

fotolia

fotolia

Il corpo e la sua immagine



fotolia

IMPARARE A RELAZIONARSI CON SE STESSI

- Dr.ssa Linda Degli Esposti, psicologa
- Dr.ssa Simonetta Migliorini, psicologa psicoterapeuta

Studio Psicologia Maieutiké,
Bologna

• www.maieutikestudio.it

L'estate sta arrivando e, come ogni anno, i media ci inondano con ogni sorta di articoli, dossier, servizi e approfondimenti sulla ormai mitica "prova costume". Per capire questo fenomeno cominciamo con qualche dato statistico. Circa il 65% degli uomini e l'80% delle donne non è soddisfatto del proprio corpo. È mai possibile che tanta gente abbia difetti fisici così evidenti? Ovviamente non è così, anche perché nella percentuale sono inclusi anche i modelli e le modelle. Almeno loro dovrebbero essere soddisfatti, invece...

Il quadro comincia a delinearsi più chiaramente. Senza tema di smentita, la nostra società vive condizionata da stereotipi fisici che influenzano il nostro modo di pensare costringendoci a ricorrere a prodotti cosmetici e a centri fitness per inseguire la vana illusione di "correggere" la nostra immagine. Su questo fenomeno non abbiamo nessun potere in senso assoluto ma, se

restringiamo il campo, possiamo uscirne indenni. Se non apprezziamo il nostro aspetto, cercheremo comprensibilmente di trovare il modo di cambiarlo. Invece di modificare la nostra opinione, modificheremo il nostro corpo; un fisico più magro, un tono muscolare migliore, una carnagione più giovanile, un seno più grande, capelli più folti o robusti ecc. Ogni anno milioni di individui si mettono a dieta, fanno ginnastica, acquistano ogni genere di cosmetico per cancellare i difetti o ricorrono alla chirurgia estetica per sistemare qualche imperfezione. Perché? Tutti questi rimedi hanno solo una rilevanza psicologica, un modo per sentirsi meglio nel corpo in cui si vive. Quella che vediamo riflessa allo specchio non è l'immagine fedele della realtà, ma un surrogato filtrato dal giudizio che noi diamo di noi stesse, un giudizio non solo estetico, ma anche (e soprattutto) individuale. Qualche esempio?



Vi siete mai accorte che il vostro giudizio sull'aspetto esteriore varia in funzione del vostro umore? Se siete in vena di esperimenti scientifici, fissate al muro un foglio di carta leggermente più alto e più largo di voi. Con un pennarello disegnate la vostra silhouette vista di fronte.

Appoggiatevi al foglio di carta, con le spalle al muro e chiedete ad una persona di fiducia di disegnare la vostra "vera" silhouette con un pennarello di colore diverso. Il risultato sarà sorprendente! I profili non solo non coincideranno ma il vostro profilo "varierà" in funzione della vostra percezione personale. Quando le persone si sentono insicure e sono afflitte da una bassa autostima, proiettano il proprio disagio su obiettivi più tangibili. La frase "se dimagrisse/se non avessi quel difetto fisico lui mi amerebbe" diventa una facile scappatoia alla realtà. Ovviamente questo spostamento non avviene a livello conscio e noi siamo davvero convinte che quello sia il problema. Questo meccanismo serve a difenderci da pensieri più dolorosi e difficili da sopportare. Fa meno male pensare che la causa dell'insuccesso sia da attribuire a un difetto fisico, piuttosto che accettare il fatto che ci sentiamo deboli o inadeguate, che abbiamo paura di non essere amate per ciò che siamo. Questo pensiero perverso talvolta porta le persone a somatizzare la situazione in modo macroscopico facendole soffrire in maniera paragonabile a quella che patirebbero affrontando le cause reali e profonde del malessere. Il primo passo quindi consiste nel ristabilire una giusta prospettiva.

Per farlo, può essere d'aiuto lavorare a due livelli. Uno corporeo, cercando di prendersene cura senza per forza di tendere ad una perfezione impossibile. Uno psichico provando a farsi alcune domande. Come mai oggi mi vedo così? Che cosa sta succedendo nella mia vita? Quali emozioni sto provando? Quanto

Gli scambi positivi e appaganti superano e mettono in ombra quelli negativi



sono sopportabili per me queste emozioni? Quanto sono sopportabili per me le cause di queste emozioni? Queste domande hanno lo scopo di portare a galla il disagio che giace sotto l'immagine corporea. Attenzione, anche nelle situazioni più "oggettive" si nasconde qualche cosa di più. Se vi imbarazzate ad indossare il costume da bagno, potreste chiedervi cosa vi aspettate da voi stesse e come dovrete essere o cosa dovrete fare per avere di voi un giudizio positivo. Mettere insieme il perfezionismo e una bassa considerazione di sé è un po' come mettere insieme la nitro e la glicerina... La tendenza al perfezionismo farà sì che i vostri obiettivi e le vostre aspettative siano molto alti, forse troppo. Più alto è un obiettivo, più aumenta in rischio di non realizzarlo. Se a questo aggiungiamo il fatto che ogni obiettivo non raggiunto è un ulteriore contraccolpo ad un'idea di voi come persone non adeguate, ciò che ne deriva è solo un senso di fallimento e frustrazione pervasivi. È possibile che questo sia un vostro modo

