

MARCELO R. CEBERIO

CENERENTOLE E BRUTTI ANATROCCOLI

*Dalla svalutazione personale
alla buona autostima*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel./fax 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

MARCELO RODRIGUEZ CEBERIO, è uno psicologo e ha ottenuto tre dottorati dalle Università di Barcellona (UB), Kennedy (UK) e Buenos Aires (UBA). Ha un Master in Terapia Familiare (Univ. Autónoma de Barcelona), Master in Psicoimmunoendocrinologia (Univ. Favaloro), Postdoctor in Psicologia nella metodologia della ricerca di revisione e Bachelor of Education. Si è formato sul modello sistemico presso il MRI (Mental Research Institute) di Palo Alto (USA), dove è stato professore e ricercatore; al Minuchin For the family di New York e alla School of Family Therapy di Barcellona. Ha lavorato come coordinatore volontario nell'esperienza di Deistituzionalizzazione Psichiatrica a Trieste (Italia) ed è attualmente Direttore Accademico e di Ricerca dell'ESA (Scuola Sistemica Argentina), dirige il Dottorato dell'Università di Flores e il LINCS (Laboratorio di ricerca in neuroscienze e scienze sociali). È professore ordinario e visiting presso varie università e istituti di terapia familiare in Argentina, America Latina, Europa e Stati Uniti. È autore di numerosi articoli divulgativi e scientifici e di circa 50 libri. Ha già pubblicato per Alpes *Anche i supereroi vanno in terapia* (2022).

In copertina: cinderella-5700888_1920. Foto di Bianca Van Dijk da Pixabay.

Impaginato interno a cura di Giulia Salerno.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

INTRODUZIONE	V
Capitolo I	
Alcuni personaggi famosi svalutati delle fiabe.....	1
C'è una seconda parte nelle fiabe	4
Capitolo II	
Il bel cigno e la principessa dalle scarpette di cristallo: la valorizzazione personale.....	19
L'essere ideale e l'iperesigenza	22
Limiti e confini.....	30
Genitori valorizzanti	36
Un oggetto di bronzo non lucidato	43
Capitolo III	
Il brutto anatroccolo e Cenerentola: la svalutazione umana	51
Gelosi, ammiratori e invidiosi	67
Nessuno mi vuole... ..	75
Tentativi falliti nella ricerca di valorizzazione	84
Primo gruppo: i poveretti.....	86
<i>Sindrome del bravo ragazzo (conciliatori)</i>	86
<i>Sindrome della povera vittima (lamentosi)</i>	88
<i>Sindrome del colpevole (autoincriminanti)</i>	91
<i>Sindrome del sottomesso maltrattato (masochisti)</i>	93
Secondo gruppo: i soccorritori	95
<i>Sindrome di Superman e Wonder Woman (soccorritori 1)</i>	95
<i>Sindrome della crocerossina e del pompiere (soccorritori 2)</i>	97
<i>Sindrome dello Yes Man (soccorritori 3)</i>	99
<i>Sindrome di Babbo Natale (soccorritori 4)</i>	100

CENERENTOLE E BRUTTI ANATROCCOLI

Terzo gruppo: i perfettini.....	102
<i>Sindrome dello studente modello (iperesigenti)</i>	102
<i>Sindrome dell'iopossofare tutto (onnipotenti)</i>	104
EPILOGO	
Scoprire tesori interiori	109
Cercare dentro o esercitare la valutazione.....	110
<i>Regalare a sé stessi</i>	110
<i>Chiedere</i>	112
<i>Dire No!</i>	113
<i>Fare il ridicolo</i>	114
<i>La lista dell'autostima</i>	115
<i>Lasciare l'iniziativa all'altro</i>	116
APPENDICE	
Storie di svalutazione	119
Essere umana.....	119
La mamma chiocchia.....	121
BIBLIOGRAFIA	125

Introduzione

Cenerentole e brutti anatroccoli. Dalla svalutazione personale alla buona autostima è un libro che parla in modo acuto e profondo della svalutazione umana e dei suoi complessi meccanismi.

Devo ammettere di aver trascorso diverse notti cercando di definire questo testo: dall'introduzione all'epilogo, dall'epilogo all'introduzione, poi di nuovo dall'introduzione all'epilogo. All'inizio, quando lo stavo concependo, ho vagato tra diversi titoli che mettevano in evidenza la svalutazione umana.

