

ELENA GASPARRI

MISOFONIA: IL RUMORE CHE FERISCE

*Perché alcune persone
non sopportano certi suoni*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma

tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2025

ELENA GASPARRI (1983), è laureata con doppio titolo in Scienze Politiche e in Psicologia Clinica e della Salute. Dopo aver maturato esperienza nel campo della cooperazione internazionale, dei processi partecipativi e dell'educazione alla pace, ha dedicato dieci anni alla politica locale come Assessora alla Cultura, Istruzione e Partecipazione nel Comune di residenza, nell'hinterland milanese.

Si occupa di psicologia, formazione e danzamovimentoterapia in diversi contesti, tra cui scuole, comunità e studi privati. Collabora con AIMIF (Associazione Italiana Misofonia) e si dedica alla divulgazione attraverso articoli, social media e il libro che avete tra le mani.

Continua a interrogarsi e a cercare ponti tra visibile e invisibile, preferibilmente camminando, cucendo e guardando il mare.

In copertina: realizzazione di Paola Gasparri e Gregoire Bensimon.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE	V
INTRODUZIONE	IX
Capitolo 1 – Definizione: cosa si intende per misofonia?	1
Capitolo 2 – Caratteristiche: come si manifesta?	5
Capitolo 3 – Eziologia: quali sono le cause?	9
<i>Risposte neurobiologiche</i>	9
<i>Ipotesi psicologiche</i>	13
Il condizionamento	14
Misofonia e regolazione delle emozioni	18
Stress e ipervigilanza	20
Processi di attenzione e valutazione	20
<i>Uno sguardo sociologico</i>	21
<i>Correlati genetici ed ereditari</i>	24
Capitolo 4 – Epidemiologia: quanto è diffusa?	25
<i>Prevalenza</i>	25
<i>Prognosi</i>	26
<i>Differenze di genere</i>	27
Capitolo 5 – Valutazione: esistono test per diagnosticare la misofonia?	29
<i>Valutazione audiologica</i>	30
<i>Valutazione psicologica</i>	30
Anamnesi clinica	30
Strumenti di valutazione	31
Capitolo 6 – Diagnosi differenziale: e se fosse altro?	35
Capitolo 7 – Comorbilità: misofonia ma non solo	39
<i>Le comorbilità in età adulta</i>	39
Disturbi dell'umore	40
Il ruolo dell'ansia nella misofonia	41

MISOFONIA: il rumore che ferisce

Disturbo ossessivo-compulsivo	42
Disturbo da stress post-traumatico	42
Disturbi della personalità	43
Disturbo dello spettro autistico	44
Disturbo del comportamento alimentare	44
Disturbo da uso di sostanze	45
Autolesionismo e ideazione suicidaria	45
La dimensione del controllo	45
<i>Le comorbidità in età evolutiva</i>	46
Capitolo 8 – Trattamento: come si cura la misofonia?	49
<i>Trattamenti audiologici</i>	51
<i>Trattamenti farmacologici</i>	53
<i>Trattamenti psicoterapeutici</i>	54
Terapie cognitive comportamentali (CBT)	55
EMDR	58
Protocolli sulla misofonia	59
Protocolli transdiagnostici	62
<i>Trattamenti con bambini e adolescenti</i>	63
Capitolo 9 – Com'è la situazione in Italia?	67
CONCLUSIONI	69
BIBLIOGRAFIA	71

Prefazione

*Mario Campanino*¹

Era la primavera 2024 quando all'Associazione Italiana Misofonia è arrivata la richiesta di contatto da parte di Elena Gasparri, allora tesista in Psicologia Clinica e della Salute, per un confronto sul tema Misofonia poi concretizzatosi in un incontro a distanza e un'intervista, inclusa successivamente proprio in quella tesi di laurea magistrale. Ma a differenza di altri incontri e occasioni simili, lo slancio creativo e di ricerca di Elena – che oggi è un membro attivo dell'associazione – non si è arrestato e la rielaborazione di quei risultati di studio porta oggi alla pubblicazione di questo lavoro che salutiamo come un genuino e prezioso contributo alla diffusione della conoscenza sulla misofonia in Italia.