di funzionare al di fuori del rapporto con il vostro corpo. Invertire la tendenza in questo caso vuol dire intraprendere un percorso di accettazione e (solo in seguito) di stima che passa attraverso la ridefinizione di obiettivi più realistici, la possibilità di curarsi per ciò che si è e non per ciò che si dovrebbe essere. La definizione di relazioni con gli altri basate sull'intimità e la condivisione e non sulla prestazione e il giudizio. Se si pensasse alla relazione con se stessi come a qualunque altro rapporto interpersonale, verrebbe spontaneo pensare che nelle relazioni d'amore o di amicizia soddisfacenti, dare e ricevere sono bilanciati. Gli scambi positivi e appaganti superano e mettono in ombra quelli negativi. Nelle relazioni insoddisfacenti, dare e ricevere non sono bilanciati e gli scambi negativi sono molti di più di quelli positivi. A differenza di una relazione interpersonale insoddisfacente però, non possiamo troncargli questo legame con noi stessi quindi siamo costretti a trovare una convivenza pacifica e serena.

% CHECKLIST

Il Test dei Pensieri

Nel corso della vita, pensieri vari si accavallano nella mente, sia negativi che positivi. Per decidere come rispondere nel Test che segue, domandatevi se nell'ultimo mese avete avuto questo genere di pensieri. Non prendetene nessuno alla lettera. I pensieri potrebbero essere simili nel contenuto, ma espressi in modo differente. Per esempio, "non sarò mai attraente" equivale a "sarò sempre brutta" o "avrò sempre un aspetto orrendo".

PENSIERI NEGATIVI			PENSIERI POSITIVI		
1	Le persone mi trovano poco attraente.	' sì ' no	1	Le altre persone pensano che sono attraente.	' sì ' no
2	Non è giusto che io abbia questo aspetto.	' sì ' no	2	Il mio aspetto mi aiuta ad avere più fiducia in me stessa.	' sì ' no
3	Devo perdere peso.	' sì ' no	3	Sono orgogliosa del mio corpo.	' sì ' no
4	Gli altri pensano che sono grassa.	' sì ' no	4	Il mio corpo è ben proporzionato.	' sì ' no
5	Vorrei avere l'aspetto di qualcun altro.	' sì ' no	5	Il mio aspetto sembra aiutarmi dal punto di vista sociale.	' sì ' no
6	Gli altri non mi apprezzeranno a causa del mio aspetto.	' sì ' no	6	Mi piace il mio aspetto.	' sì ' no
7	Non ho mai l'aspetto che vorrei avere.	' sì ' no	7	Penso di essere adeguata anche quando mi trovo con persone più attraenti di me.	' sì ' no
8	Non sarò mai attraente.	' sì ' no	8	Sono attraente quanto la maggior parte delle persone.	' sì ' no
9	Sono scontenta del mio aspetto.	' sì ' no	9	Non mi importa se le persone mi guardano.	' sì ' no
10	C'è qualcosa che non va nel mio aspetto.	' sì ' no	10	Sono a mio agio con il mio aspetto.	' sì ' no
11	Le altre persone notano immediatamente i miei difetti.	' sì ' no	11	Ho un aspetto sano.	' sì ' no
12	Gli altri hanno un aspetto migliore del mio.	' sì ' no	12	Mi trovo adeguata in costume da bagno.	' sì ' no
13	Mi sento inadeguata quando sono con persone attraenti.	' sì ' no	13	Questi vestiti mi stanno proprio bene.	' sì ' no
14	Il mio corpo ha bisogno di una maggiore definizione.	' sì ' no	14	Il mio corpo non è perfetto, ma posso piacere.	' sì ' no
15	I vestiti non mi valorizzano.	' sì ' no	15	Non ho bisogno di modificare il mio aspetto.	' sì ' no

PUNTEGGI

Pensieri negativi. Conta ogni volta che hai risposto **NO**.

Pensieri positivi. Conta ogni volta che hai risposto **SI**.

Somma i due totali tra loro.

0-10 Tendi a pensare il peggio di te. Ti sei probabilmente convinta che questo quadro negativo sia reale. Quando valuti il tuo aspetto, ti concentri solo sui difetti. Somatizzi il giudizio negativo delle persone e probabilmente ritieni siano nel giusto. Investita dal flusso negativo di questi pensieri, fai fatica a ignorarli.

11-20 Riesci a vedere sia i pregi che i difetti del tuo aspetto. Alle volte ti fai prendere dallo sconforto e scivoli in giudizi negativi. Di solito reagisci in tempo riuscendo a risollevarti e vedere le cose con maggiore obiettività.

21-30 Hai una buona relazione con il tuo aspetto, hai un'idea di te armoniosa e amabile.