

LA RELAZIONE TRA IO E TU

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



2 - 15

partecipanti



30 min - 1 ora



indoors | outdoors



dinamiche di gruppo



OBIETTIVO

- CONSAPEVOLEZZA DI SÉ
- capacità di stabilire una relazione mantenendo la consapevolezza di sé;
- ridefinire se stessi e il proprio ruolo all'interno di una relazione;
- sviluppare la capacità di entrare in contatto con un'altra persona;

MATERIALI

nessuno

PREPARAZIONE

* Creare uno spazio che possa accogliere i partecipanti, assicurandosi che tutti abbiano un partner.

* Si consiglia di non usare musica di sottofondo perché potrebbe influenzare e alterare i ritmi naturali delle persone.

INTRO

* Questa è un'esperienza che consiste nello spostare l'attenzione da se stessi ad un'altra persona, per poi tornare a se stessi, arricchiti.

FASI

1. Il facilitatore chiede al gruppo di dividersi in coppie e, con la sua voce, conduce i partecipanti in uno stato di rilassamento:
 - "Fai un respiro profondo, fanne un altro. Immagina un colore e immagina che ogni volta che inspiri, il colore colori lentamente il tuo corpo. Colora la tua testa, il tuo collo, le tue spalle, le tue braccia, le tue mani, il tuo petto, il tuo addome, la tua schiena, il tuo bacino, le tue cosce, le tue ginocchia, le tue gambe, i tuoi piedi. Immagina che ogni volta che inspiri, la calma e la pace entrano nel tuo corpo e che ogni volta che espiri, lasci andare tutta la tensione e la stanchezza".
2. Il facilitatore conduce poi l'esperienza con le seguenti parole:
 - Mettetevi uno di fronte all'altro ad una distanza che sia comoda per entrambi, se necessario, trovate un compromesso tra le vostre esigenze di distanza;
 - Mettetevi in una posizione comoda e rilassata, chiudete gli occhi e siate consapevoli del vostro corpo in modo da vedervi come un tutt'uno, con il vostro ritmo e la vostra velocità.
 - Quando senti di essere in pieno contatto con te stesso, di "Io".
 - Ora apri gli occhi e guarda la persona che hai di fronte, guardala e, sempre con il tuo tempo e ritmo, di "TU"
 - Ora, sempre rimanendo in contatto con le vostre emozioni, riportate la vostra attenzione su voi stessi e dite di nuovo "IO"
3. (A questo punto dell'esperienza, il facilitatore chiede ai partecipanti di prendersi un momento per se stessi (non più di 10 minuti), per un'autoriflessione scritta, guidata dalle seguenti domande:
 - Cosa hai provato durante l'esercizio "Io" e poi il "TU"?Come è stato tornare nell'Io dopo aver visto il TU?
È cambiato qualcosa nel mio stato emotivo e fisico dopo l'esperienza?
4. Quando il tempo per la riflessione è finito per tutti, il gruppo si riunisce di nuovo e forma un cerchio, le esperienze sono condivise, facendo attenzione a salvaguardare lo stato emotivo di tutti i partecipanti poiché alcune persone sperimentano questa attività ad un livello molto profondo, intimo.

RIFLESSIONE

- Quali sensazioni hai ricavato da questa esperienza?
- Come può questa esperienza aiutarti a migliorare le tue relazioni?
- Come pensi che questa attività possa portare alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Puoi chiedere ai partecipanti di leggere ciò che hanno scritto durante l'auto-riflessione. Dai un'opportunità in particolare a chi ha avuto un'esperienza negativa. Questo esercizio è basato su "L'intervento psicofisiologico integrato", Ruggieri, Fabrizio, Della Giovampaola, E.U.R. 2004. L'intervento psicofisiologico integrato".

LA RELAZIONE TRA IO E TU

