

RIFLESSIONE

La riflessione è un'attività di analisi fatta dai partecipanti ad un Cerchio riguardo al processo sperimentato. Si condividono con gli altri le impressioni più significative.

Lo scopo della riflessione è quello di rafforzare nei partecipanti le sensazioni piacevoli, provate durante le attività, ma anche arricchire ognuno delle idee e delle intuizioni raggiunte dal gruppo.

L'obiettivo primario della riflessione è quello di analizzare e riassumere quello che è accaduto nel cerchio, per discutere del livello di unione che il gruppo ha raggiunto durante le tappe più significative dell'esperienza. Come risultato, un tesoro condiviso e concordato, uno spazio creato per essere consolidato in futuro, cioè un ponte per l'attività successiva.

La riflessione è di vitale importanza perché aiuta i partecipanti a sviluppare le proprie abilità integrali, aiuta a capire dove si deve rinunciare a se stessi e aiutare gli altri e dove invece prendere in carico la situazione. In altre parole, la riflessione insegna come diventare un organo sano nell'organismo sociale.

La riflessione può essere ancora più importante dell'esperienza stessa, perché raccoglie le emozioni e l'esperienza in una sfera cognitiva cosciente, trasformandole in una visione condivisa. Con la riflessione finale sulle esperienze vissute, i giochi o le discussioni nel cerchio, i partecipanti assimilano e rinforzano le esperienze significative, senza il rischio di poterle dimenticare.

