

Video Pillola 6

Gli argomenti di un Cerchio

Puoi scegliere di lasciare che in ogni cerchio emergano gli argomenti da trattare. Oppure puoi scegliere argomenti specifici che funzionino da filo conduttore, cosciente del fatto che durante ogni percorso potranno emergere storie personali ed esigenze peculiari. Costruire un percorso ma essere flessibile può essere un mantra-guida per attivare il tuo cerchio. Ecco una proposta di argomenti da trattare in cerchio:

Archetipi

Gli archetipi più utilizzati nel lavoro sul maschile sono il Guerriero, l'Amante, Il Mago e il Sovrano. Puoi scegliere anche altri archetipi che conosci o che ti sono più affini. Un archetipo che a me piace molto è quello dell'Uomo Selvatico, ripreso dal libro "Iron John" di Robert Bly.

Durante lo svolgimento del cerchio ti suggerisco di superare il livello descrittivo, ovvero di andare oltre il racconto di cosa significhi ogni archetipo. Ogni archetipo possiede due livelli disfunzionali (uno eccessivamente debole e uno eccessivamente forte) e un livello sano.

In un cerchio, potreste fare un percorso (con la parola o con attività pratiche) perchè ogni uomo possa scoprire in che livello si trova dentro di sé ciasun archetipo, con l'intenzione di andare verso l'equilibrio, ovvero verso il livello sano.

Se vuoi leggere qualcosa sui 4 archetipi del maschile su internet si trova tanto.

Comunicazione

Ogni cerchio si basa sulla costruzione di una comunicazione differente all'interno del cerchio e in tutte le nostre relazioni.

Un cerchio di uomini può essere uno spazio dove riflettere sulla maniera con cui comunichiamo e proporre strumenti ripresi dalla comunicazione empatica non violenta.

Anche di questo argomento trovi le informazioni base su internet. Un percorso basato su una comunicazione differente potrebbe portare ogni uomo ad allenarsi per sviluppare l'io assertivo (1° persona singolare) e per costruire, in ogni relazione, una comunicazione dove ogni persona possa manifestare Bisogni, Paure e Desideri.

Conflitti

Un ulteriore livello di lavoro può essere collegato ai conflitti presenti nella vita dei partecipanti. Il cerchio può diventare uno spazio dove ciascuno racconti i propri conflitti e riceva un sostegno dal resto del gruppo.

In ogni cerchio il gruppo può scegliere il conflitto di uno o due uomini da accompagnare.

Nota 1: Sviluppa un tema alla volta

Ti consiglio di trattare un unico tema in ogni cerchio. Quando stai preparando il programma del cerchio, puoi chiederti se stai inserendo troppi argomenti all'intero dello spazio che abiterete con gli altri uomini per un pomeriggio o una serata.

Spesso noi esseri umani abbiamo l'ansia di trattare tutto quello che ci viene per la testa e di riempire tutti gli spazi vuoti.

Ma proporre un tema, lasciare anche momenti di silenzio e di riflessione per sentire cosa si muove dentro, secondo me è una strada da percorrere.

Nota 2: Crea uno spazio di ricarica energetica

Qualsiasi argomento tu voglia sviluppare, fa in modo che il cerchio sia anche uno spazio di costruzione di relazioni a partire dalla gioia e dallo svago.

Va bene lavorare su di noi, avere momenti di ricerca profonda e di contatto con le nostre ferite.

Ma è ugualmente importante sentire che fra uomini riusciamo a stare bene e a nutrirci a vicenda.

Fai in modo di costruire un momento dove fare quattro risate oppure condividere un pasto.

Nota 3: Scegli una direzione

Per partire con le energie giuste prova a sentire fin dall'inizio come vorresti condurre il tuo cerchio.

Un paio di anni fa, per almeno sei mesi, ho condotto un cerchio di papà lavorando sulla comunicazione (con il nostro io interiore, con i nostri figli, con la nostra partner etc).

In altri spazi di consapevolezza maschile che ho attivato preferisco aprire un giro di parola, sentire che temi/esigenze emergono dai partecipanti e proporre dinamiche per lavorare su ciò che è emerso.

Sicuramente può essere utile avere una cassetta degli attrezzi, ovvero una serie di pratiche che tu conosca. In questo modo, a seconda dell'argomento e dell'energia del gruppo, in ogni cerchio potrai tirare fuori dalla cassetta le dinamiche che consideri più adquate.

Ma di questo parleremo nella prossima pillola.

Esercizio

> *Preparara un elenco di 10 argomenti che vorresti sviluppare all'intero del cerchio.*

> *Dividi gli argomenti per categorie*

> *A partire da queste categorie, definisci quanti percorsi puoi sviluppare all'interno del tuo cerchio.*