

Mediazione Familiare

e-book gratuito



# Migliora la Comunicazione di Coppia

10 consigli + 8 STRATEGIE  
di comunicazione per le coppie

Dott.ssa Cristina Bassi - Mediattrice Familiare

## Consigli Pratici per una comunicazione sana di coppia (e oltre).

**Le relazioni**, che si tratti di mogli, mariti, fidanzate, fidanzati o anche solo amici, parenti, colleghi, comportano alcune delle più grandi sfide della vita. Ci sono diversi fattori che contribuiscono al successo di una relazione a lungo termine, in assoluto, tra i più importanti, troviamo la capacità di comunicazione.

**Sei interessato a migliorare sensibilmente il modo in cui comunichi con l'altro?**



Di seguito sono riportati diversi suggerimenti pratici per



promuovere una **comunicazione positiva**.

Cercherò di esemplificare situazioni di quotidianità, con annesse strategie specifiche, per la gestione di un dialogo costruttivo.

Molte di queste informazioni si basano sul **lavoro** di uno dei principali terapisti e ricercatori coniugali, John Gottman, che ha

studiato centinaia di coppie nel corso di vent'anni.

Suggerimenti generali per la comunicazione:

## 1.) Ascolto attivo/Utilizzo del feedback:

A volte, quando ascoltiamo il nostro **interlocutore**, non siamo completamente presenti.

Potremmo **essere distratti** da qualcos'altro che sta succedendo nella nostra vita o sentirci eccessivamente reattivi alle forti emozioni che stiamo provando in quel momento.



Nelle dinamiche di conversazione (e specialmente durante quelle più accese), è normale che le persone si trovino in una **situazione di attesa**, impazienti di intervenire con il proprio pensiero (affermazione difensiva, confutazione, ecc.) mentre l'altro sta ancora parlando, piuttosto che semplicemente accoglierlo interamente e poi rispondere in seguito.

Di conseguenza, finiamo per non prestare la massima attenzione a ciò che l'altro sta dicendo.

L'"**Ascolto attivo**", d'altra parte, implica uno sforzo importante, richiede di rallentare il proprio pensiero per ascoltare con cuore e mente aperti.

Questo, ovviamente, è più facile a dirsi che a farsi!



Ma **l'intenzione è la chiave**, quindi prova ad iniziare da lì.

Se per qualsiasi motivo non ti senti predisposto ad ascoltare profondamente e apertamente, allora potresti proporre di **rimandare** la conversazione, l'argomento, a un'altra volta (di nuovo, più facile a dirsi che a farsi).

Puoi fare un ulteriore passo avanti nell'**ascolto attivo** condividendo il feedback. Il modo classico per farlo è ripetendo ciò che hai sentito dire dall'altra persona, per dimostrare la tua comprensione.

Sappiamo tutti quanto sia bello essere ascoltati.

**Essere visti e ascoltati** è terapeutico e può cambiare drasticamente la dinamica in atto, in modo positivo.

Non devi necessariamente essere d'accordo con ciò che viene detto, ma puoi dimostrare che stai cogliendo la prospettiva dell'altro al meglio delle tue capacità. Va bene essere completamente

**trasparenti** con questo.

Ad esempio, puoi dire: "Mi Sembra che tu sia arrabbiato con me per aver dimenticato di prendermi cura di \_\_\_\_\_ o per aver usato quel tono... ti ho capito bene?"

**L'ascolto attivo, come tanti aspetti della comunicazione, è un'abilità e quindi richiede pratica. Migliora man mano che lo esercitiamo di più, diventando così sempre più facile e naturale**



## 2.) Evitare critiche personali:

Quando comunichi con il tuo partner, è importante prestare attenzione ad **evitare critiche** personali. Ciò include l'astenersi da insulti e linguaggio del corpo negativo, come ad esempio il roteare gli occhi. Come tutti sappiamo, la critica posiziona automaticamente



le persone sulla difensiva, tra le altre cose; questo **inibisce** significativamente il processo di ascolto e può portare ad un'ulteriore escalation di rabbia e sentimenti feriti.

## 3.) Sii gentile:

Quando qualcosa ti dà fastidio, **non andare in reazione** o in cortocircuito! Questo è un atteggiamento riservato e concesso esclusivamente ai piccolini, che devono ancora imparare a



riconoscere e gestire le emozioni..

