

¿Qué es un Círculo de Hombres?

Responder a esta pregunta tan aparentemente sencilla, no es tarea fácil.

En una sociedad donde nos han educado tan poco en hablar de emociones, y tan poco acostumbrada a compartir las diferentes experiencias de vida (no solo las bonitas sino también las que nos hacen sufrir), en donde pedir ayuda ante problemas que nos desbordan siempre es la última opción (si es que se llega a esa opción), encontrar un espacio donde poder hacerlo con la suficiente confianza y seguridad, y hacerlo con hombres a los que no conocemos de nada es algo que no es fácil de entender ni de explicar.

Pero eso es la esencia misma de los círculos.

Un espacio donde nos reunimos periódicamente hombres de muy diversa condición y procedencia para hablar de lo que *realmente nos pasa*. Y sobre todo, y que es lo más importante, de cómo *nos hace sentir* lo que nos pasa.

La experiencia de todos estos últimos años nos ha dado una pista muy concreta de cómo mejor funcionan estos espacios compartidos:

-El formato. El círculo es la representación perfecta de que todos estamos (y nos sentimos) a la misma distancia. Entre iguales. Nadie en el centro comandando el grupo, y ningún obstáculo que nos separe unos de otros (solo las sillas donde nos sentamos frente a frente, sin mesas ni barreras arquitectónicas de ningún tipo que nos impidan el contacto visual con el resto de los compañeros del círculo).

-Hablando en primera persona. No es un taller, ni una formación, ni una conversación entre amigos, ni una sesión de terapia. Los círculos de hombres son un espacio en donde nos forzamos por hablar desde el corazón, no desde la mente. Inmersos como estamos siempre en procesos y debates mentales que no conducen a nada salvo a alimentar nuestro ego (para seguir compitiendo con el de enfrente), abrirse a experimentar otras maneras de comunicarse (entre hombres) es ya de por sí, transformador. No entablamos discursos ni debates hablando de lo que hacen o dejar de hacer “los hombres”. Nuestro objetivo es hablar solo de y desde nosotros mismos.

-Reuniones quincenales para que haya el suficiente tiempo entre sesión y sesión que nos permita reflexionar sobre lo allí tratado, y ponerlo en práctica si fuera necesario.

-Asistencia voluntaria y gratuita. Nadie cambia si no quiere... El compromiso (de asistencia) con el grupo es fundamentalmente el compromiso con uno mismo. Ponerle “obligatoriedad” o “precio” a estos encuentros no tendría ningún sentido, y más si cabe, si potenciamos desde el primer momento la responsabilidad de cada uno en su propio cambio o transformación.

-Sin normas previas. La esencia de estos encuentros es la expresión en libertad de las vivencias, experiencias y sentires de los asistentes. No existen normas previas, ni convenios en la realización de estos encuentros, ni guiones o temas que seguir en cada sesión... Únicamente nos comprometemos a preservar la absoluta confidencialidad e intimidad de los asuntos tratados.

-Facilitación, no liderazgo. Cada círculo está asociado a uno o varios facilitadores, que actuarán como meros anfitriones sin dirigir ni condicionar el desarrollo del círculo.

-Sin juicios, ni consejos. Para poder desligarnos de ese sentimiento de “culpa” que tanto daño nos ha hecho y transformarla en la “responsabilidad” que demandamos para nuestras vidas, y para que se produzca esa transformación estructural que estimamos de gran complejidad (no se trata de meros cambios en la superficie de nuestra personalidad que nos hagan temporalmente más felices, sino que representa un cuestionamiento mucho más profundo del aprendizaje acumulado a lo largo de nuestras vidas) es imprescindible aceptar sin condiciones aquellos relatos que escuchemos en los círculos. Sin emitir juicios (que nos hagan pensar desde el ego, que nosotros somos mejores que el de enfrente) ni caer en consejos que no conducen a nada (lo que me ha servido a mí, no te tiene por qué servir a ti).

-De lo individual a lo colectivo. En muchas de las sesiones en las que participamos, se produce esa magia que a veces decimos que emana de forma orgánica en los círculos. Lo que a nosotros nos podía dar vergüenza incluso el mero hecho de contarlo, encuentra espacio en otro de los asistentes (¡a mi también me ha pasado!) y se produce ese efecto espejo que creíamos imposible. Lo que nos ha pasado a nosotros también les ha pasado a otros, lo individual de repente se ha convertido por el simple hecho de compartirlo, en algo colectivo. Y de lo colectivo compartido en el grupo, siempre esperamos y deseamos que se convierta en público, en la vida fuera de los círculos, confiando que este cambio llegue a cuantas más personas, mejor.

¿Por qué los círculos no son “mixtos”?

Con frecuencia nuestro comportamiento como hombres se ve tremendamente condicionado cuando estamos en presencia de mujeres (la sociedad patriarcal nos ha educado de forma muy diferente, esto es más que evidente). Y sobre todo cuando queremos hablar de aspectos de nuestra vida que en muchas ocasiones están muy escondidos, y que son tremendamente íntimos, privados y personales.

Hombres y mujeres también afrontamos de forma muy diferente los problemas a los que la vida nos enfrenta. A ellas les cuesta mucho menos pedir ayuda, y a nosotros nos cuesta una barbaridad simplemente el contarlo. Tener en el mismo grupo personas y formas de ver la vida tan diferentes, podría desequilibrar y condicionar el desarrollo normal del círculo.

Aparte de que los hombres necesitamos también un espacio para hablar solo con otros hombres y recuperar esa confianza muchas veces perdida en el grupo de pares (son muchos los hombres con los que *competimos* a diario, y muchos los hombres que también nos han hecho daño en nuestras vidas. Revisar, sanar y desarrollar esa nueva manera de relacionarnos con otros hombres, también es uno de los objetivos fundamentales de los círculos).

Inevitablemente, en ese proceso de introspección en la condición masculina, más pronto que tarde aparece la forma en que nos hemos relacionado con las mujeres. No solo con nuestras parejas, sino con el resto de las mujeres que están a nuestro alrededor. Para que ese proceso también se verbalice y se trabaje de forma sincera y sin condicionamiento alguno, es necesario que se haga en un espacio no mixto.

CÍRCULO DE HOMBRES. UNA LABOR TRANSFORMADORA

(Texto aparecido en el periódico Ecos de Soto nº 4 Noviembre 2023-Febrero 2024)

El sistema penitenciario es un lugar que suele estar plagado de desesperanza y desolación. Sin embargo, existen iniciativas que buscan tender puentes de esperanza y brindar apoyo a aquellos que se encuentran privados de libertad. En este contexto, los Círculos de Hombres han surgido como una alternativa efectiva para fomentar la transformación personal y la reintegración social.

Los Círculos de Hombres son grupos de apoyo conformados por hombres comprometidos con su propio crecimiento personal y el desarrollo de relaciones saludables. Estos círculos tienen como objetivo brindar un espacio seguro para que los hombres exploren su masculinidad y trabajen en su crecimiento emocional, espiritual y social. A través de la comunicación abierta y sincera, los miembros del círculo buscan sanar heridas emocionales, superar patrones destructivos y mejorar su calidad de vida.

Cabe destacar que la actividad de Círculo de Hombres es opcional entre los internos, por lo que su asistencia es voluntaria.