La misofonia non è una semplice intolleranza ai suoni. Il rumore prodotto con la bocca da un familiare che mangia, il ticchettio incessante di una penna contro il tavolo, il respiro affannoso di un vicino di scrivania: per la maggior parte delle persone questi sono suoni quotidiani quasi impercettibili ma per chi soffre di misofonia possono essere fonte di un disagio insopportabile, scintille che accendono reazioni fisiche ed emotive esplosive, micce accese per un dolore invisibile e difficilmente comunicabile.

La misofonia è un fenomeno complesso, che intreccia fattori neurobiologici, psicologici e sociali e che può avere un impatto significativo sulla qualità della vita. Chi ne è affetto non è “troppo sensibile” o “esagerato”, come spesso viene etichettato da chi non comprende la condizione. Al contrario, si trova intrappolato in un circolo vizioso di reazioni automatiche e incontrollabili, scatenate da suoni specifici che evocano emozioni di rabbia, disgusto o ansia.

¹ Fondatore e presidente Associazione Italiana Misofonia (AIMIF)

La misofonia è ancora un territorio poco esplorato, ma sta emergendo con crescente attenzione nel panorama scientifico. Gli studi degli ultimi anni hanno evidenziato correlazioni tra la misofonia e l'attività cerebrale, confermando che non si tratta di un capriccio o di una fobia, ma di una condizione reale con basi neurofisiologiche. È per questo che nel 2018 è nata l'Associazione Italiana Misofonia: per raccogliere questi primi risultati della ricerca e diffonderne la conoscenza in Italia, ben conoscendo la complessità del tema e facendolo per gradi attraverso la creazione di una rete internazionale, la realizzazione di incontri di studio, pubblicazioni e un supporto terapeutico per bambini e adulti con misofonia.

Oggi il disturbo si inserisce nell'ampio quadro della neurodiversità e ciò richiede una visione ancora più aperta e – a mio avviso – fondata culturalmente tanto quanto scientificamente. Elena Gasparri lo sa e in questo volume racconta la misofonia con un approccio scientifico e sguardo multidisciplinare, come l'argomento richiede. Con i suoi studi attraversa le radici del disturbo, le sue manifestazioni e i possibili trattamenti per affrontarlo. La sua esposizione è supportata da una struttura scientifica – ben visibile nell'articolazione dell'indice – che va dalle neuroscienze alla psicologia fino ad abbracciare prospettive sociologiche e culturali. Per questo il presente lavoro può offrire strumenti di comprensione e spunti di riflessione sia alle persone che soffrono di misofonia sia ai professionisti della salute, ai familiari delle persone affette o semplicemente a coloro che desiderano conoscere meglio il tema. In più, in queste pagine affiorano frammenti di esperienza personale che narrano della vita quotidiana con una persona con misofonia, dei pericoli del fraintendimento e della necessità di attitudine comprensiva, e ci ricordano che la conoscenza è il primo passo per il cambiamento e che, con le giuste strategie, è possibile migliorare la qualità della vita anche di chi convive con la misofonia.

Quella che mi piace chiamare “epifania”, cioè la scoperta del termine (e della cosa che si chiama) *misofonia*, è avvenuta per me nel 2008. Come per tutte le persone con misofonia, finalmente la possibilità di dare un nome a qualcosa di altro da me, la misofonia, appunto, ha rappresentato un momento chiave, di disvelamento, apparizione e anche – parzialmente

Prefazione

– liberazione. La consapevolezza è il primo passo per spezzare il silenzio e per trasformare la sofferenza in conoscenza e sollievo. Come ho già avuto occasione di scrivere altrove, infatti, è il nemico innominabile quello più difficile da sconfiggere, e per questo siamo lieti che giunga al pubblico dei lettori italiani questo volume che reca, nel titolo, la parola *misofonia*: nella convinzione che la copiosità di informazione non possa che giovare alle persone con misofonia e a chiunque voglia comprenderne meglio il vissuto, la storia, le emozioni e i traguardi.

Introduzione

La prima volta che Marco mi invitò a pranzo da lui era inizio novembre, correva l'anno 2017 e l'aria si muoveva tra l'impazienza dell'inverno e la malinconia tardiva del sole. La casa era perfettamente pulita e in ordine, tanto che quasi mi dispiaceva tenere le scarpe ai piedi. Il menù prevedeva risotto alla zucca, che a sua insaputa è uno dei miei piatti preferiti. Un buon bicchiere di vino, e le parole entusiaste di un uomo e di una donna che iniziavano a conoscersi, a scoprirsi.

