanti e negative, tanto che queste possano arrivare a condizionare la loro vita e a farle percepire “brutte”.

Come si dice, tuttavia, ogni testa è un mondo, e dentro ogni persona si nascondono storie, emozioni e vissuti che, a volte per paura, a volte per vergogna, non si raccontano agli altri e si tengono segrete e nascoste dentro se stessi, e che fanno “vedere” alla persona il Sé in un certo modo. Non soltanto se stessa, però, ma anche delle porzioni precise di sé, fino ad arrivare a farle diventare delle vere e proprie ossessioni, e a portare la persona a sperimentare una sofferenza profonda e a sprofondare nella depressione più nera.

Se è vero che non esiste una persona al mondo che non abbia passato una fase della propria vita nella quale si è guardata allo specchio e si è vista “brutta”, spesso questo è associato a una fase di crescita, alla quale ne seguono altre, per cui si passa da essere dei “brutti anatroccoli”, fino a sbocciare in persone che sviluppano la loro personalità e che diventano dei “cigni” adulti e sicuri di sé, con la propria vita e con una propria salda autostima.

Può succedere, tuttavia, che, per vari motivi, si possa rimanere come “incastrati” in una fase di pessimismo e di visione di sé e del proprio corpo negativa e patologica, tanto che vedersi “brutto anatroccolo” diviene la condizione normale e stabile nella quale si considera se stessi e si vive la propria vita.

Questa, che potrebbe essere considerata come una vera e propria “sindrome del brutto anatroccolo”, è una condizione effettivamente molto diffusa, che porta le persone a considerarsi e a vedersi brutte senza alcun motivo reale, e che condiziona pesantemente la loro vita, poiché il corpo rappresenta, per certi versi, il biglietto da visita con il quale ci si presenta agli altri, e, considerarlo come poco piacevole, rende estremamente difficile entrare in contatto

con gli altri e con il mondo esterno. Questo porta le persone a rifugiarsi dentro se stesse o a cadere nella spirale degli interventi estetici, che però non bastano mai, in quanto per ogni “difetto” tolto, ce n’è sempre un altro pronto a essere trovato.

La domanda a questo punto diviene inevitabile:

Come mai, però, ci si sente brutti? Come può arrivare una persona a ritenere se stessa bella o brutta, cigno o brutto anatroccolo?

Ci sono molti esempi di persone che, se non brillano per la loro bellezza, tuttavia si sentono sicure di sé e amano il loro corpo, riuscendo a viverlo in modo sano e armonico. Altre persone, invece, seppure sono considerate belle dagli altri, vivono mille tormenti e considerano se stesse piene di difetti, vivendo una vita d’inferno e cercando di evitare ogni specchio che possa riflettere la loro immagine.

Una prima risposta che si può dare a questo interrogativo, è che, effettivamente, è la mente a decidere se ritenere il proprio corpo bello o brutto.

Una volta che la mente abbia stabilito che il proprio corpo sia adeguato, oppure inadeguato, a quel punto il giudizio e il pensiero degli altri diviene ininfluenza. Per questo motivo non si può convincere chi è bello che sia brutto, e viceversa. Se una persona ritiene di avere un “brutto naso”, per esempio, questa è una sua convinzione e un’interpretazione che la sua mente fa di una parte del suo corpo. Il problema a questo punto diviene un altro.

Come mai alcune persone che hanno dei nasi, per esempio, non proprio perfetti, li vivono serenamente, mentre altri con nasi normalissimi soffrono moltissimo in quanto li ritengono brutti e inaccettabili?

Questo fa parte del tipo di elaborazione che la mente fa della parte del corpo e, soprattutto, del tipo di **immagine di se stessi e del proprio corpo** che la mente ha costruito nel tempo. Dietro ogni **etichettamento** che la mente fa di una parte del proprio corpo, c'è, infatti, un'immagine che di questa parte del corpo si è costruita nel tempo.

