

# Historia Męskich Kręgów

## Korzenie Męskich Kręgów

Męskie zgromadzenia są znane od czasów prehistorycznych, kiedy to mężczyźni spotykali się w celach rytualnych, wojennych i inicjacyjnych. W wielu kulturach istniały ceremonie przejścia, w których starsi przekazywali młodszym wiedzę m.in. o rozumieniu męskości, przywództwa czy odpowiedzialności.

Męskie Kręgi (ang. *Men's Circles*) to forma spotkań, w której mężczyźni dzielą się swoimi doświadczeniami, emocjami i refleksjami w atmosferze wzajemnego szacunku i wsparcia. Choć idea ta zyskuje popularność współcześnie, jej korzenie sięgają dawnych tradycji rdzennych kultur. W wielu społecznościach pierwotnych mężczyźni spotykali się w kręgach, aby dzielić się wiedzą, duchowymi doświadczeniami oraz brać udziału w rytuałach „przejścia”. W kontekście zachodnim, średniowieczne bractwa rycerskie oraz gildie rzemieślnicze również funkcjonowały jako formy męskich grup wsparcia, w których wymieniano się doświadczeniami i budowano silne więzi między członkami. Indianie Ameryki Północnej mieli tradycję tzw. „*talking circles*”, gdzie uczestnicy mówili po kolei, trzymając specjalny przedmiot, symbolizujący prawo do głosu. Podobne praktyki istniały w Afryce, Australii czy Skandynawii.

## Męskie grupy w XX wieku

Współczesne Męskie Kręgi zaczęły powstawać w latach 70. i 80. XX wieku, głównie w Stanach Zjednoczonych, w ramach rozwijających się ruchów równościowych. Feministyczna rewolucja skłoniła mężczyzn do refleksji nad własnymi rolami społecznymi. W tym okresie zaczęły powstawać pierwsze grupy świadomościowe, w których mężczyźni analizowali swoje doświadczenia w kontekście kulturowych oczekiwań. Jednym z kluczowych momentów była publikacja książki „Żelazny Jan” (*Iron John*, 1990) Roberta Bly, która przyczyniła się do powstania tzw. „ruchu mitopoetyckiego”. Bly i inni liderzy ruchu, tacy jak Michael Mead czy James Hillman, podkreślali znaczenie wspólnoty mężczyzn i rytuałów pomagających w odnalezieniu swojej męskiej tożsamości.

Z biegiem lat kręgi zaczęły ewoluować. Od spotkań opartych na mitologii i archetypach, przez warsztaty rozwojowe, po nowoczesne formy terapii grupowej. Współczesne ruchy, takie jak *Mankind Project* (założony w 1985 r.), rozpowszechniły idee wspierania mężczyzn w autentycznym wyrażaniu siebie.

## Historia Męskich Kręgów w Polsce

W Polsce Męskie Kręgi zaczęły pojawiać się na przełomie XX i XXI wieku, jednak ich popularność znacznie wzrosła w ostatnich latach. Na początku głównymi inspiracjami były zachodnie ruchy rozwoju osobistego oraz literatura, taka jak wspomniana książka Bly'ego czy „Męskość” (*Manhood*) Steve Biddulph'a.

Pierwsze inicjatywy miały charakter nieformalnych spotkań, często organizowanych w kręgach pasjonatów psychologii, samorozwoju czy duchowości. Na początku lat dwutysięcznych istniał ezoteryczny toltecki Męski Krąg w Warszawie, czy chrześcijański Krąg Mężczyzn w Gdańsku-Oliwie. W 2005 roku z inicjatywy Daniela Krupskiego i Leszka Zawlockiego powstał Męski Krąg w Krakowie, przy Instytucie Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego, będąc jednym z najstarszych i wciąż działających Kręgów. Z założenia była to grupa wsparcia dla mężczyzn o charakterze apolitycznym i areligijnym.

W ostatnich latach powstało wiele grup funkcjonujących w całym kraju, zwłaszcza w tym w dużych miastach. Fundacje takie jak Masculinum znacząco rozpropagowały ideę spotkań dla mężczyzn.

Obecnie Męskie Kręgi funkcjonują na całym świecie, oferując wsparcie psychologiczne, duchowe i emocjonalne. Istnieją różne formy takich grup:

- **Kręgi duchowe** – głównie związane koncentrujące się na rozwoju osobistym i duchowym, często oparte na medytacji i rytuałach.
- **Grupy wsparcia** – nastawione na tworzenie społeczności, w której można wyrażać potrzeby i uczucia, rozwijać swoją osobowość oraz skorzystać z pomocy.
- **Grupy terapeutyczne** – prowadzone przez psychoterapeutów, pomagające mężczyznom radzić sobie z traumami i wyzwaniami emocjonalnymi.
- **Kręgi ojcowskie** – skupiające się na roli ojcostwa i budowaniu zdrowych relacji z dziećmi.
- **Grupy aktywizmu męskiego** – zaangażowane w walkę o prawa mężczyzn w obszarach takich jak ojcostwo czy równość płciowa.

Inicjatywy te przybierają różne formy: od spotkań o otwartej formule, po warsztaty skupione na konkretnych aspektach męskości. Współczesne kręgi są również różnie moderowane – w niektórych bardzo wyraźna jest osoba lidera i a spotkania mają charakter bardziej terapeutyczny bądź duchowy, a jeszcze inne skupiają się na bardziej na budowaniu społeczności, wymianie doświadczeń, pomocy i potrzeb.

### **Współczesne znaczenie i przyszłość Męskich Kręgów**

Współczesne spotkania kręgów pozostają żywym dowodem na to, że potrzeba głębokich, wspierających relacji między mężczyznami nie zniknęła wraz z tradycyjnymi strukturami plemiennymi, ale ewoluowała w nowoczesnych formach, które nadal odgrywają istotną rolę w świecie. Obecnie spotkania dla mężczyzn są coraz bardziej widoczne jako element kultury i współczesnego rozumienia męskości. Czasami stają się alternatywą dla tradycyjnych form wsparcia psychologicznego, oferując przestrzeń do autentycznej rozmowy i przełamywania stereotypów dotyczących męskości (choć nie tylko).

Męskie Kręgi spełniają ważną rolę w przeciwdziałaniu izolacji społecznej, promowaniu zdrowia psychicznego oraz redefiniowaniu męskości w sposób autentyczny i pozbawiony toksycznych wzorców. Ich przyszłość wydaje się obiecująca, ponieważ coraz więcej mężczyzn poszukuje przestrzeni do rozwoju osobistego i autentycznych relacji z innymi.

W Polsce coraz więcej mężczyzn odkrywa wartość tych spotkań, co zwiększa zapotrzebowanie na różnorodne formy pracy z mężczyznami – od klasycznych kręgów, przez warsztaty rozwoju osobistego, po grupy terapeutyczne. W miarę jak rośnie świadomość na temat zdrowia psychicznego i emocjonalnego, można spodziewać się, że Męskie Kręgi będą w najbliższym czasie przeżywać duży rozkwit – miejmy nadzieję, że nie tylko w większych miastach, ale wszędzie, gdzie potrzeba szczęśliwych mężczyzn.



*20 lat Męskiego Kręgu w Krakowie:*

<https://ipri.com.pl/meski-krag>