

# 3

## **Costruire ponti, abbattere muri** esercizi per migliorare la comunicazione di coppia

### **Ti piacerebbe:**

- Esprimere liberamente i tuoi desideri e bisogni, sicuro di essere ascoltato e compreso dal tuo partner?
- Risolvere i conflitti in modo costruttivo, senza urla o rancori, trovando soluzioni che soddisfano entrambi?
- Sentirti più connesso, complice e innamorato che mai?

**La chiave di tutto questo, è una comunicazione efficace.**

### **Immagina:**

- Di svegliarti al mattino con il sorriso sulle labbra, felice di iniziare la giornata insieme al tuo partner.
- Di affrontare le sfide della vita con un senso di fiducia e di supporto reciproco.
- Di condividere i tuoi sogni e le tue speranze con la persona che ami, sicuro di ricevere il suo incoraggiamento e la sua comprensione.

**La comunicazione efficace è fondamentale per una relazione felice e appagante.**

Non si tratta di una magia, ma di una serie di abilità che possono essere apprese e sviluppate con impegno e pratica.

In questo PDF, ti guiderò attraverso 3 esercizi pratici che ti aiuteranno a migliorare la tua comunicazione di coppia e a costruire un rapporto più profondo e duraturo.

**Iniziamo subito!**

## 1. Ascolto Attivo:

L'ascolto attivo è un atto di attenzione profonda e di totale presenza all'altro. Immagina una coppia di ballerini che si muove sul palcoscenico della vita. I loro corpi si fondono in un'armonia perfetta, come se fossero un'unica entità. I loro passi sono leggeri e precisi, guidati dalla musica che li avvolge.

I due ballerini rappresentano te e il tuo partner.

La musica è la vostra comunicazione.

I passi di danza sono le parole, i gesti e le emozioni che vi scambiate.

**L'ascolto attivo è l'arte di muoversi in sintonia con il tuo partner, seguendo il ritmo della sua musica e adattando i tuoi passi ai suoi.**

Non si tratta di una gara, ma di un viaggio di scoperta reciproca.

Ogni movimento è importante, ogni parola ha un valore.

### **Ascoltare attivamente significa:**

- Prestare attenzione al tuo partner con tutti i tuoi sensi.
- Accogliere le sue parole e le sue emozioni senza giudizio.
- Comprendere il suo punto di vista e metterti nei suoi panni.
- Rispondere in modo empatico e compassionevole.

## A cosa serve?

L'ascolto attivo è un ponte che unisce due cuori.

È una danza di empatia e comprensione che permette di costruire una relazione più profonda e appagante.

Quando impari ad ascoltare attivamente, il tuo partner si sentirà amato, ascoltato e compreso.

Si sentirà libero di esprimere se stesso senza paura di essere giudicato.

La vostra comunicazione diventerà più fluida e ricca di significato.

I conflitti si ridurranno e la vostra relazione sarà più forte e resiliente.

Non si tratta di un semplice **udire le parole, ma di un impegno consapevole** a comprendere il punto di vista del tuo partner, a cogliere le sue emozioni e i suoi bisogni più profondi.

**L'ascolto attivo è un ponte che permette di attraversare il fiume delle incomprensioni e di costruire una relazione più solida e appagante.**

## Come si pratica l'ascolto attivo?

Ecco alcuni suggerimenti:

- Quando parli col partner, evita distrazioni. Metti da parte il cellulare, il lavoro, la TV.
- Mantieni il contatto visivo.
- Ascolta con attenzione, senza interrompere.
- Mettiti in un atteggiamento non giudicante: anche se non sei d'accordo con quello che dice il partner, il tuo compito è quello di capire il suo punto di vista.
- Fai domande di chiarimento per approfondire i suoi pensieri e le sue emozioni. Ricorda: le domande sono utili a capire, non a ferire (magari con l'ironia)!
- Rifletti su ciò che sta dicendo e riassumi con parole tue i suoi punti chiave.
- Chiedi conferma: hai capito ciò che voleva comunicare il partner?
- Non dare consigli o giudizi, ma mostra empatia e comprensione.

**Dedica del tempo al tuo partner, ascolta con attenzione e senza giudizio, e dimostra genuino interesse per ciò che ha da dire.**

**L'ascolto attivo è un dono prezioso che puoi fare al tuo partner e alla tua relazione.**

## 2. Soft Start-Up

La comunicazione è il cuore pulsante di ogni relazione sana. Ma spesso, quando si affrontano argomenti delicati o si vive un momento di tensione, **le parole possono trasformarsi in pugnali che feriscono e allontanano.**

Eppure, basta poco per iniziare la conversazione in modo costruttivo, invece che distruttivo. Si può prevedere come finisca una discussione in base ai primi tre minuti: nella stragrande maggioranza dei casi, se la discussione inizia in modo non conflittuale, finirà bene e viceversa.

### A cosa serve:

- Disinnescare la tensione e l'escalation dei conflitti.
- Promuovere un dialogo costruttivo e rispettoso.
- Ascoltare e comprendere il punto di vista del partner.
- Esprimere i propri bisogni in modo chiaro e non accusatorio.
- Trovare soluzioni condivise che soddisfino entrambi.