In altre parole, quello di cui si sta discutendo è il modo in cui la mente **costruisce l'immagine ed etichetta** una certa parte del corpo, secondo una visione "psicologica" che la mente compie partendo da una serie di pensieri, di vissuti e di esperienze, che possono essere collegate al corpo o a una specifica parte del corpo.

Si può pensare, per fare un esempio, che nella fase dello sviluppo la mente impari a dare dei "nomi" alle cose. Se abbiamo imparato a chiamare un certo tipo di fiore "rosa", allora per noi quel certo tipo di fiore sarà una rosa, e la nostra mente continuerà a chiamare quel determinato fiore con quel nome associando a questo tutte una serie di caratteristiche. Si sa che la rosa è un fiore considerato nobile, profumato, prezioso, ritenuto segno, simbolo ed espressione di certi significati positivi. A nessun italiano, infatti, verrebbe in mente di regalare dei crisantemi per un lieto evento. Però, che cosa succederebbe se invece avessimo imparato a considerare e a chiamare una "rosa" con altri nomi e con altri significati? La nostra mente probabilmente potrebbe considerare tale fiore come qualcosa di negativo, anche con caratteristiche negative e ripugnanti. In alcune culture, per esempio, i significati as-

sociati ai fiori sono differenti, e alcuni fiori che noi riteniamo negativi sono ritenuti di buon auspicio e viceversa.

Per certi versi si può pensare che lo stesso meccanismo accada con il proprio corpo: diviene fondamentale come la persona impara a conoscerlo e a vederlo, perché questo stabilisce come la mente lo pensa e lo etichetta. Certamente il discorso è molto più complesso di quello affrontato nell'esempio citato precedentemente, però si può dire che diviene fondamentale considerare come una certa immagine di sé si è sviluppata e creata, per capire come mai si arrivi a vedersi in un certo modo. Lo “specchio delle mie brame” in realtà è nella nostra mente, ed è **la nostra mente**.

A prescindere da ogni realtà “oggettiva”, ciò che la mente “crede” diventa verità, una verità indiscussa e talvolta indiscutibile. Tutto ciò che la mente assimila diviene quindi inconscio (cioè inconsapevole), così che la persona perde ogni spirito critico e autocritico rispetto alle sue convinzioni: una volta che una certa immagine è stata fissata e imparata, la persona la darà per scontata.

Come accade, però, che la mente possa creare nel tempo una certa immagine di se stessi?

## **1. Come si sviluppa l'immagine di se stessi?**

Per poter rispondere a questa domanda, bisogna tenere conto che l'immagine di se stessi e la sua formazione, fanno parte di un processo dinamico che si sviluppa nel tempo, un tempo che può essere lungo e che solitamente coinvolge la prima parte della fase di crescita di una persona, cioè la sua infanzia e la sua adolescenza.

Questo non vuol dire che questo processo non continui

nel tempo e che anche nell'età adulta non assuma una certa importanza. Tuttavia, come per tutte le cose, spesso le fondamenta costituiscono il terreno nel quale poi si sviluppa tutto il resto, quindi diviene di fondamentale importanza comprendere quali possano essere i primi vissuti di una persona rispetto a se stessa e al proprio corpo.

Freud diceva che il primo “Io” che una persona sviluppa è proprio un **“Io corporeo”**: per un bambino, infatti, tutto ha inizio e viene compreso come “corpo”, e l'aspetto mentale è un aspetto che solo successivamente si impara a differenziare e a comprendere. In una prima fase della crescita, quindi, tutto è interpretato e vissuto come “corporeo”: per fare un esempio eclatante di questo aspetto, se si chiede a un bambino lasciato dai propri genitori in un orfanotrofio il motivo per cui i suoi genitori non l'abbiano voluto con sé, la risposta che si otterrà sarà probabilmente “perché sono brutto”. L'aspetto corporale in una prima età della vita rappresenta un aspetto predominante, motivo per il quale i bambini quando vogliono dire qualcosa contro qualcuno usano spesso dire che “è brutto”.

