

Amore, se usi una di queste 8 frasi, la tua relazione è in pericolo

Autore: Redazione

Data: 15 Febbraio 2023



Frase che distruggono una relazione

Attraverso il magazine della **CNBC**, la dottoressa **Warren** segnala una serie di frasi che comunicano disprezzo o, comunque, una mancanza di rispetto nei confronti dell'altro o dell'altra. Sono segnali da non sottovalutare, perché **si palesano come un attacco**: chi comunica in questo modo, tratta gli altri con superiorità, li ridicolizza e amplifica spesso il tutto con un linguaggio del corpo sprezzante.

Se notate **una di queste frasi** nelle conversazioni con il **vostro partner**, la **relazione** potrebbe [essere in difficoltà](#).

1. **“Non mi meriti”** – In questo modo si comunica al partner che si ritiene sia inferiori a noi e questo potrebbe essere dannoso per la sua autostima. Al posto di questa frase, meglio dire qualcosa come “Sto lottando per vederci come una coppia in questo momento”: così si dichiarano i propri sentimenti senza offendere.
2. **“Va tutto bene, smettila di chiederlo”** (quando non va tutto bene) – Questo tipo di linguaggio, un po’ passivo-aggressivo, impedisce un confronto chiaro e sincero, quindi può non essere facile risolvere i conflitti. Meglio optare per qualcosa tipo “Non mi sento di parlarne”.
3. **“Sei patetico/a”** – Questo è un insulto a tutti gli effetti e sminuisce l’altro. Sarebbe meglio, invece, spiegare cosa ci ha infastidito e perché: “Non mi piace come ti sei comportato/a in questa situazione”.



Come comunicare in coppia

4. **“Ti odio”** – Un linguaggio di questo tipo esprime una reazione a caldo, ma non rappresenta uno stato d’animo “costante”. Si tratta di generalizzare eccessivamente i sentimenti momentanei, creando insicurezza nell’altro. Pensate a chi se lo sente dire e torna a pensarci anche in futuro: “Mi amerà davvero, anche se mi ha detto che mi odia?”. Anche in questo caso, è meglio prendersi un po’ di tempo e spiegare la propria difficoltà.
5. **“Sei un cattivo genitore”** – Questa frase è offensiva e mina la fiducia che l’altro può avere nelle proprie capacità. Meglio sottolineare un problema in modo più pacato e offrire una soluzione: “Come possiamo affrontare questa cosa insieme?”.
6. **“Sei pazzo”** – Un linguaggio come questo, che manipola o distorce la realtà con l’intento di instillare il dubbio nell’altro, si chiama “gaslighting”: si va a minare la percezione della realtà. Sarebbe, invece, il caso di esprimere ciò che non piace delle azioni del proprio partner in modo costruttivo.
7. **“Sei troppo bisognoso”** – In questo caso, non solo si sottolinea quello che si ritiene un difetto, ma si suggerisce anche i bisogni del partner non hanno valore. La soluzione è optare verso una frase come “Sento che vuoi la mia attenzione, ma in questo momento ho bisogno di spazio”.

8. **“Ho chiuso”** – Minacciare la fine di una relazione, crea instabilità o sicurezza. Quando si avverte la necessità di spazio o tempo, è meglio spiegare che si ha bisogno di prendersi un momento per sé. Va benissimo anche spiegare che si è arrivati al limite, ma quando si è davvero intenzionati ad andare fino in fondo e non solo come “minaccia”.

Come comunicare in una coppia sana

La [comunicazione sana](#) richiede **pratica** e **sforzo**. In una **relazione sana** si usano affermazioni in prima persona e si parla delle proprie esperienze, senza concentrarsi sull'altro e i suoi difetti, veri o potenziali. È molto importante, inoltre, dire “grazie” il più spesso possibile, poiché fa sentire **connessi con l'altro in modo profondo e sincero**. Fondamentale anche prendersi la propria personalità, scusarsi se necessario e sforzarsi per migliorarsi.

Foto in evidenza da [depositphotos.com](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/amore-8-frasi-relazione-e-in-pericolo/>

Generato il 25/04/2025