

## 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 frainteso, se troppo emotiva, sei pazza, ti scaldi subito, ecc..);
- **Ricompensare 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 dovessi 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 dell'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](mailto: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®](#)