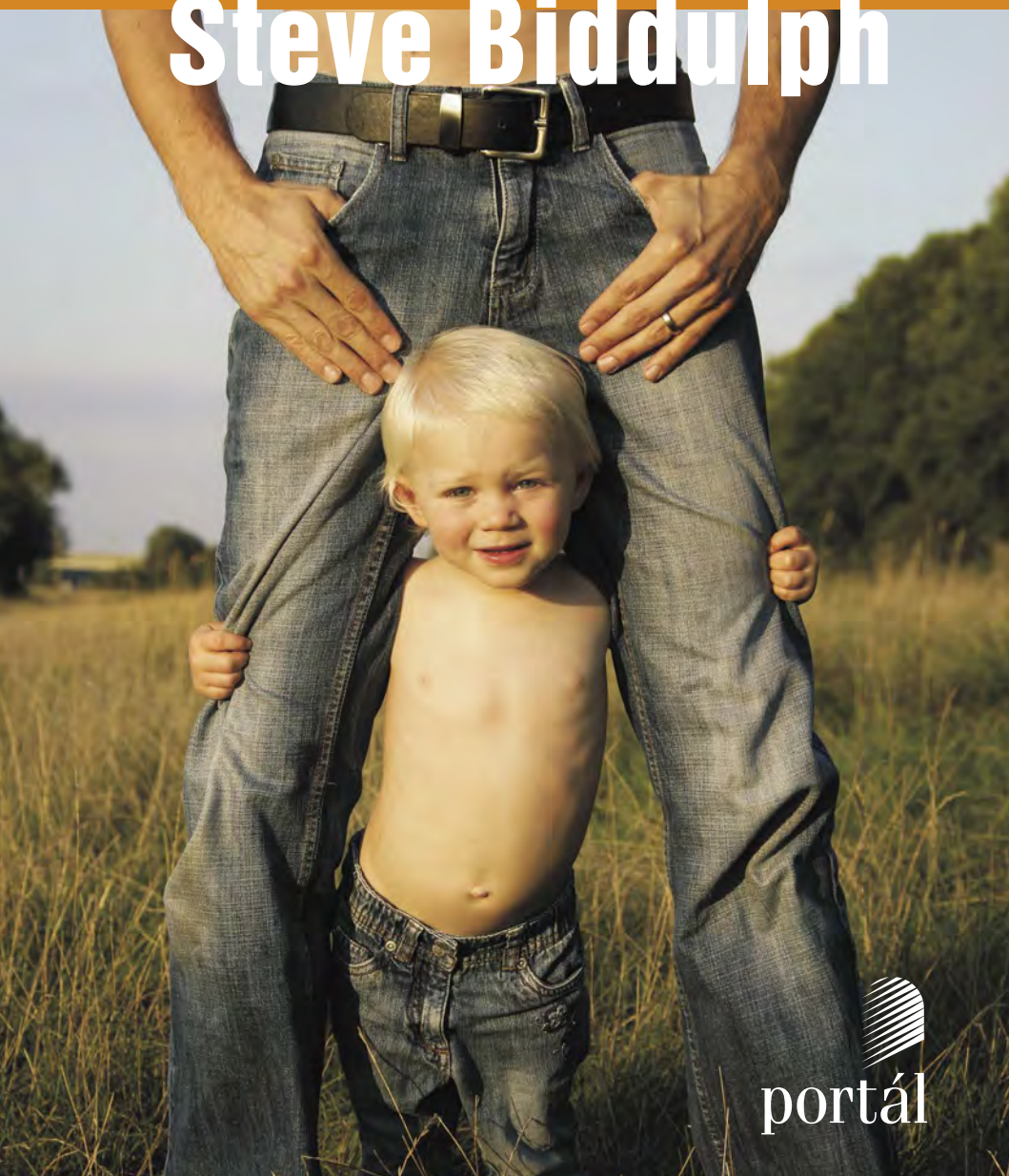


# **Kniha o mužství**

## **Steve Biddulph**





# **Knih o mužství Steve Biddulph**

Biddulph, Steve

Kniha o mužství / Steve Biddulph ; [z anglického originálu ... přeložila Marie Polasková]. – Vyd. 1. – Praha : Portál, 2011. – 280 s.

