

civa, anzi, produce effetti positivi: è bene non trasformare ogni situazione in motivo di discussione e di confronto.

In dosi massicce, invece, finisce per danneggiare la relazione, specie quando segue ripetutamente a una richiesta di chiarimento da parte del partner.



Oggi si parla sempre meno e sempre meno in profondità.

L'attacco.

È il contrario dell'atteggiamento precedente: **qui il partner non solo parla ma urla!** L'aggressività viene espressa non solo col tono della voce ma **utilizzando parole con l'intento di ferire l'altro.**

Lei dice a Lui: «*Tu sei solo capace di star seduto al televisore. Pensi solo a te stesso!*». Lui risponde: «*Vuoi sempre dare ordini, sei uguale a tua madre!*».

Come spesso accade Lui, attaccato e ferito, passa al contrattacco e il conflitto cresce, si amplifica in un'escalation di aggressività dove si vuole aver l'ultima parola o **si fa a gara a chi urla di più.**

Si vengono inoltre a creare ferite personali che potranno riaffiorare in una successiva discussione e comunque si ripercuotono negativamente sulla relazione.

Potremmo concludere con: "UOMO AVVISATO MEZZO SALVATO"!

educare

... E se ci tenete alla relazione (anche qui si è fatto un discorso riferito alla coppia ma che vale per ogni rapporto significativo) ora sapete che cosa è bene evitare!

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile, Elledici, articolo di MARIA POETTO
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

PER NON DERESPONSABILIZZARSI
ED ATTACCARE
NEL NOSTRO
RAPPORTO
DI COPPIA
OCCORRE...



*Cosa evitare
per mantenere
una buona
comunicazione*

PERCHÉ C'È ARIA DI CRISI...

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

RECENTEMENTE una rivista del settore, pubblicava una ricerca dalla quale emergeva un quadro piuttosto sconsolante: la comunicazione nelle coppie con il passare degli anni entra fortemente in crisi.

Si parla sempre meno e sempre meno in profondità (quasi solo di argomenti esterni alla coppia, come la gestione della casa, la macchina, i figli).

Pensate che oltre un terzo degli intervistati afferma che **la persona con cui trova maggiori difficoltà di dialogo è il partner.**

Si potrebbe commentare con le parole di Giorgio Gaber, noto cantautore degli anni Settanta: «*Il loro amore moriva, come quello di tutti, come una cosa normale e ricorrente perché morire e far morire è un'antica usanza che suole aver la gente.*».

Ma quali sono le "sostanze tossiche" per la comunicazione, da evitare perché alla fine corrosive della stessa relazione di coppia? Ne vedremo tre nel riquadro delle pagine 3 e 4.

Attribuire la responsabilità all'altro, offre il grande vantaggio immediato di assolversi.

L'evitamento di fronte ad un diverbio è chiudersi nel mutismo o cambiare argomento.

L'affacco: qui il partner non solo parla ma urla!



Evitare il mutismo di fronte ad un problema.

**PER FAVORIRE
UNA SOLUZIONE
COSTRUTTIVA
DEL CONFLITTO
COSA EVITARE:**



Attribuire la responsabilità all'altro.

È la classica frase: «*È colpa tua!*»: è un meccanismo, che offre il grande vantaggio immediato di autoassolversi, di trovare una giustificazione al proprio comportamento senza mettersi in discussione. Risulta facile, rispetto alla fatica di interrogarsi su cosa può dipendere da se stessi.

Si verifica spesso **nelle coppie in crisi**, dove **uno accusa l'altro di essere la causa del proprio atteggiamento.** Lui dice di chiudersi in un mutismo perché Lei critica e si lamenta, mentre Lei spiega che si lamenta perché Lui è chiuso nel suo mutismo. Ad entrambi sfugge che ogni comportamento è al contempo stimolo, risposta e rinforzo.

Il grande svantaggio è che viene a crearsi una situazione stagnante e frustrante che impedisce un cambiamento positivo.



L'evitamento.

È fare come Lui: **di fronte ad un diverbio chiudersi nel mutismo.** Può avvenire anche cambiando argomento, o diventando distaccati, freddi **per non affrontare il problema.**

Occorre dire che talvolta l'evitamento può risultare utile: non sempre è il momento adatto per affrontare questioni delicate e scottanti, a volte è più saggio e conveniente rimandare. È utopico (= illusorio, ingannevole) e risulta col tempo anche distruttivo dirsi sempre tutto e in qualsiasi momento.

Rimanendo in **un atteggiamento di apertura e sincerità** è bene saper discernere (= distinguere, scegliere) cosa dire e cosa, eventualmente, tacere per il rispetto dell'altro o **per il bene della coppia.**

L'evitamento, se usato a piccole dosi, non risulta una sostanza no-