

ROBERT AUGUSTUS MASTERS

OPRAVDOVÝ MUŽ

Cesta ke skutečné
mužské síle



MAITREA

OPRAVDOVÝ
MUŽ

Robert Augustus Masters

**OPRAVDVÝ
MUŽ**

Cesta ke skutečné mužské síle

Přeložila Jana Žlábková


MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Masters, Robert Augustus

[To be a man. Česky]

Opravdový muž: cesta ke skutečné mužské síle / Robert Augustus Masters;

z anglického originálu To be a man ... přeložila Jana Žlábková. -- První

vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017 -- 329 stran

ISBN 978-80-7500-290-7

316.346.2-055.1 * 159.922.1-055.1 * 159.922.1 * 159.923.2 * 159.923.5 *

316.472.42 * 613.88

– muži

– maskulinita

– psychologie pohlaví

– sebepoznání

– rozvoj osobnosti

– partnerské vztahy

– erotika

– sex

– populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Robert Augustus Masters

Opravdový muž

To Be a Man

Copyright © Robert Augustus Masters, 2015

Translation © Jana Žlábková, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-290-7

Pro Diane

Díky tobě, moje milovaná,
jsem našel schopnost léčit, rozvíjet
a naplno vyjadřovat své mužství.
Každý den jsem vděčný, že mohu být s tebou.
Jsme spojeni, a přesto svobodni
jako dva plameny intimity.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

ÚVOD – Opravdová mužská síla.....	xiii
Citlivost nutně neznamená zženštilost	xv
Potlačovaný pocit studu nás ovládá.....	xvii
Pocit studu, agresivita a sex.....	xix
Cesta k opravdové mužské síle.....	xxi
I. ČÁST – Nasměrování a příprava.....	1
1. KAPITOLA – I Tarzan určitě plakal: Nový pohled na mužství.....	3
Touha po sounáležitosti	5
Když se síla vymkne z rukou	7
Sex jako zasvěcení do mužství	11
Jak zvládat temnou stranu mužské síly	13
2. KAPITOLA – Navigační body: Zamyšlení před cestou	17
Pocit studu	17
Zranitelnost	19
Empatie	20
Emoční gramotnost	21
Zvládání bolesti	23
Rozlišování mezi hněvem a agresivitou	24
Odlišování myšlenky od pocitu.....	25
Sex nejsou jen zjevné věci.....	27
Spojování bodů z minulosti a přítomnosti.....	28
Obnovení citlivosti	29
3. KAPITOLA – Pocit studu: Od ponižování k pokoře	33
Známky přítomnosti pocitu studu	34
Zdravé a nezdravé projevy pocitu studu	35
Zkoumání pocitu studu	37
Pocit studu a výkonnost.....	39
Pocit studu a agresivita.....	42
Zvládání vnitřního kritika.....	44
Jak pracovat s pocitem studu.....	47

4. KAPITOLA – Vynášení stínu z temnoty: Čelte všemu, co potlačujete	51
Jak čelit svému stínu	54
Tříbení vztahu se stínem	56
5. KAPITOLA – Dar zvaný výzva: Výzva ve vás probouzí to nejlepší.....	61
Na samé hraně	62
Překonávání klamných představ	64
Výzva a osobní vztahy	68
II. ČÁST – Síla a současný muž: Hněv, agresivita a hrdina	75
6. KAPITOLA – Boj o moc: Od ovládnání k posílení	77
<i>Klub rváčů</i> : poznávání mužství při boji holýma rukama.....	82
Hlubší posílení.....	85
7. KAPITOLA – Hněv: Dohlížení na oheň.....	89
Hněv a agresivita není jedno a totéž!	92
Posun od agresivity ke zdravému hněvu	95
Reaktivní hněv	99
Citlivost a hněv.....	100
Čtyři přístupy ke hněvu	102
8. KAPITOLA – Odhalená agresivita: Když přejdete do útoku	107
Agresivita jako instinkt.....	109
Agresivita jako výtvor společnosti.....	112
Mnoho podob agresivity	114
Protilátky na agresivitu.....	117
Integrativní pohled na agresivitu	118
9. KAPITOLA – Násilí: Zbraně agresivity	123
Dějiny násilí	127
Vztah k násilnickým sklonům	129
Mnoho tváří války.....	131
Zvládání násilí	136

10. KAPITOLA – Hrdina: Odvaha, hrdost a ztělesnění přirozeného hrdinství	141
Hrdinství v <i>avatarovi</i> : úplně procitnutí	141
Odvaha: schopnost vytrvat bez ohledu na strach	145
Laskavý pohled na pýchu	148
Existence a vývoj hrdiny.....	152
Antihrdina	157
Hrdina jako člověk.....	161
III. ČÁST – Vztahová intimita	165
11. KAPITOLA – Odstraňování překážek ve vztazích: Podněty pro přípravnou fázi.....	167
Citlivost a výzvy ve vztazích	168
12. KAPITOLA – Muži a vztahová intimita: Vztah jako prostor k transformaci života	175
Základní kroky k opravdové intimitě	182
13. KAPITOLA - Hluboká komunikace: Když se vnímavost spojí s projevem.....	187
Návrat ke spojení	187
Pozorné naslouchání	191
14. KAPITOLA - Boj o vztah: Přejít ke společné síle	197
15. KAPITOLA – Co ženy potřebují od mužů: Výzva k plnému partnerství.....	203
16. KAPITOLA – Gayové: Návrat do společnosti	211
17. KAPITOLA – Hluboké spojení: Základní cvičení k posilování intimního vztahu	221
IV. ČÁST – Sex.....	229
18. KAPITOLA – Co je erós: Úvodní pohled na sexualitu	231
19. KAPITOLA – Odhalený sex: Sexualita, jež není povinnost, přináší lepší pocit.....	237
Prodej sexu	238