Sii **consapevole** del tono usato quando comunichi i problemi, essere gentili, non è sinonimo di essere più deboli, bensì di esprimersi in modo adulto ed educato.

Un **tono** reciprocamente rispettoso, che non sia né passivo né aggressivo, è fondamentale per avviare un dialogo produttivo.

## 4.) Cercare prima di capire o Aspettarsi prima di essere capiti?:

Questo è uno dei miei **approcci** preferiti e dovrebbe davvero essere usato come mantra in tutte le **discussioni**, sia con il coniuge, sia con altri membri della famiglia o con gli amici.

Quando siamo in **conflitto**, difetto comune come esseri umani è spesso quello di concentrarci unicamente sul nostro desiderio-bisogno di essere capiti.

Quante volte hai sentito dire o dici "**non capisci quello che sto dicendo!**"

Naturalmente, le relazioni sane implicano la comprensione reciproca, ma piuttosto che enfatizzare il tuo desiderio di essere ascoltato, prova a **cambiare** la tua attenzione per concentrarti sulla comprensione dell'altro. Questo può davvero **spostare** la dinamica relazionale e aprire la strada a una comunicazione più aperta e fresca.



## 5.) Poni domande in modo corretto:

**Ti ritrovi**, nella quotidianità, in domande del tipo, "**smetti** mai di parlare e impari ad ascoltare ciò che dico io?" oppure "Mi chiedo se porterai mai fuori la spazzatura senza che te lo debba sempre dire io?!!"

Queste frasi sono **armi latenti**, che abbiamo nel linguaggio comune, tramandato da generazione in generazione, e sono veramente nocive, svalutanti, giudicanti.

Certo, potrebbero darti un'**apparente sensazione** di benessere sul momento, mentre rilasci un po' di frustrazione o rabbia repressa, o mentre ti sembra di aver finalmente espresso una cosa che da tempo ti infastidiva, ma in realtà, questo modo di parlare, chiude le comunicazioni..

Invece, prova a porre **domande aperte** quando hai dubbi.

Ad esempio, potresti dire all'altra persona: "Mi servirebbe un aiuto per portare fuori la spazzatura, a volte è pesante, a volte posso dimenticarmi rischiando di accumulare rifiuti in garage, come possiamo fare?"

## 6.) Stai calmo:

Cerca di mantenere le **discussioni** il più calme possibile.

Se le cose iniziano a peggiorare, prendete una pausa e riprendete solo quando vi sentirete meno carichi emotivamente.

Sii **consapevole** del tuo **dialogo interiore**, perché ciò che hai dentro, è ciò che proietti fuori; Stai dicendo a te stesso cose che ti mantengono relativamente calmo o stai alimentando le fiamme del disagio emotivo, caricando tu stesso la tua ira??



Quando è la **rabbia a vincere**, purtroppo a perdere si ritrova il dialogo, a discapito della relazione stessa!

Questo accade perché si **smarrisce** la capacità di riflessione, di filtrare le parole ed i pensieri, con l'esclusivo bisogno di buttare fuori di sé quel brutto sentimento doloroso

che è la rabbia!

Per cui, **Fermatevi!** Preservatevi! E imparate a rimandare a momenti migliori!

## 7.) Parlare in Prima Persona:

Cerca di possedere i tuoi **sentimenti**, veicolando il pronome personale soggetto "IO" quando comunichi (ad esempio, io sento, io ho bisogno, io vorrei).

"IO Mi sento **nervoso** quando non porti fuori la spazzatura il martedì, il giorno in cui mi avevi dato la tua disponibilità ad occupartene".



## 8.) Auto-controllo:

Trova **dei modi** per calmarti quando sei arrabbiato. Ad esempio, prenditi un "time out", facendo una passeggiata o prendendoti del **tempo** per te stesso per fare alcuni esercizi di respirazione. Impara a tenere sotto controllo le tue emozioni.

Le conversazioni saranno molto più produttive quando le emozioni saranno più equilibrate.

## 9.) Accetta l'influenza dell'altro:

Prova a metterti nei **panni dell'altro** e sii disposto ad accettare il suo punto di vista e i suoi suggerimenti.

La ricerca del Dr. John Gottman indica che "un matrimonio funziona nella misura in cui il marito può **accettare** l'influenza della moglie (e viceversa)".

