

GIULIA MILAZZO



3 SEGRETI SALVACOPPIA DA SAPERE SUBITO PER NON AFFONDARE

TI RACCONTO DI VALERIA



*“Dott.ssa non ce la faccio davvero più! Tutte le volte che proviamo a parlare scoppia una lite furiosa, succede che io mi lamento perché lui ci mette una vita per prendere una qualsiasi decisione, anche il semplice sostituire una lampadina o lavare i piatti, lui mi rimprovera perché sono troppo aggressiva, allora provo a cambiare strategia e gli dico le cose con calma
, ma poi dieci minuti dopo i piatti sono sempre lì, la cucina puzza di immondizia e lui sta ancora sul divano a guardare la tv e alla fine esplodo urlandogli contro.*

Tutto questo mi fa sentire poco considerata, non rispettata, sento che devo fare tutto io e quando lui fa qualcosa è perché gliel'ho ripetuto fino allo sfinimento. In più sua madre è sempre in mezzo, mette il becco su qualsiasi cosa, lo tratta come se fosse un bambino e ovviamente lui non fa niente per impedirglielo.

Da quattro anni sto insieme a Leonardo. La nostra relazione era molto stabile, c'era tanta passione e affiatamento tra noi, ma da quando è iniziata la convivenza i problemi sono sorti uno dietro l'altro.

Prima di vivere insieme, lui non aveva mai vissuto fuori casa, e se in un primo momento ero felice di occuparmi di lui, fare gesti gentili, pian piano mi sono sentita sempre più sopraffatta!

Leonardo è davvero immaturo e incapace di prendere delle scelte in autonomia rispetto alla vita quotidiana. Io vivo da "fuori sede" dall'età di 19 anni, tra lavoro e università, ho dovuto rimboccarmi le maniche sin da subito, mentre lui abitando a Roma non si era mai spostato da casa dei genitori. Purtroppo non pensavo che la convivenza sarebbe stata così difficile e vedendolo così caparbio nel suo lavoro, pensavo che anche a casa non sarebbe stato differente.

Per quanto proviamo a dirci le cose con calma, ne viene fuori sempre una lite furiosa seguita da giorni di silenzio. Le confesso che non credo che nessuno possa davvero aiutarmi, non so nemmeno se possa continuare questa relazione, però mi hanno parlato bene di lei, ma questa per me è davvero l'ultima spiaggia, perché ho sempre pensato di voler risolvere le cose da sola.

Dover chiedere aiuto mi fa sentire debole, neanche i miei genitori sono stati in grado di aiutarmi, ho dovuto sempre rimboccarmi le maniche e fare tutto da sola, ma se questa è l'occasione per capirci qualcosa e risolvere il problema, ci voglio provare."

.



Questo è come ha iniziato la sua seduta con me Valeria, una donna di 33 anni, che ho incontrato un anno e mezzo fa, e che stava vivendo una forte crisi di coppia col suo partner. Quando mi ha chiamata era davvero esausta e piangeva dicendomi di essere davvero disperata perché ci teneva davvero alla loro relazione e sapeva che anche per lui era lo stesso, ma erano così stanchi di litigare e privi di energie che non riusciva proprio a vedere una soluzione per riportare la serenità nella loro coppia.

Se tutto questo ti suona familiare, allora continua a leggere!

Perché posso davvero aiutarti a migliorare la vostra comunicazione di coppia e a recuperare quell'intimità e reciprocità che sembra essere ormai svanita.

Quando Valeria e Leonardo sono venuti da me, infatti, lei era davvero disperata, aveva la sensazione di aver perso completamente il controllo delle sue emozioni e che anche la sua relazione di coppia stesse naufragando.

Con lei e Leonardo ho iniziato un percorso di **Sintonizzazione Emotiva di coppia** con cui nel giro di poche settimane, erano già riusciti a litigare di meno e, nel giro di 6 mesi, grazie a queste tre modalità comunicative che ho potuto spiegare loro (e che adesso svelerò anche a te), la loro relazione ha ripreso vitalità.

TRE ERRORI COMUNI NELLA COMUNICAZIONE DI COPPIA

A breve ti dirò quali sono le tre strategie da utilizzare per migliorare la vostra comunicazione se nella tua relazione è un'alternarsi continuo dal litigio al mutismo. Ma prima di dirti di cosa si tratta, è assolutamente necessario che tu sappia quali sono i **TRE ERRORI** da non commettere per avere una comunicazione funzionale.



