

A RELAÇÃO ENTRE EU E TU

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



PROPÓSITO

AUTOCONSCIÊNCIA

- capacidade de estabelecer uma relação sem se perder a si mesmo
- redefinição de si e do seu papel numa relação
- desenvolver a capacidade de se conectar com outra pessoa



INTRO

Esta é uma experiência que consiste em dirigir a atenção de si mesmo para a outra pessoa, e depois voltar a dirigir para si mesmo, enriquecido pela experiência.



MATERIAIS

Nenhum

PREPARAÇÃO

- um espaço grande o suficiente para todos os participantes
- assegura-se que todos os participantes tenham um par
- é aconselhável não usar música de fundo pois pode afetar e alterar os ritmos naturais dos participantes



PASSOS

1. O facilitador pede ao grupo para formar pares. Depois com a sua voz guia os participantes para um estado de relaxamento:

- "Respira fundo...respira fundo outra vez. → Imagina uma cor e imagina que de cada vez que inspiras a cor começa a preencher o teu corpo lentamente.
- Primeiro a cor preenche a cabeça, depois o pescoço, os braços, as mãos, o peito, o abdómen, as costas, a pélvis, as coxas, os joelhos, as pernas e os pés.
- Imagina que de cada vez que inspiras, paz e calma entram no teu corpo e de cada vez que expiras, deitas fora toda a tensão e cansaço".

2. Depois, o facilitador continua a guiar a atividade, recorrendo às seguintes palavras:

- Coloca-te frente-a-frente com o teu par a uma distância que é confortável para os dois, se necessário negociem um compromisso sobre as necessidades de distância;
- Coloca-te numa posição relaxada, fecha os olhos e, ao teu ritmo, toma consciência do teu corpo de forma a vê-lo como um todo. → Quando sentires que estás em contacto total contigo, diz em voz alta: "EU" → Agora abre os olhos e, mantendo o contacto com as tuas emoções, olha para a pessoa em frente a ti, observa-a e, ao teu ritmo, diz em voz alta: "TU" → Agora, traz a tua atenção de novo para ti mesmo e, em contacto com as tuas emoções, diz em voz alta: "EU"

3. A esta altura, o facilitador pede aos participantes para estarem consigo mesmos (máx 10 min) para escrever uma autorreflexão, guiada pelas seguintes perguntas:

- O que sentiste durante o momento de dizer "EU", e o momento de dizer "TU"?
 - Como foi voltar a ti mesmo depois de presenciar o "TU"?
 - Alguma coisa mudou no teu estado emocional e físico depois da experiência?
4. Assim que terminar o tempo, o facilitador reúne o grupo em círculo, onde se partilham as experiências com a actividade, dando atenção ao estado emocional dos participantes, e se necessário intervir, pois alguns participantes vivem esta experiência a um nível muito profundo e íntimo.



REFLEXÃO

- Que sentimentos tiveste durante a atividade?
- Como achas que esta atividade pode ajudar-te a melhorar as tuas relações?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência?

COMENTÁRIOS

- O facilitador pode pedir aos participantes para ler em voz alta o que eles escreveram durante a autorreflexão, dando oportunidade de expressão a quem teve uma experiência negativa, para poder dar um feedback que ajude a integrar a experiência de forma construtiva.
- Este exercício é baseado na "Intervenção psicofisiológica Integrada", de Ruggieri, Fabrizio, Della Giovampaola, E.U.R. 2004. ["Psychophysiological integrated intervention"]