Influenzarsi vicendevolmente è un **grande arricchimento** per la coppia, per la relazione; le sfumature dei Punti di Vista sono infinite, ed imparare a coglierle è un valore aggiunto.

Quando si litiga, **si teme** che l'altro voglia imporre con la forza il proprio pensiero su di noi.

Cambiare **prospettiva** è fondamentale, provare ad adottare un atteggiamento diverso, un pensiero differente, ad esempio "Io ti ascolto, ascolto le tue parole, perché desidero capire cosa mi vuoi dire, il tuo vissuto".

Diverso è "**ascoltare** con l'unico intento di rispondere difensivamente".



## 10.) Condividi apprezzamenti:

In ogni **buona relazione**, ogni persona si sentirà apprezzata e rispettata per quello che è.

Quando **comunichi**, può essere utile identificare ciò che apprezzi dell'altro e affermare queste cose.

La ricerca di Gottman indica che coloro che hanno relazioni di successo fanno 5 volte più affermazioni positive di quelle negative quando discutono dei problemi.

La **condivisione** di apprezzamenti contribuisce a una varietà di sentimenti positivi e le persone semplicemente pensano e comunicano meglio quando si sentono bene con se stesse.



Strategie per concludere gli argomenti:

La ricerca del Dr. John Gottman indica che il **successo della relazione** non dipende dal fatto che le coppie discutono o meno. Litigare è necessario.

I **conflitti** sono inevitabili in qualsiasi relazione intima e possono contribuire alla crescita personale se gestiti con una predisposizione alla **risoluzione**, oppure aumentare la tensione se malgovernati.



Di seguito sono riportati alcuni esempi di modi per gestire gli argomenti in modo produttivo. Ma come con qualsiasi tipo di strategia, è importante essere consapevoli di selezionarne una appropriata per la situazione specifica del momento, il che a volte è più facile a dirsi che a farsi.

### 1.) Chiedere Scusa, non significa umiliarsi:

Ben vengano le aperture mentali e i cambi d'opinione!! E' senz'altro vero che per approvare l'idea dell'altro, un po' ci si debba fidare ed affidare all'altro, ma la prerogativa essenziale è sempre Ascoltare ciò sta provando a comunicarci! Quando accade che le parole del partner vengano condivise da entrambi, modificando così la nostra iniziale visione, è positivo comunicarlo!! Ad esempio, "E' vero, non avevo compreso il tuo bisogno, scusami per averti giudicato". Questo passaggio Fortifica una relazione, la arricchisce di comprensione, sentimento, valore! Amplifica il rispetto e soprattutto crea un circolo vizioso potentissimo: "se da te mi sento compreso, di conseguenza io mi impegnerò a comprendere te!".



## 2.) Cambia l'argomento della conversazione in modo gentile e sensibile:

Se sei in una discussione che non sta andando da nessuna parte, sposta il **focus** della conversazione.

È importante farlo in modo gentile e coscienzioso, così che l'altra persona non si senta trascurata o ignorata. Con alcuni argomenti, questo approccio funzionerà molto bene.

Ma, con argomenti molto **carichi di tensione**, potrebbe essere necessario fermare la conversazione e riprenderla quando entrambe le parti hanno avuto il tempo di fermarsi, calmarsi e depositare i pensieri nella mente.



### 3.) Usa l'umorismo:

L'umorismo può fare molto se usato al momento giusto.

Se ti ritrovi bloccato in un ciclo di negatività, cerca di alleggerire le cose con un po' di umorismo o un **comportamento spensierato**.

Questo a volte può far uscire una coppia da una trance di rabbia.

Come per le altre strategie, è importante tuttavia essere attenti a come e quando usare l'umorismo, perché se eccessivo, fuori luogo, inappropriato, può **rischiare** di banalizzare i vissuti, inaspredendo ulteriormente la relazione.

Se state **litigando** in modalità acuta, ma nel profondo tu riesci ad intravedere che è semplicemente un accanimento esasperato per una questione futile, prova tu in prima persona ad interrompere il meccanismo, fermare quella comunicazione distruttiva, anche con una frase del tipo “quando ti accigli così sei irresistibile”.

Voi noterete come il litigio improvvisamente prenderà una piega diversa.