ERRORS

ERRORE # 1

Accusare costantemente il tuo partner per come ti senti.

ERRORE #2

Pensare che il tuo partner ti legga la mente.

ERRORE #3

Demansionare,
deresponsabilizzare e
correggere costantemente il
tuo partner.



ERRORE #1:

ACCUSARE COSTANTEMENTE IL TUO PARTNER PER COME TI SENTI

Quando Valeria e Leonardo sono arrivati, questo è ciò che riferiva Valeria:

“Ogni volta è sempre la stessa storia. Sei sempre assente, io ti dico le cose ed è come se parlassi con i muri, mi dici <<sì, sì>> ma non mi ascolti! sei proprio un immaturo, mi fai stare male e non te ne frega nulla!”.

Quante volte, arrabbiata, hai urlato contro il tuo partner dicendo che ti facesse stare male il suo modo di agire, ma non ti sei sentita ascoltata o compresa e hai incolpato il tuo partner che non gli importasse molto di come stessi o, addirittura hai pensato che lo facesse di proposito. Il punto è che nessuno ha il potere di farti arrabbiare o renderti felice di sua spontanea volontà, sembrerà una frase fatta, **eppure la tua felicità è una tua responsabilità!**



ERRORE #1:

ACCUSARE COSTANTEMENTE IL TUO PARTNER PER COME TI SENTI

Quando permetti che le azioni o le parole dell'altro influenzino profondamente il tuo benessere emotivo, in pratica, concedi a quella persona il controllo sulle tue emozioni e sul tuo stato d'animo, mettendo la tua felicità nelle sue mani.

Questo atteggiamento può rivelarsi dannoso poiché fa dipendere il tuo benessere da fattori esterni, come le azioni o l'atteggiamento dell'altra persona, anziché basarsi sulla tua capacità di gestire le tue emozioni e mantenere un equilibrio interno.



ERRORE #1:

ACCUSARE COSTANTEMENTE IL TUO PARTNER PER COME TI SENTI

Può accadere che alcuni atteggiamenti dell'altro ci diano fastidio e si attivi l'emozione della rabbia, vuol dire che stiamo percependo un'ingiustizia nei nostri confronti o verso qualcuno o qualcosa che ci sta a cuore. È ok provare rabbia e poterla esprimere, diverso è "non vederci più dalla rabbia" e venire sequestrati emotivamente al punto da diventare irrazionali o esplosivi.

Quindi, invece di concedere agli altri il potere di determinare il tuo livello di felicità, è **essenziale sviluppare consapevolezza emotiva** e imparare a gestire le tue reazioni alle situazioni, mantenendo il controllo sulla tua felicità.



ERRORE #2:

PENSARE CHE IL TUO PARTNER TI LEGGA LA MENTE

Riprendiamo il discorso precedente quando Valeria riferiva: *“Ogni volta è sempre la stessa storia. **Sei sempre assente, io ti dico le cose ed è come se parlassi con i muri, mi dici << sì, sì >> ma non mi ascolti!** sei proprio un immaturo, mi fai stare male e non te ne frega nulla!”*.

Proprio in quel dibattito Leonardo mi aveva riportato che spesso arriva stanco dal lavoro e gli capita di “spegnere il cervello” davanti alla tv o alla play, e qualsiasi cosa dica a Valeria è pressoché data di “pilota automatico” ma non registra nulla.

Quindi Valeria, proprio come te, ha ragione ad essere arrabbiata e frustrata, Leonardo non la ascolta! Sì e no! Quando hai qualcosa di importante da dire, è importante sincerarsi che il tuo partner sia effettivamente aperto all’ascolto.



ERRORE #2:

PENSARE CHE IL TUO PARTNER TI LEGGA LA MENTE

Può capitare, soprattutto nelle relazioni più durature, di pensare che il partner sia in grado di sapere quello che senti e pensi.

Tuttavia questa è una falsa credenza! Sappiamo bene che non siamo in grado di leggere nella mente altrui, tuttavia è ciò che accade quando ti aspetti che il tuo partner comprenda automaticamente i tuoi pensieri, desideri o sentimenti senza che tu li esprima chiaramente. In pratica, ti aspetti che l'altro capisca le tue necessità e aspettative senza fornire indicazioni dirette.



