

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Sherrie Campbell

Come sopravvivere a relazioni familiari tossiche

Per imparare ad affrontare le critiche
e a superare la vergogna dopo che i legami
sono stati interrotti

Prefazione di Wendy T. Behary

 **GIUNTI**

Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

Titolo originale: *Adult Survivors of Toxic Family Members: Tools to Maintain Boundaries, Deal with Criticism, and Heal from Shame After Ties Have Been Cut*

Copyright © 2022 di Sherrie Campbell
Tutti i diritti riservati.

Questa edizione è pubblicata su autorizzazione di New Harbinger Publications, Inc.
e dell'agenzia Donzelli e Fietta S.r.l.s.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2024 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: maggio 2024



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*Alla mia adorabile figlia, London.
Sei il mio "perché". Ti voglio bene.*

Indice

Prefazione (<i>Wendy T. Behary</i>)	IX
Introduzione – Avete il permesso	3
PARTE I – Scendete a patti con la decisione di spezzare i legami	
1. Recidere i legami è una forma di autoprotezione	13
2. Perché state ancora soffrendo	23
3. Stabilire dei confini è positivo	35
4. L'imprescindibile necessità di vivere il lutto	49
5. Il vuoto sociale provocato dai legami familiari spezzati	59
PARTE II – La vostra guarigione personale adesso è possibile	
6. Le ferite causate dalla mancanza di fiducia e dal sentirsi indegni	81
7. Come si sviluppa la vergogna tossica	101
8. Lasciatevi alle spalle la vergogna tossica	117
9. Solitudine emotiva e sensazioni di disconnessione	145
10. Guarire dal sentirsi spezzati	157
11. Verso l'empatia e l'amore per sé stessi	171
12. Il percorso verso la vostra connessione più profonda e duratura	185

PARTE III – Modi pratici per gestire le conseguenze	
13. I membri della famiglia possono continuare ad essere vendicativi	195
14. Gestire l'abuso secondario: regali e biglietti, abuso finanziario, malattie e morte in famiglia	199
15. Giocare sporco sfruttando persone, feste, social media ed eventi importanti	217
16. Proteggere le relazioni preziose con i membri della famiglia non tossici	227
Conclusioni – La liberazione dell'autosufficienza	239
Ringraziamenti	253
Note finali	255

Prefazione

In psicoterapia, alcuni dei problemi che rappresentano le sfide più difficili da gestire, come è facile immaginare, sono legati alle esperienze angoscianti subite da chi si trova ad affrontare gli effetti “tossici” della relazione con un partner, un genitore o un familiare abusante. La sofferenza emotiva può essere intensa, destabilizzante, e può essere vissuta come uno stato di disperazione, depressione, preoccupazione incessante o ansia. Come parte del sistema di sopravvivenza, ci si può trovare, talvolta, ad adottare modelli maladattivi caratterizzati da insicurezza e abnegazione: tutto ciò può realizzarsi sacrificando le proprie esigenze, smorzando la gioia, perdendo il contatto con un difensore interno altrimenti solido, indebolendo la fiducia in sé stessi e compromettendo la propria voce più autentica.

In qualità di esperta di narcisismo, incontro con una certa frequenza persone che, nel loro ruolo di partner e di membri di una famiglia, hanno subito atti di tradimento, abuso, trascuratezza, soggiogamento, manipolazione, disdegno, controllo e disprezzo. Vivere in una famiglia “tossica”, nella quale i confini non negoziabili vengono costantemente violati, può preparare il terreno affinché il sistema di sopravvivenza, che caratterizza ogni essere umano, attivi reazioni di coping, come la lealtà invischiata, la sottomissione ad aspettative e oneri irrealistici, l’auto-sabotaggio e il soggiogamento, la rabbia profonda o l’inibizione dei sentimenti. Questi pattern maladattivi si formano nelle prime fasi dello sviluppo di un bambino – quando le esigenze emotive non sono adeguatamente soddisfatte e le esperienze che procurano nocimento (insieme

alla biologia e al temperamento) pongono le basi per la costruzione del concetto di sé —, diventando le risposte automatiche a lungo termine alle continue e familiari minacce che provengono dalla famiglia.

Pertanto, non potrei essere più felice che la mia collega, la dottoressa Sherrie Campbell, abbia scritto questo straordinario libro. In *Come sopravvivere a relazioni familiari tossiche*, la sua voce è chiara ed eloquente, anche grazie all'impiego di metafore che trovano la loro origine nelle esperienze che ha vissuto sia sul piano personale sia in ambito professionale. Sherrie, da un lato, ci offre una visione sincera, e al contempo indulgente, delle sfide che lei stessa ha dovuto affrontare, mediante lotte intense e risolutezza; dall'altro, ci propone strategie audaci e indispensabili per ricalibrare in modo sano i messaggi e i modelli di pensiero emotivamente distorti che emergono dall'esposizione ripetuta a scenari di vita che generano nocimento. Sherrie ci ricorda che nessuna famiglia è perfetta e che, nondimeno, i problemi familiari gravosi possono avere conseguenze anche molto tempo dopo che le interazioni reali sono avvenute. Ci mostra che se, da un lato, i conflitti e il disaccordo fanno parte delle normali interazioni tra le persone, è necessario distinguere, con spirito critico, i conflitti tipicamente negoziabili e le relazioni "tossiche" che non possono essere tollerate, quelle relazioni in cui stabilire dei confini è indispensabile per tutelare la salute e il benessere emotivi.

Questo libro rappresenta un valido aiuto al fine di definire dei limiti: la frequenza, la prossimità e i contatti con i membri "difficili" della famiglia devono essere ripensati e riconsiderati. Facendo luce sulle questioni più rilevanti e sui dolorosi segreti che molte persone custodiscono, con sofferenza, per tutta la vita, Sherrie vi invita ad aprire una porta verso un mondo in cui il vostro dolore può essere accolto ed elaborato con cura. In questa nuova realtà, potreste non dover più «recuperare il vostro cuore dallo smarrimento» e potrete finalmente prendere «la penna in mano e diventare gli autori della vostra stessa vita».

Sherrie ha dedicato anni alla pratica clinica, in qualità di esperta, consulente e psicoterapeuta; inoltre, ha pubblicato diversi altri libri. Ora, in *Come sopravvivere a relazioni familiari tossiche*, propone una guida unica, che non solo risuonerà con le vostre esperienze, vissute e prevalenti, ma offrirà strategie di guarigione efficaci per quelle ferite affettive, profondamente incise e di lunga data, che continuano a farsi sentire nella vostra memoria emotiva. Si tratta di strategie che possono trasformare pattern distruttivi in pattern sostenibili e sani.

Raccomando sentitamente il libro della dottoressa Campbell, poiché rappresenta una risorsa inestimabile per chiunque stia affrontando le sfide continue che vengono generate dai legami familiari tossici, o le conseguenze di una relazione tossica che è stata interrotta. *Come sopravvivere a relazioni familiari tossiche* illuminerà il cammino verso l'emancipazione emotiva, verso un senso di potere risvegliato e rinnovato... per tornare a respirare.

Wendy T. Behary
autrice del bestseller internazionale
Disarmare il narcisista