Název originálu: New manhood

ISBN 978-80-262-0012-3 (brož.)

316.346.2-055.1 \* 159.923 \* 159.922.1-055.1 \* 316.472.42 \* 173.5/.7 \* 331.102 \* 17.02

- muži
- psychologie osobnosti
- maskulinita
- partnerské vztahy
- otcové a děti
- zaměstnání
- smysl života
- populárně-naučné publikace

159.92 – Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

#### **UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

**Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.**

Původní anglické vydání:

Originally published in Australia and New Zealand as *The New Manhood: The handbook for a new kind of man* by Finch Publishing Pty Limited, Sydney.  
Copyright © 2010 by Stephen Biddulph and Shaaron Biddulph

České vydání:

Translation © 2011 Marie Polasková  
© Portál, s. r. o., Praha 2011

ISBN

978-80-262-0012-3 (tištěná kniha)

978-80-262-0411-4 (pdf)

978-80-262-0412-1 (ePub)

978-80-262-0413-8 (mobi)

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Úvod – Poselství změny a naděje . . . . . | 7   |
| 1. Kde je zakopaný pes . . . . .          | 13  |
| 2. Vy a váš otec. . . . .                 | 31  |
| 3. Muži a ženy . . . . .                  | 53  |
| 4. Opravdový sex . . . . .                | 83  |
| 5. Chlapec se stává mužem. . . . .        | 111 |
| 6. Pět pravd o mužství . . . . .          | 127 |
| 7. Být opravdovým otcem . . . . .         | 151 |
| 8. Smysl . . . . .                        | 183 |
| 9. Přátelství mezi muži . . . . .         | 199 |
| 10. Najít si práci srdcem . . . . .       | 225 |
| 11. Cesta dolů . . . . .                  | 245 |
| 12. Duch . . . . .                        | 263 |
| Doslov (Brendě) . . . . .                 | 275 |
| Poděkování. . . . .                       | 277 |
| Kontakty . . . . .                        | 278 |

Jsou muži, kteří se ráno probouzejí plní energie a šťastní.  
Jejich partnerky a děti je milují a věří jim.  
Mají práci, která je baví a o jejímž smyslu jsou hluboce přesvědčeni.  
Mají věrné a zajímavé přátele.  
Zapojují se do dění v okolním světě.  
Nesnaží se být za každou cenu slavní ani bohatí.  
Usilují totiž o něco zcela jiného:  
Být opravdovými lidmi.

Tuto knihu věnuji svému synovi a své dceři.

## Poselství změny a naděje

Stojím v zákulisí melbournské Dallas Brooks Hall a mám strach, že mi srdce vyskočí z hrudi. Potím se, vidím rozmazaně a nemohu popadnout dech. Je to zcela přirozená reakce v situaci, kdy si mě má přijít poslechnout osm set lidí, pro něž budu devadesát minut mluvit ve světle reflektorů. Nemívám trému často, ale když už přijde, stojím za to. Použiji tedy osvědčenou metodu – vklouznu do dvorany, kde se už shlukují první příchozí, a dám se s nimi klidně do řeči, abych se ujistil, že jsou to dobří lidé a že mi nechtějí ublížit.

Postával jsem tam asi pět minut, když jsem koutkem oka spatřil muže, který se na mě upřeně díval. Byl to člověk, jakého nepřehlédnete: vysoký a svalnatý, v modrém tílku, s potetovanými pažemi a strništěm na tváři. Když postřehl, že jsem ho zpozoroval, otočil se ke svým dvěma společníkům a něco jim řekl. Dlouhými kroky rychle přešli dvoranu, a už stojí vedle mne. Jejich zachmuřenost nahání strach.

„Vy mě sledujete?“

Otvírám němě ústa. Nejsem s to vydat ani hlásku. Svalovec mě však nenechává trpět dlouho – jeho tvář se rozjasní širokým úsměvem.