## 4.) Resa all'altro:

Lascia andare il tuo attaccamento ad avere ragione, riconoscendo il valore della prospettiva del tuo partner.

A volte va bene arrendersi, purché non sia sempre necessario farlo per porre fine a una **discussione**. In alternativa, puoi anche "accettare di non essere d'accordo" e andare avanti da lì.

“Io la penso così e tu cosa’, bene, ora che soluzione troviamo per il problema che abbiamo?”



## 5.) Stabilire un contatto fisico:

Quando sono **coinvolti** in una discussione, i partner di solito si sentono piuttosto disconnessi l'uno dall'altro, il che può alimentare il ciclo della negatività. Rivolgiti al tuo partner con **gesti fisici rispettosi**, come tenergli la mano o mettergli un braccio intorno alle spalle. Questo può cambiare rapidamente la dinamica relazionale in una più amorevole e meno contraddittoria, aumentando il senso di connessione e sicurezza. Poiché il tocco può anche innescare violazioni dei confini, può essere una buona idea chiedere prima di fare questo passaggio. “Io Sento il desiderio di abbracciarti, posso farlo?”.

## 6.) Fai una pausa e riavvicinati più tardi:

È come eseguire un riavvio forzato del computer. **Lascia** che le cose si chiudano per un po' e ricomincino più tardi. Questo può aprire la strada a una **nuova prospettiva** che manca agli argomenti improduttivi e ripetitivi.

## 7.) Riconoscere un terreno comune tra voi due:

Quando **discutono**, le persone hanno la tendenza a concentrarsi sul loro punto di vista e a diventare più polarizzate man mano che le cose si intensificano.

Ma, nella maggior parte delle discussioni, c'è un **terreno comune** condiviso da entrambe le parti.

**Trova** questo territorio intermedio e parlane in termini espliciti.

Un esempio... I figli. Per la mamma può essere giusta una cosa, per papà può essere corretto l'opposto, ma per il figlio, qual è la soluzione migliore?

Concentratevi, in questo caso, sull'ultimo aspetto!



## 8.) Imposta un timer:

Se ti ritrovi **bloccato** in una discussione, con una persona che parla sopra l'altra e non ascolta assolutamente, proponi di impostare un timer.

Ad esempio, dai a una persona 5 minuti di tempo per dire tutto ciò che ha in mente, mentre l'altra persona ascolta semplicemente, senza alcuna interruzione.

Quando il suo **tempo** è trascorso, passa all'altra persona, concedendole 5 minuti della tua totale attenzione.

Spesso le persone vogliono solo sentirsi ascoltate e capite.

Accettando di impostare un timer, ciascuna parte può **esprimere** le proprie preoccupazioni e provare un certo senso di controllo sul processo, che tende a ridurre le emozioni cariche.

Suggerimenti e Conclusioni per la comunicazione di coppia:

In generale, quando comunichi con l'altra persona, cerca sia di ascoltare che di parlare in modo non difensivo. Tieni presente che la rabbia è considerata un'**emozione secondaria**, di solito è alimentata dalle emozioni più primarie legate al dolore (un senso di perdita/tristezza e/o alla paura).

Certo, la rabbia può essere giustificata, ma quando tu o il tuo coniuge vi sentite in questo modo, può essere utile guardare al panorama emotivo più ampio. **Affrontando** la paura sottostante oppure tentando di esprimere il bisogno sottostante, in questo modo, la rabbia, può essere notevolmente ridotta.

Come con qualsiasi cambiamento legato al comportamento, la **pratica** è la chiave. Prova queste strategie, osserva come ti senti applicandole e concediti il permesso di commettere errori. Provare qualcosa di nuovo richiede uno sforzo, ma più ti eserciti, più questi approcci diventeranno "automatici"..

Quali **strategie di comunicazione** hanno funzionato per te?

**Scrivimi**



**Sono Cristina, Mediatrice Familiare**, esperta nella relazione d'Aiuto, **Mi Occupo di Famiglie in Conflitto!** "Se sei qui probabilmente stai attraversando un momento difficile...

NON VIVERLO IN SOLITUDINE" "Il Mondo dovrebbe essere così: Chi ha Bisogno, Va Aiutato.

"**La mia Missione** è nata con le origini del mio percorso Scolastico, di cui non mi sono mai pentita, nonostante i tanti anni passati...