Questo vuol dire che molti significati, seppure non riguardano l'aspetto fisico in sé e per sé, possono, in una prima fase della vita, essere associati invece proprio all'aspetto fisico in senso stretto, andando a formare nella mente un'immagine di un **“corpo difettoso”**, seppure questo non lo sia affatto. Questa considerazione diviene fondamentale se si considera quanti aspetti possono andare a influire e diventare “corporei”, anche non essendolo.

Anche nella storia del brutto anatroccolo, la sua diversità dai suoi fratelli era considerata come un motivo di bruttezza e di isolamento, seppure questa aveva di fondo tutta altra motivazione: questi apparteneva a un'altra specie, per cui questi non era un “brutto anatroccolo”, bensì un “cigno adolescen-

te”, come poi scoprirà in seguito. L’aver dato un certo significato e conseguentemente aver creato un certo etichettamento, avevano comportato una certa immagine di sé, che facevano vedere il piccolo cigno come effettivamente non era (distorcendo l’immagine).

Questo meccanismo è alla base di molti etichettamenti e fraintendimenti su se stessi e sul proprio corpo, che possono portare una persona a vedersi in un certo modo incongruente con la realtà e disfunzionale per se stessi. Nello sviluppo dell’immagine di se stessi, infatti, vi sono molti fattori che possono andare a influire sulla percezione dell’Io corporeo, e influire su come la persona vede se stessa.

Solitamente, l’immagine di se stessi si sviluppa nel tempo, a seconda di come la mente costruisce e associa significati rispetto al proprio corpo, attraverso esperienze, etichettamenti (positivi e negativi) ed elaborazioni che la mente infantile e adulta fa di tutto questo. Lo sviluppo dell’immagine di se stessi può avvenire in modo più o meno sano, e ciò dipende effettivamente dalla storia che si cela dietro questo **processo di apprendimento**.

Spesso elementi sociali, nazionali, culturali, religiosi e familiari possono creare una vera e propria trama di significati, che la mente può imparare a leggere in un modo o in un altro, portando la visione e l’immagine di se stessi verso una certa direzione, e facendo “sentire” la persona in modi differenti. Questo sentire della persona dipende da come una certa storia è stata interiorizzata e compresa, e fino a che punto una persona è in grado di associare i giusti significati a certi specifici eventi della vita e della propria crescita.

Uno degli esempi più drammatici nella mia esperienza come clinico, è stato quello di una ragazza che mi chiese consultazione in quanto si riteneva più vicina all’essere un

scimmia che una persona: questa infatti si vedeva come scimmia, e voleva affrontare diverse operazioni alla testa per potersi finalmente vedere come ragazza. Si presentò presso il mio studio clinico con lastre del suo cranio e con la convinzione di essere un antropoide. La sua mente, di fatto, vedeva se stessa in quel modo, e anche guardandosi allo specchio questa aveva la certezza di ciò che considerava come reale. Ovviamente per me era chiaro che lei non fosse una scimmia, ma la sua mente si era convinta di questo!

Molto importante, in questo senso, è capire e comprendere come sono state vissute le varie fasi di crescita di una persona:

- prima infanzia;
- infanzia;
- adolescenza;
- entrata nel mondo adulto.

Queste fasi possono determinare in modo cruciale il rapporto che la persona instaura con il proprio corpo, e, rispetto ai vissuti personali e al tipo di relazioni che la persona ha avuto, il modo stesso in cui la mente impara a vedere e a considerare l'aspetto corporeo.

Come è possibile però che si creino distorsioni nel vedere se stessi? Quali sono i meccanismi che fanno sì che la mente impari a vedere il proprio corpo in un modo negativo, fino ad arrivare a considerarlo attraverso immagini palesemente incongrue?

## **2. La distorsione dell'immagine del corpo**

Durante la fase della crescita mentale di una persona, così come anche nell'età adulta, possono intervenire dei fattori di