„To ta vaše zatracená kniha – je tam všechno o mně a o mém zpackaném životě, člověče.“

Vzpamatuji se a také se na něj usměji. Představuje mi svého otce a bratra. Za jejich souhlasného přikyvování mi vysvětluje, že spolu po léta prakticky nepromluvili a byli si už docela cizí. Pak si ale přečetl mou knihu *Mužství*, oběma jim ji poslal, a potom „dali věci do rych-

tyku“. Přišli za mnou, aby mi poděkovali a poslechli si, co nového jim ještě můžu říct. Když jsme spolu vstupovali do přednáškové haly, leskly se jim oči a mně asi také...

Rodinnému terapeutovi se nemůže dostat větší satisfakce. Od konce devadesátých let jsem však slyšel stovky takových příběhů o smíření. Náprava vztahů mezi otci a syny je něco úžasného, byla to však jen část pohybu, který začal být patrný na celé zeměkouli: ve světě mužství se začala zvedat vlna změn. Mladí muži se stávali lepšími otci. Třicátníci se ujíмали problematických teenagerů. Manželé usilovně pracovali na svých manželstvích. Muži středního věku se vzdávali svých postavení a opouštěli dobře placená místa ve velkých firmách, aby svůj život naplnili smysluplněji. Staří muži vyhledávali pomoc odborníků, aby se zbavili smutku a deprese, s nimiž se dosud vždy potýkali sami. Konečně jsme začali opouštět představu muže jako nevrlého osamělého dřívce. Zeď, která nás oddělovala od našich nejbližších i od jiných mužů, se hroutila. Svým dílem k tomu přispěla také kniha Mužství.

Když v roce 1994 vyšla poprvé, podnítila stovky novinových článků, televizních programů a rozhlasových debat na téma proměny mužství – ne proto, že by muže někdo ke změnám nutil (čímž se, jak známo, nikdy žádné změny nedosáhne), ale proto, že si změnu sami přáli. Veškeré sdělovací prostředky, dokonce i reklamy, reagovaly na tento proces proměny mužství a reflektovaly jej. Terapeutická skupina zaměřená na problémy mužů se objevila i v populárním televizním seriálu. (pozn. překl.: jedná se o australský seriál Seachange zobrazující příběhy osadníků v Pearl Bay.)

Kniha Mužství přišla s prostým poselstvím: život muže by měl být mnohem víc než to, na co jsme si zvykli. Víc než obstarávání a poskytování peněz. Víc než neustálý spěch, odcizené děti a skomírající manželství. Víc než věčné předstírání, že jsme v pohodě, zatímco jsme vzteklí, deprimovaní či zoufalí. Když jsme byli mladí, snili jsme

o dobrodružstvích a velkých činech. O tvořivém a energickém žití. Na takový život máme nezadatelné právo a takový život si potřebujeme znovu vydobýt.

Takové poselství bylo velice potřebné. Celý svět trpěl krizí maskulinity, projevující se depresemi mužů, násilnictvím, rozvody, alkoholismem, tragickými nehodami na silnicích a destruktivním chováním jak v osobním životě, tak i ve vztahu k naší planetě. (Ve Spojených státech amerických, v Austrálii i ve Velké Británii byli tehdy u moci povrchní a nepoctiví lidé, což v nás vyvolávalo pocit hluboké deziluze.) Jedna kniha nemohla změnit svět, ale mohla alespoň poskytnout základní orientaci těm, kdo chtěli se změnami začít u sebe. Její základní premisa, totiž že jádrem současných problémů lidstva jsou zničení a nešťastní muži, působila věrohodně. Pomůžeme-li mužům, aby začali žít lepší životy, budoucnost nás všech může být šťastnější.

