

iD Edizioni

A woman with long dark hair, seen from the back, is looking into a circular mirror. In the reflection, she is covering her face with her hands, suggesting a sense of shame or self-loathing. The background is a solid blue color.

**DISMORFISMO,  
L'IO ALLO SPECCHIO**

Quando l'immagine che vedi non sei tu

# Dismorfismo, l'io allo specchio

*Quando l'immagine che vedi non sei tu*

## Dismorfismo, l'io allo specchio

*Quando l'immagine che vedi non sei tu*

*Da un'idea di **Silvia Buffo** e **Alberto Buffo***

*A cura di: **Silvia Buffo***

*Stesura: **Ilaria De Santis***

*Ricerca e fonti bibliografiche: la redazione de "ildigitale.it"*

*Grafica e copertina: **Ylenia Campanelli***

© ID Edizioni, 2023

Studio 46 Srl

ISBN 979-12-81506-00-1

*È vietata la riproduzione, anche parziale, del contenuto di questa pubblicazione.*

**Per eventuali e non volute omissioni e per gli aventi diritto tutelati dalla legge, l'editore dichiara la piena disponibilità.**

# Indice

## **Il naso allo Specchio!**

1.1 Il tormento di Greta diventa Dismorfofobia

1.2 Greta incontra Ares: uniti dall'ossessione

## **Sentirsi come il mostro di Frankenstein, ma non solo**

2.1 Ares: «Io come “il miserabile”»

2.2 Greta: «Ma il naso mi pende a destra?»

## **Non essere mai abbastanza**

3.1 Lezione n. 1: «E se non facessi così schifo?»

3.2 Lezione n. 2: «Guarda dentro alla tua paura»

4.1 Ausili

4.2 Hollywood e quell'incubo di essere deforme

## **Estate, l'ossessione per il corpo non va in**

## **vacanza**

5.1 Bagno di consapevolezza

5.2 Addio, Dismorfofobia

## **Bibliografia**

## **Sitografia**

# Il naso allo Specchio!

## 1.1 Il tormento di Greta diventa Dismorfofobia

Ogni mattina il primo pensiero delle persone si accende con il suono della sveglia, rimandata per almeno tre o quattro volte, mentre il mio si alza, affrontando il suo peggior nemico dal 1995: lo Specchio.

**Ho sempre odiato il mio naso e fin da adolescente ho cercato di nascondere.** Quando mi preparavo per andare a scuola, mia madre notava sempre un velo di tristezza sul mio volto. E quella malinconia, mista a rassegnazione, dopo uno sbuffo di minima resistenza, mi faceva sentire in imbarazzo ogni volta in cui rimanevo a fissare sbalordita i profili perfetti delle mie amiche. **E mentre mi maledicevo per questo difetto insopportabile, ho capito che, nonostante tutto, il mio naso avrebbe potuto rendersi utile.**

Amo i profumi e amo accogliere i clienti nel mio negozio, ascoltando le preferenze per poi suggerirgli la fragranza che più si addice alla personalità: agrumata per un carattere deciso e tenace, floreale per un animo poetico, ambrato per chi vuole rendere ancora più seducente il suo fascino o, ancora, aromatica per chi vuole avere sempre dietro di sé una scia di freschezza.

Amo perdermi tra le note del cedro e del bergamotto, misto all'odore di petali di rosa, tra un tocco di vaniglia e polvere di menta. E nonostante i complimenti e la fedeltà dei più affezionati, che non dimenticano di sottolineare la mia bravura in ogni occasio-

ne, **congelò l'odio per il mio naso, che chiamo poco affettuosamente Lui, fino all'orario di lavoro**, per poi tornare a casa, sperando che il trucco non mi abbia mai abbandonato durante il corso della giornata.