Řeč sexu.....	240
Vynášení sexu na povrch	241
20. KAPITOLA – Erotičnost: Chorobný zájem o sexuální aktivitu a o její možnosti.....	245
Erotičnost a sexuální vzrušení	246
Sex bez erotičnosti	247
21. KAPITOLA – Erotizování vnitřních zranění: Vyjadřování starých zranění prostřednictvím sexuálních kanálů.....	249
Proč se erotizování vnitřních zranění věnuje malá pozornost ...	251
Jak dochází k erotizování nezažehovaných zranění	253
Co odhalují sexuální fantazie	254
22. KAPITOLA – Pornografie bez příkras: Její pochopení a překonání.....	259
Co je pornografie.....	259
Cena za posedlost pornografií	260
Jak čelit bolesti, která nás přitahuje k pornografii	263
Překonání zájmu o pornografii.....	264
23. KAPITOLA – Kontrola nad sexuálním nábojem: Odpovědnost a sexuální vzrušení	269
24. KAPITOLA – Penis: Citlivé téma.....	275
25. KAPITOLA – Ňadra: Prsománie	281
Jak došlo k erotizování ženských prsou	284
Když zbavíme představy o ňadrech erotičnosti	286
Překonání fixace na ženská prsa.....	289
26. KAPITOLA – Otevřený pohled na znásilnění.....	291
Je ve všech mužích vnitřní násilník?	294
Otázka svolení	298
Překonání touhy znásilňovat	299
27. KAPITOLA – Opravdová extatická intimita:	
Probuzený sex	303

V. ČÁST – Souhrn.....	307
28. KAPITOLA – Celostní léčení: Sjednocení vašeho bytí	309
Když minulost zabírá místo přítomnosti	310
Integrace těla, mysli, emocí, duše a duchovna	313
Ztělesnění celistvosti	318
29. KAPITOLA – Cesta k opravdovému mužství: Vaše nedostatky už nejsou překážkou.....	321
 Dodatek – Vědomé vztekání.....	323
Poděkování.....	327
O autorovi.....	329

Pochvalné recenze na knihu Opravdový muž

Tato kniha není jen pro muže,
ale je také pro ženy,
které chtějí poznat své muže,
vnitřní i vnější ...

Vaše nakladatelství

Opravdová mužská síla

„BUĎ CHLAP!“

Tento požadavek nadělá víc škody než užitku. Velmi účinně umocňuje pocit hanby a říká, jací „bychom měli být“ – ale ponižování za nedokonalost je přesně to poslední, co muži potřebují.

Mužům – a chlapcům – kterým je ona věta určena, je tím v podstatě sdělováno, že postrádají určité věci odpovídající zažité představě o mužnosti.

A o jaké věci jde? Muž by neměl dávat najevo svou slabost, měl by držet emoce na uzdě, jednat rázně, za žádných okolností neztrácet hlavu a vždy by měl být vstřícný vůči svému okolí. (Představte si, jak se asi cítí hrdí chlapi, když se jim to nedaří, hlavně pokud jsou natolik „silní“, že nikdy nebrečí a nejeví sebemenší známky citlivosti.)

Mužný stisk ruky musí být pevný až ocelový, mužný přístup znamená kromě jiného, že jste emocionálně vyrovnaní a nikdy neztrácíte rozvahu. Pokud se nechováte jako muž, dáváte volný průchod emocím (což je přijatelné pouze v případě hněvu) a takové selhání bývá většinou považováno za nedostatek síly. (Když Abraham Lincoln nedokázal ovládnout své city a rozplakal se na veřejnosti kvůli smrti přítele, označil své zjevné selhání za „ztrátu mužnosti“.) Jestliže muž *ztratí mužnost*, je příliš citlivý a zranitelný, nechová se jako chlap („je zženštilý“), sužuje ho pocit studu a podřizuje se dominantním jedincům.

Pokyn *Vzmužte se* se původně používal ve fotbale a v armádě a v podstatě jen znamená, že je třeba sebrat síly, vyrazit do boje a jednat jako pravý chlap. A pokud někdo selže, říká se o něm, že je slečinka nebo dámička (což je v této souvislosti spojeno v mužské mysli s přílišnou jemností a slabostí). Představte si nějaký mužský vzor, slavného vůdce nebo sportovce, jak nemluví a nepotlačuje slzy, ale naopak nechává volný průchod emocím a upřímně pláče. Pro okolí by to byl velmi nepříjemný pohled a mnohé lidi by tím uvedl do rozpaků, i když by třeba chápali, že je opravdu nešťastný a prožívá velký žal a zármutek.

Pokud muži řeknete, že se má „vzmužit“, často na ona slova reaguje tím, že je drsnější, méně ohleduplný, soupeřivější, nevěnuje pozornost nezahojeným vnitřním zraněním a snaží se „povznést“ nad celou záležitostí, protože se domnívá, že je to důležitější, než ji „procítit“ a „prožít“. Ale na druhou stranu se může stát, že když slyší takový pokyn, vzbouří se proti zažité představě o mužnosti a potlačí tvrdost a soupeřivost kamsi do stínu a začne tvrdit, že jemnost a ostatní „ženské“ vlastnosti jsou přece velmi pozitivní. Nicméně v obou případech muži reagují na názor, jenž je jim autoritativně předkládaný, a svou reakcí definují – a odhalují – sami sebe.

Zaměříme se nyní na další faktory a vlastnosti, jaké by měl mít – ale většinou nemá – muž, pokud chce být „opravdovým“ mužem. Jde o věci, jež mnozí muži skrývají: o citlivost, empatii, emoční otevřenost a gramotnost a o schopnost prožívat intimní vztahy – takové vlastnosti bývají totiž běžně spojovány spíše s ženskostí než s mužností.

Viditelná přítomnost těchto „jemných“ projevů vyvolává v mužích větší nejistotu, než když je řeč o „drsnosti“. Nicméně pokud je vynesou na povrch s úctou a upřímností – což vyžaduje

pořádnou dávku odvahy – napojí se na schopnost dávat správným způsobem najevo hněv, jednat přímo a účinně a právě to jim dodává sílu sloužící jejich nejvyššímu dobru. Opravdová mužská síla má kořeny v dynamickém spojení „jemných“ a „drsných“ prvků a projevuje se jako mocné sjednocení hlavy, srdce a rozvahy. Pokud hlava (myšlení, logika, analýza), srdce (starostlivost, soucítění, láska) a rozvaha (rozhodnost, nezdolnost, statečnost) jednají jako jeden celek, nemůže vzniknout nic jiného než opravdové zdravé mužství.