ERRORE #2:

PENSARE CHE IL TUO PARTNER TI LEGGA LA MENTE

Questo atteggiamento può portare a fraintendimenti e frustrazioni, in quanto la comunicazione chiara e aperta è essenziale per una comprensione reciproca.

Piuttosto che presumere che l'altro legga la tua mente, è benefico esprimere apertamente i tuoi pensieri e sentimenti, facilitando una comunicazione più efficace all'interno della relazione. A breve vedremo come, intanto concentriamoci su quest'ultimo errore da evitare.



ERRORE #3:

DEMANSIONARE, DERESPONSABILIZZARE E CORREGGERE

In seduta, Francesca e Mario vivono una fase di tensione. Francesca lamenta che Mario sembra evitare le faccende domestiche, causandole frustrazione.

Mario si difende: *"Dottoressa, non mi da' il tempo! Se solo aspettasse, le farei sicuramente."*

Francesca risponde: *"Se le facessi quando è il momento giusto, non sarei sempre così arrabbiata."*

Mario, ironico, dice: *"Se solo aspettassi, come in passato, le farei. Ma per te è tutto e subito, come se dovessi essere sempre pronto a un tuo comando!"*



ERRORE #3:

DEMANSIONARE, DERESPONSABILIZZARE E CORREGGERE

Francesca, stizzita: *"Appunto passato! Mi sono venuti i capelli bianchi nel frattempo."*

Mario, esasperato, replica: *"Poi quando le faccio, mica sei contenta, mi togli di mano quello che sto facendo e ti intrometti dicendo che non sono in grado e che non servo a nulla! Ci credo che poi non mi viene voglia di fare le cose, almeno così ti lamenti col piacere!"*

Il loro dialogo, comune a tante coppie che vivono un periodo di alta tensione emotiva, e che anche io, purtroppo in prima persona mi sono ritrovata a sperimentare, è forse uno dei modi più errati di comunicare!



ERRORE #3:

DEMANSIONARE, DERESPONSABILIZZARE E CORREGGERE

Demansionare, deresponsabilizzare e correggere costantemente il tuo partner non ti permetterà di cambiare ciò che accade in casa.

Quando ci si sente costantemente corretti, si erode la fiducia e si instaura un circolo negativo. Insieme, focalizzatevi sulla comprensione reciproca, sulla collaborazione e sulla valorizzazione delle qualità di ciascuno. Solo così potrete costruire una relazione più sana e appagante."

TRE SEGRETI SALVACOPPIA



Ma veniamo ora a COSA puoi fare per migliorare la vostra comunicazione di coppia.

Probabilmente saprai che la comunicazione non è composta solo dal contenuto delle parole (ciò che dici), ma anche dalla loro forma (come lo dici) e soprattutto dal linguaggio del corpo quando parli (come sono disposto verso l'altro).

Sicuramente ti sarà capitato in varie occasioni di sentirti pienamente connessa col tuo partner al punto da non aver bisogno di parlare e capirvi con uno sguardo, tuttavia adesso proprio non ci riuscite, oppure capita ma solo in alcune occasioni non facilmente replicabili.

TRE SEGRETI SALVACOPPIA



E se invece ti dicessi che tutto ciò è possibile e replicabile? Basta semplicemente applicare queste semplici regole per ottenere una comunicazione efficace e ritrovare quella connessione emotiva che sembra ormai dispersa.

Prestami attenzione, perchè sto per svelarti 3 strategie che propongo solo alle persone che seguono nei miei percorsi di **Sintonizzazione Emotiva di Coppia** e grazie alle quali Valeria e Leonardo, Francesca e Mario e molti altri sono riusciti a migliorare esponenzialmente la loro comunicazione intima di coppia.



SEGRETO #1

Usare messaggi-io e frase ternaria

SEGRETO #2

Esplicitare l'intenzione comunicativa e aspettare il feedback dal partner

SEGRETO #3

Riconoscersi le reciproche risorse e accettare che ognuno di voi ha modalità e tempi diversi.



1° MESSAGGI-IO E FRASE TERNARIA

Per aiutare Valeria e Leonardo ad affrontare il primo errore di comunicazione che abbiamo visto nel capitolo precedente, ho spiegato loro una tecnica fondamentale che adesso dirò anche a te. È fondamentale evitare di accusare costantemente il partner per come ti senti. Adottare un approccio basato sui Messaggi-io e la frase ternaria per migliorare la vostra comunicazione.