## Cose da tener presente:

### **1. Scegli il momento giusto.**

Non iniziare la conversazione se uno di voi è arrabbiato, frustrato o stanco. Scegliete un momento tranquillo, quando entrambi siete disponibili e ricettivi.

### **2. Definisci l'obiettivo.**

Cosa vuoi ottenere dalla conversazione? Vuoi risolvere un problema, chiarire un malinteso o semplicemente esprimere i tuoi sentimenti?

### **3. Comunica il tuo stato d'animo.**

Fai sapere al tuo partner come ti senti in modo chiaro e conciso. Usa frasi come "Mi sento triste" o "Sono arrabbiato perché...".

### **4. Ascolta con attenzione il tuo partner.**

Presta attenzione alle sue parole e cerca di comprendere il suo punto di vista. Non interromperlo e non cercare di difenderti.

### **5. Esprimi i tuoi bisogni.**

Cosa ti serve dal tuo partner per sentirti meglio? Comunica i tuoi bisogni in modo chiaro e non accusatorio.

### **6. Siate disposti a trovare un compromesso.**

Non è necessario che entrambi siate d'accordo su tutto. L'importante è trovare una soluzione che soddisfi entrambi, anche se non è perfetta.

### **7. Concludete la conversazione in modo positivo.**

Ringraziate il vostro partner per avervi ascoltato e per aver collaborato con voi. Rassicuratelo sul vostro amore e sul vostro impegno per la vostra relazione.

### **8. Niente accuse:**

Invece di "Non lavi mai i piatti!" prova con "I piatti si stanno accumulando e questa cosa mi stressa perché stasera abbiamo ospiti e non voglio che facciamo

tutto all'ultimo secondo. Siccome oggi è il tuo turno, puoi farli entro le sei?"

## **9. Esprimi la tua percezione, non giudicare l'altro; ricorda che non possiedi "la verità":**

Se dici "Sei sempre in ritardo!" stai **caratterizzando la persona come sbagliata**. Al contrario, dicendo qualcosa del tipo "Mi sento ansioso quando arriviamo in ritardo" riesci a esprimere i tuoi sentimenti contestualizzandoli in una specifica azione ("quando arriviamo in ritardo").

## **10. Affronta le questioni sul nascere:**

Non reprimere le frustrazioni. Affronta le preoccupazioni fin da subito usando il Soft Start-Up per evitare che esplodano in seguito.

### **I passi da seguire:**

- Identifica il problema di cui vuoi discutere in modo specifico, senza generalizzare
- Evita parole come "sempre" e "mai"
- Identifica i tuoi sentimenti in modo chiaro e facilmente comunicabile (es.: mi sento frustrato)
- Pensa al perché ti senti in questo modo (es.: perché sento che non rispetti i nostri accordi)
- Identifica cosa vorresti ottenere da questa discussione in modo concreto, pratico, realistico, onesto (es.: vorrei che lavassi i piatti quando è il tuo turno)
- Infine, esprimiti usando questa formula: "**Quando ..... mi sento ..... perché ..... e vorrei che tu .....**"

**Questo semplice strumento, ti permette di porre le giuste basi per avere una conversazione produttiva, invece che uno scontro con il tuo partner.**

### 3. "Time-Out":

#### A cosa serve:

Ti è mai capitato di ritrovarti a dire cose che non pensavi (o in modo molto acceso) pensando: "Se fossi stato calmo/a non avrei mai detto quella cosa!"?

Ecco, il "Time-Out" è una tecnica utile proprio a gestire le situazioni di conflitto in modo costruttivo. Durante una discussione accesa, è facile scadere in accuse, insulti, generalizzazioni.

Quando siamo molto "attivati", molto nervosi, finiamo per creare un'escalation di conflitto che finisce con un litigio, porte sbattute, urla. Questo avviene perché quando siamo attivati, siamo in quella condizione di "fight or flight" che ci fa escludere la possibilità di ascoltare davvero il partner.

**In altre parole: quando siamo nervosi non riusciamo a comprendere l'altro. Per questo, continuare una discussione in questo stato, non può che essere dannoso.**

## Come si fa:

- Se la discussione diventa troppo accesa, uno dei due dice "Time-Out" o fa un segnale su cui vi sarete accordati in precedenza.
- Prendetevi una pausa di **almeno 20 minuti** per calmarvi: allontanatevi fisicamente dal luogo in cui siete e dal partner.
- Ritornate alla conversazione quando vi sentite entrambi più calmi e pronti a parlare in modo costruttivo.



## Conclusione

Questi sono solo alcuni esempi di esercizi che possono aiutarti a migliorare la tua comunicazione di coppia. La chiave per una comunicazione efficace è la pratica costante e la reciproca volontà di ascoltarsi e comprendersi.

Se desideri migliorare la tua comunicazione di coppia e costruire una relazione più felice e appagante, prenota una breve call gratuita con me.

Insieme, valuteremo la tua situazione e capiremo se possiamo lavorare insieme per raggiungere i tuoi obiettivi.



**Verifica se al momento la call gratuita è disponibile cliccando sul link qui sotto:**

**[Prenota una call conoscitiva gratuita](#)**

**A presto!**

**dr. Maurizio Iengo**

