

QUADERNO DI ESERCIZI¹
Dott.ssa Susanna Carlovich

"La lettera che non ho mai inviato" (comunicazione, connessione, intimità, riparazione)

Obiettivo

Dare voce a emozioni che sono rimaste custodite per molto tempo. A volte ci sono cose che vorremmo dire, ma la paura, l'orgoglio o il momento sbagliato ce lo impediscono. Questa breve lettera rompe quel silenzio.

Tempo

15-20 minuti per scrivere; 15-20 minuti per condividere

Istruzioni

1. Ogni persona scrive una breve lettera al proprio partner con ciò che emerge ora e che non è mai riuscita a dire. Senza filtri, senza censura, rimanendo in uno spazio di sicurezza.
2. Domande su cui riflettere interiormente prima di scrivere:
 - *Qual è la cosa che mi costa/faccio fatica a dirti?*
 - *Che cosa ho bisogno che tu sappia di me e che sento che non sai?*
 - *Che cosa mi tengo dentro per paura della tua reazione?*
3. Lo scritto si focalizza su 5 aspetti dell'esperienza relazionale che devono essere espressi con la massima assertività:
 - *qualcosa che ti ferisce,*
 - *qualcosa che ti fa arrabbiare,*
 - *qualcosa che ti fa paura,*
 - *qualcosa che apprezzi,*
 - *qualcosa di cui hai bisogno,*
 - *qualcosa x cui vorresti essere riconosciuto/a.*
4. Quando entrambi avete finito, decidete insieme se volete leggerla ad alta voce all'altra persona oppure semplicemente condividere gli aspetti più salienti.
5. Inizia una persona con i suoi 5 punti e chi ascolta non può interrompere. Al termine, dice solo: *"Grazie per aver riposto fiducia in me con questa condivisione."*

"Il contatto visivo profondo" (connessione, intimità)

Obiettivo: Praticare la presenza totale attraverso gli occhi. Sedetevi uno di fronte all'altro. Guardatevi negli occhi per 3-4 minuti (poi possono diventare gradualmente anche 8-10) senza parlare, se potete, sincronizzatevi con il respiro. Potete sorridere, ma non parlare.

Alla fine, condividete: Cosa avete visto negli occhi dell'altro? Quali sensazioni avete provato?

"Dove siamo?" (comunicazione, connessione, gestione dei conflitti)

Ognuno assegna un punteggio da 1 a 10 alle seguenti aree e poi le condividete:

Comunicazione generale: ___ /10

Connessione: ___ /10

Intimità e fiducia: ___ /10

Gestione dei conflitti: ___ /10

Capacità di perdonare le offese e tentativi di riparazione: ___ /10

Problem solving e supporto concreto reciproco: ___ /10

Condivisione di progetti e sogni: ___ /10

Divertimento e gioia insieme: ___ /10

¹ ©Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata

"Perché ti ho scelto?" (comunicazione, connessione, intimità, riparazione-riconciliazione)

Obiettivo

Riconnettersi con l'essenza del perché avete scelto proprio questa persona. A volte l'amore non se n'è andato: si è solo coperto di strati di quotidianità e dimenticanza. Questo esercizio li riporta alla luce.

Tempo

25–30 minuti in coppia

Istruzioni

1. Ognuno scrive in autonomia: *"Ti ho scelto perché..."* (scrivere almeno 10 motivi)
2. Leggetele ad alta voce all'altro, lentamente, guardandovi negli occhi.
3. Chi ascolta non può interrompere. Può solo accogliere.
4. Alla fine, ringraziatevi e abbracciatevi in silenzio per almeno 30 secondi.

Domande Guida

"Come ti sei sentito ascoltando i suoi motivi? Quale ti ha colpito di più?"

"La nostra storia in un filo di perle" (comunicazione, connessione, intimità, riparazione-riconciliazione)

Obiettivo

Ricordare insieme i momenti più felici, divertenti e significativi che avete vissuto come coppia. La memoria condivisa è il tessuto che unisce due persone.

Tempo

30–45 minuti in coppia

Istruzioni

1. Ognuno scrive i 5 momenti più felici e significativi che ricorda della vostra storia come coppia (eventi specifici e piccoli eventi in cui ti sei sentito/a più orgoglioso/a e/o grato della relazione e della persona che hai scelto e che ti ha scelto)
2. Condividete le vostre liste. Notate cosa coincide e cosa è diverso.
3. Scegliete insieme uno di quei momenti e raccontatelo in dettaglio: dove eravate? che odore c'era? cosa avete sentito?

Domande Guida

"Che cosa avevate in quel momento/i che volete/potete recuperare ora? Siete disponibili ad impegnarvi ora per ottenerlo, se possibile? E se no, quale altro piccolo/micro elemento potete recuperare per migliorare la vs intesa ora?"

COMPITI PER CASA:

"Il silenzio condiviso" (separazione, connessione)

Obiettivo: Imparare che non tutta la connessione ha bisogno di parole. Passate 10 minuti in silenzio totale, insieme, facendo qualcosa di tranquillo (leggere, disegnare, guardare fuori dalla finestra).

Alla fine condividete: Come vi ha fatto sentire quel silenzio? Era confortevole o scomodo?

"L'abbraccio di 20 secondi" (connessione, intimità, riparazione)

Obiettivo: Sapere che gli abbracci di più di 20 secondi liberano ossitocina, l'ormone del legame. Se lo desiderate, ogni giorno, datavi almeno un abbraccio di 20 secondi veri, senza fretta, respirando insieme.

Provate a farlo per 30 giorni e notate il cambiamento.

"Esploriamo il tocco consapevole" (connessione, intimità)

Obiettivo: Riconnettersi con il contatto fisico senza aspettative sessuali. Uno dei due riceve un massaggio alle mani o ai piedi o alla testa per 5-10 minuti mentre l'altro si concentra completamente sul dare e segue il ritmo del respiro dell'altro. Poi scambiatevi i ruoli. Alla fine, senza parlare, abbracciatevi.

"Balliamo insieme" (comunicazione, connessione, intimità)

Obiettivo: Creare connessione attraverso il movimento condiviso. Scegliete una canzone che abbia un significato per voi. Ballate insieme in casa, senza preoccuparvi di farlo bene. Lasciate che il corpo parli.

Alla fine, condividete ciò che avete sentito.