

**SERGIO ALEATI**  
**PSICOLOGO**

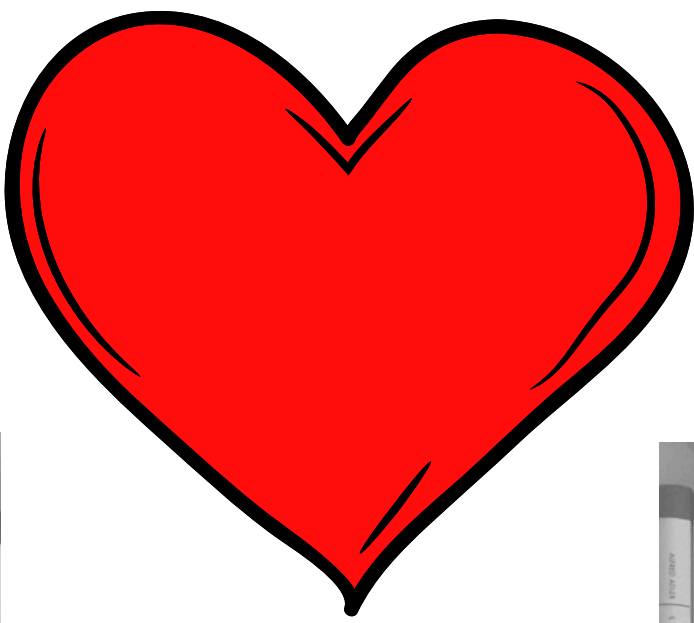
**GIULIA LORUSSO**  
**PSICOLOGA**

# MIGLIORARE

## LA COMUNICAZIONE

# NELLA COPPIA

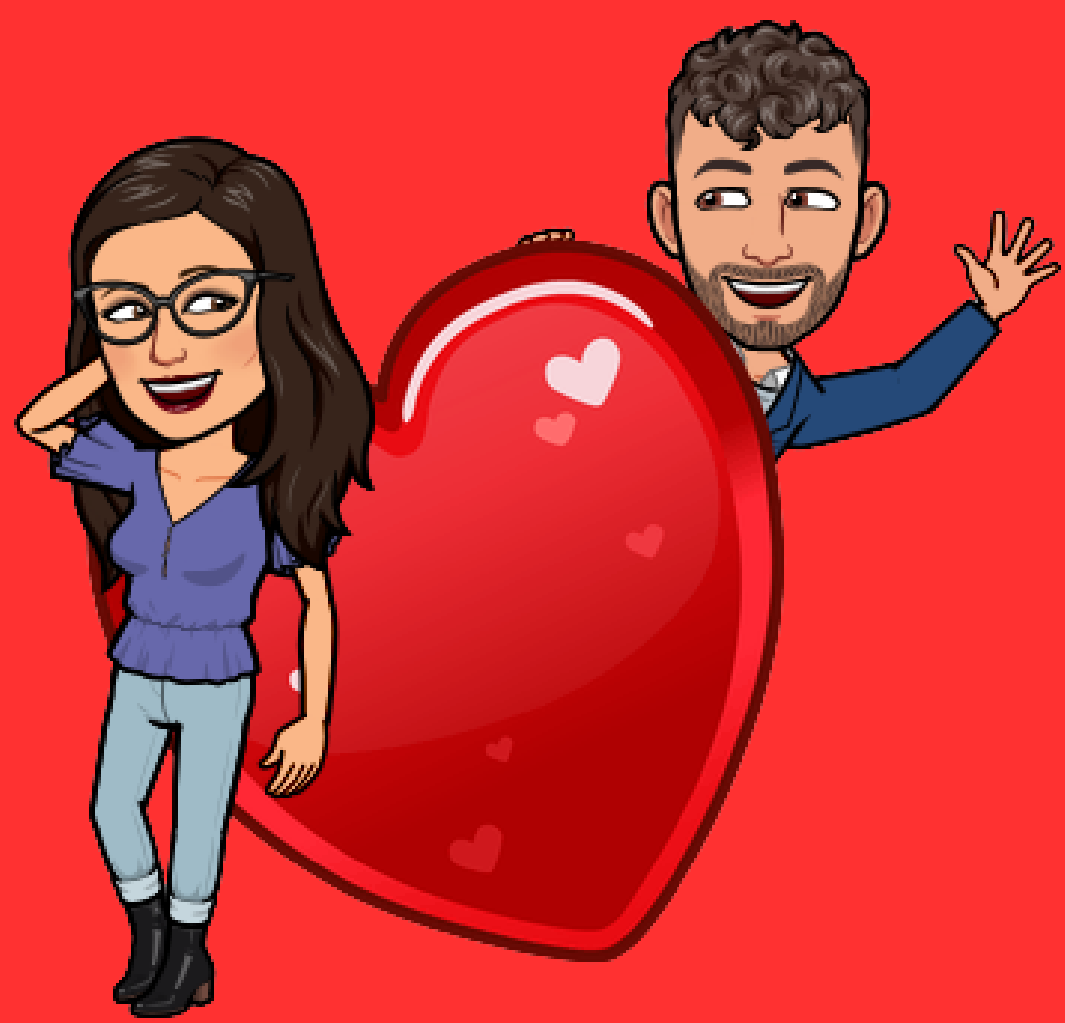
*Una guida rapida ed efficace*



Imparare a **comunicare efficacemente** è fondamentale per costruire e mantenere una **relazione solida e appagante**.

All'interno troverete **strumenti pratici, esercizi riflessivi e strategie collaudate** per migliorare il dialogo, affrontare i conflitti in modo costruttivo e coltivare una **maggiore intimità emotiva**.

Che siate all'inizio della vostra relazione o insieme da molti anni, questo manuale può diventare una guida preziosa per sviluppare una comunicazione più consapevole, empatica e autentica.



1

## **COMUNICATE LE VOSTRE EMOZIONI**

Quando un comportamento del partner inizia a darvi fastidio, prima di formulare un'accusa, è importante esprimere come vi fa sentire.



Attraverso questo approccio, è più probabile che il partner non si senta minacciato e non percepisca la situazione come un attacco. In questo modo, sarà più incline ad offrirvi supporto, riconoscendo la vostra sofferenza.

3

2

## COLPISCI PIU' FORTE



Durante le liti spesso capita che si inneschi una gara a chi subisce più ingiustizie. Questo comportamento porta i partner a passare da un problema all'altro senza mai affrontarli realmente.



In queste situazioni, è fondamentale cercare di comprendere il motivo per cui desideriamo vincere quella battaglia e impegnarci a rimanere focalizzati su un tema per raggiungere una soluzione condivisa.

4





3

## **MENO ASTRATTI PIU' CONCRETI**

A volte, ci si rivolge al partner con richieste astratte (come "vorrei che fossi più gentile" o "desidero più attenzioni"), dimenticando che la percezione di tali aspetti è soggettiva.