Získání takové síly vyžaduje otevřený pohled na méně zdravé formy síly a následně jejich překonání. Pokud muž přijme ve větší míře své opravdové mužství, je to úžasný počín a projeví se krása, jež je drsná i jemná, starostlivá i divoká, hrubá i něžná a pramení z opravdového postoje, který se nemění podle počasí.

CITLIVOST NUTNĚ NEZNAMENÁ ZŽENŠTILOST

Mnozí chlapci slychají, že mají „být chlapi“ nebo že se mají „vzmužit“ už od raného věku. Takový nátlak, i když bývá dobře míněný, může v chlapci vyvolat pocit studu, takže se zatvrdí dřív, než dosáhne dospělosti, potlačuje své emoce, skrývá jemnost a snaží se vyvolávat dojem, že je „psychicky v pohodě“. Projevy zranitelnosti a citlivosti mohou vyvolávat uštěpačné poznámky o nedostatku mužnosti. Mnozí chlapci podlehnou vlivu okolí natolik, že se naučí neplakat a neprojevovat něžné city, protože chtějí patřit mezi „chlapy“ a nestojí o odmítání a kritiku.

Něžnost bývá málokdy spojována s mužností a výjimku tvoří nepodstatné projevy, jež má muž naprosto pod kontrolou. Běžně se považuje za slabost a zženštilost, a to nejen v případě mužů. V dnešních filmech se objevují agresivní bojovné hrdinky, které jsou stejně

drsné jako jejich mužské protějšky a nikdy nedávají najevo něžnost (jinak řečeno slabost).

Pokud někdo o muži řekne, že je jemný, nebývá to většinou považováno za kompliment. Jemnost – nebo to, co ostatní vnímají jako jemnost – je u mužů (a chlapců a mladíků) běžně brána jako selhání, jako známka zbabělosti nebo bezpáteřnosti a přesvědčivý důkaz o nemužnosti. Proto není divu, že mnozí muži raději trpí, než by dali najevo svou jemnost, a jedinou výjimkou jsou chvíle, kdy mohou tiše uronit pár slz při takových událostech, jako jsou pohřby nebo tisková konference slavného sportovce odcházejícího na odpočinek. Jemnost bývá u muže často spojována se sexuální neschopností, protože si lidé myslí, že se mu neztupoří nebo že dlouho nevydrží – není prostě dost velký „tvrďák“. Celá řada mužů spojuje své genitálie s mužností, a pokud nedokážou udržet erekci – což považují za známku slabosti – brzy získají pocit, že přišli o svou mužnost.

Nicméně muži *potřebují* něžnost a musejí ji zbavit negativních konotací. Přirozeně se může stát, že muž je příliš jemný a nemá dost sil a schopností jednat rázně a rozhodně, ovšem samotná jemnost je cestou k citlivosti, empatii, soucítění, emoční gramotnosti a k opravdu hlubokým spojením s ostatními lidmi. Jemnost nutně neznamená nedostatek odvahy! Pokud se muž netají svou citlivostí, není zženštilý, ale naopak tím prohlubuje své mužství.

Jemnost může mít silné léčivé účinky a navíc pomáhá vytvářet větší prostor pro zvládání bolesti a obtíží, obohacuje mužovu schopnost udržovat hluboký vztah a obdařuje ho větší pružností, vnímavostí a *srdečností* – hlavně pokud je jemnost spojena s vytrvalostí a rozhodností. Takový svazek se například projevuje jako *vášnivé soucítění*, kdy jsme divocí i citliví, odhodlaní i ohleduplní.

POTLAČOVANÝ POCIT STUDU NÁS OVLÁDÁ

„Vzmuž se“ možná zní jako jednoznačný pokyn, ale v různé míře obsahuje nátlak a očekávání – a často výčitky a ponižování – což jsou věci, které mohou muže odpojit od jejich základní lidské přirozenosti. A takové odcizení mívá dalekosáhlé důsledky. Jestliže jsme tímto způsobem odpojeni – z hlediska emocí a vztahů, takže jsme necitliví – jsme schopni jednat nelidsky, odůvodňovat si, proč ubližujeme a škodíme druhým, a nejspíš padneme do osidel moci a sexu. Ovšem nic nemůže nahradit věci, jež jsme odpojením a znečitlivěním ztratili. Nejsme-li ve spojení se svou duší – s podstatou neboli základem svého bytí – prožíváme peklo, bez ohledu na bohatství a zábavu, a trpíme. V takové situaci se nachází spousta mužů, kteří v podstatě jen živoří nebo cítí povinnost, že se musejí vzmužit.

Nátlak na muže je nesmírně silný a způsobuje hluboké a často velmi bolestné vnitřní zranění, nicméně mnohá z nich se dají zakrývat stoickým postojem, velkou dávkou hrdosti, chlubením se sexuální zdatností, agresivitou a společenskými úspěchy. Muži jsou celkově schopni ubližovat mnohem víc, než se zdá, ale za takové jednání musí zaplatit *každý*, bez ohledu na pohlaví, věk, národnost či zaměstnání. Pokud se muž snaží takové věci vidět a řešit, vytváří tím praskliny v konvenčním mužském brnění, což je jeden z hlavních důvodů, proč v něm takový přístup zároveň nevědomky vyvolává pocit studu a představu, že nevyhovuje standardnímu názoru, jaký by muž měl být.

Dokud si muž nepřizná, že trpí tímto (a jakýmkoli jiným) pocitem studu, bude ovládat jeho emoce a vztahy a neumožní mu čelit nevyřešeným problémům a pracovat s nimi. Pokud ignorujeme pocity zahanbení a zatlačujeme je do stínu, často se nečekaně vynoří,

odzbrodí nás a ovlivňují naše chování mnohem víc, než si dokážeme představit.

Když někdo říká muži (nebo chlapci), ať „se vzmuží“, naznačuje tím, že není pořádný muž (takže ani pořádný člověk) a nemůže se poměřovat s ostatními. Znamená to, že neodpovídá určitým standardům a dané představě o tom, jaký „by měl být“, ale navíc je terčem ponižování, i když je třeba nenápadné a nepřímé.

