

PARĘ WAŻNYCH I PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

Spotkania Męskiego Kręgu mają charakter grupy rozwojowej – zakładamy, że Uczestnicy są odpowiedzialni i otwarci, nastawieni na współpracę, proaktywność i samodzielność. Klimat niech będzie jak stowarzyszenia, czy też plemienia – zamiast autorytarnego prowadzącego (w stylu "guru" czy "ojca") – to przede wszystkim grupa powinna być źródłem siły i samostanowienia. Proponujemy, aby na każdym spotkaniu ktoś inny „ogarniał kuchnię”, ktoś inny zapalał ogień, ktoś inny czytał misję, ktoś inny zaczynał przywitanie, ktoś inny pomagał posprzątać.

Bardzo ważna na spotkaniach jest **uwaga** – staramy się być w pełnym szacunku kontakcie z innymi, mówić bezpośrednio do danej osoby (a nie o niej), nie spieszyć się przy przywitaniu i pożegnaniu.

W mówieniu staraj się być delikatnym – nigdy nie wiesz, z czym ktoś przyszedł i z czym się zmagają. Nie mierz też kogoś swoją miarą, bo każdy jest inny i żyje w innym kontekście. Twój szybki osąd może kogoś zablokować. Bądź delikatny i wyrozumiały również wobec siebie – czasem nazywamy to dosadnie „odpi#rd#l się od siebie i daj sobie pełną akceptację”. Na Kręgu nie musisz nikomu nic udowadniać.

Pierwsza „rundka” z Przedmiotem (kamieniem, lampą...) to rundka **potrzeb** – kto jest gotowy, bierze Przedmiot i mówi z czym (emocjonalnie, duchowo) przychodzi na Krąg i czego potrzebuje na spotkaniu, od spotkania lub od Uczestników. W tej rundce ogranicz się, proszę do konkretnego „tu i teraz” – możesz np. powiedzieć, że interesuje Cię temat spotkania i chcesz posłuchać. Albo masz problem i potrzebujesz od kogoś jakiegoś wsparcia. Nie jest to miejsce na szczegółowy raport z tego, co się ostatnio podziało, jeśli to nic nie wnosi. Jeżeli w kręgu pojawiają się nowe osoby, to niech każdy przypomni w tej rundzie przynajmniej swoje imię.

Jeśli nie ma takich wyraźnych potrzeb, przechodzimy do drugiej rundki. Przedmiot może wędrować potem do dowolnego Uczestnika, który chce zabrać głos. Nie ma konieczności wypowiedziania się, podobnie jak nie ma konieczności wypowiedziania się na dany temat. Dbamy o to, by każdy mógł się wypowiedzieć. Jeśli zostanie czas i wszyscy się wypowiedzieli, można zabrać głos drugi raz.

Jako, że Męski Krąg powstał również jako grupa wsparcia, istnieje reguła, że „przeszkody mają pierwszeństwo” – jeśli ktoś jest emocjonalnie poruszony, potrzebuje wsparcia to ustalone tematy idą na chwilę „na bok”. Oczywiście nie chodzi tutaj o robienie terapii, czy doradzanie, ale wysłuchanie i danie do zrozumienia, że jest się dostępnym. Porady wyłączenie wtedy, kiedy ktoś tego wyraźnie życzy.

Zdecydowanie preferujemy na Kręgu mówienie „z brzucha” – czyli **od siebie o sobie** do innych. Intelktualizowanie, generalizowanie („wszystkie kobiety...”) zwykle nudzi lub budzi sprzeciw, wywołuje akademickie dyskusje i powoduje nierzadko odsunięcie się od ważnych kwestii. Dlatego możemy użyć znaku „pauza” („stop klatki”), żeby zatrzymać kogoś, jeśli już odleciał w monolog, zabiera sporo czasu lub jest w jakiś sposób atakujący.

Natomiast kciukiem albo znakiem „OK” można też dać taktownie wyraz aprobaty, jeśli ktoś mówi coś, co rezonuje w tobie. Dajmy sobie szansę poczuć się wartościowi.