

Comunicazione passivo aggressiva, come gestirla

Di Sabina Moro

Vediamo insieme alcuni consigli utili per rapportarci con una persona che utilizza uno stile comunicativo passivo aggressivo



“Le parole sono singolarmente la forza più potente a disposizione dell’umanità. Possiamo scegliere di usare questa forza in modo costruttivo con parole di incoraggiamento o in modo distruttivo usando parole di disperazione. Le parole hanno energia e potenza nella loro capacità di aiutare, guarire, ostacolare, ferire, danneggiare, umiliare e renderci umili”. Y. Berg

Recentemente abbiamo parlato dello stile comunicativo passivo aggressivo ma, quali possono essere alcuni consigli utili per poterci rapportare con una persona che riconosciamo utilizzare una comunicazione passivo aggressiva?

- **Utilizzare l’umorismo:** parlare attraverso forme umoristiche può, in alcuni casi, aiutare ad attenuare l’aggressività presente nella comunicazione e farci apparire sicuri;
- **Mostrarsi disponibili alla risoluzione cooperativa dei problemi:** questo atteggiamento può aiutare a far comprendere all’altro che siamo disposti ad ascoltarlo, che per noi anche la sua opinione è importante e che non è necessario utilizzare queste forme passivo aggressive per esprimere il proprio punto di vista;
- **Cercare di mantenere la calma:** in queste situazioni, anche se può essere molto impegnativo, è importante mantenere un atteggiamento calmo in quando arrabbiarsi può peggiorare la situazione e generare un’escalation di aggressività reciproca. Se non dovete riuscirci può essere utile allontanarsi dalla situazione e rientrare quando siete più tranquilli. Mantenere la calma ti permetterà di mostrarti come una persona sicura e limiterà ulteriori attacchi (hai franteso, se troppo emotiva, sei pazza, ti scaldi subito, ecc..);
- **Ricompenzare quando viene utilizzata** una forma di comunicazione o un comportamento più assertivo: è importante far notare all’altro che abbiamo apprezzato il suo sforzo e il suo miglioramento;
- **Aiuta l’altro a riconoscere** che è infastidito e che il suo atteggiamento può avere un’influenza su di te.
- **Utilizza sempre un linguaggio** in prima persona, che limiti il giudizio verso il comportamento dell’altro (“mi sembra di vedere che sei infastidito per qualcosa, rispondendomi in questo modo però mi dispiaccio e ho l’impressione tu mi stia rimproverando”);

- **Differenzia l'atteggiamento** di una persona passivo aggressiva dal tuo valore personale: se in alcuni momenti ti senti ferito, non lasciarti trascinare da emozioni di tristezza ma considera il comportamento dell'altro come una sua difficoltà, un suo bisogno di approvazione e amore, e non come qualcosa che definisca il tuo valore come persona. Non sei tu senza valore;
- **Poni dei limiti:** definisci quello che non accetti del comportamento dell'altro e agisci delle conseguenze se l'altro non rispetta il limite imposto. Questo atteggiamento ti porterà a far rispettare i tuoi bisogni, senza rimanere in uno stato di passività ed eccessiva comprensione, e a passare il messaggio che non tutto è sempre tollerabile;
- **Metti per iscritto ruoli,** scadenze, obiettivi, compiti condivisi: questo comportamento può essere utile per gestire eventuali conflitti che potrebbero scaturire se dovete far notare all'altro che non ha rispettato i suoi compiti;
- **Rifletti sull'influenza** che anche il tuo comportamento può avere nella relazione, prova a metterti nei panni dell'altro osservando come ti saresti comportato tu al suo posto, assicurati che tue esperienze passate non ti stiano portando a valutare la situazione in modo distorto;
- **Valuta se è necessario** allontanarsi completamente dall'altra persona, il tuo benessere viene prima di ogni cosa.

Per altri consigli seguimi sulla mia pagina Instagram [21grammi_di_psicologia](#)

Dott.ssa Sabina Moro
3934107718
sabina.moro@outlook.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 21/11/2022 - AGGIORNATO IL 18/10/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)