1. Inizia descrivendo in modo specifico il comportamento che ha suscitato i tuoi sentimenti, rendendo chiara la situazione ('quando tu fai questa cosa')
2. Successivamente, esprimi apertamente il tuo stato emotivo, condividendo con il tuo partner ciò che hai provato in modo onesto e senza giudizi ('io mi sento/io provo...')
3. Infine, in un tono rispettoso, condividi i tuoi bisogni e desideri futuri (quindi succede che devo..).



1° MESSAGGI-IO E FRASE TERNARIA

Quindi, invece di dire:

“Ogni volta è sempre la stessa storia. Sei sempre assente, io ti dico le cose ed è come se parlassi con i muri, mi dici <<sì, sì>> ma non mi ascolti! **sei proprio un immaturo, mi fai stare male e non te ne frega nulla!**”.

Prova a dire:

“(1)Quando ti parlo e tu non mi rispondi, (2) non mi sento ascoltata e mi fa sentire come se ti me non ti importasse nulla, (3) quindi (succede che) alzo la voce per farmi tenere in considerazione.”



1° MESSAGGI-IO E FRASE TERNARIA

Questo approccio non solo facilita una comunicazione aperta e chiara, ma può anche portare a una maggiore comprensione reciproca. Se comincerai ad utilizzare questa modalità di comunicazione, sarà possibile trasformare il modo in cui vi esprimete, promuovendo un dialogo costruttivo che possa rafforzare la vostra connessione.



2° ESPLICITARE L'INTENZIONE COMUNICATIVA E ASPETTARE IL FEEDBACK DEL PARTNER

La seconda tecnica potrebbe mettere a dura prova la tua pazienza all'inizio, ma fidati, se la applicherai, ti chiederai come mai non ci hai mai pensato prima.

Quando comunichi in modo efficace, riesci a condividere le tue idee con il tuo partner ed esprimere i tuoi sentimenti e pensieri con chiarezza.

Non basarti esclusivamente sulla conoscenza del tuo partner per indovinare i suoi pensieri, ma cerca di aprire il canale comunicativo quando ci sono dei problemi o dei dubbi. Se basi la comunicazione su non detti e/o intuizioni potrebbe portarti verso conclusioni fuorvianti. È sempre meglio spendersi in una domanda in più, sincerandosi che l'altro sia in ascolto o che abbia capito, piuttosto che arrabbiarsi che l'altro non ci ascolti.



2° ESPLICITARE L'INTENZIONE COMUNICATIVA E ASPETTARE IL FEEDBACK DEL PARTNER

Ricapitolando comunica al tuo partner la tua intenzione di volergli parlare, se la risposta è affermativa procedi pure, diversamente se il feedback è negativo, hai due possibilità:

- 1. Se puoi attendere ma è importante, concorda con il tuo partner su quando parlare. Meglio aspettare e sapere di essere davvero ascoltati, che parlare quando l'altro non è disposto all'ascolto. L'altro sarà felice di dedicarti tempo se si sente rispettato.**
- 2. Se è urgente, richiama l'attenzione comunicando esplicitamente l'urgenza, e riconoscendo di interrompere.**

Mi raccomando: l'urgenza è un'URGENZA, non un'opinione sul tipo di pasta da acquistare per il pranzo di Ferragosto e sono appena passate le feste natalizie! Non abusare della frase "è un'urgenza!" come una parolina magica che apre tutte le porte, se tutto diventa un'urgenza, allora nulla lo sarà più (e finirà come Pierino che urlava "al lupo!al lupo!")



Facciamo un esempio:

Domanda: *"Avrei bisogno della tua attenzione, puoi ascoltarmi adesso?"*

Feedback Affermativo:

"Sì certo"

→ si può iniziare la conversazione

Feedback Negativo:

"No mi spiace al momento sono impegnat"*.