Vyvolávání pocitu zahanbení nebývá navenek příliš patrné a většinou bývá považováno za určitý typ drsné lásky (z psychologického hlediska něco podobného jako „škoda rány, která padne vedle“) existující hlavně v autoritářském a militantním prostředí. Takové ponižování se většinou projeví v podobě vnitřního kritika (nemilosrdného a velmi negativního sebezposuzování pramenícího z dětství), jenž nás kárá tak často, že nám jeho výtky připadají naprosto normální. Je krutý puntičkář a neustále na nás dohlíží a stále dokola opakuje, že máme být lepší, úspěšnější a mužnější, a tím nás ponižuje. Pokud je vnitřní sebekritika hodně ostrá a častá, může se stát, že se přestaneme snažit o jakékoli zlepšení a propadneme depresi, apatii a začneme nenávidět sami sebe – ovšem pouze v případě, že svého vnitřního kritika nikdy nezpochybňujeme a dovolíme mu, aby nás ovládal.

Když od nás někdo vyžaduje, že se máme „vzmužit“, jde v podstatě o nátlak tvářící se jako dobrý úmysl. A necitlivý útlak postrádající motivační intenzitu je nezdravou a nesmírně škodlivou výzvou. Pro chlapce je přínosné, když od útlého dětství vyrůstají v prostředí, jež jim předkládá zdravé výzvy – láskyplné podněty, které odpovídají jejich věku a obsahují vhodný stupeň rizika, takže v nich neprobouzejí pocity hanby – díky nimž sami zjišťují, jak mohou rozšiřovat své obzory a zároveň respektovat vlastní limity. Ovšem chlapci podléhající velení ambiciózních rodičů a učitelů

(kteří to často myslí dobře) se musejí usilovně snažit a chovat se jako „malí muži“ (a přebírají předčasně povinnosti náležící dospělým), což v nich záhy vyvolá pocit, že vše, co se neshoduje s nátlakem a požadavky rodičů – například citlivost, empatie a zranitelnost – představuje velký problém.

POCIT STUDU, AGRESIVITA A SEX

Když je muž pod tlakem nebo je oslabený pocitem studu (případně ponižováním ze strany druhých), většinou se snaží utéct před ním co nejdál a najít nějakou náhražku, například sílu, jakou člověku dodává agresivita. Proč to dělá? Protože pocit studu je nesmírně nepříjemná a opresivní emoce – hlavně když ji řídí nejen naše chování, ale samotné bytí. Je naprosto pochopitelné, že se od ní chceme dostat pryč, a to hodně rychle, což většinou děláme tak, že přejdeme do jiných stavů a propadneme letargii, nejevíme zájem o okolí, nebo se naopak uchýlíme k agresivitě.

Ženy se při projevech agresivity zaměřují spíše na sebe, zatímco u mužů je běžnější, že jsou agresivní vůči druhým. Muži mají sklon bojovat proti bolestnému pocitu hanby – protože v něčem ostatní zklamali – tím, že prostřednictvím útočného jednání nabývají pocitu důležitosti (ventilují spravedlivý hněv). Projevy agresivity mohou být nejen aktivní, ale i pasivní, ale vždy přinášejí pocit větší síly a nadvlády. Existuje pro muže účinnější protilek na ponižování a útlak než pocit, že může jednat rázně a že je díky zvýšené hladině adrenalinu schopný drtit ostatní lidi (ať už pomocí urážek, nebo používáním fyzického násilí)?

Věty typu „vzmuž se“ a „chovej se jako chlap“ často nejen probudí pocit studu, ale zároveň nutí muže, aby ostatním stále něco *dokazoval* – a takové jednání může nabrat plné obrátky, pokud

zahanbení přejde v agresivitu. Takové chování, jímž bývají muži často doslova posedlí – a začíná v raném věku – je třeba zbavit příkras a neztotožňovat ho s opravdovou mužností. Ovšem toho dosáhneme pouze tehdy, když se zaměříme na samotné kořeny pocitu studu a budeme s ním vědomě pracovat.

Agresivita má schopnost posilovat každodenní vnímání vlastního já: nejsme na dně, ale stojíme na vrcholu, nebo alespoň hodně blízko, a udáváme věcem řád. I když jsme na nižší příčce žebříku než někteří nepříjemní jedinci, stejně jsou pod námi mnozí jiní, což vyvolává příjemný pocit nadřazenosti. A navíc si můžeme představit, že ovládáme ty, kteří jsou v dané hierarchii nad námi (a takové představy bývají často značně agresivní).

Co dalšího nám může zlepšit náladu, když ze sebe zrovna nemáme příliš dobrý pocit?

Sex.

Nátlak ze strany druhých a sebekritika pramenící z představy o určitém typu muže ve spojení s úzkostí a napětím, to vše se dá na čas velmi účinně uvolnit pomocí sexu. Totéž platí o pocitu, že nejsme dost silní nebo důležití. Proto je tak snadné klást příliš velký důraz na věci, které u mužů zvětšují chuť na sex a staví ho do popředí zájmu, čehož jednoznačným důkazem je posedlost sexem ovládající naši společnost. Je velmi jednoduché přenést na sex odpovědnost za lepší pocity posilující nejen jistotu, ale dokonce i mužnost!

Pornografie se stala peklem a doslova epidemií a vtahuje spoustu mužů do svých představ a snění o ejakulaci. Upoutává jejich mysl a pohlavní orgány a předkládá jim děje, jež mění vztahy v zemi nikoho, kde vládne jen sexuální vzrušení a ventilace přetlaku. Síla, kterou mnozí muži přisuzují pornografii – a tomu, co slibuje – ničí jejich schopnost prožívat intimní vztah, ale navíc jim neumožňuje

zaměřit se na skryté vnitřní rány, jež je třeba léčit. Pornografie je připravuje o mužnost a brání jim v postoupení na vyšší úroveň mužství. Nicméně pouhé odsuzování pornografie, stejně jako její přílišné tolerování, samozřejmě nic neřeší (jakýkoli zákaz věcí spojených se sexem by byl omezováním osobní svobody). Musíme *vyrůst* z „potřeby“ pornografie a nepoužívat ji jako „řešení“ bolesti a nezahojených vnitřních zranění.