I miei alleati, da ormai un bel po' di anni, sono i pennelli per il contouring, quindi anche i fondotinta, il correttore, l'illuminante e il bronzer, e ho persino un budget settimanale per il make-up, perché l'obiettivo è cercare di farlo sparire, o meglio, cercare di assottigliarlo.

Mi sono iscritta da poco in palestra, ma non riesco a fare una coda, perché metterebbe troppo in risalto il mio brutto profilo. A volte mi guardo allo Specchio, tirandomi su i capelli, ma l'effetto è sempre lo stesso: l'elastico rimane legato al polso come rimangono attaccate le mie paure e l'ansia di essere guardata male.

Alcuni miei amici avevano iniziato a vedermi sempre più triste ed era quella sofferenza che da troppo lacerava i polmoni, lo stomaco, il cuore, e ho deciso di andare dallo psicologo per poter sviscerare liberamente questa inquietudine interiore. **Quella costante demoralizzazione grigia che era penetrata dentro il mio corpo e dentro la mia mente ha un nome preciso: Dismorfofobia o Disturbo da Dismorfismo Corporeo**, dal greco *dis - morphé*, che significa, appunto, forma distorta, mentre *phobos* vuol dire timore.

E io, soltanto da poco, mi sono accorta di esserne sempre stata affetta. La mia profonda avversione per Lui non mi dà tregua, ma sia il mio psicologo sia i miei amici mi rassicurano costantemente sul fatto che il naso "non è così enorme e asimmetrico" come l'ho sempre guardato.

Ha una leggera gobba, ma, nel mio inconscio, è come un becco di un rapace, appuntito e affilato, che ha bisogno di essere coperto e nascosto. E la loro rassicurazione, in realtà, mi fa ancora più male e ha l'effetto contrario: sono io che cerco di rassicurare e convincere loro sul fatto che Lui sia davvero grande e storto.

In questa spirale di vicendevoli tentativi di rassicurazione studio e leggo per cercare di scontrarmi con certezza in qualcosa che forse può essermi consolatorio: se allo Specchio, Lui è terrificante, è tutta colpa del disturbo. Questo accade, perché la Dismorfofobia è “somatoforme” e presenta sintomi fisici, ma non giustificati, da alcuna condizione medica generale e colpisce circa il 2,5% della popolazione.

In sostanza, **la persona dismorfofobica ha una fissa morbosa per un proprio difetto fisico a causa della dimensione, della forma, o di entrambi.** La nostra preoccupazione per “un’imperfezione fisica” è più eccessiva rispetto al normale, talvolta persino immaginaria, e le nostre ansie si riversano su una parte del corpo ben precisa, come ad esempio sugli occhi, sulle palpebre, sulla bocca, su braccia e gambe, su mani e piedi, sulla corporatura muscolare e anche, ovviamente, sul naso.

**Può verificarsi che il Dismorfismo riguardi più parti del corpo contemporaneamente** e questo include un tormento per le cicatrici, per le rughe e per le sproporzioni e asimmetrie lievissime, considerate inaccettabili. La psicoterapia mi sta aiutando molto nell'affrontare il grave disagio di costante inadeguatezza che provo, e a volte possono essere prescritti farmaci serotoninergici che aumentano l'ormone della felicità, come la fluvoxamina, la paroxetina o la fluoxetina. Ma attenzione: coi farmaci non si gioca.

Cosa si fa, allora, per non pensare al Dismorfismo? **Si mettono in atto dei meccanismi di autodifesa per tenere sempre sotto controllo il difetto**, – il mio è il make-up, quindi, il mio fedele contouring – ma bisogna notare che tale gesto di mascheramento non è così furbo, non fa altro che abbassare la già scarsa autostima e innalzare il livello di angoscia.

Un altro espediente che serve a tenere a bada l'imperfezione può essere un'analisi visiva o tattile della o delle parti del corpo inte-

ressate, che può passare, talvolta, anche attraverso lo Specchio per alcuni.