## **Co jsme udělali špatně?**

Tato kniha pojednává o osobní stránce tohoto problému – o tom, jak začít u sebe. Chcete-li však řídit „plavbu“ svého vlastního života, musíte se vyznat v proudech, jimiž plujete. Jestliže se vám zdá váš život nesnesitelně náročný, nemusí být chyba jen ve vás. My všichni jsme velmi ovlivněni minulostí – a poslední století prošlo hotovým cyklonem změn. Tato doba není normální; žádný z dnešních lidí nikdy nepoznal normální dobu. Historie kolem nás pádí šíleným tempem a my sotva popadáme dech, aniž bychom chápali, co se s námi přesně děje. Za posledních sto let nás drtivě zasáhly světová válka, hospodářská krize, další světová válka, četná stěhování a emigrace. Škodu utrpěla každá rodina, ba každý jednotlivec; i mezigenerační vztahy postihly rány, jež dosud nejsou zahojeny.

S tím vším se lépe vyrovnávaly ženy: více se navzájem podporovaly, protože jsou hlouběji zakotveny ve svém lidství. Na muže doba dolehla drtivěji – byli vojáky, horníky, bezejmennými továrními dělníky, malými kolečky ve firemních mašineriích.

Emoční zranění způsobená přívalem změn se ještě ani nestačila zahojit, když přišel další úder. Protože naše srdce tolik trpěla, nedokázali jsme dost dobře vychovávat své děti, milovat své ženy a dávat dobrý příklad dospívajícím. Byly narušeny vazby nezbytné pro utváření a předávání zdravého mužství.

Váš život a každodenní problémy s rodinou, prací a s celým okolním světem s tím úzce souvisí. Změny, jakými prošli vaši rodiče, prarodiče a praprarodiče, nemají v historii obdobu. Jsme hrdinové – neporazili nás fašisté a nezničila nás ani jaderná válka. Přežili jsme bombardování, krvavé boje v džungli, nedostatek jídla, zavírání továren, nejisté vyhlídky. Všechno jsme zvládli, ale vybralo si to svou daň. Muži ztratili kontakt se svými srdci.

A právě toto chce naše kniha dát do pořádku. Chce, aby muži znovu získali své lidství, o něž je připravil dlouhý zlý sen historie. Ke svobodě jsme se zrodili a můžeme ji znovu získat. Můžeme opět najít vnitřní pohodu a smysl svého života, které jsme ztratili tak dávno, že si na ně ani nevzpomínáme. Život může být mnohem hlubší a šťastnější, než jste si kdy dokázali představit.

## **Mohou se muži skutečně změnit?**

Všichni to známe. Matky se ve zpravodajství dovídají o vraždách a autonehodách a modlí se, aby se jejich synové vrátili večer v pořádku domů. Manželky cítí, že jejich manželé jsou vnitřně zmatení a nešťastní, a přejí si, aby našli správnou cestu životem. Mladé ženy

hledají dobrého partnera, ale potkávají jen darebáky. A miliony mužů se hrbí u počítačových obrazovek a ptají se: je život jen tohle?

Představa, že by se mužská část lidstva změnila, většině lidí připadá nereálná. I ti největší cynici však jistě uznají, že se s muži něco děje. (Stačí se podívat na obrovský rozdíl mezi Georgem Bushem a Barackem Obamou, a hned je patrné, jak je nová generace mužů jiná.)

To, že změna je možná, skvěle dokazuje jedna skutečnost: že ženám se už změna podařila. Během pouhých čtyř dekad od počátku sedmdesátých let do současnosti ženy dokázaly navzdory silnému odporu dospět ke zcela novému sebevymezení. Ženské hnutí zrušilo tisíciletý útlak a omezování, což je bezprecedentní a historicky významný posun. Když se lidstvo potřebuje změnit, dokáže to udělat velmi rychle.

Ženy však ještě nejsou tam, kde by chtěly být, a podstatnou příčinou tohoto stavu možná je, že se dosud nezměnili muži. Kdekoli jsou muži a ženy pohromadě, můžete postřehnout něco velmi zvláštního: jako by každý byl z jiného těsta. Lze se s tím setkat všude, od manželských ložnic až po správní rady: ženy jsou výřečné a spontánní, muži prkenní, odměření a útoční. Muži působí nevyrovnaně a neklidně a šíří kolem sebe nepříjemnou atmosféru. Má-li se naše společnost stát skutečně svobodnou, je třeba, aby obě pohlaví byla plná života. Svět na muže čeká: potřebuje je sebevědomé a aktivní, schopné vypořádat se se vším, od průmyslu fosilních paliv, opékajícího naši planetu, až po potřebu dětí pohrát si s tatínkem po návratu z práce na dvorku za domem.

