

SUGGERIMENTI

**Le parole
hanno un peso.**
Cosa non dire a chi
soffre di un disturbo
alimentare



studiopsicoanalisi.carretta.it

Studio di Psicoanalisi e Psicoterapia

Cernusco sul Naviglio



LE PAROLE HANNO UN PESO

Le parole possono essere di grande aiuto, ma, allo stesso modo, possono pesare come macigni. Le parole sono strumenti potenti e veicolano molto di più di un significato letterale. Pertanto dobbiamo sceglierle con cautela.

“Mi piace chi sceglie con cura le parole da non dire”

Alda Merini



1

“BASTA SOLO UN PO’ DI FORZA DI VOLONTÀ”

Fosse facile... La sofferenza del soggetto sta ad un altro livello e non è certo sforzandosi a mangiare un po’ di più o un po’ di meno che la situazione migliorerà.

*Cosa sarebbe meglio dire
“Come posso aiutarti?” o
“Posso fare qualcosa
per te?”*



2

“TUTTI HANNO I LORO PROBLEMI”

Non possiamo fare l'hit parade della sofferenza. Ciascuno di noi soffre a modo suo per le cose sue.

Non esistono sofferenze e dolori di serie A e altri di serie B.

Cosa sarebbe meglio dire

“Aiutami a capire perché questa cosa ti fa così male così potrò starti meglio vicino”



3

“TUTTI QUELLI CHE SONO GRASSI SUL SERIO COSA DOVREBBERO DIRE?!”

Un DCA è l'espressione nel corpo di una sofferenza psichica profonda. Ciascun soggetto intrattiene un rapporto diverso con il proprio corpo e i paragoni non aiutano, al contrario, sviliscono la sofferenza.

*Cosa sarebbe meglio dire
“Come posso rendermi
utile?” o “Se ti va di
parlare, posso ascoltarti.”*



4

“MA TI RENDI CONTO DI QUANTO FAI STAR MALE I TUOI GENITORI?!”

La leva del senso di colpa è lo strumento peggiore da usare, soprattutto laddove la persona che soffre di un DCA ha già il suo bel da fare a gestire i suoi sensi di colpa senza che qualcuno gliene metta altri sulle spalle.

Cosa sarebbe meglio dire

“Ci sono tante persone che ti vogliono bene e che sono al tuo fianco.
Ce la farai.”



⑤ “MA COSA VUOI CHE SUCCEDA PER MEZZO CHILO IN PIÙ?!”

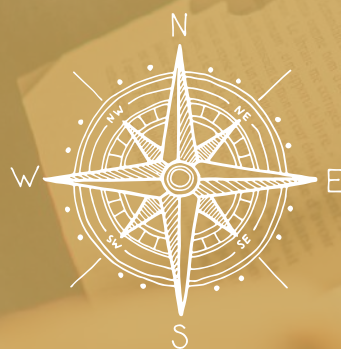
Il soggetto che soffre di DCA ha una dispercezione della propria immagine corporea e l'eccessiva preoccupazione legata ad essa tocca il legame fra peso, immagine, amabilità, soddisfacimento del desiderio dell'Altro,

Cosa sarebbe meglio dire

“Ti voglio bene per la persona che sei, per ciò che hai dentro.”



Per ulteriori informazioni, visita:
studiopsicoanalisiicarretta.it



STUDIO DI PSICOANALISI E PSICOTERAPIA

Dott.ssa Valentina Carretta

Via Cavour n. 12 e Piazza Matteotti n. 11
20063 Cernusco sul Naviglio (MI)