

Pratica 1 by Hope Art “CONDIVISIONE DI COPPIA” (VULNERABILITÀ)

Durata: 30 minuti

Lo scopo dell'attività è elevare la nostra capacità di entrare nella nostra parte vulnerabile. La condivisione implica apertura mentale, necessita sia di fiducia che di coraggio. L'ascoltatore ha bisogno di grande rispetto e sacralità quando il partner osa aprirsi e condividere esperienze personali. Deve anche avere un interesse genuino. Questo esercizio ha molti livelli che creano diversi risultati di intimità e connessione (con domande diverse).

Fase 1: formare coppie.

I partner si siedono uno di fronte all'altro. Il formatore identifica i partner come A e B. Il formatore chiede ad A di rispondere alla seguente domanda:

“Racconta al tuo partner qualcosa che hai sempre desiderato fare nella tua vita e che non hai ancora fatto.

“Digli perché non l'hai ancora fatto e come ti senti adesso”.

Ogni persona parla per 5 minuti.

Fase 2: Il formatore chiede a B di rispondere alla stessa domanda. Ogni coppia condivide l'esperienza con tutto il team.

Passaggio 3: per aumentare la difficoltà dell'esercizio, possiamo utilizzare altri suggerimenti come:

1. “Racconta al tuo partner un momento difficile della tua vita”
2. “Racconta al tuo partner qualcosa che hai fatto in passato di cui ti penti”.

Materiale richiesto: 2 sedie/cuscini o un posto dove i partecipanti possano sedersi uno di fronte all'altro.

Fase 3: Procedura di riflessione: 20 minuti

Avviso importante: L'ascoltatore non interrompe, non c'è discussione, ma condivisione. L'unica cosa che l'ascoltatore può fare è interagire con il proprio corpo e il linguaggio facciale. Senza parole.