

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Il peso delle parole che feriscono. Tre strategie per affrontare il giudizio

Orlando Mastrillo · Monday, November 10th, 2025

Un episodio dedicato al peso delle parole e alle ferite invisibili che possono lasciare, soprattutto quando si trasformano in opinioni non richieste. È questo il cuore di “Opinioni non richieste”, la nuova puntata del podcast Occhi di Riso, ideato e condotto da Alessandra Baruffato in collaborazione con Radio Materia.

### ASCOLTA LA PUNTATA

#### Il corpo, i figli, le scelte: quando tutti si sentono in diritto di dire la loro

Il podcast affronta un tema tanto diffuso quanto sottovalutato: l'abitudine, spesso inconsapevole, di commentare scelte, corpi e vite altrui, senza che ci sia stata alcuna domanda. Alessandra Baruffato parte dalla propria esperienza personale, quella di madre di una bambina con la sindrome di Down, per raccontare come certi commenti, anche se detti con leggerezza, possano risultare invadenti e dolorosi.

«Non è solo quello che si dice, ma anche il modo in cui lo si dice» – spiega Baruffato – «E soprattutto, bisognerebbe chiedersi se è proprio necessario dirlo».

#### Tre strategie per affrontare il giudizio

Nel corso dell'episodio, Baruffato propone anche tre strategie concrete per affrontare la rabbia e il dolore che possono derivare dai giudizi non richiesti. Tra queste, il silenzio come strumento di difesa e rispetto, un confine che può diventare un gesto potente. Un'altra chiave di lettura suggerita è che, spesso, chi giudica lo fa perché proietta le proprie insicurezze sugli altri.

«Il giudizio dice molto più su chi lo esprime che su chi lo riceve» – aggiunge la conduttrice – «e riconoscerlo è già un primo passo verso il cambiamento».

#### Le parole come responsabilità

Il messaggio del podcast è chiaro: serve più consapevolezza nell'uso delle parole. Il linguaggio

quotidiano può ferire, ma può anche diventare strumento di cura e cambiamento sociale, se usato con rispetto e attenzione. L'invito è rivolto a tutti, ascoltatori e non, perché imparare a tacere al momento giusto è un gesto di grande responsabilità.

ASCOLTA TUTTE LE PUNTATE

This entry was posted on Monday, November 10th, 2025 at 10:51 pm and is filed under [Bambini, Life](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.