

“Litighiamo per bene!”

lunedì 15/02/2021
ore 11,00 – 12,30

Primo incontro: brainstorming

1. Perché si litiga?

Perché...

Abbiamo menti ed idee diverse.

Una cosa può sembrare giusta a uno e sbagliata all'altro.

Si vuole avere ragione.

Si fanno cose che danno fastidio agli altri.

Si vogliono fare cose diverse.

Si vedono le cose da punti di vista diversi.

Non ci si capisce: uno dice una cosa, l'altro ne intende un'altra.

Si parla male degli altri alle loro spalle.

2. Come ci si sente quando si litiga?

Tristi, perché abbiamo litigato con qualcuno a cui vogliamo bene (e magari non avevamo nemmeno ragione).

Delusa, perché perdo la fiducia nelle persone.

Furiosa.

Se penso di avere ragione, sono cocciuto; ma se mi accorgo di avere torto, cerco di rimediare.

Divento arrogante, poi quando me ne rendo conto mi sento in colpa e piango.

Dopo ti senti privo di forze, privo di energie.

Mentre litigo mi sento arrabbiato e triste, ma in quel momento non riesco a vedere altre strade.

Durante il litigio mi intestardisco, dopo però cerco di chiarire, di rimediare, di tornare ad avvicinarmi all'altro come sempre.

3. Come ti senti quando vedi dei compagni litigare?

Mi sento in colpa perché penso di dover prendere le parti di uno o dell'altro.

Triste, perché vedo due persone alle quali voglio bene che litigano, poi se c'è bisogno cerco di consolare chi ha litigato.

Provi rabbia, perché a volte non capisci perché stanno litigando.

Cerco di dividerli e farli discutere, ragionare e capire.

Ho paura, perché non so cosa potrebbe succedere e perché potrei essere coinvolta; ho paura che si spezzino i legami.

4. È facile chiarirsi? È facile chiedere scusa? Riconoscere, magari, di avere sbagliato?

Non è facile, ci devi ragionare su per capire di aver fatto qualcosa di sbagliato e perdonare.

Quando ho chiesto scusa mi sono sentita libera.

Non è facile riconoscere che l'altro può avere ragione, mettersi nei suoi panni e riconoscere le ragioni dell'uno e dell'altro.

Non è facile riconoscere che anche l'altro può avere ragione, andare da lui/lei dopo che ci siamo comportati in maniera sbagliata.

Dipende da quanto è stato forte il litigio.

Se offendi, capisci di essere nel torto, vorresti chiedere scusa, ma hai paura che le tue scuse non vengano accettate perché l'offesa era troppo forte.

A volte serve più tempo, a volte meno per riuscire a riconciliarsi (dipende anche dal carattere delle persone).

5. Quali sono le azioni che più ci riescono difficili durante un litigio?

Abbassare la voce, soprattutto se la nostra è già alta.

Calarmi.

Accettare che qualcuno si intrometta.

Parlare lentamente, in maniera non impulsiva e scegliere le parole.

Dare ragione all'altro e fare pace lì per lì.

Smettere di parlare, per ascoltare l'altro.

Riuscire a parlare, non bloccarmi.

Smettere di litigare.

Ascoltare chi cerca di calmarmi, di far cessare il litigio.

6. Il litigio è sempre negativo, oppure da un litigio si possono trarre anche spunti positivi?

Puoi ricordare, capire cosa è successo, prendere spunto per non farlo più.

Può servire per conoscere il carattere dell'altro.

Non ci vedo lati positivi.

Non ci penso tanto, non mi piace, trovo solo lati negativi (però se mi rendo conto che ho fatto errori posso prendere spunto per non farli più).

Per entrare in relazione con l'altro, conoscere nuovi amici.

Litigando con alcune persone sono riuscita a legare di più con loro (si rafforza il legame).

Riflettere su quello che è successo.

7. Cosa si può fare perché da un conflitto nascano spunti positivi e occasioni di crescita?

Ragionarci su, conoscere meglio l'altra persona.

Provare ad interrompere il litigio separandosi.

Provare a trovare un punto di incontro, un accordo.

Saper ridimensionare quello che è successo, non darci troppo peso.

Perdonare l'altra persona se ha fatto qualcosa che ci ha ferito.

Mettersi nei panni dell'altra persona, cercare di capire il suo punto di vista.

Provare a chiarirsi, a capirsi meglio a vicenda.