

Quando il “tu” accusa: come evitare la crisi di coppia

Autore: Redazione

Data: 08 Aprile 2025



Molti considerano l'**assenza di litigi** un segnale di armonia nella coppia. Tuttavia, gli esperti smentiscono questa visione. Anche le relazioni più solide attraversano **momenti di disaccordo**, poiché l'unanimità costante tra partner appare impossibile. **Line Mourey**, psicologa e psicoterapeuta, come riportato su [Femme Actuelle](#), sottolinea un rischio concreto: **evitare i conflitti può trasformarsi in una trappola**. Le coppie che nascondono divergenze, accumulando frustrazioni in silenzio, preparano il terreno per una crisi profonda. «Un conflitto è un disaccordo: cogliamolo come un'occasione per trovare soluzioni», afferma Mourey. «Non sempre la discussione è piacevole, ma risulta utile e necessaria. È un male che porta a un bene». Accettare il confronto diventa quindi essenziale per rafforzare il legame.

Il pericolo del “tu” che accusa

Fraasi come «Tu non hai fatto la lavatrice» o «Tu non mi ascolti mai» scatenano tensioni immediate. Questo “tu” accusatorio, percepito come un attacco, spinge il partner a difendersi, spesso con una controffensiva. La psicologa consiglia un’alternativa: privilegiare l’“io”. «L’io descrive fatti concreti e trasmette emozioni senza ambiguità», spiega Mourey. Dire «Mi sento triste perché stamattina non ho ricevuto il mio bacio» invita alla comprensione, mentre «Stamattina hai dimenticato di salutarmi» alimenta il risentimento. Un cambio di prospettiva linguistica può fare la differenza.

Generalizzazioni: un errore da evitare

Espressioni come «Tu non fai mai i piatti» o «Tu dimentichi sempre di riordinare» avvelenano il dialogo. I termini “mai” e “sempre” distorcono la realtà: in anni di convivenza, è improbabile che un partner non abbia mai contribuito. Queste affermazioni generano senso di ingiustizia e rabbia. La soluzione? **Bandire le esagerazioni e puntare su richieste precise.** Un linguaggio mirato calma gli animi e favorisce la collaborazione, evitando inutili escalation.

Ascolto: la chiave trascurata

Tra impegni, distrazioni e ritmi frenetici, dedicare attenzione al partner diventa una sfida. Eppure, quando si affrontano temi importanti, la disponibilità psicologica è essenziale. «Parlare mentre l’altro è immerso nel telefono o nel lavoro non funziona», avverte Mourey. «Meglio aspettare un momento di vera attenzione». **L’ascolto attivo richiede presenza:** guardare negli occhi, ascoltare con cura, riformulare se serve. Distrazioni come messaggi o pensieri vaganti minano il dialogo. Allo stesso tempo, rispettare i tempi del partner, concedendo spazio per rilassarsi, rafforza la connessione.

Aspettative irrealistiche: esprimere i bisogni

Crede che il partner intuisca i propri desideri senza parole è un’illusione pericolosa. Anche dopo anni insieme, nessuno legge nel pensiero. «Esprimere chiaramente i bisogni, senza timore del confronto, è fondamentale», dice la psicologa. Tacere o usare vie indirette per paura di discutere crea malintesi. Verbalizzare con semplicità ciò che si vuole o si prova elimina fraintendimenti e costruisce un dialogo autentico, base di ogni relazione sana.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/errori-comunicazione-coppia-consigli-psicologa/>

Generato il 18/04/2025