



Comportamento



GIUDIZI E PREGIUDIZI L'immagine che abbiamo del nostro corpo viene appresa nel corso dello sviluppo. Si fonda su giudizi, etichette e punti di vista, a volte positivi, altre negativi, formulati da altri e da noi raccolti nell'arco della vita. Essi possono influenzarci così profondamente da minare la nostra autostima, diventare vincolanti e praticamente insuperabili.

GETTY/21

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CORAGGIO, NON SEI POI COSÌ BRUTTA!

Oggi la “sindrome del brutto anatroccolo” è più diffusa che mai. E se per il 2 per cento della popolazione la colpa è di un’alterazione delle funzioni cerebrali, la maggior parte di noi è semplicemente vittima di un’eccessiva sensibilità alle critiche degli altri. Soprattutto quelle dei nostri genitori, quando eravamo piccoli *di Andrea Porta*

Una ragazza va dallo psicologo perché non si piace. Al terapeuta annuncia di volersi sottoporre a un’operazione chirurgica: dice di somigliare più a una scimmia che a una donna. A supporto, gli mostra persino delle lastre del cranio. In realtà la ragazza è normalissima, ma la sua mente le dice il contrario: è veramente convinta di poter essere scambiata per un primate. Il racconto è purtroppo vero e viene dall’esperienza dello psicologo e psicoterapeuta romano Luca Saita, autore de *La sindrome*

del brutto anatroccolo. Perché ci si sente brutti e come recuperare l'autostima (Franco Angeli, 2015).

Quando qualcosa va storto

Senza arrivare a casi estremi, bellezza e bruttezza sono in gran parte soggettive: «L'immagine di se stessi e la sua formazione fanno parte di un processo dinamico che si sviluppa nel tempo, già da infanzia e adolescenza», spiega Saita. Talvolta, però, in questo processo qualcosa va storto fino a portarci alla convinzione, che negli anni tende a radicarsi, di essere oggettivamente brutti.

Da dove nasce l'insicurezza

Ma che cosa può alterare una sana percezione del nostro corpo? Innanzitutto il ruolo degli altri: «Dire a una persona che ha delle brutte gambe può essere considerato come un meccanismo di attacco diretto», dice Saita. Se questo avviene durante la preadolescenza ed è protratto nel tempo, l'effetto può essere dirompente: «In questa età si è molto sensibili ai commenti altrui e la propria immagine corporea è ancora in formazione nella propria mente», afferma lo psicologo. Persino peggio può



Comportamento

Quando la colpa è del cervello



✓ Si guardano allo specchio e si vedono deformi. Ma sono normali. Si tratta di un disturbo chiamato **dismorfofobia**, una forma di ansia che colpisce meno del 2 per cento della popolazione ed è prodotta dalla convinzione di presentare una qualche deformità fisica. Ne soffrono persone con bassi livelli di autostima, che concentrano la loro percezione distorta su una singola parte del corpo: seno, fianchi e cosce per le donne, addome, petto e genitali per gli uomini. E naturalmente il viso. Ma da qualche anno sappiamo che queste persone non sono solo vittime di traumi adolescenziali: uno studio pubblicato nel 2010 da ricercatori dell'Università della California (Usa) su *Archives of General Psychiatry* illustrava come i dismorfofobici presentino vere e proprie anomalie nelle funzioni di percezione visiva, attive solo durante l'osservazione del proprio viso. **In questi soggetti alcune strutture cerebrali sarebbero iperattive, così da spingerli a un'osservazione ipercritica e a provare emozioni di disgusto e rifiuto.**



essere l'attacco indiretto: ad esempio, quando un genitore svaluta il figlio per attaccare il coniuge. «Per esempio, un genitore arrabbiato con l'altro gli dice "tuo figlio è veramente brutto, ha preso tutto da te"», aggiunge Saita. Alla base di questi comportamenti ci sono rabbia, gelosia o invidia che spingono ad attaccare chi magari è già insicuro, come un adolescente. Certo anche chi mette in atto questo comportamento soffre di qualche disagio: «Difficilmente una persona matura sicura di sé e dei propri mezzi sentirà la necessità di attaccarne un'altra».

Etichette pericolose

Talvolta sono proprio i genitori a proiettare sui figli le proprie inadeguatezze, deridendo il loro corpo: «Per esempio, una madre può dire a una figlia che è meglio che non indossi certi abiti, perché ha una brutta forma del corpo, quando è evidente come questo sia più che altro un suo giudizio eccessivamente severo». Così i giovani finiscono con l'etichettarsi: a forza di sentirsi definire come "il ragazzo troppo magro" o "la ragazza con il sedere troppo grosso", iniziano a credere che la loro condizione fisica sia oggettiva e immutabile.

