



General | Guillem Maneja | Actualitzat el 19/01/2023 a les 08:00

# Cercles d'homes: la fi de la masculinitat tòxica

*Descobrim què ofereixen aquests espais de creixement personal que lluiten per deixar enrere patrons patriarcals*

[inicentrareport]**Replantejar les masculinitats** és una assignatura pendent i urgent no només per les **morts** i la **violència física** associada i oculta encara a moltes llars, sinó també pels preliminars que l'acompanyen, i que comporten actituds, comentaris, comportaments i gestos masclistes i homòfobs, que impregnen el segle XXI del qual ens sentim que vivim en plena llibertat. [intext1]

"Avui dia, tristament **l'home es troba molt sol** i no sap molt bé com reunir-se o interactuar amb els seus iguals, més enllà del partit de futbol o de la cervesa el cap de setmana", apunta en José Antonio (Santa Cruz de Tenerife, 55 anys), psicòleg i conductor d'un dels **cercles d'homes** que s'imparteixen a Barcelona amb **finalitats terapèutiques**. En la mateixa línia ho treballa en Rai (Palma de Mallorca, 36 anys) a "Entre homes", el cercle que també condueix a la capital catalana i que defineix com aquell **espai no mixt**, on els **homes** poden **revisar i treballar aspectes interns i relacionals** que normalment són difícils d'abordar a la vida quotidiana.

*Els cercles d'homes són espais de confiança, de compartir intimitat i d'identificar el patriarcat adquirit, des d'un espai on ningú et jutja ni t'etiqueta*

"Tractem la vulnerabilitat, la intimitat, el poder, la sexualitat, la masculinitat, la identitat, el consentiment, les emocions, l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por, la vergonya, la culpa, la capacitat d'escolta, la violència, els límits, la comunicació, l'homofòbia, les cures, les relacions, la paternitat, la competitivitat, les creences que ens limiten, les ferides que té cadascú, entre moltes altres inquietuds", apunta el mateix Rai, que explica que és un **treball amb perspectiva de gènere que revisa les construccions de les masculinitats** adquirides, la majoria d'elles rígides i masclistes, per desmuntar-les i guanyar una major flexibilitat. [intext2]



*Un cercle d'homes fent una activitat a la natura Foto: Entre homes*

Però no només trobem cercles d'homes a Barcelona. A Santa Llogaia de Terri, al Pla de l'Estany, en Pau (Barcelona, 45 anys) i en Jorge (Gualta, 33 anys) -ambdós formats en **teràpia gestalt**-, també s'encarreguen de conduir-ne un. "Ens reunim el primer dilluns de cada mes i a cada sessió treballem aspectes diferents, com l'arquetip de la visió que té cada persona de l'home, com defineix les masculinitats i des de quins valors els ha heretat". Tots ells comparteixen la



---

**importància de la figura del pare** i dels **valors que hereten els homes** de les anteriors referències masculines, com a elements importants a analitzar per iniciar el treball conjunt i individual en qüestió.

Als homes se'ns ha inculcat la idea que ens hem de menjar el món sols i, els principals aprenentatges de l'ésser humà, sempre són amb unió o amb col·lectivitat

### **José Antonio**

El perfil dels homes que hi participen és molt variat, relaten els seus conductors, des de **joves de 30 anys, fins a jubilats** que arriben als 65. A tots ells, però, els uneix la mateixa finalitat, que és la de **poder expressar-se en un espai diferent** de l'arquetip social o habitual, incorporat des del **patriarcat**, per mostrar-se des d'un lloc vulnerable, amb fragilitat, confiança, empatia i escolta, trencant així amb l'educació que reben la majoria d'ells, on no se'ls permet mostrar el que senten o **expressar les seves preocupacions i malestars**.

### **"Els homes no ploren!". Una via per sortir del prototip mascle alfa**

No encaixar amb el prototip d'home fort, valent, competitiu, viril i actiu sexualment, és el que els passa a molts dels que accedeixen als cercles d'homes. En Jorge remarca que hi ha certa por per part d'alguns en accedir a aquests espais, i ho atribueix al fet de trobar-se cara a cara, sense la presència de dones. "Els homes, siguem heterosexuales o homosexuals, ens és molt fàcil relacionar-nos amb les dones, amb qui generalment és més fàcil connectar, però quan estàs obligat a mirar-te els ulls amb homes i a conversar des d'un punt de vista no tan superficial com quan comentes el partit de futbol, això costa molt més". Aquest fet se li suma a què els homes els costa molt més parlar i exterioritzar les emocions, sobretot la por o la tristesa, que no estan gens permeses a diferència de l'alegria o la ràbia, que sí que es poden mostrar.



Activitat d'un cercle d'homes a la platja Foto: Entre homes

### L'experiència dels participants

"M'hi vaig apuntar perquè existeix un **patró patriarcal** molt marcat que condiona a cada gènere. Als homes se'ns diu que hem de ser forts, protectors i que no podem mostrar la nostra sensibilitat, perquè és cosa de dones o que tampoc podem plorar si ens ve de gust", relata en Marc (Pujals dels Cavallers, 41 anys), que no s'hi sent gens identificat i que afegeix com aquest tipus de patrons ens **influencien a la nostra personalitat** i amb la forma que tenim de **relacionar-nos amb la resta**. En la mateixa línia s'expressa en Josep Maria (Banyoles, 45 anys), que s'hi va engrescar amb la finalitat de compartir el què li passava, d'escoltar a l'altre i de recollir aprenentatges. "En el meu cas, el cercle m'ajuda a comunicar-me en un ambient tranquil, respectuós, amb un to de veu més suau", diu, i afegeix com del cercle n'extreu comprensions que aplica en el seu dia a dia, per trobar una **mirada més ampla** respecte a l'altre.

"Participar-hi m'ha permès tractar-me amb molt d'amor i compassió i, des d'aquí, viure la vida d'una manera més autèntica, tendra i amorosa"

Pol

En Pol (Manresa, 34 anys) és el darrer testimoni recollit. La finalitat que el va moure va ser al fet que "els **homes**, -independentment de l'aparent grau de consciència i desconnexió-, **necessitem un espai on tocar les ferides més primàries i profundes** que ens porten a estar

# A

segrestats en un estat molt perillós de lluita, de competició, de voler ser més que l'altre, de dominar -sigui la situació o la persona-, i necessitem crear espai a la por, a la vulnerabilitat, a la fragilitat, a la delicadesa, a poder-nos deixar caure en algú i aixecar-nos d'una forma més fèrtil, saludable i orientada a l'amor".





---

*Els cercles d'homes són espais on es treballen conjuntament les masculinitats Foto: Entre homes*

Tots ells, valoren positivament l'experiència. Coincideixen que toquen **inquietuds** que a tots d'alguna forma o altre els afecten o preocupen, i celebren poder-les expressar en un entorn de seguretat on ningú els assenyala ni els jutja per compartir-ho davant la resta. Si en alguna cosa han notat cert canvi, confessen, és en la forma que tenen de relacionar-se i entendre a l'altre, des d'un vessant més pur i real. "**Participar-hi m'ha permès tractar-me amb molt d'amor i compassió** i, des d'aquí, viure la vida d'una manera més autèntica, tendra i amorosa", conclou en Pol, que es considera més conscient i responsable del paper que ha exercit la masculinitat en la humanitat i del pes que encara sosté. [ficentrareport]