

## Pratica 3 by Hope Art “Il punto di incontro” (EMPATIA)

**Durata:** 30 minuti

**Lo scopo dell'attività** è provare a immaginare il “quadro di riferimento interno di un'altra persona...” \*ma senza usare la parola. In ogni interazione, soprattutto quando entriamo in contatto con persone che non conosciamo, c'è un primo periodo di indagine. Cerchiamo di capire “chi” è la persona che abbiamo di fronte. Naturalmente intendiamo qualcosa di più profondo, cerchiamo una risposta più sostanziale. Secondo il trittico del nostro approccio (corpo/anima/spirito), possiamo dire che desideriamo vedere “chi è quello spirito davanti ai nostri occhi”. Ogni spirito è unico e irripetibile per cui può essere utile porsi la domanda: “In che modo Dio si sta rivelando a me in questo momento?”

**Fase 1:** formare coppie. Guardatevi profondamente negli occhi senza parlare. Abbi il coraggio di supporre CHI sia quella persona di fronte a te, che tipo di persona potrebbe essere e cosa puoi capire dei suoi sentimenti e pensieri attuali. Ogni 5 minuti l'osservatore cambia.

**Fase 2:** Condividere le ipotesi degli altri sotto forma di storia.

**Fase 3:** le coppie condividono con l'intera squadra

**Fase 4:** Procedura di riflessione: 30 minuti (10 minuti per la coppia e 20 minuti di condivisione delle coppie con tutta la squadra).

**Avviso importante:** Il formatore dirige la procedura con una voce calda, chiara e calma, osservando attentamente le espressioni facciali e corporee di ciascun artista. Usando se stessi come strumenti di empatia, cercano di inserire e decodificare le informazioni su ogni persona.

I partecipanti possono anche condividere ciò che hanno osservato su di loro. Ad esempio, hanno avuto difficoltà a concentrarsi, hanno provato vergogna e magari hanno fatto riferimento alle emozioni emerse.