

Corso Tivoli 2019: Gestione della classe e problematiche relazionali

Empatia Matura

Supponiamo che voi abbiate un disturbo della vista e decidiate di farvi visitare da un oculista. Dopo avervi brevemente ascoltato, l'oculista si toglie gli occhiali e ve li porge.

“Si metta questi”, dice. “Li porto da dieci anni e mi hanno davvero aiutato. Li porti pure: a casa ne ho un altro paio.”

Voi li indossate, ma non fanno altro che peggiorare il problema. “Ma che diavolo”, esclamate, “Non riesco a vedere niente!”

Cosa c'è che non va?” chiede l'oculista “Per me funzionano a meraviglia. Bisogna che si sforzi!”

“Ci sto provando”, insiste, “ma vedo tutto annebbiato”,

“Beh, qual è il problema? Pensi positivo”

“Bene in modo positivo non ci vedo un bel tubo”. “ Signore, lei è un ingrato”, vi rimprovera, “Dopo tutto quello che ho fatto per aiutarla”.

Quante probabilità ci sono che ritorniate da quell'oculista la prossima volta che avete disturbi visivi? (R. Covey)

Esercitazione n° 1 : Empatia dei movimenti

Gruppo Plenaria con musica: due sottogruppi, A e B

Gli A si muovono molto lentamente, camminando per la stanza o danzando sul posto e i B ne osservano i movimenti, seguendo una persona alla volta per qualche tempo, poi passando a un'altra. I B immaginano di sentire i movimenti dell'altro come se fossero i propri movimenti, come se qualcosa nel proprio corpo si stesse muovendo. Non occorre sforzarsi, anzi è bene rilassare il corpo e lasciarsi risuonare spontaneamente con l'altro essendo consapevoli delle sensazioni sottili che si producono nel proprio corpo in corrispondenza ai movimenti che si stanno osservando. Dopo 5 minuti si possono scambiare i ruoli. Infine si procederà ad una breve condivisione.

Esercitazione n° 2 : Intenzione positiva

Esercitazione da soli

Prima posizione: prendete una situazione in cui, con un'altra persona, avete avuto una discussione o litigio acceso, che vi ha portato ad esprimere un giudizio negativo nei confronti di quella persona oppure a dirvi che "io ho ragione e basta!". Dite le vostre ragioni.

La seconda posizione: vi mettete in seconda posizione. Vi mettete nella sedia della persona con cui avete litigato, facendo finta di essere lei e quindi con la sua mappa del mondo, le sue convinzioni, il suo passato, le sue origini. Esprimete le "ragioni" dell'altra persona come se voi foste l'altra persona.

Terza posizione: vi mettete fuori dalle due sedie e fate finta di essere un mentore, una persona che voi apprezzate molto, che stimete molto. Rivivete la situazione. Immaginatevi la situazione come un osservatore esterno non coinvolto. Come la percepite? Cosa notate?

Esercitazione n° 3 : Empatia a coppie guardandosi negli occhi

Tempo: 8' + 5' per condivisione Tot. 13'

Esercitazione in coppie A e B

Scegliersi un partner e decidere chi è A e chi B. Seduti uno di fronte all'altro a circa 1 metro di distanza A chiude gli occhi e entra in uno stato emotivo di sua scelta, piacevole o spiacevole (ad es: gioia, tristezza, rabbia, nostalgia ecc.), tramite il ricordo di una esperienza passata o una visualizzazione e, quando sente che tale emozione è ben presente dentro di lui, apre gli occhi. B lo guarda negli occhi e si concentra in modo rilassato su di sé fino a quando percepisce l'emergere di uno stato emotivo. Dopo 2/3 minuti si conclude l'esercizio e si invertono i ruoli. Infine i due fanno una breve condivisione e verificano se lo stato emotivo provato corrispondeva a quello dell'altro.

Esercitazione n° 4: Percepire lo stato emotivo dell'altro

Tempo: 20-25 minuti

Gruppi di tre persone: A, B e C.

A evoca uno stato emotivo, ma resta ad occhi chiusi. B rispecchia il respiro, la postura, la mimica di A per un paio di minuti, rimanendo nel proprio sentire interiore. C "aggiusta", come testimone esterno, il rispecchiamento di B, modificando per esempio l'inclinazione della testa, l'espressione del viso, il ritmo o la posizione del respiro. Ogni partecipante sperimenterà tutti e tre i ruoli e l'esercizio prevedere circa 5 minuti per ogni sperimentazione più la condivisione.

Esercitazione n° 5: il ricalco e l'ampliamento della mappa

Esercitazione in coppie, A e B

- Seduti uno di fronte all'altro, A parla di qualcosa che lo/la preoccupa e B lo/la ascolta in modo attivo e va in ricalco non verbale (gesti e movimenti del corpo, respirazione, movimenti oculari), poi va in ricalco verbale (usando le parole determinanti di A) e poi in ricalco dello stato emotivo (con espressioni del tipo "capisco il tuo stato d'animo ..." "effettivamente non è facile ..." "anche io se fossi al tuo posto mi sentirei ... proverei ...")
- A comunica a B se si è sentito/a compreso, ascoltato e in profonda e sincera sintonia.
- Si invertono i ruoli e si ripete la dinamica.

*Simon
Dalloca*



Via Parlagreco SNC, Poggio Mirteto RI
Tel +39 333 8846715
www.simonadalloca.it