Pocit studu, síla a sex v nezdravých formách jsou základní příčiny dysfunkce muže, protože ho ovládají a v mnoha ohledech přímo ničí. Pocit studu člověka drtí a ponižuje, síla (hlavně v podobě agresivity) ho rozpaluje a vládne mu a sex přináší pocit uspokojení a zábavy – a tato nesvatá trojice obsadila trůn patřící právě mu já v případě mnoha mužů a brání jim kráčet po cestě vedoucí k obnově integrity, důstojnosti a schopnosti udržovat opravdové intimní vztahy.

CESTA K OPRAVDOVÉ MUŽSKÉ SÍLE

Mnozí muži jsou ve válce – s životem, s jinými muži, se sebou – a usilovně bojují, aby vyhráli v zaměstnání a kdekoli jinde. Při této válce sice neteče krev, ale pořád je to válka, během níž se na bitevním poli používají všechny zbraně, které jsou po ruce. Nejlepší sportovní výkon vyvolá v lidech jásavé nadšení, ale zároveň i pocit převahy nad poraženým týmem, stejně jako to chodí na krvavém bitevním poli. Celá společnost je ovládána bojovným jazykem: bojujeme proti drogám, rakovině a chudobě. Neumíráme na rakovinu, ale *prohráváme* boj s rakovinou. Válčení je otázkou protikladných extrémů, podobně jako většina běžných názorů na mužství, a seznam věcí, které je třeba pokořit, je nekonečný. Strašlivé břímeš! A jak velký je to odklon od projevů opravdové lidskosti.

Co může vyvolávat větší pocit vzrušení (pozitivní i negativní) než válka? Koneckonců se při ní odehrávají velká dramata, v sázce jsou důležité věci, člověk musí čelit obrovským výzvám a rizikům, střetům a nebezpečí, neobvyklým vztahům a extrémně vyhrconým situacím. Mezi mé klienty kdysi patřil i veterán z Vietnamu, který měl mnoho vyznamenání a jako bývalý velitel zažil spoustu bitev. Po několika sezeních, při nichž jsme se dostali až k samému jádru jeho emočních zranění, což od něj vyžadovalo velkou odvahu a otevřenost, mi řekl, že to bylo mnohem těžší než věci, jaké kdy zažil v armádě – a rozhodl se pokračovat dál. Bylo to nesmírně náročné, ale zároveň stále něco získával, pronikal hlouběji a hlouběji a začal odhalovat úplně jiný typ válečníka: bojovníka, jehož zranitelnost je zjevným zdrojem síly a vztahové intimity, což je základní podmínkou průlomu v léčení.

Opravdová mužská síla se projeví pouze tehdy, když se spojí dohromady odvaha, integrita, zranitelnost, soucítění, vnímavost a schopnost aktivně jednat. Taková síla je mocná, ale není agresivní. Přináší výzvy, ale nevyvolává pocit hanby. Je pevná, ale není strnulá. Je působivá, ale není nátlaková. A vyžaduje dokonalé spojení rozumu, srdce a odvahy.

Občas říkám mužům, kteří se rozhodli pracovat na navrácení své opravdové síly, že cesta, na kterou se vydávají, vyžaduje stejnou dávku odvahy jako opravdová bitva a takový postoj bojovníka, jenž je pevně zakořeněný v citlivosti a otevřenosti. A navíc je třeba čelit všem strašákům a stinným místům a postupně sjednocovat všechny stránky bytí. Je to cesta opravdového hrdiny vedoucí k léčení a k procitnutí, při níž se emočně i intelektuálně spojují body z minulosti a z přítomnosti a člověk poznává, jaký byl a jaký je. Na této cestě tříbíme intimní vztahy se *vším*, čím jsme – se svými klady a zápor, se stinnými i světlými stránkami, s ženským i mužským

prvkem, umíráním a neumíráním – ve vlastním zájmu a pro blaho všech. Jde o prvotní putování pulzující v krvi každého člověka a je pouze na něm, jestli vyrazí kupředu.

Je nesmírně důležité, abychom se na tuto cestu vydali, nikoli proto, že bychom „měli“, ale protože je ku prospěchu všech lidí. Smyslem této knihy je ukázat směr a poskytnout vám co největší podporu, abyste mohli naplno vstoupit do svého pravého bytí a prohlubovat schopnost rozumně pečovat o sebe a o životní prostředí.

Viděl jsem mnoho mužů, kteří velmi trpěli, protože se vzdálili vlastním hlubinám a odklonili se od toho, co by jim umožnilo prožívat spokojené vztahy. Potřebovali znovu obnovit nejen empatii, citlivost a emoční gramotnost, ale i svou opravdovou sílu a rozhodnost, aby byli schopni dosáhnout skutečné celistvosti. Život má hlubší smysl a odpovědnost jde ruku v ruce se svobodou. Mám na mysli život, v němž stoupáme na vyšší a vyšší úroveň a štěstí nepramení z toho, co máme, ale spočívá v tom, čím opravdu jsme. A takovému životu je věnována tato kniha.

I. ČÁST

Nasměrování a příprava

Čelit pocitu studu vyžaduje mnohem víc odvahy než ho ventilovat pomocí agresivity. Jestliže se mu nevyhýbáte a netrpíte sebelítostí, stává se z vás opravdový bojovník, muž, jenž může vstoupit do palby náročných výzev a zvládat je, aniž by potlačoval city a odmítal emoce. Máme-li si upřímně přiznat, že podléháme pocitu studu, musíme mít velkou kuráž. Ale zároveň prohloubíme schopnost žít citlivě a vnímavě, a díky tomu můžeme prožívat opravdové intimní vztahy.

I Tarzan určitě plakal

Nový pohled na mužství

VYRŮSTAL JSEM S PŘEDSTAVOU, že muž má být silný, musí mít věci neustále pod kontrolou a nepodléhat takovým pocitům, jež by mohly naznačovat, že je zženštilý slaboch, což byl názor, který jsem převzal od svého otce. Mými hrdiny byli střelci z filmů a seriálů, jež jsem sledoval v televizi, a nejvíc se mi líbili ti, kteří sáhli po zbrani až ve chvíli, kdy už nebylo zbytí, a všechny složité situace vždy zvládali s pevným odhodláním a s naprostým soustředěním, aniž by dali najevo sebemenší zaváhání. Tehdy jsem si moc přál, abych i já dokázal čelit nepřízni osudu s chladnou hlavou a bez mrknutí oka!

