



IL NO COME STRUMENTO DI CURA

Rifiuto e autonomia nelle
relazioni

Breve presentazione



DPL
A c c a d e m y
D i v e r s a , c o m e t e
www.dplacademy.it



Obiettivi dell'incontro

- Capire perché dire “no” in coppia è difficile
- Esplorare il valore del “no” in una relazione sana
- Imparare come comunicare un “no” in modo costruttivo
- Fornire esempi ed esercizio pratico

Qualche dato

- In Italia, circa 1 persona su 5 in coppia dichiara di non sentirsi felice nella relazione attuale.
- Il 28,5% degli italiani indica la scarsa comunicazione come principale fonte di conflitto nella coppia
- Il 66,5% delle richieste di supporto psicologico per problematiche relazionali proviene da donne.
- In Italia, circa il 30% delle coppie dichiara di non avere rapporti sessuali (“coppie bianche”).



Il no nella coppia, perchè è difficile?

- Cos'è la coppia? È più della somma di due
- Paura di ferire o perdere l'altro
- Senso di colpa
- Modelli appresi (“dai un bacio alla zia!”)



Confini e autenticità

- Dire “sì” quando vuoi dire “no” può generare risentimento
- Ruoli di genere (se una donna dice no, vuol dire si)
- Autenticità = essere veri con sé e con l'altro.



Principi dell'assertività

- Chiarezza → “capisco che per te è importante, ma per me...”
- Rispetto → riconoscere il desiderio dell'altro
- Coerenza → mantenere il limite definito



Alcune tecniche pratiche

- Formulazione del no: “No, perchè...” seguita da spiegazione breve
- Usare empatia: “Capisco che ci tieni, ma...”
- Offrire alternative: “Che ne dici se...”



Fare attenzione ai segnali e al contesto

- Controllare tono, tempistica e luogo
- Utilizzo del no non come rifiuto radicale ma come scelta di relazione sana
- Evitare aggressività (non lo farò mai) o sottomissione (va bene tutto)



Esercizio pratico – il tuo no

- Qual è o quali sono i “no” più difficili da dire?
- Qual è la loro origine?
- Prova a calarti nella situazione e utilizzare una delle tecniche pratiche



Esempi pratici e casi

- Situazione: Il partner chiede di uscire ogni sera, tu hai bisogno di riposo/studio.
 - **Risposta non assertiva:** “Va bene” (anche se sei stanco).
 - **Risposta assertiva:** “Capisco che vuoi uscire, ma oggi ho bisogno di riposare. Possiamo farlo domani?”



Esempi pratici e casi

- Situation: I partner vuole prendere una decisione importante senza consultarti.
- **Risposta non assertiva:** accossetto per evitare il conflitto
- **Risposta assertiva:** “Apprezzo che tu voglia procedere, ma vorrei che ne parlassimo insieme prima.”

Esempi pratici e casi

- Situation: Ti viene chiesto di rinunciare spesso ai tuoi spazi per l'altro..
- **Risposta non assertiva:** accetti sempre e poi accumuli risentimento.
- **Risposta assertiva:** “Capisco che per te è importante che sia presente, ma domani ho bisogno di tempo per me. Possiamo trovare un compromesso?”



Esercizio - il mio no nella coppia

- Pensate a una situazione di coppia (reale o immaginaria) in cui faticate a dire no
- Provare a immedesimarsi in questa situazione, e pensare a cosa rispondereste



Esercizio – per tutti I giorni

- Allenarsi nei piccoli no quotidiani
- Riflettere su come l'altro reagisce: cosa succede se metto un limite?
- Monitorare come cambia l'interazione di coppia: migliora? Peggiora?



Conclusioni

- Dire no, non significa rifiutare le persone
- Il no è parte dell'amore
- I no possono cambiare la vita più dei sì



Grazie per l'attenzione!



CONTATTI

Realizziamo insieme
i tuoi obiettivi

DPL ACCADEMY

Via Ruggero di Lauria 12|b
Milano

[Tel. 02 91574524](tel:0291574524)

[Cell. 348 3931045](tel:3483931045)

info@dplacademy.it

www.dplacademy.it