

Senza una nuova prospettiva e senza la convinzione di poter rompere il ciclo, possiamo rimanere bloccati negli schemi familiari piuttosto che vivere con il nostro vero sé. Con compassione e chiarezza, Nedra Tawwab offre una guida indispensabile per comprendere come siamo cresciuti – e diventare un agente di cambiamento nella nostra vita.

Lori Gottlieb, autrice bestseller del *New York Times*
con *Maybe you should talk to someone*
e co-conduttrice del podcast *Dear therapists*

In *Senza drammi*, la terapeuta Nedra Tawwab ci offre gli strumenti per comprendere le relazioni familiari e gestirle in modo più sano, rimanendo fedeli a chi siamo e a ciò di cui abbiamo bisogno. Questo libro offre un potente percorso per il futuro.

Charlamagne Tha God, autore bestseller del *New York Times*
e co-conduttore di *The Breakfast Club*

Molte persone vanno in terapia per risolvere i problemi che hanno in testa, senza accorgersi che spesso le sfide più grandi risiedono nelle loro relazioni familiari. In questo libro, la terapeuta Nedra Tawwab offre una saggezza pratica per aiutare a gestire i problemi con genitori, fratelli, figli e, sì, anche con i suoceri. In un'epoca in cui la salute mentale riceve finalmente l'attenzione che merita, questa è una guida fondamentale per costruire famiglie più sane.

Adam Grant, autore bestseller al primo posto
nella classifica del *New York Times*
con *Think again* e conduttore del podcast *TED Re: Thinking*

Senza drammi è una guida coinvolgente e stimolante per capire cosa succede davvero all'interno delle nostre famiglie, offrendo passi pratici per creare salutarie e necessari cambiamenti.

Myleik Teele, fondatrice di CURLBOX

Le dinamiche familiari con cui siamo cresciuti possono sembrare un fatto immutabile della vita, un insieme di schemi e re-

gole che ci portiamo dietro, nel bene e nel male. In questo libro, Nedra Tawwab mette in discussione questa convinzione, ponendo in luce queste relazioni complesse e offrendo strumenti per un cambiamento positivo.

Judson Brewer, MD, PhD, autore bestseller
del *New York Times* con *Unwinding anxiety*

PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA E DELLA COPPIA

Nedra Glover Tawwab

Senza drammi

Una guida per
gestire relazioni
familiari malsane

Traduzione di *Fedra Cocca*

Titolo originale: *Drama Free: A Guide to Managing Unhealthy Family Relationships*

Copyright © Nedra Glover Tawwab, 2023

Questa edizione è pubblicata in accordo con Hodgman Literary LLC, in associazione con Present Perfect Dept. e Berla & Griffini Rights Agency.

Tutti i diritti riservati.

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

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.

via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: settembre 2025



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*Per le persone che hanno bisogno di imparare a gestire
o lasciare relazioni familiari malsane: siamo noi la risposta,
non le persone che non possiamo controllare*

Indice

Introduzione	11
PARTE I. DISAPPRENDERE LA DISFUNZIONE	
CAPITOLO 1 – L'aspetto della disfunzione	19
CAPITOLO 2 – Violazione dei confini, codipendenza e invischiamento.....	35
CAPITOLO 3 – Dipendenza, trascuratezza e abuso	47
CAPITOLO 4 – Ripetere il ciclo	65
CAPITOLO 5 – Il trauma attraverso le generazioni.....	79
PARTE II. GUARIGIONE	
CAPITOLO 6 – Resistere all'impulso di funzionare nella disfunzione.....	91
CAPITOLO 7 – Prosperare <i>versus</i> sopravvivere	107
CAPITOLO 8 – Come gestire i rapporti con le persone che non vogliono cambiare	119
CAPITOLO 9 – Chiudere le relazioni quando gli altri non cambiano	131
CAPITOLO 10 – Creare un sostegno al di fuori della famiglia	151

PARTE III. CRESCERE

CAPITOLO 11 – Risolvere i problemi di relazione con i genitori	161
CAPITOLO 12 – Risolvere i problemi di relazione con i fratelli e le sorelle.....	179
CAPITOLO 13 – Risolvere i problemi di relazione con i bambini	197
CAPITOLO 14 – Risolvere i problemi di relazione con la famiglia allargata.....	221
CAPITOLO 15 – Come comportarsi con i parenti acquisiti	231
CAPITOLO 16 – Gestire le famiglie miste.....	249
CAPITOLO 17 – L'inizio di un nuovo capitolo	259
FAQ.....	263
Ringraziamenti	267
Lecture consigliate	269
L'autrice	275

Introduzione

Tra i fattori più significativi che contribuiscono alla salute mentale, le relazioni possono far soffrire o guarire. In positivo o in negativo, le relazioni hanno un impatto sul benessere mentale ed emotivo. Gli psicologi sostengono da tempo che le relazioni sane possono allungare la vita, mentre le relazioni malsane possono comportare problemi di salute come il cancro, le malattie cardiache, la depressione, l'ansia e la dipendenza. Quindi, dobbiamo occuparci seriamente della salute delle nostre relazioni e rafforzare i legami dove possibile. Benché questo valga per tutti i tipi di relazioni, nessun tipo di relazione è così formativa come quella che abbiamo con la nostra famiglia d'origine.

