

Exercício 3 . Hope Art

O ponto de encontro (empatia)

Duração: 30 minutos

O objetivo da atividade é tentar imaginar o "quadro de referência interno de outra pessoa..." *mas sem usar a fala. Em todas as interações, especialmente quando nos relacionamos com pessoas que não conhecemos, há um primeiro período de investigação. Tentamos perceber "quem" é a pessoa que está à nossa frente. É claro que queremos dizer algo mais profundo, estamos à procura de uma resposta mais substancial. De acordo com o tríptico da nossa abordagem (corpo/alma/espírito), podemos dizer que desejamos ver "quem é esse espírito que está diante dos nossos olhos". Cada espírito é único e irrepetível, pelo que pode ser útil colocarmo-nos a questão: "De que forma é que Deus se está a revelar a mim neste momento?"

Etapa 1: Formar pares. Olhem profundamente nos olhos uns dos outros, sem falar. Atrevam-se a assumir QUEM é a pessoa que está à vossa frente, que tipo de pessoa poderá ser e o que podem compreender sobre os seus sentimentos e pensamentos atuais. A cada 5 minutos, o observador muda.

Etapa 2: Partilhar os pressupostos uns dos outros sob a forma de uma história.

Etapa 3: Os casais partilham com toda a equipa.

Procedimento de reflexão: 30 minutos (10 minutos para o casal e 20 minutos de partilha dos casais com toda a equipa).

Aviso: O formador dirige o procedimento com uma voz calorosa, clara e calma, observando cuidadosamente as expressões faciais e corporais de cada artista. Usando-se a si próprios como ferramentas de empatia, tentam introduzir e descodificar informações sobre cada pessoa.

- Os participantes também podem partilhar o que observaram sobre eles. Por exemplo, se tiveram dificuldade em concentrar-se, se se sentiram envergonhados, e talvez referir as emoções que surgiram. (*)

* "O estado de empatia, ou ser empático, é perceber o quadro interno de referência de outra pessoa com exatidão e com os componentes emocionais e significados que lhe dizem respeito, como se fosse a pessoa, mas sem nunca perder a condição de "como se"" Carl Rogers.