Mentre per altri il guardarsi in una superficie riflettente è ancora più deleterio per la salute sia fisica sia mentale, io mi trovo nel mezzo. Da un lato cerco di controllare il mio becco da rapace, utilizzando moltissimi prodotti settimanalmente, e dall'altro, se passo casualmente davanti a uno Specchio, do una rapida occhiata o abbasso lo sguardo e proseguo la mia passeggiata, cercando di evitare quel brutto pensiero ossessivo e condizionante.

Oltre alle sedute dallo psicologo, il Dottor Ausili, e l'allenamento in palestra, percorsi iniziati entrambi a gennaio, **da novembre, invece, ho preso un'altra abitudine: vado a fare una passeggiata nel parco a due passi da casa.** Mi piace perdersi in mezzo alla natura, avvolta dai profumi dei frutti e dagli abbracci dei bambini alle caviglie dei loro genitori, perché vogliono lo zucchero filato, ma non amo particolarmente stare troppo in mezzo alla folla.

E, dopo aver esplorato a lungo, **avevo trovato il mio piccolo angolo di paradiso, il mio rifugio segreto, una panchina in fondo al parco e lontanissima dagli scivoli e dalle altalene.** Qui stavo sola con me stessa a contemplare la mia solitudine e a rifarmi il trucco senza essere vista da nessuno.

Lo scorso dicembre avevo comprato anche un nuovo paio di occhiali da sole, in modo tale che, se per caso qualcuno avesse voluto intromettersi nella mia quiete, non avrebbe potuto accorgersi di Lui, ben nascosto dal make-up e dalle lenti scure.



## 1.2 Greta incontra Ares: uniti dall'ossessione

Quattro mesi fa, esattamente il 20 marzo, dopo la consueta giornata di lavoro, ero andata alla ricerca del prodotto perfetto, l'obiettivo di ogni settimana. Ero fiera dei miei nuovi acquisti, precisamente il pennello n. 86, il fondotinta n. 48 e l'illuminante n. 56, ed ero impaziente di usarli seduta sulla mia cara panchina.

Ero molto sorpresa: mi piaceva l'effetto sul mio viso, ma il breve attimo di euforia è stato subito interrotto da una goccia di pioggia che ho sentito sui capelli. Sono corsa a casa e in ascensore stavo per avere un attacco di panico: **avevo perso il pennello.**

Non mi importava di bagnarmi, non mi importava di nulla, ma dovevo assolutamente recuperare la mia ancora di salvezza. Sono persino caduta sul fango e sulle foglie completamente umide, ma ero convinta che avrei trovato il pennello sulla panchina e sarei tornata a casa, bagnata, ma salva, e soprattutto, senza essere vista da nessuno.

Non sapevo, però, che il mio piano impeccabile sarebbe stato disintegrato in meno di tre secondi. «Questo dovrebbe essere tuo». **Un ragazzo gentile, mio coetaneo, era seduto proprio lì, sulla mia panchina preferita e con il mio nuovo acquisto in mano.**

Vergognandomi sia per il mio aspetto, decisamente poco presentabile, sia perché ero tornata indietro a prendere un oggetto che per lui sarebbe sembrato insignificante, ho risposto con un lieve cenno del capo. Me lo ha porto, sorridendomi, non prima di sistemarsi quei capelli biondi, stressati dal tocco, davanti e dietro alle orecchie più e più volte.

**Era molto timido Ares, colui che da lì a poco sarebbe diventato il mio migliore amico.** Molto probabilmente a causa della Dismorfofobia non riuscivo completamente a legarmi con una

persona, e sebbene abbia un numero discreto di amici, nessuno è mai riuscito a capirmi così tanto.

**Ho riconosciuto quel sorriso triste, quella sensazione di non sentirsi mai abbastanza e, dato il suo continuo sistemarsi i capelli, ho capito subito: era dismorfofobico, proprio come me.** Non so se anche lui avesse intuito qualcosa, ma non mi ha fatto notare che il trucco sul naso era quasi completamente sciolto. «Io sono Greta», gli ho detto, tendendogli la mano. «Piacere Ares», si è presentato, abbozzando un sorriso e chiudendo il libro che stava leggendo.