Moje hrdinství se před pubertou projevovalo mimo jiné tím, že jsem na začátku každého dílu westernového seriálu *Gunsmoke* odpráskl šerifa Matta Dillona. Stál jsem před černobílou televizí s rozkročenýma nohama a přimhouřenýma očima, ruku jsem měl položenou na pouzdru dětské pistolky a s hrozivým výrazem ve tváři jsem čekal na okamžik, kdy zamračený šerif vytáhne svůj revolver. A jakmile to udělal – v úvodu každé epizody – vytasil jsem svou zbraň a vydal zvuk *tssts*, aby bylo jasné, že střílím. Matt nikdy nepadl k zemi, ale já věděl, že jsem ho dostal. Moje matka občas poznamenala, že otec je dost podobný Mattu Dillonovi.

Ale mým hlavním hrdinou byl nepřemožitelný Tarzan. Mockrát ho po urputném boji chytili – a byl sám proti tlupě drsňáků – a potom se dostal k namyšlené královně, kterou okamžitě uchvátí. Jak by mu mohla odolat? Vždyť byl dokonalý svalovec představující vrchol mužnosti! Nakonec se musel v přeplněné aréně před zraky královny a jejích neotesaných poddaných střetnout s děsivě mohutným válečníkem a bojovat na život a na smrt. A Tarzan popadl robustního protivníka, zvedl ho nad hlavu – královně se přitom zrychlil dech – a přestože se zmítal a bránil, mrštil jím na tribunu. Tarzan dokázal přemoci i tu nejsilnější gorilu. Každou situaci zvládl vždycky úspěšně, se šarmem a noblesou. Netrpěl pocitem hanby – na rozdíl ode mě nebyl nikdy v takové pozici, aby ho někdo mohl zostuzovat.

Obdivoval jsem ho natolik, že jsem šplhal na stromy – a ručkoval po větvích dubů a jedlí douglasek – a pak jsem vydul svou dětskou kostnatou hrud' a zvolal: „Tarzan Tarmangani!“ (přesně jako Tarzan v knihách). Hřál jsem se na výsluní jeho vznešené dokonalosti a hledal vzrušující únik. Tarzan neměl jedinou chybu a vždy se choval jako neomylný hrdina. Matt Dillon a Paladin (uhlašený pistolník z televizního westernu *Have Gun – Will Travel*) byli skoro tak dobří, protože téměř pokaždé skolili padouchy, s nimiž si to museli každý týden rozdat. Ale v té době se ve mně probudilo zároveň i cosi jiného: začal jsem potají fandit záporňákům, kteří často bývali stejně vyrovnaní a nezranitelní, tvrdí a mužní jako kladasové. Nesledoval jsem děj z morálního hlediska, ale zajímala mě hrubá síla, kterou ti muži ovládali – a stále intenzivněji ve mně procítala touha překonat nebo přemoci otce.

Na počátku puberty jsem se začal zamýšlet nad otázkou, jak je možné, že Tarzana nikdy nezastřelili, přestože v mnoha dílech musel čelit krutým bělochům, kteří měli zbraně. Že by nebyli schopni trefit

opičího muže? Postupně jsem víc a víc cítil, že toužím po jeho smrti, protože se pro mě taková naprostá dokonalost stala spíše břemenem než inspirací. Ale stejně jsem dál tíhnul k tomu, co představoval, a stanovoval jsem si příliš vysoké standardy a snažil se podávat co nejlepší výkony, a to jak ve škole, tak ve sportu. Tarzanův život byl mýtus, jenž mě obohacoval i ochuzoval. Pomohl mi najít skrytou odvalu, ale zároveň udělal z necitlivé nezranitelnosti kladnou vlastnost.

Od dvaceti let jsem prožíval bouřlivé období, kdy jsem se řítit v expresu zvaném testosteron a s pocitem dobrodružství zkoumal okolní svět. Ale Tarzana jsem úplně neopustil. Hodně dlouho jsem se usilovně snažil podmanit si své prostředí, vnitřní i vnější, a vytvářel jsem sofistikovanější verzi tarzanské etiky až do chvíle, kdy jsem nedlouho před třicítkou zažil nesmírně bolestný rozchod s milovanou dívkou (vzápětí nato následovaly mé první zkušenosti s prací v terapeutické skupině), který mě srazil na kolena – protože poničil můj emoční krunýř – a zapůsobil na mě tak silně, že jsem musel úplně změnit směr. A tak jsem začal obnovovat vztah s něžností a s jemností, před nimiž jsem jako chlapec zoufale utíkal, a znovu jsem objevoval zemi svého srdce a postupně nacházel sílu, jež sloužila čemusi vyššímu než jen mým egocentrickým ambicím. Představa o citlivosti a zranitelnosti byla sice děsivá, ale zároveň ve mně vyvolávala pocit větší živosti a spojení s okolím a také otevírala dveře, které byly předtím zavřeny. Můj ochranný krunýř sice úplně nezmizel, ale byl volnější a tenčí a přestával být únikovou strategií ve chvílích, kdy jsem cítil bolest.

TOUHA PO SOUNÁLEŽITOSTI

Když mi bylo osmnáct, našel mi otec místo a já jsem nastoupil jako asistent zeměměřiče. Práce měla trvat dva týdny ve Victorii

v Britské Kolumbii a pak dva měsíce na dalekém severu v Kanadě. Bylo to první placené zaměstnání, když nepočítám sběr jahod, a já byl pyšný, protože mít práci znamenalo, že jsem víc muž, nebo jsem si tak alespoň připadal. Mí tři spolupracovníci byli starší a protřelí. Tvrdili, že dokážou vypít spoustu piva – a často se vychloubali, jak velkou pak mají kocovinu – a zjevně měli četné zkušenosti se ženami. O mně se nic takového říct nedalo (žádnou přítelkyni jsem neměl a ani jednou se neopil) a nedokázal jsem to ani předstírat. Když jsme se mezi pracovními směňami jen tak povalovali, občas celé hodiny, cítil jsem se příšerně a nevěděl jsem, jak se mám zapojit do konverzace, při níž líčili svoje úžasné dobrodružství. Nemilosrdně jsem se kritizoval a říkal si, že jsem nekňuba a ztracený případ, protože neobstojím ve společnosti, a dovolil jsem svému vnitřnímu kritikovi, aby mě obviňoval a rozcupoval na kusy.

