Anna Muia

Parole che fanno male

Diventare adulti in un mondo che non ci riconosce

Saggi di
PSICOLOGIA

disponibile su
amazon

https://www.amazon.it/dp/B0G3HG3HN4

Ogress, Vomir, Shame, Vibes sono alcuni dei nomi di fantasia dietro cui si nascondono persone reali che l'autrice ha incontrato nella sua attività professionale. Le loro storie sono rappresentative di una serie di comportamenti genitoriali e affettivi che segnano la vita adulta e spesso sono caratterizzati da parole sbagliate che lasciano cicatrici profonde. L'autrice ne racconta la vita, il percorso di analisi e il trattamento terapeutico sottolineando, una volta di più, come le esperienze infantili e il lessico familiare siano fattori fondanti del nostro essere adulti.

Anna Muia è psicologa e psicoterapeuta sistemico-relazionale. Practitioner EMDR, si occupa di supporto a bambini, adolescenti, adulti e famiglie nell'elaborazione di traumi e nella gestione delle difficoltà emotive. Si è laureata in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione presso l'Università di Padova e ha completato un corso di perfezionamento in Psicopatologia dell'Apprendimento, approfondendo le dinamiche cognitive ed emotive legate all'apprendimento scolastico. Il suo approccio integra la prospettiva sistemico-relazionale con strumenti evidence-based, favorendo l'ascolto, la comprensione e lo sviluppo delle risorse interne di ciascuna persona.

Copyright © 2025 Edizioni FOG | Forlì
Copyright © 2025 Anna Muia
www.edizionifog.it

Direttore editoriale: Gianluca Gatta

ISBN 9791280696090

L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali errori, omissioni o inesattezze. Non è consentita la memorizzazione su nessun supporto. Nessuna parte di questo lavoro può essere tradotta, riprodotta o trasmessa con qualsiasi mezzo, senza espressa autorizzazione dell'editore e, quando necessario, degli altri titolari del copyright.

Sommario

Le parole più affilate di un pugnale

PRIMA PARTE LA MIA STORIA

Io, Anna, la terapeuta
La mia metodologia

SECONDA PARTE LE ALTRE STORIE

Il peso di un fantasma
La storia di Ogress
Considerazioni

L'inferno del cibo
La storia di Vomir
Considerazioni
La bulimia nervosa

Le parole in rosso
La storia di Giona
Considerazioni
Il bullismo

Genitori poco presenti o presenti "come tutti gli altri in quegli anni"
Psicofarmaci e psicoterapia: quale convivenza?
Il corpo che parla

Sulla stessa strada
La storia di Eos e Thalyra
Considerazioni

L'orco in famiglia
La storia di Shame
La storia di Denigré
Considerazioni
Relazioni tossiche
L'identikit del manipolatore affettivo
Il disturbo borderline

Il vuoto che mi hai lasciato
La storia di Vibes
Considerazioni

Perché proprio a me?
La storia di Privignus
Considerazioni
Reagire alle storie dei pazienti
Vivere nel qui e ora

La ragnatela invisibile

La storia di Shy

Considerazioni

La rabbia che uccide

La storia di Iratus

Considerazioni

L'uso dell'ipnosi in terapia

L'alleanza terapeutica

Le parole più affilate di un pugnale

In questo libro esplorerò alcune dinamiche familiari disfunzionali e mostrerò come momenti specifici, comportamenti o parole pronunciate da adulti significativi possano influenzare negativamente la vita delle persone. Mi farò aiutare in questo da alcune storie di miei pazienti di cui racconterò come la terapia abbia cambiato l'esistenza.

Ogni storia ha avuto un impatto, e alcune terapie non si sono concluse, ma anche queste meritano attenzione. Quando le persone sono abituate a vivere nel malessere, temono ciò che potrebbe accadere se iniziassero a provare e a percepire emozioni diverse. La sensazione di "stare bene" può sembrare strana e confusa, suscitando ansia e vergogna, poiché non si riesce a gestire una condizione positiva. Il timore di non riconoscere più sé stessi, di non riuscire ad adattarsi al "nuovo io", può portare di frequente a interrompere il percorso terapeutico, preferendo il conosciuto – anche se doloroso – al cambiamento.

Tratterò anche dell'impatto delle parole. Alcune, seppur pronunciate senza intenzione di ferire, possono lasciare cicatrici profonde che non guariscono mai completamente, ma che con il tempo si amplificano. Le parole sbagliate sono come chiodi infissi in un muro: restano lì, segnando indelebilmente.