Non solo il corpo

Del resto, questo fenomeno non riguarda solo il corpo. Nel 1999, Steven Spencer, Claude Steele e Diane Quinn delle Università di Waterloo, Stanford e Michigan (Usa) sottoposero studenti universitari di entrambi i sessi a un test di matematica. A un primo gruppo fu detto che in quella prova non erano mai state riscontrate differenze di prestazioni fra donne e uomini, a un secondo venne fatto credere invece che in passato la prova aveva rilevato differenze sostanziali. I risultati del test, peggiori per le donne del solo secondo gruppo, dimostrarono due cose: che non esistono sostanziali differenze nelle abilità matematiche tra i sessi, contrariamente al luogo comune che vuole le donne meno

portate per i numeri, ma soprattutto che chi riceve un'etichetta tende ad accettarla e inconsciamente a uniformarsi. Se questo fenomeno avviene con le abilità cognitive, a maggior ragione riguarda la percezione fisica di se stessi, specie tra i più giovani, alla prese con un corpo in trasformazione. Ancor di più oggi, in un mondo in cui anche gli adulti sono vittime dei propri stessi giudizi: ci alziamo la mattina con un brufolo sulla fronte e ci sentiamo impresentabili, abbiamo un colorito spento e ci sentiamo degli zombie, il nostro naso è un po' troppo grande e ci sentiamo dei mostri.

Tuttavia, **il nostro punto di vista su noi stessi è parziale e non sempre corrisponde a quanto gli altri vedono in noi.** Nel 2009, Tal Eyal e Nicholas Epley, rispettivamente della Ben-Gurion University (Israele) e dell'Università di Chicago (Usa), avevano dimostrato come la modalità con la quale ognuno di noi valuta il proprio aspetto fisico è diversa da quella adottata dagli altri.



I DETTAGLI O L'INSIEME?

Mentre nella valutazione di noi stessi ci soffermiamo sui singoli dettagli del nostro aspetto e li giudichiamo con severità, gli altri ci vedono nell'insieme e fanno meno attenzione ai particolari.

GETTY



SPECCHIO I giovani, alle prese con un corpo in trasformazione, sono particolarmente vulnerabili. Lo specchio non è d'aiuto perché non sono in grado di fare valutazioni oggettive. Conta molto di più il giudizio degli altri, in particolare quello dei genitori e degli amici.

Meno brutti del previsto

Secondo l'ipotesi di Eyal ed Epley, confermata da uno studio su 106 studenti sottoposti al giudizio reciproco delle rispettive foto, quando a ognuno di noi viene chiesta una valutazione sulla piacevolezza del nostro aspetto fisico tendiamo a concentrarci su elementi isolati, specifici: le occhiaie, i capelli fuori posto,

un mento pronunciato. Pare invece che gli altri abbiano la tendenza a giudicare il nostro aspetto più in generale, guardandoci nell'insieme. Con buona pace delle nostre ansie: gli altri, infatti, non si soffermano sui singoli difetti come facciamo noi che così finiamo quasi sempre con il vederci molto più brutti di quel che siamo in realtà.

Gli uomini meno attraenti sono i più fertili

✓ Gli uomini brutti hanno la rivincita quando si tratta di riprodursi. Uno studio delle Università di Oxford e dello University College London (Regno Unito) pubblicato da *American Naturalist* ha spiegato che in molte specie, tra cui quella umana, i maschi più sessualmente desiderabili producono meno sperma. Il motivo? I brutti avrebbero minori possibilità di accoppiarsi e questo avrebbe spinto l'evoluzione a dotarli della capacità di produrre una maggiore quantità di liquido seminale per aumentarne le chance riproduttive.



In alcune epoche diventa un culto



✓ Filosofi e pensatori nella storia hanno cercato di definire bellezza e bruttezza. «Il più delle volte», ha spiegato il semiologo Umberto Eco, che al tema ha dedicato il saggio *Storia della bruttezza* (Bompiani, 2010), «si è definito il brutto in opposizione al bello, ma a esso non sono state quasi mai dedicate trattazioni distese». Per i filosofi greci era brutta una statua che non rispettava le proporzioni, mentre per il teologo Tommaso D'Aquino era "turpe" chi aveva un solo occhio e chi era deforme. Diverso l'approccio dato dal Cristianesimo, che invece riscatta la bruttezza: «Mentre nella tradizione greca», ha detto il filosofo Remo Bodei, «è l'uomo che deve innalzarsi alla bellezza della divinità, nella tradizione cristiana è Dio che discende, si degrada, si umilia nel farsi uomo». La rappresentazione del corpo umiliato e abbruttito nella crocefissione ne è un chiaro esempio. Anche la modernità rivaluta il brutto, ma in chiave diversa: nel Romanticismo, nasce il culto del deforme (come il personaggio di Quasimodo nel romanzo *Notre-Dame de Paris* di Victor Hugo) fino al gusto decadente per l'orrido, come nei *Fiori del Male* del poeta francese Charles Baudelaire, in cui l'autore arriva a paragonare la bellezza dell'amata a una carcassa in decomposizione.