Kolegové se chvástali a dělali poznámky o tom, jak by se jí rádi „dostali do kalhotek“ nebo jak by ji „vyhodili z postele, kdyby v ní jedla sušenky“, což mě doslova deptalo. Pořád mluvili o „ní“, ale pro mě bylo něco takového nepředstavitelné. Nemohl jsem žít v jejich světě, stejně jako to nešlo v době, kdy si mí spolužáci na střední škole celé hodiny povídali o karburátorech, poklicích na kola a silných motorech. Byl jsem nesvůj a urputná snaha patřit do kolektivu jen rozdmýchávala plameny. A přesto jsem byl odhodlaný, že se prosadím – byl jsem přece muž, nebo snad ne?

Dva dny před odletem na sever ke mně přišel vedoucí, jemuž bylo dvakrát tolik co mně, a aniž by se na mě pořádně podíval, zamumlal: „Máš padáka.“ Než jsem mohl něco říct, otočil se a zmizel. Zeptal jsem se jednoho spolupracovníka, co znamená *mít padáka*, a dozvěděl jsem se, že jsem dostal výpověď. Výpověď! Byl jsem v šoku a s pocitem hanby jsem šel do nedalekého parku, kde jsem hodinu seděl na lavičce a snažil se nevzlykat nahlas. Tehdy jsem

brečel poprvé od doby, kdy jsem vstoupil do puberty. V hlavě mi v rytmu sbíječky zněla slova „Selhal jsem! Já to nezvládl!“ a na nic jiného jsem se nedokázal soustředit. Zanedlouho poté jsem zašel za státním úředníkem, jenž měl na starosti mou práci, a ten mi řekl, že jeden z kolegů o mně prohlásil, že jsem naprosto nesnesitelný.

Příšerně jsem se styděl.

A co na to řekl můj otec? Samozřejmě měl pořádný vztek, ale víc než na mě se zlobil na úřad, a pak prohlásil, že pokud si ještě toho dne nenajdu jinou práci, zajde za oním úředníkem a zkusí ho přemluvit, aby mě přijal zpátky. Nešlo mu o mě, ale o vlastní hrdost – člověk, který je s ním spojován, očividně neuspěl. Říkal jsem si, že nejsem pořádný muž, a nenáviděl svou citlivost.

Až po několika letech, kdy jsem hodně zapracoval na svých emocích, jsem si uvědomil, že moje citlivost a zranitelnost mohou být zdrojem síly. Tarzan mě něco takového nenaučil a neřekl mi to žádný muž, jehož jsem do té doby poznal. Viděl jsem, jak je těžké uvolnit se, vnímat pocity a vytvořit prostor pro slabé stránky, ale pochopil jsem, že takovou sílu je třeba kultivovat – protože nám umožňuje stát pevně na zemi, když jsme emocionálně nevyrovnaní, a nemusíme se uzavírat do svého krunýře ani klesat na mysl. Jen tak je možno prožívat opravdové vztahy.

KDYŽ SE SÍLA VYMKNE Z RUKOU

Jen málokterí muži se v dětství dozvěděli, že rozvíjení mužské síly zahrnuje přijetí něžnosti a citlivosti, protože právě to jsou hlavní složky tvořící opravdovou sílu (*sílu* znamenající schopnost jednat). Touha po síle, hlavně po *přesile*, je běžným charakterovým rysem konvenčně pojímaného mužství – a zároveň přiznáním určité bezmoci. Často se stává, že se muži snaží získat pocit, že jsou silní

a mají moc, prostřednictvím členství ve skupině vedené muži – ať už jde o pracovní, či sportovní tým, armádu, politickou organizaci, nebo o spolek přátel vyznávajících stejné hodnoty (skupina nemusí být ani fyzickou realitou, protože stačí ideologie – radikální, konzervativní, materialistická, duchovní, sofistikovaná či obhroublá). Takové členství vyvolává pocit bezpečí a společné moci a síly. Cena bývá hodně vysoká – osobní integrita je většinou na okraji zájmu, ale pro většinu mužů to není v danou dobu nijak podstatné.

Muži, kteří vstoupí do nějakého spolku, jsou „jedním z nich“, což jim nabízí zprostředkovaný pocit moci. Přenášejí velkou část odpovědnosti za sebe a za svá rozhodnutí na skupinu, stejně jako to dělali v dětství, kdy se podřizovali očekáváním a pravidlům rodičů. Svým členstvím zůstávají v období chlapectví, z něhož dosud nevyrostli, a jsou z nich velcí kluci, kteří se chovají jako dospělí, ale postrádají srdce a empatii, protože odmítají něžnost a citlivost.

Když mi bylo pětadvacet, dostal jsem se do severní oblasti Britské Kolumbie, kde jsem pracoval se skupinou dělníků na železnici. Předtím jsem rok učil na střední škole (v jednom hornickém městečku, kde mi zakázali hodiny meditace, protože se někteří rodiče postavili proti) a chtěl jsem zkusit něco úplně jiného. Dělníci žili ve vagonech a každý den pracovali dvanáct hodin. Byli tam jenom muži. Bušil jsem perlíkem a házel lopatou štěrk a velmi rychle jsem se zbavil romantické představy o takovém typu práce.

Ráno jsem se často budil s pokrivenými prsty, jako bych v ruce pořád držel neviditelný perlík. Dělníci se vytrvale drželi svého mužského postoje: stěžovali si na brzké vstávání (většinou hodinu před úsvitem, kdy bylo hodně chladno), kleli a nadávali, mluvili přílišně nahlas, zpomalili tempo, kdykoli se předák díval jinam, nejevili sebemenší známky citlivosti a o ženách se vyjadřovali hodně drsně a vždy jen ve spojení se sexem. Byli hrubí, vypadali hrubě

a mluvili hrubě. Největší urážka zněla „Vykuř mi ho!“ Jinak řečeno „Podříd se mi!“ Agresivním vyžadováním podřízenosti maskovali svou podřízenost řádu skupiny. Alkohol byl svátost.

