

Disarmare o Continuare a Ferire?

Incontro 28 maggio 2026

Dr Giulia Grillo: g.grillo@lse.ac.uk

**Tradurre il
Conflitto:
Quali altre
frasi/parole ci
vengono in
mente?**

Quelli come te non
capiscono niente.

Siete sempre i soliti.

O sei con me o contro di
me.

**Quali altre
frasi/parole ci
vengono in mente?**

**Come suonerebbero
queste frasi se
fossero
«disarmate»?**

Mini Dialoghi Osservati - 1

Madre: Stai sempre al telefono.
Non sai più parlare con le persone.

Figlio: Perché voi adulti siete
sempre perfetti?

Madre: Almeno noi avevamo valori
veri.

Figlio: Ecco, i soliti discorsi.

**Mini Dialoghi
Osservati 1 –
Possibile
Versione
Disarmata**

Madre – Mi manca parlare con te
senza uno schermo in mezzo.

Figlio – Non volevo ignorarti. E' che
lì dentro ci sono anche i miei amici.

Madre – Probabilmente faccio
fatica a capirlo.

Figlio – E io faccio fatica a sentirmi
capito.

Mini Dialoghi Osservati - 2

Persona A – Quelli che la pensano come te stanno rovinando il Paese.

Persona B – E voi invece siete sempre convinti di avere la verità.

Persona A – Perché almeno noi ragioniamo.

Persona B – No, voi avete solo paura di chi è diverso.

+

•

○

Mini Dialoghi Osservati 2 – Versione ‘Disarmata’

- **Persona A:** Ci sono cambiamenti che mi spaventano.
 - **Persona B:** Capisco. A me invece spaventa quando le persone vengono escluse.
 - **Persona A:** Forse partiamo da paure diverse.
 - **Persona B:** Ma almeno adesso stiamo parlando delle paure vere*.
-
- * Il tema della ‘paura’ è chiave in quanto in qualunque tipo di conflitto la paura che sta dentro ognuno di noi è fondamentalmente la causa scatenante e la nostra lente di interpretazione delle nostre esperienze. Ma quasi mai ne siamo consapevoli.

Mini Dialoghi Osservati - 3

Adulto – I giovani ormai non hanno più voglia di partecipare a niente.

Giovane – Non è proprio così. E' che spesso ci sentiamo giudicati.

Adulto – Ma se appena proponiamo qualcosa, sparite tutti.

Giovane – Perché tante volte sembra che dobbiamo essere tutti uguali per essere accettati.*

Adulto – Eh, però non si può cambiare tutto solo perché a voi non piace.

Mini Dialoghi Osservati 3 – Versione ‘Disarmata’

Adulto – Mi dispiace vedere meno giovani coinvolti. Mi chiedo spesso cosa stiamo sbagliando.

Giovane – Secondo me molti giovani avrebbero voglia di esserci, ma hanno paura di essere giudicati.

Adulto – Probabilmente noi adulti certe volte parliamo senza ascoltare abbastanza.

Giovane – E forse anche noi giovani ce ne andiamo troppo in fretta senza spiegare cosa sentiamo.

Adulto – Forse facciamo fatica a comprenderci da entrambe le parti.

Alcune Parole che Disarmano

- Capisco..
- Raccontami..
- Forse mi sbaglio..
- Io la vedo così..
- Io percepisco..
- Mi sembra..
- Mi aiuti a capire?
- Ho l'impressione che..
- Dal mio punto di vista..
- Cosa intendi quando dici?
- Raccontami meglio..
- Come ti sei sentito?
- Cosa c'è dietro questa reazione?
- Io avrei bisogno di..
- Non voglio attaccarti..
- Vorrei capire, non vincere..

Disarmare il linguaggio vuol dire non dire mai cose forti?



Ci sono situazioni in cui serve chiarezza.



Fare chiarezza senza disumanizzare.

- Si può dire un “no” senza ferire?
- Ci sono situazioni in cui un linguaggio duro è “giusto”?
- Dove sta il limite?



• **Grazie ed una
buona serata!**