

ESERCIZIO DA FARE

1 AZIONI DA PARTE MIA

Provo a risituarmi in una situazione vissuta, che mi è capitato di vivere, in cui ho in qualche modo invaso il territorio dell'altro e ho imposto il mio modo di agire, di pensare senza minimamente pensare a chiedere permesso ... insomma ho agito di testa mia ...

- ripenso al fatto accaduto: cos'è successo? Fatto concreto, con persone concrete...
- Cosa ho sentito in quel momento lì?
- Cosa ho fatto?
- Le conseguenze di questo mio atteggiamento nella relazione con l'altro? Cosa ha provocato?

2 AZIONE DA PARTE DELL'ALTRO SU DI ME

cosa invece è successo in me quando l'altro/a, gli altri mi hanno invaso/a?? cioè non hanno tenuto conto dei miei spazi, dei miei bisogni, dei miei confini, dei miei desideri

- cosa è successo dentro di me?
- Cosa ho provato? Ho sentito?
- Come ho reagito?
- Quali conseguenze nella relazione

dall'analisi di quanto accaduto provo a delineare a elencare:

gli ingredienti fondamentali per salvare la relazione con l'altro/a, con gli altri?

Da questa rilettura dei fatti:

- ho capito che.....
- ho imparato a.....
- mi serve per.....