

## **Volete porre fine ai litigi nella coppia? Comportatevi così!**

*Una frecciatina, un rimprovero ed ecco che i toni si alzano... Tutte le coppie conoscono le piccole irritazioni quotidiane che possono diventare rapidamente un litigio vero e proprio. Tuttavia, c'è una soluzione semplice per gestire le proprie emozioni ed evitare di offendere l'altro.*

Molti di noi hanno già vissuto in una coppia la situazione in cui durante una discussione accesa od un litigio, il tono di voce aumenta e le parole offensive escono rapidamente, lasciando una forte tensione nell'aria. Come mai allora, a volte ci permettiamo di usare toni irrispettosi nei confronti di chi ci è vicino, soprattutto del nostro coniuge, quando molto probabilmente non faremmo lo stesso con degli estranei?

### **La delicatezza, un segreto per vivere bene**

La comunicazione con i familiari è una questione di emozioni, che sono alla base del nostro comportamento. Il nostro modo di vedere il mondo ed i nostri rapporti umani sono condizionati dalle nostre emozioni e cambiano se siamo arrabbiati, gelosi, impauriti, innamorati... Quindi reagiamo ancora prima di esserne consapevoli e a volte le nostre emozioni ci mandano "fuori di testa". Per riavvicinarci ai nostri interlocutori, come il Figliol Prodigo, prendiamoci il tempo di "ritornare in noi stessi", per prendere coscienza di come siamo implicati in queste situazioni. La rabbia così come la paura sono cattive consigliere e per mantenere il controllo di noi stessi è bene abituarsi a non reagire nel vivo della situazione, dandosi il tempo di fare un passo indietro e di riflettere, di dire alla persona con cui si sta parlando: "Sono molto scosso da quello che ci stiamo dicendo e preferisco aspettare quando sarò più calmo prima di continuare su questo argomento". La delicatezza nel nostro modo di parlare esprime l'attenzione e il rispetto che portiamo agli altri, ed è tanto necessaria quanto le premure, grandi e piccole, che ci fanno così piacere. Non è forse questo il segreto per vivere bene insieme?

*di Marie-Noël Florant*

[Edifa](#) | Mar 08, 2020