

PSICOLOGIA

E poi, il brutto anatroccolo sparì

Se ti guardi allo specchio e non ti piaci mai, forse NON RIESCI AD ACCETTARTI. Non serve la chirurgia estetica, è una sensazione che nasce da dentro. Ma che puoi CORREGGERE

DI BARBARA GABBRIELLI CON LA CONSULENZA DI LUCA SAITA, PSICOTERAPEUTA

Capita a tutte di guardarsi allo specchio e non piacersi. Ma con un filo di trucco o l'orecchino giusto si risolve il disagio. Per molte donne, però, non è così facile accettare la propria immagine. Guardandosi, si trovano inadeguate, e allora s'infagottano in vestiti larghi, si mortificano con look troppo severi o ricorrono alla chirurgia estetica. Perché alcune persone si sentono brutti anatroccoli a vita?

DECIDE LA MENTE

«Quando la critica e la svalutazione del proprio aspetto diventano pensieri fissi che condizionano in maniera pesante la vita e le relazioni, siamo davanti a una vera e propria patologia» spiega lo psicoterapeuta Luca Saita. «È la sindrome del brutto anatroccolo e colpisce parecchie donne. Chi ne soffre si isola, tende ad accontentarsi e a subire perché è convinta di

non valere e di non meritare niente». Il problema, quindi, non è limitato alla sfera estetica e può davvero complicare ogni aspetto dell'esistenza. «La prima cosa da sapere, però, è che è la tua mente a decidere se il corpo è bello oppure no. Questo spiega perché persone imperfette hanno un buon rapporto con la propria immagine e si sentono sicure di sé, mentre altre ritenute gradevoli si criticano e vivono mille tormenti».

BASTA CRITICHE

L'immagine che hai di te si costruisce nel tempo. Si sviluppa nella prima infanzia nella relazione con i genitori, che posso-

no farti sentire amata o, al contrario, in difetto. Le esperienze successive, dell'adolescenza e dell'età adulta, contribuiscono, poi, a plasmarla in modo definitivo. «Per imparare a stare bene nei propri panni bisogna smettere di guardarsi allo specchio con gli occhi degli altri» è il primo suggerimento di Saita. «Chiediti che cosa pensi dei tuoi capelli e del tuo naso. E

se la prima reazione è quella d'insoddisfazione, non accettarla in maniera acritica, ma domandati cosa ti piace di te e cosa puoi fare per migliorarti. In questo modo inizierai a sviluppare una tua

idea di te stessa». Altro passo importante è imparare a difendersi dalle critiche, che a lungo andare minano la percezione che abbiamo di noi. «Non accettare etichette o soprannomi se a te non piacciono. Prepara la risposta giusta per ogni attacco. A tua madre che ti dice che hai il naso grosso come quello di tuo padre, prova a rispondere che ti piace proprio perché ti ricorda il tuo papà».

IL TRAINING POSITIVO

Infine, ecco un esercizio molto utile per imparare a valorizzarti: ogni giorno, per un mese, richiama alla memoria tre momenti in cui ti sei sentita carina e in armonia con te stessa e annotali su un quaderno. Non è necessario che siano traguardi super: basta, per esempio, la gratificazione provata quando ti sei iscritta in palestra, hai perso un chilo o comprato un vestito che ti sta bene. «Questa pratica ha un potere incredibile, perché allena la tua mente a concentrarsi sulle cose positive. Funziona davvero» conclude Saita.

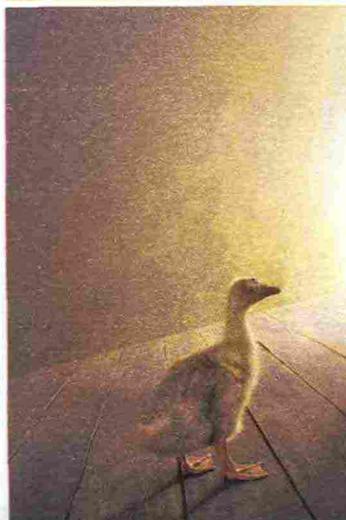
memo

Per approfondire questo argomento puoi leggere "La sindrome del brutto anatroccolo" di Luca Saita (Franco Angeli, 16 euro).



MENO STRESS CON IL PESCE

Una recente ricerca rivela che mangiare salmone tutti i giorni a colazione riduce disturbi come stress, depressione e malinconia.



Getty (1), Corbis (1)

Codice abbonamento: 003600