Come comunico?
Ascoltarmi dopo una conversazione difficile



A volte una conversazione finisce e ci lascia addosso qualcosa: un sì che era un no, una frase detta troppo forte, un silenzio che voleva dire molto.

Questa pagina serve a fermarsi un momento e guardare **come** abbiamo comunicato, senza giudicarci.

Come usarla: scegli una conversazione recente che non è andata come speravi. Prenditi dieci minuti, scrivi a mano se puoi. Non ci sono risposte giuste: conta solo essere onestə con te.

1 Cosa è successo

Descrivi i fatti come li vedrebbe una telecamera: chi, quando, cosa è stato detto. Lascia fuori i giudizi.

2 Cosa ho detto, cosa avrei voluto dire

Riporta una frase che hai detto davvero. Accanto, quella che avresti voluto dire.

3 Che modalità ho usato?

Puoi segnarne più di una. Spesso cambiamo modalità nella stessa conversazione.

- ☐ **Passiva** · ho detto sì, ho minimizzato, ho lasciato decidere l'altra persona.
- ☐ **Aggressiva** · ho accusato, generalizzato («sempre», «mai»), alzato la voce.
- ☐ **Passivo-aggressiva** · sarcasmo, silenzio punitivo, «niente, lascia perdere».
- ☐ **Funzionale** · ho detto cosa provavo e cosa mi serviva, ascoltando anche l'altra persona.

4 Cosa provavo, cosa mi serviva

Sotto la rabbia o il silenzio c'è spesso un bisogno: essere vistə, avere tempo, sentirsi al sicuro, un limite da rispettare.

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.

5 Riscrivo la frase

Prova a trasformare quello che è successo in una frase in prima persona, con una richiesta concreta.

Quando _____ ,

mi sono sentitə _____ .

Per me era importante _____ .

Mi piacerebbe che _____ .

6 E l'altra persona?

Cosa potrebbe aver provato? Cosa non so ancora di come l'ha vissuta? Cosa potrei chiederle, invece di dare per scontato?

7 Una domanda da allenare

Nell'intimità, chiedere aiuta a non affidarsi alle supposizioni. Sottolinea quella che vorresti imparare a fare, o scrivi la tua.

«Ti va se...?» *«Così ti piace o preferisci altro?»* *«Vuoi continuare o fermarti?»*

8 Un piccolo passo

Cosa posso fare questa settimana? Una frase più onesta, una domanda in più, un limite detto con chiarezza, una scusa senza «ma».

Una comunicazione funzionale non elimina le differenze:
permette di attraversarle senza che nessunə debba scomparire.

Se desideri iniziare un percorso con la Dott.ssa Elisabetta Gennaro, puoi prenotare il tuo colloquio
www.psicosessuologiamilano.it · WhatsApp +39 351 969 4164

Approfondisci nell'articolo **«Comunicazione passiva, aggressiva e non funzionale»** su psicosessuologiamilano.it.
Questa pagina ha finalità divulgative e non sostituisce un percorso psicologico o sessuologico.
Se nella relazione ci sono intimidazioni, controllo o violenza, il 1522 è gratuito e attivo 24 ore su 24.

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.