

Attività 3

Avviare le conversazioni con la precisa intenzione di essere aperti

1 ora, con riflessione finale in plenaria

L'idea di base è di avviare una conversazione in cui si usano le domande per conoscere le opinioni e i sentimenti delle persone, per creare empatia e trovare un terreno comune, senza però nascondere le proprie posizioni. Può sembrare un approccio debole, ma può portare a risultati sorprendenti ed è possibile che le persone a cui vi rivolgete non abbiano mai avuto modo di confrontarsi con altri punti di vista e di essere ascoltate. Il presupposto di fondo è che le persone che compongono il centro fluido, così come a volte i nostri studenti e studentesse o i nostri colleghi, colleghe e familiari, abbiano legittime preoccupazioni sul tema e meritino di essere ascoltate. Avviando la conversazione, quello che si dovrà cercare di fare è "esplorare le conversazioni dell'altro" ascoltando per capire e per farsi capire. Ecco alcuni punti essenziali:

- a. Creare uno spazio sicuro per parlare:
 - Essere rispettosi/e, calmi/e e disponibili durante le discussioni
 - Iniziare identificando uno scopo comune nella discussione, ma essere autentici/che e fedeli ai propri valori
 - Creare i presupposti per una discussione inclusiva
- b. Ascoltare la storia degli altri e delle altre:
 - Usare domande a risposta aperta come "mi spieghi meglio...", "mi aiuti a capire..."
 - Riconoscere i sentimenti delle persone a cui vi rivolgete
 - Chiedere loro di raccontare una storia personale, se possibile
 - Parafrasare le loro parole per chiarire e mostrare di aver capito
 - Cercare di iniziare le frasi in prima persona, con "io" e non con "tu", che può sembrare accusatorio e rompere l'equilibrio
- c. Ampliare il dibattito senza perdere di vista i propri valori:
 - Introdurre le proprie opinioni e posizioni con un "Sì, e...", con un approccio che amplia la conversazione ed evita di creare conflitti
 - Riconoscere i propri sentimenti
 - Raccontare delle esperienze rilevanti per umanizzare la discussione e aggiungere anche il proprio punto di vista
 - Cercare di non rimanere intrappolati/e negli schemi avversari ma esprimere pacatamente il proprio dissenso e cambiare schema