

M6 granita

Ex. 2 – in perechi

1. Instrucțiuni

„B se va apropia treptat de cameră — foarte lent.”

„A nu trebuie să ghicească momentul corect.”

„A doar observă când apare prima schimbare internă.”

„Poate fi: un fior,

o tensiune,

o contractare,

un impuls de retragere,

o agitație,

sau senzația că ceva devine prea mult.”

„Când apare prima schimbare, A spune simplu:

Aici.”

„Nu spunem încă STOP.

În prima rundă doar detectăm granița.”

Runda 1

„B se apropie lent de cameră.”

„A observă corpul.”

„Când apare prima schimbare internă, A spune:

Aici.”

„B se oprește.”

„A observă:

Unde s-a simțit schimbarea?

În piept?

În stomac?

În gât?

În umeri?

În respirație?”

„Nu interpretați.

Doar observați.”

Repetăți de 2–3 ori.

3. Runda 2 — STOP cu postură asertivă

„B se apropie din nou lent.”

„De data aceasta A poate spune:

Mai aproape.

Aici.

Mai departe.”

„Nu căutăm răspunsul corect.”

„Observăm ce este adevărat pentru corp.”

„A observă:

Cum este să aleg distanța?

Îmi este mai ușor să las persoana să vină aproape?

Sau să cer mai mult spațiu?”

4. Runda 3 — Granița ca alegere

„B se apropie lent.”

„A găsește distanța la care simte că poate rămâne și în siguranță, și în contact.”

„Când găsește distanța, A spune:

Aici este bine pentru mine.”

„B rămâne acolo.”

„Ambele observă:

Cum este să rămânem în contact la această distanță?”

„Granița nu este doar refuz.”

„Granița este și alegere:

cât de aproape,

cât de departe,

cât de mult

și în ce condiții.”

Schimbați rolurile, A devine B și B devine A

La final

Fiecare împărtășește foarte scurt:

„Ce m-a surprins?”

„Unde am simțit prima schimbare?”

„Ce a fost mai greu:

să cer mai aproape,

să cer mai departe,

sau să spun aici?”

„Cum a fost să aleg eu distanța?”