Gli ho chiesto perché stesse lì, nonostante piovesse, e la sua risposta mi ha fatto comprendere che, se prima avessi avuto qualche dubbio, in quel momento ne avevo la certezza, «Questa è la mia panchina preferita, lontana dal mondo, in cui posso...». Aveva fatto una pausa prima di dovermi confessare il suo segreto che io, però, avevo già intuito. «Posso disprezzare le mie orecchie asimmetriche».

Si era alzato dalla panchina, si era fidato subito di me e dopo qualche convenevole avevamo deciso di proseguire la nostra conversazione in un chioschetto lì vicino, ovviamente sempre a distanza dal mondo che ci circondava.

**Ares mi aveva confidato di aver iniziato a soffrire di Dismorfismo da un anno e mezzo.** Non aveva mai fatto tanto caso alle sue orecchie asimmetriche e non aveva mai portato i capelli lunghi fino all'altezza del collo. **Mi aveva rivelato che era stata la sua ultima relazione sentimentale ad avergli causato il disturbo.** Per alleviare la tensione, stava brutalmente accartocciando un tovagliolo in attesa che arrivasse il nostro caffè: «Sono stato fidanzato per un anno e mezzo con una ragazza e all'inizio tutto andava molto bene fra noi, ero molto innamorato. Un giorno, eravamo abbracciati nel letto e mentre io le accarezzavo il volto, lei è scoppiata improvvisamente a ridere. Mi ha detto **“Hai delle**

**orecchie veramente inguardabili, non ci avevo mai fatto caso prima**”, e si è alzata, continuando a ridere e a ripetere che le mie orecchie fossero un brutto scherzo della natura».

Sapevo anche cosa gli era accaduto. **Il Dottor Ausili mi ha spiegato che il Dismorfismo presenta alcune varianti.** Oltre a provare un'avversione fastidiosa per una o più parti di se stessi, una declinazione del disturbo è quella che viene chiamata “Sindrome da riferimento olfattivo”, la condizione in cui la persona affetta ha il timore costante e opprimente di emettere un odore molto sgradevole che non viene avvertito dagli altri o che in realtà è appena avvertibile, o, in taluni casi, immaginario.

Anche per questo tipo di disturbo si compiono “rituali” sia per accertarsi che l'imperfezione esista realmente sia per cercare di capire se gli altri la stiano notando, così come la mia costante applicazione del contouring. Tali gesti possono comprendere l'annusarsi continuamente per capire se si senta il sudore o se l'alito sia cattivo, il farsi molte docce durante l'arco della giornata o cambiarsi molto spesso i vestiti, quindi, anche contromosse che devono camuffare l'odore come l'applicazione di profumo o di deodoranti. Sono azioni che, sebbene attuate per sentirsi meglio, in realtà non fanno altro che aumentare la preoccupazione di risultare ripugnanti.

**Ma il Dismorfismo non finisce qui.** Un'altra torbida variante è la “tanoressia”, neologismo composto dalla parola inglese *tan* che significa abbronzatura e dal termine greco *orexia*, appetito, letteralmente la convinzione di non essere abbastanza abbronzati. Una fame di raggi solari.

Per alcuni sembrerebbe quasi più un capriccio che una patologia, poiché il tanoressico percepisce se stesso sempre come pallido e ciò lo porta a esporsi alle radiazioni UV molto più a lungo degli altri e, per di più, senza creme o altre protezioni solari. E tale fobia è molto rischiosa anche per la salute, in quanto ciò potreb-

be causare l'insorgenza di ustioni o anche effetti più gravi.

