

Silenzio

Di Sabina Moro

Trattamento del silenzio, vediamo insieme di cosa si tratta



“Non c’è cosa più rumorosa del silenzio”

Il “trattamento del silenzio” è una forma di comunicazione passivo-aggressiva in cui una persona interrompe deliberatamente la comunicazione con un’altra persona, ignorandola o rifiutando di rispondere alle sue richieste e contatti.

Ma ogni volta che una persona usa il silenzio mi sta manipolando? No, Il silenzio è una forma di comunicazione che viene utilizzata per vari scopi, non solo la manipolazione, e può manifestarsi in diversi contesti, come relazioni personali, lavorative o familiari.

Alcune tipologie di silenzio sono:

- * **Evitamento:** silenzio come strategia per evitare conflitti diretti o discussioni;
- * **Inadeguatezza/Non conoscenza:** silenzio come modalità per evitare di sembrare inadeguati, inopportuni, fuori luogo o strategia nel momento in cui non so cosa rispondere;
- * **Prendere una pausa:** silenzio come modalità per recuperare uno stato di serenità e sintonizzarsi con il proprio spazio interiore per poi tornare nella relazione in modo più funzionale, senza la rabbia impulsiva del momento;
- * **Silenzio Punitivo:** silenzio con lo scopo di far sentire l’altra persona in colpa o per vendicarsi di un comportamento visto come inaccettabile;
- * **Controllo:** silenzio con lo scopo di mantenere una forma di dominio nella relazione e forzare l’altro a chiedere scusa, sottomettendolo alle proprie volontà;

In questi due ultimi casi si sceglie di non spiegare i motivi che ci spingono alla non comunicazione ma viene imposto il silenzio per far sì che l’altro si ravveda.

Le cause alla base di questo comportamento possono essere molteplici.

Possiamo trovare difficoltà comunicative, che spingono alcune persone a non esprimere i propri sentimenti per paura di ferire gli altri, per paura di deludere o per paura di non sentirsi compresi. Possiamo trovare il bisogno di controllo nella relazione o ancora, la non conoscenza di modalità diverse per comunicare in modo funzionale i propri bisogni o per gestire la propria rabbia, quindi l’unica via è il silenzio.

In ogni caso, prima di scegliere di interrompere la comunicazione, è bene riflettere sulle **conseguenze che questo comportamento potrebbe comportare sugli altri**.

L'interlocutore infatti potrebbe arrivare a sperimentare sentimenti di insicurezza, inadeguatezza, tristezza, colpa, rabbia, ecc.. aumentando il bisogno di dipendenza e la richiesta di rassicurazioni. Se stai quindi pensando di prenderti un momento fallo consapevolmente e in modo funzionale, comunicalo all'altro e poi prenditi il tuo spazio.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: [21grammi_di_psicologia](https://www.instagram.com/21grammi_di_psicologia)

DATA DI PUBBLICAZIONE: 16/05/2025 – AGGIORNATO IL 18/11/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)