Je čas začít. Od prvního vydání *Mužství* se toho přihodilo hodně: změny probíhající v životech mužů nabraly na rychlosti, podobně jako tomu bylo u žen před čtyřiceti lety. Je to však teprve začátek. Myšlenka „osvobození muže“ je možná pro vás úplně nová, přesto

však můžete patřit ke generaci, která ji uskuteční. Doufám, že tomu tak bude.

Musím vás varovat (a usmívám se přitom), že čtení této knihy nezůstane bez následků. Muži, kteří ji čtou, se často spontánně rozpláčou. Někdy všeho nechají a vydají se za svými rodiči a sourozenci, s nimiž se už nestýkali. Někteří opustí zaměstnání, které je ničí, a dokonce se vzdají i vysokých výdělků. Po dlouhé době znovu začnou brát své ženy něžně za ruku. Ve sprše si zpívají. Jejich děti je začínají mít rády.

Když se podíváme na současnou situaci lidstva, může někdo popřít, že nastal čas pro nový druh muže? Naše planeta je na pokraji ekologické katastrofy, všude kolem sebe vidíme dravost a hrabivost. Není opravdu třeba, aby se muži zase postavili na nohy? Aby se napřímili a napřeli síly pro nápravu světa?

Tato kniha vychází z přesvědčení, že člověk byl stvořen proto, aby byl nerozpolcený a celistvý, šťastný a plný života. Co uděláte pro svou duši, uděláte zároveň i pro své blízké a pro celý svět. Dejme se tedy do práce.

*Steve Biddulph,  
Tamar Valley  
2010*

## Kde je zakopaný pes

*Podívali jste se někdy do očí pětatřicetiletému muži?*

Robert Bly

Odpověď na otázku, kde je zakopaný pes, najdeme snadno. Většina mužů nemá žádný život. To, čemu říkáme náš život, je obvykle jen hra, maska, kterou si každé ráno nasadíme a kterou nesundáme, dokud nejdeme spát. Většina mužů soustředí všechnu svou pozornost na to, aby každý den prožili ve lži. Jsme na to zvyklí. Vychovávali nás k tomu a už o tom ani nevíme.

Ale nebylo to tak vždycky. V běhu dějin muži občas potřebovali být „tvrdí“, ale také se od tvrdosti dokázali oprostit, aby mohli milovat, smát se a prožívat intimitu; uměli zakoušet smutek a pěstovat přátelské vztahy. Dnes však maska tvrdého muže zůstává stále nasazená, a za ní se často skrývá zmatená a vyděšená tvář. Většina mužů celý život předstírá, že jim nic neschází, ale uvnitř se trápí. Předstírat a žít jsou dvě zcela rozdílné věci.

Začíná to brzy. Někdy uprostřed puberty, když se chlapec potýká s problémem „jak se stát mužem“, volí z několika mužských masek, jež se mu nabízejí – frajer, dřič, dobrák, ostrý hoch nebo „citlivý nový muž“. Vybere si tu, s níž mu to v jeho sociálním prostředí, ve škole i na ulici nejlépe půjde. Strnulý úsměv takové masky obvykle sděluje: „Jsem nad věcí“, „jsem v pohodě“. Proces je většinou nevědomý; chlapec nanejvýš neurčitě tuší, že něco ta-

kového dělá. Ale protože stejně si počínají i ostatní, připadá mu to normální.