Durante il pranzo, però, Marco mi sembrò particolarmente agitato. L'emozione del primo appuntamento a casa, mi dissi sorridendo. A metà pranzo addirittura gli scivolò di mano il bicchiere di vino, che si frantumò a terra, infliggendo un colpo mortale a quel pavimento pulito già offeso dalle mie scarpe.

Le settimane passarono, l'inverno arrivò con il suo passo pesante e, al calore del camino di casa sua, la nostra storia iniziò a prendere forma, incastrata tra gli infiniti impegni che riempivano le nostre vite. Ma ogni pausa, ogni piccolo ritaglio di tempo, era dedicato a noi, stipato nel bagagliaio di una macchina troppo piccola per contenere tutti i nostri sogni e progetti.

Arrivarono la primavera e poi l'estate, e con essa il primo viaggio insieme. Non era stato facile conquistare quel tempo di libertà: oltre al lavoro a tempo pieno, entrambi eravamo impegnati in politica come assessori di due Comuni dell'Alto Milanese. Assessore in un piccolo Comune è sinonimo di sportello ambulante per i cittadini: raccogliere le lamentele sui marciapiedi mentre attendi il tuo turno in panetteria, ascoltare proposte di nuovi servizi mentre il medico ti sta visitando, fornire informazioni sugli orari di apertura degli Uffici mentre passeggi con il cane. Oltre a posizionare le sedie per la celebrazione del 25 aprile in piazza, partecipare a tutti gli eventi organizzati e rispondere alle immancabili lamentele sui

social. Ma credevamo molto in questo impegno dal basso, anche se assorbiva gran parte delle nostre energie extra-lavorative.

Ora era tempo di due settimane di vacanza, e ovviamente non riuscivamo a decidere tra le tante idee, perciò il progetto finale prevedeva: due giorni in campeggio al mare nel Conero, tre giorni in veste istituzionale ad Amandola, uno dei tanti paesi delle Marche colpiti l'anno prima dal terremoto, sei giorni di cammino sul Sentiero dei Briganti e, infine, tre giorni di montagna sul Gran Sasso. Nei nostri zaini, le infradito socializzavano con le scarpe da trekking, il materassino da campeggio con maschera e boccaglio.

Fu proprio durante quella folle vacanza che scoprii che cos'era la misofonia.

Dopo il mare limpido del Conero e l'emozionante esperienza nei container tra la gente dei paesi terremotati, partimmo per una nuova avventura: sei giorni a piedi, con lo zaino in spalla e terre da esplorare. Però che fame! Presi dalla borsa un pacchetto di taralli e iniziai a mangiarli.

Marco cambiò immediatamente espressione, rispondendo a monosillabi alle mie domande. Era visibilmente scocciato, ma non capivo il motivo! Glielo chiesi e lui scosse la testa, farfugliando qualcosa. Dopo una lunga pausa, disse con voce esitante: "È la misofonia".

Nella mia testa si fece il vuoto cosmico. La miso-che?

"Mi dà fastidio quando qualcuno mangia", aggiunse con vergogna e imbarazzo, come se stesse confessando una colpa indicibile.

Ritirai i taralli e rimasi in silenzio, senza capire. Provai a fare qualche domanda, ma Marco non ne voleva parlare, e io lasciai cadere il discorso.

Dopo poco arrivammo a Sante Marie, punto di partenza del nostro cammino. Ritirammo le credenziali nell'ufficio del parco e cominciammo una nuova avventura. Tra punture di animali non meglio identificati, avvistamento di lupi, incontri favolosi con la gente del posto, il tema sembrava archiviato, e concludemmo la nostra vacanza senza parlarne più.

Gli anni poi passarono, tra traslochi, cambiamenti, una gravidanza che ha portato alla luce nostro figlio, Enrico, e molto altro.

Ma la misofonia si è infilata in ogni passo, sempre di più, sempre più prepotente.

Avevo tante domande, ma non trovavo risposte, se non in rari articoli in lingua inglese.

Probabilmente fu anche questo sentimento di frustrazione, unito al desiderio di comprendere, a spingermi a proseguire un percorso universitario iniziato qualche anno prima di conoscere Marco.