Jednou někteří z nich házeli kameny na medvědě a ostatní je povzbuzovali. Já jsem je z dálky znechuceně pozoroval – a měl jsem zlost nejen na ně, ale i na sebe, protože jsem jim v tom nezabránil. Najednou se objevila matka medvědice, vycenila tesáky a rozběhla se proti nim. Muži zděšeně prchali a o vlások unikli jejímu hněvu, a já jí v duchu přál, aby jich aspoň pár dohnala.

Když jsem byl malý, měl jsem tři čtyři kamarády, jejichž pravidlům jsem se také občas odmítl podřídít, protože byla spojená s krutostí. Jeden kluk mučil kočku nebo šlápl hadovi na hlavu a ostatní stáli jako přikovaní a zoufale se snažili tvářit normálně a vypadat jako chlapi – učili se roli *diváka* přihlížejícího děsivým projevům mužské síly. Očekávali jsme od sebe i od druhých, že budeme snášet podobné scény bez zjevných známek emocí – mohli jsme se smát nebo žertovat, ale jen proto, abychom ukázali, že situaci zvládneme. A pozorovali jsme se navzájem, abychom zjistili, jestli někdo není nervózní a vystrašený. Zapojil jsem se jen jednou, když jsem jim pomáhal zabít hada. Byl jsem sebou znechucený a cítil jsem strach a výčitky a chvílku vzrušení.

Když jsem byl sám, občas jsem zabíjel housenky bourovce amerického tím, že jsem jim rituálně rozmačkal hlavu. Nikdo přitom nebyl, protože jsem se bál, že by se mi kamarádi smáli – pro ně bylo zabíjení housenek málo chlapské, protože něco takového dokáže každý. Jako puberták jsem se dvakrát nebo třikrát díval, jak kamarád hází živé myši do běžícího motoru traktoru a propuká v bouřlivý smích pokaždé, když z motoru vystříkla krev a kousičky masa. V takových situacích jsem se učil ovládat city a nepřipouštět si emoce, které odporovaly projevům krutosti.

Pokud skupina chlapců ponižuje slabšího a menšího nebo mu ubližuje – někdo by na to řekl, že „kluci jsou prostě kluci“ – odhalují tím, že sami v sobě potlačují to, co je malé a zranitelné. *Nicméně tvrdost a vytváření krunityř nikoho nedovede k opravdovému mužství.* Muž nového věku (postmoderní zduchovnělá verze kladase), citlivý empatický muž dělá z jemnosti, něžnosti a nesoupeřivosti takové ctnosti, že je stejně rigidní jako ti, které ostře kritizuje, protože institucionalizuje citlivost a zranitelnost. Může plakat, nebrání se vlastní bezmocnosti, je ve spojení se svými jemnějšími dimenzemi, ale *odpojil* se od hrubé síly, rozhodnosti a mocné vášnivosti. Nezná vlastní odvalu.

Takový muž mívá sklon žít od srdce k hlavě a rozděluje své pocity na pozitivní a negativní. Většinou je povznesený nad „negativní“ emoce, ať už jde o hněv, žárlivost, stud, nebo o strach, a zaměřuje se pouze na „pozitivní“. Ovšem tím umrtvuje lásku, radost a humor a stagnuje na nížinách přehnané přívětivosti, protože se ochuzuje o sílu proudící od srdce dolů, takže nedokáže stát pevnýma nohama na zemi.

V horším případě je z něj servilní a věčně pozitivní muž, jenž se prezentuje jako vzor duchovních hodnot a vědomě prosazuje své vznešené standardy. Tento typ mužství je v podstatě reakcí na běžný typ. Oba trpí, protože si odůvodňují, proč potlačují určité pocity („citlivý“ muž hněv a „necitlivý“ smutek a žal). Oba nosí krunityř a jeden je ozbrojený tvrdostí a druhý jemností. Oba se vyhýbají pocitu studu. Oba bojují sami se sebou: jeden přenáší svůj vnitřní konflikt do vnějšího prostředí, čímž se zbavuje odpovědnosti, zatímco druhý se snaží transformovat svůj vnitřní konflikt z bezpečné vzdálenosti a zachází s ním jako s nevhodným implantátem, za který nenese sebemenší odpovědnost.

Ovšem mužství není otázkou potlačování věcí, jež se nám na nás nelíbí nebo z nich máme strach. A stejně tak nejde o jejich

překonání. Opravdový muž své mužství neskrývá a neodsuzuje. Mužskou sílu není třeba odsuzovat nebo se za ni omlouvat, protože je důvodem k radosti a měli bychom ji odpovědně využívat. Síla potřebuje jen pevnou ruku, která drží otežbu volně i pevně, divoce i jemně, směle i něžně, mužně i citlivě.

SEX JAKO ZASVĚCENÍ DO MUŽSTVÍ

Co znamená být muž? Pokud na tuto otázku nechceme odpovědět jen povrchně, měli bychom se zamyslet nad názory na mužství, které jsme běžně slyšali, a také nad tím, do jaké míry jsme je přejali – a nakolik se jich držíme i dnes.

Jedna z velmi častých představ nabádá, že být muž znamená mít sex – dospělého muže, který je panic, považují ostatní muži za méněcenného (z hlediska potence mu zjevně něco schází). Vzpomeňte si na protagonistu filmu *Čtyřicetiletý panic*, který je milý, ale značně nemotorný chlapík a jeho kamarádi se dohodnou, že ho zasvětí – jako by mu prokazovali velkou laskavost, když mu pomůžou přejít od nemужného podivínského způsobu života k opravdovému mužství. Jako by se z něj stal muž až poté, co bude mít sex.

Rok 1972 jsem strávil na cestách plných zajímavých a velmi nevědných dobrodružství, což tehdy odpovídalo mé představě o mužství, a pyšnil jsem se tím, že mám jenom batoh. Nějaký čas jsem pobýval v údolí Göreme ve střední části Turecka. Na jeho rozlehlých pláních se tyčily stovky zvláštních kamenů připomínajících falus a mnohé byly vysoké až dvanáct metrů a na samém vrcholu měly jakousi hlavu, která byla větší než spodní část – úžasné výtvořiny přírody. Celá krajina připomínala velké shromáždění penisů ztopořených působením kosmické Viagry – a moje