

Il Cigno e il Brutto anatroccolo

La capacità di volersi bene e di rispettare se stessi ed il proprio corpo la si può erroneamente ritenere innata nell'essere umano; mentre l'esperienza clinica e la ricerca sullo sviluppo infantile ci insegnano che sono i modi con cui le figure di attaccamento dell'infanzia si relazionano con noi a determinare se tratteremo con amorevolezza il nostro corpo e la nostra persona; se ci sentiremo pieni di fiducia nelle nostre capacità oppure no.

Questo è anche uno tra i tanti motivi psicologici per cui per tante persone le diete non riescono, o meglio, i traguardi raggiunti con la dieta non riescono ad essere mantenuti poi nel tempo. Ciò che accade a livello psicologico, è che quando la persona inizia a vedersi più bella ed attraente, questa immagine esterna di se contrasta così tanto con l'immagine interiorizzata nell'infanzia di Sé, cioè quella di non valere e di essere, come dire, "un brutto anatroccolo", che la persona "non regge" tale incoerenza tra l'esterno e ciò che ritiene più profondamente e convintamente di se stessa.

Se ti dicevano "un giorno sì e l'altro pure" che eri stupido o brutto, o comunque te lo lasciavano intendere, o comunque così tu hai percepito (al di là delle intenzioni dell'altro), ciò finirà per incidere profondamente sulla costruzione del tuo senso di identità. Ed il bisogno di mantenere un senso di identità coerente e stabile nel tempo, anche se questo si basa su una definizione negativa di sé, è un bisogno così potente che ogni immagine di noi che lo contrasta verrà rigettata: pena un senso di confusione e destabilizzazione. Detto in altre parole: vedersi ad un certo punto come "un cigno" finisce per essere troppo destabilizzante se il nucleo stesso del proprio sé si struttura e definisce come quello di un "brutto anatroccolo".

Questo senso negativo della propria identità predispone anche nel corso della vita ad episodi depressivi, ad un non credere nelle proprie capacità e dunque a non cimentarsi con le sfide e le opportunità che la vita può presentare, sicuri che si fallirà e che non si sarà all'altezza, etc.

Poiché ogni commento positivo verrà rigettato e respinto perché non ritenuto veritiero (in quanto, come dicevo sopra, contrasta con il nucleo della propria definizione svalutata di sé), è molto difficile che la persona smetta di odiarsi e di punire il proprio corpo, per

esempio abbuffandosi di cibo, trascurandosi, “auto-sabotando” le proprie diete così come i propri progetti di riuscita nella vita in generale, etc.

La stessa persona che emette quei giudizi positivi (il partner, amici, etc.) o ha dei gesti amorevoli e gentili potrebbe finire per essere maltrattata e respinta, ma non in quanto tale, bensì proprio per l'immagine positiva che rimanda alla persona che si crede in maniera radicata “un brutto anatroccolo”.

La psicoterapia individuale in questi casi può essere molto utile, **al fine di “bonificare” il nucleo negativo del Sé**, interiorizzato in tanti anni di condizionamento negativo, considerando questo obiettivo come prerequisito fondamentale per poi poter “reggere” cambiamenti inerenti la propria immagine esterna.