La mia prima laurea fu in cooperazione internazionale. L'adolescenza era stata caratterizzata dalla rabbia verso le piccole e grandi ingiustizie che vedevo nel mondo, e dalla volontà di contribuire al cambiamento. Tuttavia, dopo alcune esperienze all'estero, iniziai a mettere in discussione il ruolo del mondo occidentale nell'intervenire in aiuto di Paesi lontani. Mi risuonava nelle orecchie la domanda di uno studente messicano che, dopo aver ascoltato quello che facevamo, mi guardò negli occhi e chiese: "Ma chi ve lo ha chiesto?".

Quelle sei parole ribaltarono il mio punto di vista. Iniziai a notare le incoerenze di molti progetti, e a vedere come gli aiuti celassero, spesso, forme mascherate e ancora più subdole di neocolonialismo e dipendenza. Così feci un passo indietro, e mi avvicinai alla politica locale, dove mi sembrava ci fosse terreno fertile per il cambiamento, per il dialogo, per dare risposte concrete ai cittadini. Fu proprio durante questa esperienza che conobbi Marco, anche lui impegnato come assessore in un Comune vicino.

Eppure, quante resistenze, quante paure incontrai! Nacque poco a poco un nuovo pensiero: il cambiamento è possibile solo se parte dentro di noi, è lì che bisogna rivolgersi, non fuori.

Decisi di prendermi un mese di aspettativa e partii, da sola, per il Cammino di Santiago. Quel viaggio accolse i miei dubbi, la rabbia, i sogni, i silenzi. E conchiglia dopo conchiglia la strada prese forma.

Rientrata a casa, mi iscrissi ad una Scuola quadriennale di Danzamentoterapia, che più che una scuola è stata un viaggio dentro me stessa. Attraverso il corpo, trovai una nuova consapevolezza e, scavando, nacque il desiderio di approfondire, di capire come si sviluppa la nostra personalità e i disagi psicologici. Così decisi di iscrivermi di nuovo in Università, Facoltà di Psicologia.

“Faccio solo la triennale, giusto per avere una base”, mi dissi, fingendo di crederci. Mi laureai poco dopo essere tornata da quel primo viaggio insieme a Marco.

In effetti per un paio di anni mi “fermai”: la gravidanza è stata una maestra in questo, mi ha chiesto di rivedere priorità e tempi. Dopo pochi mesi dalla nascita di Enrico arrivò il Covid, che ha dato un’ulteriore frenata a slanci ed esplorazioni.

Finché, nell’estate del 2021, mentre in montagna Enrico sperimentava nuove parole e scoperte, sentii che era arrivato il tempo per un nuovo passo. Nonostante le perplessità di Marco, tentai il test per la magistrale in Psicologia Clinica e della Salute. Un solo tentativo, un’unica Università. Lo superai, diventando di nuovo studentessa ed equilibrista tra i vari impegni della vita.

Ogni esame è stato un prezioso tassello e insegnamento, finché giunta verso la conclusione del percorso si è mostrata chiara l’idea di dedicare la mia tesi alla misofonia. La ricerca negli ultimissimi anni si era finalmente interessata al tema, ma in Italia il materiale era disponibile solo in inglese e su riviste specialistiche. I terapeuti a cui Marco si era rivolto non conoscevano nemmeno il termine, figuriamoci avere dei percorsi ad hoc. Eppure gli effetti di questo disturbo in questi anni si sono fatti sentire, non è semplice né per chi vive questa condizione né per chi gli sta accanto. Nonostante gli accorgimenti, la consapevolezza di come funziona, la misofonia è sempre pronta a scombinare le carte in tavola.

Sono stati mesi di ricerca intensa, di incontri, testimonianze, approfondimenti. Posso dire che è stato uno dei viaggi più affascinanti che ho compiuto: addentrarsi in terre ancora poco battute dà la possibilità di indagare senza troppi pregiudizi e schemi prefissati.

E ora?

“Non si arriva ad una meta se non per ripartire”, perciò eccomi qua. Il desiderio, con questo libro, è di diffondere i risultati delle ricerche sulla misofonia, unendo il rigore scientifico alla semplicità dell’esposizione. L’intento è di accrescere la consapevolezza su questo disturbo, aiutare a spezzare la vergogna e il giudizio che spesso lo accompagnano, e dare

Introduzione

qualche dritta per riuscire a convivere, in modo che ognuno abbia il diritto di scegliere la propria vita.

Non siete soli, non siamo soli.

Buon viaggio.

