

Exerciții de comunicare

1. Priviți-vă în ochi timp de 10 minute

Grupați-vă doi câte doi. Așezați-vă fiecare pe un scaun, foarte aproape, ținându-vă de mâini. Priviți-vă în liniște în ochi... în meditație. Observați ceea ce vedeți la celălalt, Ce gândiți despre celălalt, ce vă imaginați că el gândește și mai ales ce simte. Concentrați-vă asupra a ceea ce simțiți în interiorul vostru: senzații fizice, sentimente, fără să vorbiți despre ceea ce gândiți. Stați acolo într-un moment de eternitate.

La sfârșit împărtășiți-vă trăirea.

2. A acorda – a dezacorda cu gesturi și cuvinte. În doi

Grupați-vă doi câte doi.

a. Primul spune un cuvânt oarecare și celălalt răspunde cu un alt cuvânt care este în legătură cu primul. Primul continuă cu un alt cuvânt care urmează ca și cum am urmări un fir conductor comun. Observați ce simțiți în doi, într-un anume acord despre o sarcină comună.

b. Același joc, dar vă răspundeți cu un cuvânt care nu are o legătură cu precedentul, timp de 1-2 minute. Observați ce simțiți când sunteți în dezacord.

c. Același exercițiu, dar răspundeți cu un gest scurt și simplu în acord cu precedentul.

d. Același exercițiu, dar răspundeți cu un gest care nu este în acord cu precedentul. Împărtășiți ceea ce simțiți când sunteți într-o relație de acord sau dezacord.

Întrebare complementară pe care v-o puteți pune după fiecare exercițiu: aici în grup și în viață, sunt mai degrabă în acord sau în dezacord cu ceilalți? Spuneți-vă părerea și partenerului dumneavoastră: în acest grup îl percepeți ca fiind în acord sau în dezacord?

3. Jocul degetelor. În doi.

În picioare, unul în fața celuilalt, întindeți mâna dreaptă spre partenerul dumneavoastră ca și cum ați vrea să-i dați mâna. Așezați mâna dumneavoastră în opoziție cu cea a partenerului, cu degetele paralele. Cu degetul mare ridicat, prindeți și strângeți cu cele patru degete pe cele ale partenerului dumneavoastră. Susțineți privirea celuilalt. Jocul constă în a atinge cu degetul dumneavoastră mare pe cel al partenerului, de mai multe ori, timp de 5-10 minute. Numărați punctele dacă doriți.

Evaluați ceea ce s-a întâmplat între voi: dacă numărați punctele pentru a-l bate pe celălalt sau dacă sunteți atent mai mult la jocul în doi, dacă nu știți să pierdeți sau sunteți fair-play, tensionat sau destins, pasiv sau activ, în acțiune sau în reacție, dominator sau dominat, dacă jucați de plăcere sau vă displace etc.

4. Destabilizarea celuilalt. În doi.

În picioare, unul în fața celuilalt, la 50 cm distanță, cu picioarele apropiate, deschideți mâinile în fața partenerului dumneavoastră și priviți-l fix în ochi.

Împingeți-i mâinile și loviți-le încercând să-l destabilizați. Țineți mâinile întinse fără să le retrageți. Puteți să vă numărați punctele dacă doriți. Reluați exercițiul de 5-10 ori și observați cu atenție relația. Cum repetați, aici și acum, ceea ce realizați în fiecare zi în viața dumneavoastră. Ce-i puteți spune partenerului despre felul său de a crea și menține relația? Faceți mereu același lucru fără succes? Sunteți capabil să abandonați un procedeu care nu merge și să încercați un altul? Dacă faceți mereu același lucru, veți avea mereu același rezultat. Comportamentele pe care le adoptați în acest joc sunt aceleași și în viața curentă ?

5. Creionul în echilibru. (în doi)

Luați un creion pe care fiecare îl menține în echilibru cu capătul degetului arătător de la mâna dreaptă. Vă priviți tot timpul în ochi. Menținând în suspans acest creion, mișcați-vă, ridicați și cobărâți mâna, înaintați, vă jucați cu partenerul dumneavoastră. Acest creion este martorul relației dumneavoastră. Dacă a căzut, relația s-a rupt. Cine a rupt-o? Cum? Cine ridică creionul? Continuați să observați toate subtilitățile relației voastre.

6. Desen în doi

Față în față, pe o masă,, așezați între voi doi o foaie mare și luați fiecare un creion sau o cariocă. Primul care decide trasează o linie pe foaie. Al doilea trasează o altă linie și așteaptă. Primul face la rândul său o altă linie. Al doilea în continuarea sa. Continuați fiecare să desenați o linie cu intenția de a comunica cu celălalt și de a crea ceva în comun, indiferent dacă este abstract sau concret. De fiecare dată, încercați să intrați în intenția celuilalt pentru a face un desen comun. Totul în liniște.

La sfârșit, discutați despre relația în doi și cum ați ajuns să răspundeți unul celuilalt: capacitatea voastră de a fi responsabili, de a pune în practică responsabilitatea voastră (abilitatea voastră de a răspunde).