

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 controingiuntivo¹ predominante è sii-perfetto che portano avanti con impegno e dedizione e che sono molto resistenti ad abbandonare.

¹ 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