Nel mio lavoro clinico, mi sono frequentemente trovata ad affrontare persone segnate dalle parole, dalle omissioni o dai gesti, dalle frasi che li hanno fatti sentire sbagliati, deboli o insufficienti. Frasi come: "Non ti impegni abbastanza", "Sei ingrassato, hai preso peso", "Sei il solito/a esagerato/a", "Stai solo cercando attenzioni", "Sei uno stupido", "Non sai fare niente", "Dammi, lo faccio io", "Sei troppo magro, sembri malato", "Sei troppo timido/a, svegliati". Anche se dette in apparenza senza intenzione di ferire, queste parole possono intaccare profondamente l'autostima di un bambino.

I bambini non amati esprimono la loro mancanza d'amore in modi diversi. La ricerca della perfezione è uno degli indicatori più comuni, ma non l'unico. Un bambino che cresce con un genitore rifiutante può manifestare comportamenti esternalizzanti come rabbia, atteggiamenti di prevaricazione e aggressività, cercando di riprodurre lo stesso rifiuto nelle sue

relazioni con gli amici o gli insegnanti. Al contrario, un bambino che appare eccessivamente introverso e timoroso potrebbe nascondere una profonda paura dell'abbandono, frutto di un legame di attaccamento disturbato. Un genitore assente, sia fisicamente che emotivamente, o un genitore che minaccia la separazione possono causare ferite difficili da sanare.

Quando a un bambino viene detto "faccio io", gli stiamo sottraendo la possibilità di sviluppare la propria autonomia. Nella sua mente si insinuerà l'idea che "lui/lei lo fa perché io sono incapace". Anche se il genitore agisce con amore e desiderio di protezione, sostituirsi al bambino crea una dipendenza e alimenta un senso di inadeguatezza. Gli adulti che sono vittime di manipolazioni, spesso, provengono da un'infanzia segnata da un forte senso di solitudine e insicurezza, dove non si sentivano "mai abbastanza" o "mai giusti". Crescere in un ambiente dove l'amore era percepito come condizionato ("ti amo, ma...") favorisce lo sviluppo di una personalità affettivamente dipendente.

Ogni bambino che cresce privo dell'affetto dei genitori troverà il suo modo per sopprimere o ignorare i propri bisogni emotivi. Se l'amore vissuto è stato insoddisfacente, traumatico o percepito come tale, le cicatrici lasciate da queste esperienze possono contaminare e influen-

zare negativamente la vita affettiva futura.

Ci sono parole e gesti che dovrebbero essere assolutamente evitati: frasi che denigrano, ridicolizzano o insultano, risate che rafforzano un comportamento negativo. Frasi come "Non capisci", "Sei ridicolo", "Tuo fratello/sorella è meglio di te" o "Se non fai bene a scuola mi farai morire" sono estremamente dannose. Anche le parole che veicolano un doppio messaggio – dove il linguaggio non verbale non corrisponde a quello verbale – causano confusione che porta a disregolazione emotiva. Se questa situazione persiste, nel tempo può evolversi in disturbi della personalità, come il borderline o il disturbo bipolare, manifestandosi in adolescenza o nella prima età adulta.

Le parole che provengono da genitori, insegnanti o altre figure di riferimento, l'amore mai espresso e gli incoraggiamenti mai ricevuti lasciano segni profondi nella memoria. Questi traumi, noti come traumi dell'attaccamento, influenzano lo sviluppo emotivo, creando una bassa autostima e difficoltà nelle relazioni interpersonali. Un evento traumatico scatena uno shock che porta a un impatto emotivo, seguito da reazioni di *coping* (dall'inglese *to cope*, affrontare). Se queste reazioni sono disadattive, si può entrare in un circolo vizioso che alimenta sintomi da disturbo post-traumatico da stress.

I problemi relazionali derivanti da traumi dell'infanzia sono vari: ci si può sentire costantemente inadeguati, vedendo tutte le relazioni sotto una luce negativa, o sviluppare una dipendenza affettiva, convinti di non essere stati amati come si sarebbe dovuto. Per un bambino, ogni parola pronunciata dalle figure di riferimento è amplificata, specialmente quelle che provengono da chi dovrebbe proteggerlo e amarlo. Se un bambino sente quelle parole da chi si suppone lo ami, finisce per crederle, pensando che siano veritiere. Il bambino, in quanto essere indifeso, si affida completamente all'adulto. Proprio per questa fiducia profonda, le parole di chi lo accudisce hanno un impatto ancora più potente e duraturo.

(...)

Anna Muia

Parole che fanno male

Diventare adulti in un mondo che non ci riconosce

Saggi di
PSICOLOGIA

disponibile su
amazon

https://www.amazon.it/dp/B0G3HG3HN4