**Invece, quello di cui soffre Ares è il Dismorfismo indotto dalla sua ex fidanzata, che, molto probabilmente, non si era resa conto di avere il Disturbo da Dismorfismo per procura.** In questo caso la persona affetta prova un'enorme insoddisfazione per le caratteristiche fisiche del proprio partner o anche dei propri figli e la sua forma più grave si manifesta quando sfocia in manipolazioni e in critiche pesanti e offensive che agiscono molto negativamente sull'autostima dei propri cari cui sono rivolte.

La ex ragazza del mio migliore amico – di cui non ha mai rivelato il nome – dopo quell'episodio ha continuato nella sua missione ancora più a fondo. Ma tornando al mio Ares, ecco come ha proseguito la sua storia davanti a quel caffè: «Dopo essere usciti di casa non ci siamo rivolti parola, né per messaggio né per telefono. Ero offeso e deluso, e non si era accorta di niente. Anzi, durante la cena sono stato tutto il tempo a fissare la bottiglia di vino rosso mentre lei, raccontandomi la sua giornata che non avevo voglia di sentire, a un certo punto, quasi come dopo un'illuminazione, mi ha detto: **“Ce l'ho! Aures”**».

Era stata a lungo a pensare al soprannome dispregiativo da dargli. Era persino uno storpiamento del suo nome. Per compiacerla, però, Ares, che era diventato Aures, si era fatto crescere i capelli per coprire quel dettaglio cui non aveva mai minimamente pensato prima.

Questo lo ha portato a sentirsi terribilmente insicuro e a coprirsi le orecchie anche con cappelli e sciarpe, in inverno, mentre in estate non desisteva dall'essere involontariamente goffo, sistemandosi compulsivamente i capelli e portando sempre con sé una cuffia, se fosse andato al mare o in piscina.

Anche lui pensava costantemente a come coprire, anzi, quasi a far sparire il difetto e, dopo un anno di relazione arrivata ormai

al capolinea, si era allontanato da alcuni suoi amici più cari per il timore di essere deriso. Non avrebbe sopportato un nuovo soprannome umiliante. E, **dopo essersi trasferito in un appartamento a quindici minuti a piedi dal parco, si era rifugiato nella lettura su quella panchina che non lo avrebbe mai giudicato.**

Una qualsiasi minaccia esterna o interna che sia, per noi dismorfofobici, comporta la rivalutazione del nostro "io", della nostra stessa immagine. Tanto che adottiamo qualsiasi strategia possibile ci venga in mente per cercare di far trasparire un'immagine che sia quasi vicina alla perfezione, o meglio, che sia molto vicina a quelli che sono considerati standard dalla maggior parte delle persone.

La sensazione di essere inadeguato si trasforma in una mania ossessiva che ci provoca dolore, dolore e sofferenza, sofferenza che sfocia nell'autoinganno, autoinganno che ci fa ricadere in un loop infinito: **non avrai mai pieno controllo sul tuo difetto, sebbene ti sforzi di esercitarlo.** Rimane lì, ti guarda inesorabile e inesorabilmente, finché non ti arrendi. Ed è proprio per questo che ho iniziato ad andare in terapia e in palestra.

**Non voglio più sentirmi schiacciata dal peso del senso di colpa e dalla preoccupazione ogniqualvolta conosco una persona nuova, dal sentirmi schernita e considerarmi inferiore a causa del mio difetto.**

Dopo aver pagato, ho iniziato a raccontare la mia di storia ad Ares e ci siamo sentiti capiti, ci siamo sentiti confortati l'uno dall'altra, abbiamo messo a nudo le nostre fragilità e paure, non sentendoci dire, «Ma io non ci ho fatto caso», «Ma nessuno va a guardarti il naso», «Ma perché ti tocchi sempre i capelli?». Ci siamo dati appuntamento per la domenica successiva, non sapendo che da quel momento in poi mi sarei appassionata, incredibilmente, e con notevole stupore, alla letteratura.