

Come accettare il cambiamento dell'aspetto senza perdere autostima

Un giorno lo specchio restituisce qualcosa che fino a poco tempo prima non c'era: rughe più visibili, capelli diversi, un corpo cambiato dopo una gravidanza, una malattia o una variazione di peso. A volte basta una fotografia, un commento poco delicato o il confronto con una persona più giovane per trasformare quel cambiamento in una perdita.

Il dolore può essere reale anche quando gli altri lo minimizzano. Non riguarda soltanto il desiderio di essere attraenti: può toccare il senso di continuità con la persona che si era, il modo in cui ci si presenta al mondo e la sicurezza accumulata negli anni. Gestirlo non significa convincersi di essere sempre belli, ma impedire che ogni cambiamento estetico diventi un giudizio sul proprio valore.

Capire che cosa si è davvero perso

L'immagine corporea non è la semplice fotografia del corpo. È la rappresentazione che una persona ne costruisce attraverso percezioni, pensieri, emozioni e comportamenti. Per questo due persone con caratteristiche simili possono vivere il proprio aspetto in modi completamente diversi.

Quando qualcosa cambia, è utile distinguere quattro livelli. C'è ciò che si vede: per esempio, la pelle meno tonica. C'è il pensiero che nasce da quella percezione: "Sto perdendo la mia bellezza". C'è l'emozione conseguente, come tristezza, vergogna o paura. Infine c'è il comportamento: coprirsi, evitare fotografie, cercare continue rassicurazioni oppure controllarsi spesso allo specchio.

Separare questi passaggi permette di individuare dove si concentra la sofferenza. Il dispiacere per un cambiamento concreto non equivale automaticamente alla convinzione di valere meno. Tra i due può inserirsi una narrazione svalutante: “Se non appaio più come prima, non sarò desiderabile”, “Gli altri mi noteranno meno”, “La mia parte migliore è finita”. È soprattutto questa narrazione a estendere una perdita estetica all’intera identità.

Concedersi il dispiacere senza trasformarlo in una sentenza

Il corpo cambia più volte nel corso della vita. Invecchiamento, gravidanza, malattia e variazioni di peso possono richiedere una rielaborazione dell’immagine personale. Sapere che si tratta di esperienze comuni non elimina però il dolore individuale.

Può essere utile riconoscere il cambiamento come una forma di lutto per ciò che non è più disponibile nello stesso modo. Non serve drammatizzarlo, ma neppure fingere indifferenza. Si può sentire la mancanza del proprio viso più giovane, della facilità con cui ci si vestiva o delle attenzioni ricevute senza concludere che il presente sia privo di valore.

Una domanda concreta aiuta a fare chiarezza: “Che cosa temo di perdere insieme al mio aspetto?”. La risposta potrebbe riguardare l’attrazione, l’appartenenza a un gruppo, la visibilità sociale o una relazione. In altri casi emerge il timore del tempo che passa. Dare un nome alla perdita consente di occuparsi del bisogno reale, invece di combattere indistintamente contro il corpo.

Riconoscere il peso del confronto

L’immagine di sé non si forma in isolamento. Commenti familiari, prese in giro, modelli proposti dai media e

confronti con i coetanei possono contribuire al modo in cui una persona valuta il proprio corpo. Un complimento ricevuto per anni può diventare una gabbia se fa pensare che l'aspetto sia l'unica qualità per cui si viene apprezzati.

Il confronto diventa particolarmente duro quando mette il corpo attuale contro una sua versione passata e selezionata. Le vecchie fotografie mostrano un momento, non la vita completa di allora; i social espongono immagini scelte, illuminate e spesso modificate. Ridurre il tempo trascorso davanti ai contenuti che alimentano la svalutazione non è fragilità: significa intervenire su una condizione che riattiva continuamente il disagio.

Anche lo specchio può cambiare funzione. Guardarsi per prepararsi o scegliere come presentarsi è diverso dal controllare ripetutamente ogni dettaglio alla ricerca di una conferma negativa. Allo stesso modo, evitare fotografie, intimità, spiagge o occasioni sociali può offrire sollievo immediato ma mantenere il timore nel tempo. Il problema non è la normale attenzione all'aspetto, bensì il ciclo ripetitivo di controllo, ansia ed evitamento.