Il mio primo libro, *Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself*, ha aiutato le persone a comprendere l'importanza dei confini nelle relazioni. I confini sani conferiscono pace anche quando l'altra persona non è cambiata. Possono aiutare ad affrontare le sfide e il caos nelle relazioni. Anche se questo libro non si focalizza sui confini, essi sono spesso evidenziati come un modo per prosperare nelle relazioni familiari.

Quando le persone entrano in terapia, le relazioni familiari sono spesso l'oggetto della loro attenzione. Dal punto di vista del terapeuta, molti dei problemi nei matrimoni, nelle amicizie e in altre relazioni nascono nelle famiglie. Le persone possono lamentarsi: "Non tutto riguarda la mia famiglia", ma spesso è così.

Una domanda che viene posta di frequente in terapia è: "Chi è stato il primo a farti sentire così?". La risposta conduce generalmente alla prima esperienza vissuta in famiglia. Il modo in cui le persone sono coinvolte in famiglia è di solito quello in cui sono coinvolte nel mondo.

Le relazioni familiari sono il tipo più comune di relazione malsana. Se vi state chiedendo perché, oserei dire che è il luogo in cui trascorriamo i nostri anni formativi e un periodo di tempo considerevole (se non fisicamente, almeno mentalmente). Le persone che vivono nella casa della nostra infanzia sono i nostri principali insegnanti per molti anni. Ma cosa succede quando vogliamo presentarci al mondo con opinioni, tradizioni o uno stile di vita che divergono da quelli della nostra famiglia? Si possono creare tensioni e risentimenti.

La verità è che durante l'infanzia probabilmente non vi è stato permesso di essere voi stessi, mentre da adulti lo state diventando di più. Ed è salutare per voi capire di chi siete, separarvi da coloro sui quali vi siete modellati o che vi hanno detto come essere. Se ciò può creare attrito, non preoccupatevi. In questo libro, parlerò di come poter essere voi stessi con la vostra famiglia.

Alcuni diranno: "La mia infanzia non ha avuto alcun impatto su ciò che sono oggi". Non è vero. Non potete semplicemente isolare tutti i comportamenti positivi che avete appreso e fingere di non avere quelli che preferireste non avere. I comportamenti vi si incollano addosso finché non li cambiate consapevolmente. Le tendenze all'interno delle famiglie hanno la particolarità di ingannarci facendoci accettare certe norme familiari. Per esempio, ho scoperto che le persone provenienti da famiglie monoparentali spesso faticano a comprendere le dinamiche genitore-figlio quando sono coinvolti due genitori. Quando hanno un partner che li sostiene nella genitorialità, può essere difficile per loro capire e accettare il coinvolgimento di un altro adulto.

Naturalmente, non esiste un'infanzia "perfetta". Anche quando sembra tutto a posto dall'esterno, non possiamo sapere cosa succede dietro le porte chiuse. Per alcuni di noi, le relazioni più complicate che abbiamo sono con la nostra famiglia. Le persone mi dicono che vogliono cambiare o migliorare le loro relazioni familiari – soprattutto con i genitori, i fratelli e i membri della famiglia allargata, come nonni, zii e cugini – più di qualsiasi altra relazione. Un altro enorme punto dolente è il rapporto con i familiari acquisiti e con i membri di una famiglia mista, come per

esempio imparare ad essere genitori per i figli che sono diventati adulti. In generale, le relazioni familiari definiscono il modo in cui operiamo nelle relazioni esterne, comprese le amicizie e le relazioni romantiche.

Quando offro soluzioni relazionali, spesso le persone mi chiedono se i miei consigli valgono anche per la famiglia: sì. So che può essere difficile applicare le conoscenze generali alle relazioni familiari. Quando si tratta della famiglia, potremmo fare un'eccezione non salutare perché è la famiglia. Ma non dovremmo commettere questo errore. Non permettete a nessuno di maltrattarvi, a prescindere da chi è.

L'intento di questo libro non è incolpare altre persone per la vostra vita. È invece uno strumento che vi aiuta a sviluppare le capacità necessarie per reclamare la vostra voce in una famiglia disfunzionale. Può essere spaventoso affrontare ciò di cui siete stati testimoni o che avete sopportato nella vostra famiglia. Anch'io, a volte, ho evitato o minimizzato i problemi familiari per mantenere intatte le norme familiari. Spesso le persone evitano di essere oneste sulle loro esperienze familiari perché temono conversazioni impegnative o perché potrebbero sentire il bisogno di lasciarsi la famiglia alle spalle. Rompere i legami familiari è solo un'opzione tra le tante, e avere conversazioni lunghe e intenzionali può creare un cambiamento positivo.