Ho sempre scelto indirizzi **Umanistici**, Sociali, ricordo ancora i miei Stage, una ragazzina entusiasta e gioiosa nell'aiutare e affiancare



bambini, anziani, persone con disabilità medio, lieve e grave, persone con malattia mentale, ecc...

Nel tempo non ho mai smesso di coltivare la mia passione, specializzandomi sempre più per

**trasformarla** in un vero e proprio lavoro.. "Scegli un lavoro che ami, e non dovrai lavorare neppure un giorno in vita tua". -Confucio-

**Lavorare** con me vuol dire riordinare i propri pensieri e sentimenti, riorganizzare la propria vita ed **immaginare insieme un nuovo futuro.**

Ho forgiato il mio lavoro, per accompagnarti nella tua Rinascita, per cambiare insieme questo presente che soffoca, che ostacola, che addolora e costruire un futuro diverso, nuovo, migliore

**Mi dedico alle persone che soffrono** per una situazione familiare conflittuale, confusa, di cambiamento, e che, nella solitudine, faticano a risolvere.

Sono la persona giusta per te se vuoi **Risolvere un Problema**

**Familiare**, ad esempio smettere di vivere nella guerra col tuo ex, oppure se vuoi interrompere la sofferenza che i tuoi figli provano vedendo i loro genitori litigare continuamente, oppure una qualsiasi disputa di famiglia che non lascia spazio alla serenità, perché non trova **soluzione** definitiva, oppure se vuoi dare origine ad una tua nuova occasione di vita.

Un primo passo potrebbe essere regalarti una  
**CONSULENZA Gratuita...**

**Perchè la Consulenza Gratuita?** Perchè solo Comunicando quello che abbiamo dentro possiamo iniziare un cammino verso la libertà e un futuro più vicino al nostro sentire

**Qui potrai** INCONTRARMI per parlarmi della tua storia, o per avere informazioni inerenti alla Consulenza, al Supporto alla genitorialità o per un supporto ai tuoi bisogni e ai tuoi pensieri.

Ci **ritaglieremo** uno spazio di 15\20 minuti per una **chiacchierata** dove potrai raccontarmi di te, delle tue paure di questo periodo o delle tue preoccupazioni.

La **modalità** la puoi scegliere tra gli attuali strumenti di video chat quali zoom, meet o il più diretto whatsapp che mi riserverò di fornirti dopo la compilazione del calendario qui sotto, dove troverai le date e gli orari che sceglierai tu tra quelle disponibili.

E' **un momento importante** dove ci dedicheremo del tempo a vicenda e sarò ben lieta di ascoltarti.

Ti invito a Svolgere il **test** che troverai nel sito per arrivare all'appuntamento con qualche informazione in più

Altrettanto importante il **form** che trovi in fondo alla pagina del sito dove potrai raccontarmi di te scrivendomi i tuoi dubbi, la tua situazione o per semplicemente farmi delle domande.

***Non avere paura...è un primo passo importante per il tuo benessere, per i tuoi figli e per il tuo futuro.***



**La Mediazione Familiare E' un intervento professionale finalizzato a riorganizzare le relazioni familiari in presenza di Conflitti Irrisolti.**

**Obiettivo centrale della Mediazione Familiare è Riattivare una comunicazione attiva e facilitare il dialogo tra le parti, perché molto spesso alla base dei contrasti, vi è una difficoltà nel comprendersi ed ascoltarsi.**

**- La Mediazione Familiare è una disciplina trasversale che utilizza conoscenze proprie alla sociologia, alla psicologia, alla giurisprudenza, finalizzate all'utilizzo di tecniche specifiche quali quelle della mediazione e negoziazione del conflitto.**

**- Il Mediatore Familiare è un terzo imparziale rispetto alla coppia stessa, è un professionista esperto e qualificato che non prende posizione alcuna, che non dice cosa fare e cosa non fare, che non lavora per pacchetti prestabiliti, bensì focalizza il proprio lavoro sulla comunicazione, sulla ripresa un dialogo costruttivo, sulla realizzazione di un progetto condiviso.**

**Ti invito a visitare il [sito](#) per conoscerci, per comprendere come potrebbe migliorare la tua situazione grazie alla mediazione e per raccontarmi la tua [storia](#).**