→ non c'è accessibilità alla comunicazione quindi

Se 1: *"Va bene, quando sei disponibile? Ho qualcosa di importante da condividere."*

→ la conversazione viene posticipata e fissata in un tempo stabilito

Se 2: *"Capisco che sei impegnato/a e mi spiace interromperti, ma è urgente e ho bisogno della tua attenzione."*

→ l'attenzione viene forzata per una questione urgente

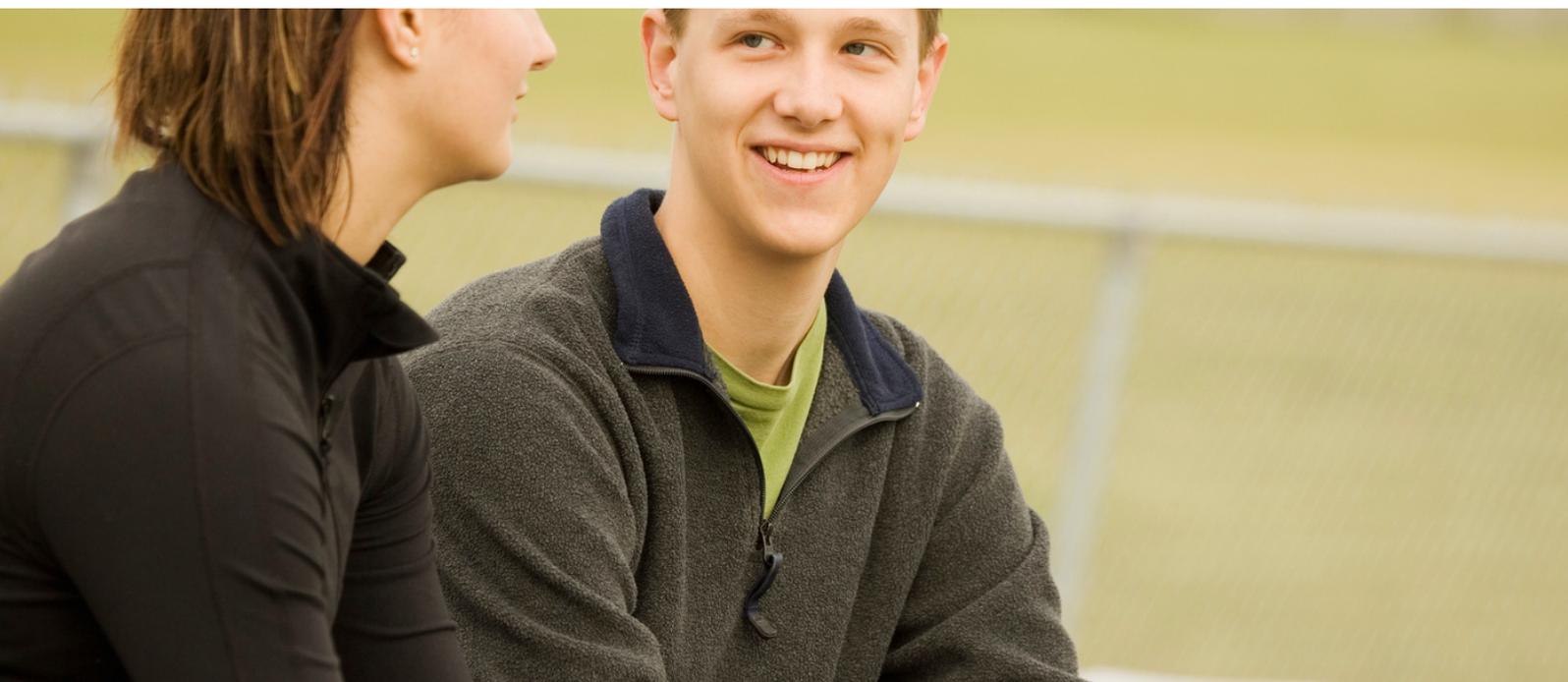


3° RICONOSCERSI LE RECIPROCHE RISORSE E ACCETTATE CHE AVETE MODALITÀ E TEMPI DIVERSI

Se anche tu e il tuo partner state attraversando un momento di tensione simile a quello vissuto da Francesca e Mario. È comprensibile che i ruoli e le aspettative in una relazione possano portare a conflitti.

La terza strategia per ritrovare una maggiore connessione emotiva è quella di riconoscervi reciprocamente le risorse e accettare le modalità e i tempi diversi nel svolgere i compiti e raggiungere i risultati.

Per gestire le tensioni legate alle faccende domestiche, ritagliati insieme al tuo partner uno spazio di dialogo aperto in un momento tranquillo della giornata.



3° RICONOSCERSI LE RECIPROCHE RISORSE E ACCETTATE CHE AVETE MODALITÀ E TEMPI DIVERSI

Avvicinatevi alla situazione con empatia, cercando di comprendere i punti di vista e le prospettive dell'altro senza giudicare.