In queste situazioni, è fondamentale quantificare e chiarire ciò che desideriamo, evitando di cadere nell'illusione della telepatia. "Mi piacerebbe ricevere aiuto per pulire i pavimenti di casa due volte a settimana."



## ATTENZIONE AI SILENZI

Quando i silenzi diventano la norma, spesso segnalano che uno o entrambi i partner si sono ritirati emotivamente: è la "chiusura" che precede il distacco, non la tranquillità.



Create un piccolo rituale quotidiano per condividere qualcosa, anche solo com'è andata la giornata: la connessione si allena nei gesti semplici.

5



## EVITATE COMUNICAZIONI PARADOSSALI

Quando i messaggi inviati sono contraddittori, generano confusione nel partner, lasciandolo incerto su come comportarsi. Ad esempio: “Se mi vuoi bene, lasciami stare” (ma se ti voglio bene, non dovrei essere al tuo fianco?).



In questa situazione, è fondamentale richiedere una riformulazione del messaggio, esprimendo chiaramente che non è stato compreso.

7

La comunicazione rappresenta uno degli aspetti fondamentali per il benessere e la stabilità di una relazione di coppia.

Quelli descritti sono solo **alcuni degli errori comunicativi** ma sono quelli che più spesso ci è capitato di incontrare e su cui lavorare nei percorsi psicologici di coppia.

Bisogna ricordare però che **ogni coppia** ha un **proprio stile comunicativo**, in grado di rispondere alle esigenze specifiche della relazione.

Investire nella comunicazione, dunque, non è solo una scelta strategica, ma una vera e propria condizione per il mantenimento di una relazione sana e duratura.

Speriamo che questa guida sia stata utile nel fornire **strumenti pratici** e **riflessioni** importanti per **migliorare la qualità della comunicazione nella coppia**.



**SERGIO ALEATI**  
**PSICOLOGO**

**GIULIA LORUSSO**  
**PSICOLOGA**

**GRAZIE PER LA LETTURA**

# **MIGLIORARE**

**LA COMUNICAZIONE**

# **NELLA COPPIA**

