

## Video Pillola 3

# Crea il contenitore per accogliere il tuo Cerchio

### Lo spazio

Scegli uno spazio che corrisponda alla tua energia e che sia adeguato agli uomini che vuoi invitare al cerchio. Puoi considerare almeno 3 elementi:

> Spazio interno/esterno. Puoi fare una scelta in base alle condizioni atmosferiche, oppure in base al tipo di esperienza che vuoi preparare.

> Estetica. Puoi scegliere una sala con parquet, oppure un bosco, oppure uno spazio fuoco. Ma anche la sala della tua casa oppure la stanzetta di un centro sociale possono andare bene, a condizione che siano luoghi riservati dove non vi sia passaggio di persone.

> Raggiungibilità. Puoi scegliere che il cerchio avviene in un luogo facilmente raggiungibile da chi vive nel territorio, mediante le principali vie di comunicazione. Oppure puoi scegliere un luogo maggiormente isolato, magari in mezzo alla natura, indipendentemente dalla facilità con cui i partecipanti possano raggiungerlo. L'importante è che la *Location* sia una scelta consapevole anche di questo aspetto.

### Il Tempo

> Quanto dura un Cerchio?

Un cerchio può durare un'ora, un giorno o anche tre giorni. Dipende dagli obiettivi che vuoi raggiungere e dalla capacità di sostenere il gruppo da parte di chi conduce. Un cerchio di un'ora o due ore, può essere parte di un percorso in cui un gruppo di uomini si riunisce in maniera frequente. Un cerchio della durata di alcuni giorni può essere il contenitore all'interno del quale svolgere un ritiro di approfondimento sulla consapevolezza maschile.

### > Che frequenza ha un Cerchio?

Anche in questo caso, dipende dagli obiettivi che vuoi raggiungere. Un cerchio mensile permette ad un gruppo di uomini di consolidarsi e di camminare insieme per un periodo di tempo. Alcuni gruppi svolgono addirittura cerchi settimanali o quindicinali. Puoi anche scegliere di svolgere un cerchio in maniera più sporadica, ad esempio in ogni cambio di stagione per celebrare la ritualità dell'equinozio e del solstizio.

### > In che giorni/orari conviene svolgere un Cerchio?

Di sicuro gli orari più indicati sono quelli in cui la maggior parte degli uomini sono liberi: generalmente il fine settimana e in orari pomeridiani/serali. Tuttavia, credo sia importante adattare anche gli orari alle esigenze di chi conduce, perchè possa arrivare al cerchio con le migliori energie.

### **La foto di cosa accadrá**

Prima di invitare altri uomini al Cerchio, visualizza la fotografia di cosa accadrá rispondendo alle seguenti domande:

> Perchè solo Uomini? È importante che tu definisca perchè scegli di svolgere un Cerchio di uomini piuttosto che un Cerchio misto (con uomini e donne). La mia motivazione, che comunico a potenziali interessati, è che fra uomini ci comprendiamo meglio perchè proveniamo da esperienze simili. Per questo, tra uomini possiamo toglierci la corazza e raccontarci senza peli sulla lingua.

> Quali sono gli obiettivi del Cerchio? Puoi attivare un cerchio per creare comunità con gli uomini del tuo territorio. Oppure puoi attivare un cerchio in relazione a un tema specifico: sessualità, genitorialità, relazioni di coppia, denaro e lavoro sono alcuni dei temi su cui lavorare.

> Come si svolgerà il Cerchio? Immaginati cosa avverrà durante il Cerchio. Dedicheremo un'altra video-pillola ad attività e argomenti da portare in cerchio. Ma intanto, immagina cosa avverrà nei dettagli: lo spazio fisico che avrai sistemato, il momento di arrivo e l'accoglienza dei partecipanti, gli odori (puoi usare incenso, palo santo,

salvia o altri aromi), l'energia con cui vi sederete in cerchio, l'energia con cui prenderete parola, l'energia con cui vi saluterete alla fine del cerchio. Avere una visione chiara è una maniera molto potente di realizzare ciò che hai immaginato. Immagina quel Cerchio come se lo avessi già realizzato.

### Esercizio

*Metti nero su bianco come vorresti che fosse il Cerchio che attiverai, seguendo le indicazioni anteriori. Scrivere attiva aree della mente che altrimenti rimarrebbero sopite e fornisce nuove idee e intuizioni per costruire la visione del Cerchio che stai realizzando!*