Ascolta attivamente le preoccupazioni del tuo partner e condividi le tue in modo rispettoso.

Metti in evidenza le qualità positive dell'altro, riconoscendo i contributi che entrambi portate nella relazione. Ricorda che l'empatia e la collaborazione sono chiavi per costruire una connessione più forte e risolvere le tensioni in modo costruttivo

Definite insieme una routine e focalizzatevi su soluzioni collaborative cercando di trovare un equilibrio tra le vostre modalità di affrontare i compiti domestici. Ricorda che la comprensione reciproca e la valorizzazione delle qualità di ciascuno sono chiavi per costruire una relazione più sana e appagante.



Infine, evita il ciclo negativo della correzione costante e lavorate insieme per creare un ambiente di sostegno reciproco. Accettare che le modalità di affrontare le cose possano essere diverse dalle tue non significa che siano sbagliate.

Durante le faccende domestiche o qualsiasi altra attività, lascia al tuo partner lo spazio e la libertà di agire secondo il suo stile. Questo non solo contribuirà a ridurre la tensione, ma anche a costruire un senso di fiducia reciproca. Lasciando che il tuo partner completi le attività senza interruzioni, creerete un ambiente più positivo e rispettoso, favorendo una connessione più profonda e armoniosa.

IN ALTRE PAROLE...



SINTETIZZANDO HAI CAPITO CHE...

QUANDO TI SENTI **ignorata/o** o incolpata/o E VORRESTI che il tuo partner comprendesse i tuoi bisogni senza che vi recriminate a vicenda.

È NECESSARIO **EVITARE** DI: **Accusare** costantemente il tuo partner per come ti senti.

-È FONDAMENTALE INIZIARE sin da subito a: utilizzare i **messaggi-io** e la frase ternaria

QUANDO TI SENTI **incompresa/o** E VORRESTI che il tuo partner fosse più gentile, attento alle tue esigenze, della coppia o della famiglia

È NECESSARIO EVITARE DI: Pensare che il tuo partner ti legga la mente.

-È FONDAMENTALE INIZIARE sin da subito a: **esplicitare l'intenzione** comunicativa e aspettare il feedback dal partner

QUANDO TI SENTI costantemente **sotto pressione**, sopraffatta/o e giudicata/o e in colpa E VORRESTI che foste una squadra, affrontando le scelte con maggiore armonia e coesione di coppia

-È NECESSARIO EVITARE DI: Demansionare, deresponsabilizzare e correggere costantemente il tuo partner.

-È FONDAMENTALE INIZIARE sin da subito a: **Riconoscersi le reciproche risorse** e accettate che ognuno di voi ha modalità e tempi diversi.



HAI QUALCHE DUBBIO VERO?

A questo punto hai già in mano uno strumento potente per migliorare la vostra comunicazione e ti assicuro che se applicherai alla lettera questi 3 suggerimenti, vedrai dei miglioramenti già nella prima settimana al tuo senso di sopraffazione, così come è successo alle persone che seguo nei miei percorsi di Sintonizzazione Emotiva di Coppia. Posso capire però che ti siano rimaste ancora delle domande aperte come ad es:

"Come è possibile lasciare che il mio partner faccia le cose con i suoi tempi, se poi l'ultima volta che è stato così sono passati mesi? "

"Com'è possibile smettere di anni e anni di recriminazioni e sensi di colpa? "

"Come facciamo a fare squadra se non facciamo quasi più nulla insieme?"

E' normale che tu ti faccia queste domande, perché se sei qui, vuol dire che tieni ancora molto alla vostra coppia, tuttavia capisci che per rispondere in maniera esaustiva e professionale alle tue domande, dovrei conoscere meglio la tua situazione personale, per cui se vuoi possiamo sentirci per un breve colloquio informativo gratuito senza impegno, in modo da capire se posso fare altro per te.

In ogni caso, ti suggerisco di provare da subito ad applicare queste strategie e scrivermi raccontandomi come va, mi farà molto piacere sapere se sono riuscita ad aiutarti, altrimenti potremmo ragionare insieme su come aiutarti al meglio.

I miei riferimenti sono:

Giulia Milazzo, psicologa e psicoterapeuta iscritta all'OdPLazio n 23938

giuliamilazzo@gmail.com

www.linguaggiofamiliare.it

whatsapp (solo messaggi):
3296166242

