






# “Ho il potere” – Controllo e dinamiche di potere nelle relazioni intime

## AMORE E POTERE - SCULTURE

 <b>TEMPO</b>	<p>45 minuti</p>
 <b>No.</b>	<p>Numero illimitato di partecipanti</p>
 <b>MATERIALI</b>	<p>-</p>
 <b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esplorare l'interconnessione dell'amore e del potere nelle relazioni</li> </ul>
 <b>ISTRUZIONI</b> <b>PASSO DOPO</b> <b>PASSO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Invita 13 partecipanti a realizzare sculture umane. Dai le seguenti istruzioni: <i>“create delle coppie. Crea la tua scultura con il tuo partner su queste due parole: Amante e Potere. Dai istruzioni al tuo partner, farà quello che chiedi. Questa è la TUA scultura. Non appena la scultura è pronta, i facilitatori daranno istruzioni per cambiare ruolo”</i>;</li> <li>2. Quando tutte le sculture sono pronte, organizza una "mostra". Incoraggia 13 partecipanti a guardarsi intorno.</li> </ol>



## DISCUSSIONE

- Fai un'analisi di ciascuna delle sculture con il gruppo. Puoi fare domande dalla tua "scultura": come ti senti in questa posizione? Cosa cambieresti nella postura del tuo corpo per sentirti meglio, più equilibrato, più forte, ecc.? Puoi invitare altri partecipanti a porre domande, condividere la loro impressione o cambiare la scultura;
- Sulla base di questa analisi insieme puoi discutere e condividere ciò che pensi delle dinamiche dell'amore e del potere nelle relazioni. Di che tipo di strumenti o risorse abbiamo per cambiare dinamiche indesiderate o cose di cui soffriamo?
- Sperimentiamo: crea nuove sculture!



## TEORIA

Nelle relazioni non solo l'amore romantico, ma l'amore in generale è molto complicato, spesso problematico. Il nostro mondo sembra essere rivestito d'amore; un'aspettativa implicita, non detta, ma onnipresente.

L'amore è normativo. Le madri devono amare i loro figli perché devono amare i loro genitori e i loro fratelli. Se non lo fai, devi sentirti in colpa. L'amore è una disciplina sociale interiorizzata, un collante istantaneo nelle famiglie. L'amanti devono amarsi nel tempo con lo stesso grado di passione e di amore, evitando di esprimere altri sentimenti, specialmente negativi. Nelle famiglie e nelle relazioni, il controllo o l'oppressione è spesso mascherato dall'amore. O può essere vero il contrario: non ci è permesso esprimere emozioni forti o negative, perché sono viste come incompatibili con il regno dell'amore.

L'amore è una bussola; il tuo cuore ti dice come scegliere un partner per la vita. L'amore è una valuta. L'amore è usato per ricattare e manipolare emotivamente. Spesso è difficile sentire chiaramente cos'è e cosa non è l'amore, perché in realtà sentiamo un intero arcobaleno di emozioni.