

SOPRAVVIVENZA RAPIDA ALLA COMUNICAZIONE AGGRESSIVA

Guida pratica per affrontare le conversazioni difficili senza trasformarti in ciò che stai cercando di gestire

Di Giulia Carucci

INTRODUZIONE

Prima o poi succede a tutti. Entri in una conversazione con le migliori intenzioni, magari vuoi chiarire una cosa, capire un malinteso o risolvere un problema.

Sette minuti dopo stai discutendo di fatti accaduti nel 2019, ti sono stati attribuiti pensieri che non hai mai avuto e stai iniziando a sospettare che la vera soluzione sia trasferirti in una baita senza connessione internet.

Benvenuto.

Probabilmente hai appena incontrato la **comunicazione aggressiva**.

La comunicazione aggressiva non è sempre fatta di urla e pugni sul tavolo, a volte si presenta sotto forma di sarcasmo, altre volte sotto forma di accuse, altre ancora sotto forma di quella particolare abilità che alcune persone hanno nel trasformare ogni conversazione in una gara con vincitori e vinti.

La buona notizia è che non sei obbligato a partecipare.

La cattiva notizia è che spesso il torneo inizia senza chiederti il consenso.

Questa guida nasce per aiutarti a riconoscere quei momenti e a gestirli senza perdere la calma, la lucidità e possibilmente anche la pazienza.

COME RICONOSCERE LA COMUNICAZIONE AGGRESSIVA

Molte persone immaginano la comunicazione aggressiva come qualcuno che urla.

In realtà sarebbe quasi più semplice, almeno sapresti subito con cosa hai a che fare; invece, la comunicazione aggressiva è spesso più subdola.

Può presentarsi sotto forma di:

- interruzioni continue;
- sarcasmo;
- prese in giro;
- tono accusatorio;
- svalutazione;
- ricerca del colpevole;
- generalizzazioni.

Fraasi tipiche:

“Con te è impossibile parlare.”

“Fai sempre così.”

“Non hai capito niente.”

“Lasciami finire.”

“Sei troppo sensibile.”

“Possibile che devi sempre fare polemica?”

Se noti una cosa curiosa, queste frasi hanno tutte una caratteristica in comune, non aiutano a capire ma aiutano a vincere ed è proprio qui che la conversazione inizia a diventare pericolosa.

ERRORE N.1

Alzare il volume

Quando qualcuno alza la voce, il nostro cervello produce immediatamente una brillante idea:

“Adesso gli faccio vedere io.”

Due persone che urlano contemporaneamente non stanno comunicando, stanno solo registrando due monologhi molto rumorosi.

La cosa sorprendente è che abbassare leggermente il tono spesso è molto più efficace, non perché l'altra persona cambi improvvisamente carattere, ma perché smetti di alimentare il meccanismo.

Quando una persona accelera, tu rallenta.

Quando una persona urla, tu abbassa leggermente la voce.

Quando una persona cerca lo scontro, evita di offrirglielo gratuitamente.

ERRORE N.2

Dire “Calmati”

Esistono persone convinte che questa frase abbia proprietà terapeutiche.

Purtroppo, non risultano studi che confermino questa teoria, anzi, nella maggior parte dei casi produce l'effetto opposto.

Una persona arrabbiata che sente dire “Calmati” spesso diventa una persona ancora più arrabbiata e adesso ce l'ha anche con te.

Dire “Calmati” a qualcuno che sta perdendo il controllo è un po' come lanciare una tanica di benzina su un fuoco e poi stupirsi dell'entusiasmo delle fiamme. Molto meglio dire: “Vedo che questa situazione ti sta facendo arrabbiare.”

Quindi prima riconosci l'emozione e poi affronti il problema.

ERRORE N.3

Cercare di difenderti da tutto

Quando ci sentiamo attaccati abbiamo la tendenza a spiegare ogni dettaglio, ogni parola, ogni intenzione e ogni movimento effettuato negli ultimi sei mesi. A quel punto la conversazione si trasforma in un processo, tu sei l'imputato e l'altra persona è contemporaneamente giudice, giuria e pubblico ministero.

Dobbiamo capire che non tutte le accuse meritano una risposta.

Chiediti invece: "C'è qualcosa di utile in quello che sta dicendo?"

Se la risposta è sì, prendi quella parte, il resto puoi lasciarlo dov'è.

ERRORE N.4

Cercare di vincere

Molte discussioni iniziano con un problema, poi, a un certo punto, il problema scompare e resta soltanto una gara.

Chi ha ragione.

Chi ha iniziato.

Chi è il colpevole.

Chi deve chiedere scusa.

Nel frattempo, il problema originale è seduto in un angolo che guarda la scena con aria perplessa.

Quando senti che sta succedendo, prova a chiederti: "Sto cercando una soluzione o sto cercando una vittoria?"

Le due cose non coincidono sempre.

ERRORE N.5

Restare in una conversazione che non esiste più

A volte non stai partecipando a una conversazione, stai partecipando a uno sfogo oppure a un interrogatorio o a una competizione.

In questi casi continuare a parlare raramente migliora la situazione.

Fermarsi non significa scappare ma riconoscere che in quel momento nessuno sta ascoltando.

Puoi dire: "Preferisco riprendere questa conversazione più tardi" che è una frase molto più utile di molte argomentazioni perfette.

COSA FARE INVECE

1. Rallenta

Le conversazioni aggressive corrono. Tu rallenta.

Le persone arrabbiate accelerano. Chi vuole gestire la situazione rallenta.

2. Fai domande

Le accuse chiudono ma le domande aprono.

Per esempio: “Cosa intendi esattamente?” “Puoi farmi un esempio?” “Cosa ti ha dato questa impressione?” Molte discussioni si sgonfiano quando qualcuno inizia davvero a capire.

3. Rimani sul tema

Chi comunica in modo aggressivo spesso cambia argomento; un problema diventa cinque; una critica diventa dieci; un ritardo diventa un’analisi completa della tua personalità.

Riporta gentilmente la conversazione sul punto iniziale.

4. Metti confini

Essere educati non significa accettare tutto, puoi essere rispettoso e allo stesso tempo dire:

“Se continuiamo a parlarci così faccio fatica a confrontarmi.”

È un confine, non un attacco.

IL KIT DI PRONTO SOCCORSO COMUNICATIVO

Quando senti che una conversazione sta degenerando:

- ✓ Respira prima di rispondere.
- ✓ Abbassa il ritmo.
- ✓ Evita il sarcasmo.
- ✓ Fai una domanda.
- ✓ Rimani sul problema.
- ✓ Non inseguire ogni provocazione.
- ✓ Ricorda che puoi interrompere una conversazione senza interrompere una relazione.

UN'ULTIMA COSA

Molte persone pensano che gestire la comunicazione aggressiva significhi trovare la frase perfetta.

Purtroppo, la frase perfetta non esiste, ma esistono persone che riescono a restare lucide quando gli altri perdono lucidità, che non alimentano il conflitto e che non diventano ciò che stanno cercando di gestire.

Ed è già un ottimo punto di partenza.

Ti è piaciuta questa guida?

Nel manuale **Conversazioni ad Alto Rischio** troverai decine di situazioni reali, frasi riconoscibili, dinamiche relazionali e comportamenti che trasformano una normale conversazione in un campo minato. Perché comunicare con gli esseri umani è meraviglioso ma ogni tanto richiede un equipaggiamento adeguato.