Vi insegnerò a gestire meglio le relazioni familiari disfunzionali e a tagliare i ponti quando queste relazioni diventano ingestibili. Non dovete tollerare comportamenti tossici da parte degli altri, ma potreste anche non dovervi liberare delle persone. Questo dipende dalla vostra tolleranza e grazia, e dall'intensità del comportamento offensivo. La disfunzione non è solo l'abuso o l'abbandono, ma anche il pettegolezzo, le relazioni malsane con i parenti, la sensazione di essere la pecora nera o il rapporto con un membro della famiglia che abusa di sostanze.

In realtà, vi darò consigli pratici per risolvere brevemente le problematiche più comuni e argomenti complessi, aiutandovi a rispondere a due domande essenziali:

- Come posso avere rapporti con i membri della mia famiglia quando c'è un problema di fondo?
- Come posso staccarmi dai membri della famiglia quando non desidero più mantenere la relazione?

Tenete a portata di mano un taccuino o l'app per le note, perché mentre leggete vi sarà utile per riflettere, elaborare e applicare le esperienze di questo libro alla vostra vita. Scrivere è catartico e può aiutarvi ad affrontare i pensieri in modo più profondo.

Nella **Parte I. Disapprendere la disfunzione**, spiegherò che aspetto ha la disfunzione e definirò le tipiche dinamiche malsane, tra cui il trauma, le violazioni dei confini, la codipendenza, l'invischiamento e la dipendenza. Esploreremo il motivo per cui le persone tendono a ripetere il caos e a portare avanti modelli malsani, nonché l'impatto del trauma generazionale.

Nella **Parte II. Guarigione**, approfondirò le due scelte che vi si presentano quando volete rompere il ciclo: imparare a gestire i rapporti con le persone che non cambiano o chiudere i rapporti perché le persone non cambiano. Questa sezione offre indicazioni per prosperare e non semplicemente per sopravvivere e per creare un sistema di sostegno all'esterno della famiglia.

La **Parte III. Crescere** vi aiuterà a risolvere i problemi con i differenti tipi di relazioni familiari: genitori, fratelli e sorelle, famiglia allargata, figli adulti, parenti acquisiti e famiglie miste.

Durante la lettura di questo libro, se iniziate a scoprire parti della storia che vi fanno sentire sopraffatti, cercate una terapia per affrontare questi problemi. Le reazioni significative sono un segno che si sta vivendo qualcosa di più profondo e la terapia può aiutare a esplorare le reazioni più profonde come la perdita di sonno, il rivivere esperienze, pensieri agitati o tristezza intensa. La terapia è un processo di supporto che può aiutarvi a lavorare sugli argomenti di questo libro, soprattutto quando l'elaborazione da soli diventa ingestibile. Questo libro è uno strumento terapeutico e formativo e non sostituisce in alcun modo la relazione con un terapeuta, se ne avete bisogno. Se qualcosa non vi sembra giusto per voi o non avete accesso

alla terapia e attraversate una reazione emotiva, fate una pausa quando è necessario e tornate al materiale quando vi sentite più in grado di elaborarlo.

Ogni capitolo si apre con una nota e una vignetta liberamente basata su un'interazione con un cliente o un membro della mia comunità di Instagram. Da lì, i capitoli passano ai concetti clinici e agli script, e terminano con un esercizio di domande riflessive per aiutarvi ad applicare il materiale alle esperienze della vostra vita reale. In questo libro, il termine “genitore” è utilizzato per indicare un genitore biologico, un caregiver primario, un patrigno, o qualsiasi adulto che sia stato il principale responsabile della vostra cura. Per proteggere l'identità di clienti ed ex clienti, i nomi e i dettagli sono stati modificati. Molte delle storie sono composte da dettagli riorganizzati della mia vita personale e professionale.

La cultura ha un impatto sulla nostra visione della famiglia e, in alcune culture, parlare contro le pratiche familiari malsane o volere qualcosa di diverso può sembrare andare contro i vostri valori culturali. Gli adulti possono creare la propria identità, anche nelle relazioni familiari. Potete cambiare alcuni aspetti del contesto familiare esistente – come le visite senza preavviso, la cura dei genitori anziani mentre crescete i vostri figli o l'assegnazione di ruoli nella vostra attività a membri della famiglia non qualificati. Avete il potere di creare la vostra storia e di permettere alla vostra famiglia di mantenere il proprio contesto. Non siete offensivi; state semplicemente cercando di creare una vita che si adatti ai vostri desideri.

Le relazioni che hanno un impatto maggiore sono quelle con la famiglia. Le ferite sono profonde e le relazioni sono cariche di aspettative. Sia che consideriate la vostra famiglia come davvero disfunzionale o che vogliate solo risolvere qualche dramma, spero che la lettura di questo libro vi mostri che non siete soli e che avete il potere di decidere cosa volete nelle vostre relazioni con gli altri. Potete scegliere come vivere la vostra vita. Tutto ciò che serve per prendere decisioni difficili e salutari è dentro di voi. So che potete farlo perché ho visto molti altri, compresa me stessa, creare relazioni sane.