Il primo alludeva al titolo di un articolo che scrissi molti anni fa, dopo aver assistito a un musical chiamato *Notre-Dame de Paris* e aver letto il geniale romanzo di Victor Hugo, dove il protagonista, Quasimodo, incarnava l'immagine della bassa autostima. Lo intitolai *La sindrome di Quasimodo*. Mi sembrava un po' tecnico ed erudito. Poi scrissi *Nessuno mi vuole!*, come si enuncia in alcune storie per bambini che verranno raccontate in seguito. Era grafico e incisivo. Poi mi sembrò più completo *Non mi amo, non mi amano!*, espressione crudamente vera: la maggior parte degli svalutati è minacciata da questo sentimento profondo e denigrante.

Una di quelle notti, come tante altre, Franco, mio figlio piccolo, mi chiese di leggergli o raccontargli una storia. Presi a caso alcuni libri che si trovavano nella sua libreria e lì, davanti ai miei occhi, trovai la risposta all'introduzione, al filo conduttore del testo e al titolo. Il libro che avevo di fronte era la storia del brutto anatroccolo. Senza dubbio, un chiaro esempio di svalutazione. Esaminai quindi altri racconti per bambini e fumetti di supereroi che tracciano ingenuamente il percorso degli svalutati, con finali felici. In tutti questi anni, studiando e lavorando con tante persone dall'autostima compromessa, ho constatato che i cambiamenti miracolosi di queste storie non coincidono mai con la realtà. Decisi di scrivere alcune seconde parti come *storie vere*. Così è nato *Cenerentole e brutti anatroccoli. Dalla svalutazione personale alla buona autostima*.

Il primo capitolo – *Alcuni personaggi famosi svalutati delle fiabe* – parla, in modo introduttivo e generale, dei racconti per bambini; descrive le caratteristiche dei loro contenuti, la loro finalità narrativa; mostra quali valori e modelli possediamo come esseri umani per categorizzare qualcosa come buono o cattivo, bugia o verità, bello o brutto. Ma, al di là del racconto ufficiale della storia, si crea una seconda parte di queste narrazioni – i veri epiloghi –, racconti crudi e realistici su come continua la vita degli amati personaggi, di cui il brutto anatroccolo e Cenerentola sono simboli.

Il capitolo *Il bel cigno e la principessa dalle scarpette di cristallo: la valorizzazione personale* è la porta di ingresso sicuro per analizzare l'autostima salutare. Qui troverete diverse definizioni per capire chiaramente cosa significhi valorizzarsi. Si pongono distinzioni tra ciò che si intende per idealizzazione e realtà, e come noi esseri umani ci atteniamo all'eccesso, che ci fa sentire impotenti, poiché dobbiamo raggiungere utopicamente la perfezione. In questo capitolo si spiega l'importanza di stabilire limiti che implicano rispetto verso gli altri e verso noi stessi e, come genitori, l'importanza di fornire ai nostri figli parametri sani di valutazione. In questo senso, vengono definiti concetti di uso quotidiano come umiltà, falsa modestia, presunzione, superbia e spavalderia, tra gli altri.

Nel capitolo *Il brutto anatroccolo e Cenerentola: la svalutazione umana* si sviluppa ciò che è alla base del tema centrale: la bassa autostima. Non solo si definisce la svalutazione, ma si mostrano anche le reazioni autosqualificanti prototipiche quando si affronta una situazione. È un capitolo che porta il lettore (valorizzato o no) a percorrere i diversi meandri e le conseguenze della vita di un brutto anatroccolo. Mostra come la squalifica personale, sorella dell'insicurezza, fa sì che la persona finisca per confermare nella realtà la sua presunta svalutazione: la principessa farà tutto il possibile per confermare la sua cenerentola interiore nella realtà.

Nel sesto capitolo, *Tentativi falliti nella ricerca di valorizzazione*, si osservano anche interazioni umane triangolari e diadiche, come la *gelosia*, l'*ammirazione* e l'*invidia*, che offrono chiare prove di dinamiche svalutanti. Questo capitolo si conclude con una classificazione dei meccanismi che strutturano gli svalutati in cerca di valorizzazione personale, una fal-

Introduzione

sa valorizzazione ottenuta attraverso l'adozione di azioni che soddisfano l'ambiente circostante, stabilendo con esso una relazione di dipendenza. Si distinguono tre gruppi: i *poveretti*, i *soccorritori* e i *perfettini*.

Nell'epilogo, *Scoprire tesori interiori*, si conclude l'analisi con un elenco di alcune attività terapeutiche, destinate a trovare valori personali, contrastando i tentativi falliti di ricerca di valutazione nell'ambiente circostante. Infine, nell'appendice, due brevi storie reali mostrano la lotta di due donne per imparare ad amarsi.

Cenerentole e brutti anatroccoli è un testo che non offre formule magiche ma la sua analisi acuta costringe, per così dire, a riflettere sulla nostra autostima e, soprattutto, sulla svalutazione umana.

