

Smettere di criticarsi e ritrovare l'autostima

La paziente del dottor Saita era una bella ragazza e un'affermata modella, ma questo non le impediva di sentirsi brutta e inadeguata. Per quanto gli altri potessero rassicurarla, nulla riusciva a vincere il giudizio del suo critico più feroce: se stessa.

Il modo in cui ci percepiamo – possiamo riscontrarlo quotidianamente – ha poco a che fare con l'oggettività, e difetti minimi o inesistenti si possono tradurre in disagi che impediscono una vita sociale serena. La paura di apparire brutti è un problema diffuso, che per alcuni si traduce in serie difficoltà relazionali. Tecnicamente il disturbo si chiama «dismorfofobia», anche se l'autore di questo agile manualetto preferisce dare al testo un'impostazione divulgativa, che fa a meno del lessico psicologico e mira a essere immediatamente intelligibile. In poche pagine Luca Saita, psicologo e psicoterapeuta, offre al lettore un quadro chiaro della «sindrome del brutto anatroccolo», quella che impedisce a chi ne soffre di cogliere in sé il germe, se non di un cigno, almeno della serena accettazione del proprio modo di essere.

L'impostazione segue un percorso a cerchi concentrici, dove il discorso si va allargando progressivamente, conservando sempre un tono colloquiale e un registro studiatamente basso. Nella prima parte si evidenzia il nesso tra dismorfofobia e immagine corporea, sottolineando come questa venga spesso minata all'interno di relazioni poco serene con gli altri. In un gioco perverso, da aggrediti si diventa aggressori nei confronti del nostro stesso corpo, al quale vengono affibbate etichette mortificanti. Si passa poi a prendere in esame la natura di queste etichette, la loro origine e il loro potenziale distruttivo, soprattutto quando a subirle è una personalità ancora in evoluzione e quando il severo censore è una figura di riferimento. Il discorso si amplia ulteriormente con l'aggiunta di particolari, ma desta qualche perplessità la sezione sul valore simbolico delle parti del corpo, che sembra peccare di una certa arbitrarietà. Infine, perché la disamina non resti un vuoto esercizio, l'autore conclude con le strategie di superamento del problema, esercizi pratici e accessibili a tutti, che possono essere un buon punto di partenza.

Anna Rita Longo

Luca Saita

LA SINDROME DEL BRUTTO ANATROCCOLO

Perché
ci si sente brutti
e come
recuperare
l'autostima



Le Comete FrancoAngeli

LA SINDROME DEL BRUTTO ANATROCCOLO

di Luca Saita

Franco Angeli, Milano, 2015,

pp. 96 (euro 16,00)