

Dott.ssa **Cristiana De Luca**



**Psicologa-Psicoterapeuta**

**Analista Transazionale Certificata**

C.F. DLCCST82B57F133K

P.I. 01062200256

N. Iscr. Ordine Psicologi 6077

---

## Wonder Woman era una sfigata

Donne vincenti dall'autostima bassa



Sempre più spesso capitano alla mia attenzione casi di donne belle, curate, intelligenti, con un buon lavoro e una buona posizione sociale... insomma praticamente perfette.

Quelle donne che potremo considerare vincenti nella vita.

Eppure paradossalmente si sentono costantemente inadeguate e hanno una percezione distorta di se stesse.

Non sono soddisfatte di quello che sono, hanno obiettivi altissimi e irraggiungibili e la loro attenzione è focalizzata su ciò che potrebbero fare per migliorare e non su ciò che già sono.

Di solito la reazione che suscitano negli altri è di stima e invidia.

Sembrano forti, decise, realizzate. Nessuno potrebbe pensare che siano così insicure e fragili in profondità.

È come trovarsi di fronte a due persone diverse completamente disgiunte.

Vengono da famiglie molto richiedenti che hanno puntato molto su di loro, infatti il messaggio controingiuntivo<sup>1</sup> predominante è sii-perfetto che portano avanti con impegno e dedizione e che sono molto resistenti ad abbandonare.

---

<sup>1</sup> Le controingiunzioni o spinte sono messaggi limitanti d'obbligo o prescrizione che provengono dai genitori (in particolare dal Genitore del genitore) ed influenzano le decisioni di copione

---

**Dott.ssa Cristiana De Luca**



**Psicologa-Psicoterapeuta**

**Analista Transazionale Certificata**

C.F. DLCCST82B57F133K

P.I. 01062200256

N. Iscr. Ordine Psicologi 6077

---

In effetti è proprio grazie al sii perfetto che sono arrivate dove sono perché in qualsiasi attività in cui si sono impegnate hanno raggiunto l'eccellenza.

Per tranquillizzarle è necessario spiegare loro che non devono abbandonare questa modalità del tutto ma capire che non sempre è necessaria. A volte non occorre dare il 100% perché l'80% è già più che sufficiente per ottenere gli stessi risultati e tutto questo affannarsi non serve a nulla.

Nella loro storia sono state riconosciute più per quello che facevano o per come apparivano, piuttosto che per quello che erano. Non sono mai state "viste" veramente. Non sono mai state amate profondamente.

È loro mancata l'esperienza fondamentale di essere accolte nei propri errori e nelle proprie imperfezioni, ed è proprio questo che non sanno fare con se stesse: accogliere ed accettarsi per quello che sono, con risorse e limiti.

Ed è da qui che è necessario partire: aiutare queste donne ad iniziare a guardarsi perché in fondo non si conoscono.

C'è una parte di loro che rifiutano di vedere e un'altra che spingono all'ipertrofismo.

Hanno bisogno di conoscersi e provare tenerezza per quello che vedono, solo così potranno amarsi veramente e non avere più bisogno di strafare senza godersela.

E il godersela è proprio l'ultimo obiettivo: devono imparare a gustarsi se stesse e la loro vita, stare con quello che c'è e non con ciò che manca, sentirsi meravigliosamente imperfette!

### **Riferimenti bibliografici**

Maurizio Castagna (a cura di) (2003). *L'analisi transazionale nella formazione degli adulti*. Franco Angeli. Milano