



## NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 03

### Τίτλος: "THE MEETING POINT" (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να προσπαθήσουμε να φανταστούμε το «εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός άλλου ατόμου...» \*αλλά χωρίς τη χρήση ομιλίας. Σε κάθε αλληλεπίδραση, ειδικά όταν συνδεόμαστε με άτομα που δεν γνωρίζουμε, υπάρχει μια πρώτη περίοδος έρευνας. Προσπαθούμε να καταλάβουμε «ποιος» είναι ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας. Φυσικά, εννοούμε κάτι βαθύτερο, ψάχνουμε για μια πιο ουσιαστική απάντηση. Σύμφωνα με το τρίπτυχο της προσέγγισής μας (σώμα/ψυχή/πνεύμα), μπορούμε να πούμε ότι λαχταρούμε να δούμε «ποιό είναι αυτό το πνεύμα μπροστά στα μάτια μας». Κάθε πνεύμα είναι μοναδικό και ανεπανάληπτο, επομένως ίσως είναι χρήσιμο να αναρωτηθούμε «Με ποιον τρόπο, μου αποκαλύπτεται ο Θεός αυτή τη στιγμή;»

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλο βαθιά στα μάτια χωρίς να μιλάτε. Τολμήστε να υποθέσετε ΠΟΙΟΣ είναι αυτός ο άνθρωπος απέναντί σας, τι είδους άτομο μπορεί να είναι και τι μπορείτε να καταλάβετε για τα συναισθήματα και τις σκέψεις του στο τώρα, στο παρόν. Κάθε 5 λεπτά ο παρατηρητής αλλάζει.

**Βήμα 2:** Μοιραστείτε ο ένας τις υποθέσεις του άλλου με τη μορφή ιστορίας.

**Βήμα 3:** Τα ζευγάρια μοιράζονται σε όλη την ομάδα.

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 30 λεπτά (10 λεπτά για το ζευγάρι και 20 λεπτά «μοίρασμα» των ζευγαριών σε όλη την ομάδα).

**Σημαντικό:** Ο εκπαιδευτής κατευθύνει τη διαδικασία με μια ζεστή, καθαρή και ήρεμη φωνή, παρατηρώντας προσεκτικά τις εκφράσεις του προσώπου και του σώματος κάθε καλλιτέχνη. Χρησιμοποιώντας τον εαυτό τους ως εργαλεία ενσυναίσθησης, προσπαθούν να εισαγάγουν και να αποκωδικοποιήσουν πληροφορίες για κάθε άτομο.

- Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιραστούν αυτό που παρατήρησαν για αυτούς. Για παράδειγμα, δυσκολεύτηκαν να εστιάσουν, ένιωθαν ντροπή και ίσως να αναφέρθούν στα συναισθήματα που προέκυψαν. (\*)
- \*«Η κατάσταση της ενσυναίσθησης, ή του να είσαι ενσυναισθητικός, είναι να αντιλαμβάνεσαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του άλλου με ακρίβεια και με τα συναισθηματικά συστατικά και τις έννοιες που υπάρχουν εκεί σαν να ήταν το άτομο, αλλά χωρίς ποτέ να χάνεις τη συνθήκη του «σαν» Carl Rogers.