

Męski Krąg - Przestrzeń Wymiany Doświadczeń

SCENARIUSZ

Aktywność: **Męski Krąg - Przestrzeń Wymiany Doświadczeń**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	2-10 osób
Miejsce	Pomieszczenie
Organizacja	cykliczny

Wprowadzenie

„Zasada Las Vegas” – co wydarzy się w kręgu, zostaje w kręgu. To bezpieczna, kameralna przestrzeń, w której mężczyźni mogą zdjąć maskę „twardziela” i porozmawiać o tym, co naprawdę ważne, bez oceniania i udzielania nieproszonych rad. Spotkania opierają się na zasadzie równości i wzajemnego szacunku, pozwalając na budowanie głębokich więzi w grupie, która wspólnie stawia czoła wyzwaniom jesieni życia.

Cel

Przełamanie "epidemii samotności" i izolacji wśród starszych mężczyzn. Stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie mężczyźni mogą zdjąć maskę "twardziela", który zawsze musi sobie radzić sam. Umożliwienie wymiany życiowych doświadczeń i emocji bez obawy o bycie ocenianym. Budowanie autentycznych, braterskich relacji opartych na szczerości, a nie na rywalizacji.

Dla kogo

Mężczyźni w wieku 60+, sprawni poznawczo.

Osoby szukające głębszego kontaktu niż powierzchowne rozmowy "o polityce i chorobach".

Ważne: W polskich realiach oferta skierowana jest często do mężczyzn, którzy czują się zagubieni po zakończeniu kariery zawodowej lub utracie partnerki.

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Oswajanie nazwy i rekrutacja

Dla pokolenia 60+ hasło "Męski Krąg" może brzmieć egzotycznie lub sekciarsko.
Komunikacja: Zapraszaj na "Spotkania Męskiej Grupy Dyskusyjnej" lub "Klub Doświadczonych Mężczyzn". Podkreślaj, że to miejsce na szczerą rozmowę, a nie "grupę wsparcia dla słabych".
Werbunek: Najlepiej działa zaproszenie osobiste. Plakat w Domu Kultury to za mało.
Wykorzystaj liderów lokalnych.
Selekcja: Podkreślaj, że grupa jest dla osób gotowych słuchać innych.

2 Krok 2: Przygotowanie "Bezpiecznej Przestrzeni" (Logistyka)

Sala: Musi być cicha. Seniorzy często mają problemy ze słuchem, więc hałas z korytarza wykluczy ich z rozmowy.
Ustawienie: Tylko krzesła w okręgu. Usuń stół! Stół to bariera, za którą można się schować. W kręgu "odślamy się" (również dosłownie - widać całą sylwetkę).
Liczebność: Maksymalnie 10-12 osób. Przy większej liczbie seniorzy się dekoncentrują i spotkanie trwa zbyt długo.

3 Krok 3: Pierwsze spotkanie - Ustalenie Zasad (Kontrakt)

To najważniejszy moment. Lider musi być stanowczy i spisać zasady (np. na flipcharcie), aby wracać do nich na każdym spotkaniu.
Kluczowe zasady dla seniorów:
Poufność: "Panowie, to co tu mówimy, nie wychodzi poza to pomieszczenie". To fundament zaufania.
Wypowiadamy się w swoim imieniu. Nie mówimy: "Wszyscy emeryci mają źle", tylko "Ja czuję się samotny". Unikamy generalizowania i teoretyzowania.
Nie doradzamy: To najtrudniejsze. Gdy ktoś mówi, że boli go kręgosłup i relacja z synem, reszta nie mówi: "Idź do lekarza" albo "Zadzwoń do syna". Reszta słucha. Wysłuchanie jest leczące samo w sobie.
Nie przerywamy: Mówi tylko ten, kto ma "rekwizyt" (piłeczkę, kamień).

4 Krok 4: Rola Lidera (Facylitatora)

W grupie seniorów Lider musi być bardziej aktywny w pilnowaniu struktury niż w grupach młodszych.
Pilnuje czasu: Seniorzy mogą tracić poczucie czasu w dygresjach. Delikatnie przypominaj: "Została minuta, aby inni też zdążyli".
Modeluje otwartość: Jeśli chce, by mężczyźni mówili o emocjach, sam musi pierwszy o nich powiedzieć. Przykład idzie z góry.
Hamuje "gawędziarzy": Jeśli ktoś dominuje spotkanie, użyj zasady przedmiotu mowy, aby oddać głos innym.

Nie zaczynaj od najgłębszych traum. Buduj zaufanie powoli.

Dobre tematy na początek: "Moje hobby", "Co mnie wkurza w codzienności?", "Jaki był mój ojciec?".

Tematy docelowe (po zbudowaniu zaufania): "Czego żałuję?", "Moja samotność", "Męskość a starzenie się".

Pamiętaj: Męski krąg dla seniora to powrót do plemiennej wspólnoty - bycia wśród "swoich", gdzie nie trzeba nic udowadniać.

Potrzebne zasoby

Lokal: Sala z możliwością zamknięcia drzwi (poczucie intymności jest kluczowe). Brak stołów - tylko krzesła ustawione w okrąg.

Wyposażenie: "Przedmiot Mowy" (gadający przedmiot i np. piłeczka, kamień), który porządkuje dyskusję.

Moderator: Doświadczony lider (facylitator), który pilnuje zasad, ale nie jest "guru".

Kawa/Herbata: Ważny element "rozruchowy" przed częścią oficjalną.

Wskazówki

Zasada "Nie naprawiamy": Seniorzy to często "zadaniowcy". Trzeba ich uczyć, że gdy kolega mówi o problemie, to nie oczekuje "dobrej rady", tylko wysłuchania.

Poufność ("Zasada Las Vegas"): Co wydarza się w kręgu, zostaje w kręgu. Bez tego nie zbudujesz zaufania.

Równość: W kręgu nie ma tytułów (Prezes, Dyrektor, Dziadek). Wszyscy są równi.

Element rywalizacji

Brak rywalizacji. Krąg jest antytezą rywalizacji. Celem jest współpraca i wspólnota. Wprowadzenie punktów zniszczyłoby poczucie bezpieczeństwa.

Bariery i zalecenia

Opór kulturowy: Mężczyźni seniorzy w Polsce mogą traktować dzielenie się emocjami jako słabość.

Rozwiązanie: Unikaj słowa "terapia". Używaj określeń "Męska rozmowa", "Wymiana doświadczeń".

Gaduły / Politykowanie: Seniorzy mają tendencję do długich dygresji i uciekania w tematy polityczne. Rozwiązanie: Przypominanie przez prowadzącego o zasadach wypowiedzi i zasady "mówimy o sobie (komunikat JA)".

Problemy ze słuchem: Rozwiązanie: Mała grupa i wyraźna zasada "mówi tylko jedna osoba naraz".

Linki i inspiracje

Fundacja Masculinum

<https://masculinum.org/fundacja/>

Stowarzyszenie na Rzecz Chłopców i Mężczyzn

<https://schm.org.pl/>

Instrukcja tworzenia Męskich Kręgów (Męski Szlak FB)

<https://www.scribd.com/document/975204980/Manual-me-skich-kre-go-w>