Costruire una cura che non sia una punizione

Accettare il cambiamento non impone di rinunciare a vestiti, cosmetici, capelli, allenamento o trattamenti estetici. La differenza sta nella funzione che queste scelte assumono. La cura sostiene quando migliora il comfort, esprime il gusto personale o permette di abitare con più serenità il presente. Diventa punitiva quando nasce dall'urgenza di cancellare ogni segno del tempo o di meritare nuovamente rispetto.

Prima di prendere una decisione, può essere utile chiedersi: "Lo sto facendo per me o per placare una paura?", "Questa scelta allargherà la mia vita oppure aumenterà controlli e

preoccupazioni?", "Accetterei ancora il mio diritto a essere visto se il risultato non fosse perfetto?". Le risposte aiutano a distinguere un desiderio legittimo da una rincorsa che non concede mai tregua.

Un esercizio possibile consiste nel considerare anche ciò che il corpo permette di fare: camminare, abbracciare, lavorare, riposare, imparare un movimento, percepire piacere o mantenere autonomia. Spostare parte dell'attenzione dalla forma alle funzioni non obbliga a ignorare le emozioni negative. Serve piuttosto ad ampliare il rapporto con il corpo, affinché non venga osservato soltanto dall'esterno.

Restituire spazio alle altre parti dell'identità

L'autostima diventa vulnerabile quando dipende da un'unica fonte. Se quasi tutto il valore personale è stato investito nell'essere giovani, magri, desiderabili o riconoscibili per una certa caratteristica, ogni variazione fisica può sembrare una perdita totale.

La ricostruzione passa allora da esperienze che producono identità senza richiedere una conferma estetica: coltivare una competenza, partecipare a un progetto, curare amicizie nelle quali non ci si senta valutati, dedicarsi a un'attività creativa o assumere un ruolo significativo per altre persone. Non sono distrazioni dal problema. Sono modi concreti per ricordare che una persona occupa molti posti nel mondo e non soltanto quello di corpo osservato.

Anche le relazioni possono essere riorganizzate. Se qualcuno commenta spesso peso, età o dettagli fisici, è legittimo chiedere di interrompere: "Preferisco che il mio corpo non sia l'argomento della conversazione". Al contrario, frequentare persone con cui è possibile parlare di interessi, vulnerabilità e desideri riduce la pressione di dover offrire

continuamente una certa immagine.

Quando il disagio richiede un aiuto professionale

L'insoddisfazione corporea può associarsi a vergogna, ansia sociale, isolamento e, in alcuni casi, a comportamenti alimentari problematici. È opportuno valutare un sostegno psicologico quando i pensieri sull'aspetto occupano gran parte della giornata, compromettono relazioni o lavoro, fanno evitare attività importanti oppure alimentano controlli, dieta o esercizio in modo compulsivo.

Chiedere aiuto non significa essere vanitosi. Un professionista può aiutare a distinguere il cambiamento fisico dai pensieri che lo trasformano in una misura globale del proprio valore e a interrompere i comportamenti che mantengono l'ansia. Se la trasformazione del corpo è improvvisa, inspiegata o accompagnata da sintomi fisici, è invece indicato parlarne anche con un medico.

Accettare il cambiamento non significa guardarsi ogni giorno con entusiasmo. Significa poter provare dispiacere senza smettere di uscire, amare, scegliere, farsi vedere e progettare. L'aspetto resta una parte dell'esperienza personale, ma non riceve più il potere di decidere quanto spazio si merita nella propria vita.

Fonti

- State of Mind, Immagine corporea
- Ospedale Maria Luigia, definizione e caratteristiche dell'immagine corporea
- Unobravo, rapporto con il corpo e accettazione

L'articolo Come accettare il cambiamento dell'aspetto senza perdere autostima proviene da Il Kim Magazine.

<https://www.ilkim.it/come-accettare-il-cambiamento-dell-aspetto-senza-perdere-autostima/>