Masky mají svůj účel: chrání nás v naší zranitelnosti a nedovolují, aby byla vystavena naše skutečná tvář, což je důležité, když si nejsme jisti tím, kdo ve skutečnosti jsme nebo co vlastně smíme cítit. Takto nás nikdo nemůže ranit. Není-li naše skutečné já vidět, nikdo se nám nemůže smát, odmítnout nás nebo nás soudit. Můžeme „hrát hru“. Takové předstírání však má svou druhou stránku: ten kdo své já skrývá a nikomu je neodhaluje, se stává velmi osamělým. Rodiče si s bolestí uvědomují, že jejich syn se uzavírá do sebe. Kamarádi, dívky, které by o něj mohly mít zájem, i dospělí lidé v jeho blízkosti, kteří by mu mohli pomoci – ti všichni cítí, že dospívající mladík staví kolem sebe zeď, a stáhnou se. Nejvíce však trpí sám dospívající. Masky se mu stávají celoživotní překážkou uzdravení a lásky.

Ženy jsou většinou jiné. Když strávíte pár hodin v ženské společnosti (zvláště ve společnosti zralejších žen), uvědomíte si, že jsou pravdivější a životnější než muži. Máte dojem, že z jejich slov, pohybů i smíchu vyvěrá cit a elán. Ženy mají také problémy, většina jich však aspoň žije a jedná v souladu s tím, co jsou. Ženy zpravidla vědí, kdo jsou a co chtějí.

Kde se tento rozdíl mezi muži a ženami vzal? Děti obou pohlaví začínají svůj život stejně: přistupují k životu s otevřeným srdcem a očekávají od něj, že budou šťastné a zažijí spoustu dobrodružství. Proto je nám ve společnosti malých dětí tak dobře. Duch mladého chlapce však začne brzy vysychat. Jakmile se stane školákem, ztrácí svou vnitřní pohodu, a v pubertě je už každý sval jeho těla zasažen smutkem. Když dospěje, je jako tygr vychovávaný v zoologické zahradě – potlouká se sem a tam, zmatený a otupělý, plný nevyužité energie... Cítí, že někde musí být něco víc, ale neví kde. A tak po celý svůj život předstírá – přátelům, rodině i sobě samému – že je všechno v pořádku.

## Objevují se trhliny

Neustále něco předstírat je obtížné, a proto není divu, že dříve či později se v mužově ochranné slupce začnou objevovat trhliny. Vznikají například, když muž náhle pochopí, co není a co by mohlo být; ocitne se sám v přírodě, na surfu nebo v líbezném krajině při západu slunce a pocítí blahodárné spojení s oceánem, stromy a oblohou. Nebo prožije zvláštní moment ve vztahu se ženou, něžné sblížení nebo chvíli naplněnou mimořádnou vřelostí. Anebo se při hře s vlastními dětmi sám začne cítit jako dítě a naplní ho radost ze života. V dále zahlédne něco nezvyklého, ale krásného... a pak to zmizí. Nemůže ten pocit přivolat zpět. Vráť se ke své práci, ale už není stejný jako dřív. Ví, že v jeho životě něco chybí.

Někdy se trhlinka objeví prudčeji. Pokud muž dokáže zvlášť dobře potlačovat své skutečné pocity, napětí se v něm po léta nepozorovaně hromadí. Jednoho dne cosi praskne, podobně jako když v důsledku obrovského vnitřního tlaku praskne zemská kůra. Vzniklá škoda bývá dramatická a těžká: náhlé zhroucení, zahanbující krach kariéry nesoucí všechny znaky sebedestrukce, otřesná autonehoda, jejíž viník je zřejmý...

Často však nedochází k ničemu dramatickému, muž pouze trvale pociťuje něco jako tiché zoufalství. Podezřívá (zpravidla neprávem) své blízké, že jej nemilují; uvědomuje si (a zpravidla má pravdu), že jej ani neznají. Se svým vlastním životem je spojen vláknem tenkým jako vlas.

- Zahajují seminář pro ředitele škol, jsou jich tři nebo čtyři desítky. Něco je však ve vzduchu – něco tak nedobrého, že se jich musím zeptat, co se děje. Hned mi to prozradí: jeden z jejich kolegů si v noci vzal život, právě se to dověděl. Skočil do řeky a utopil se, když ho jeho žena opustila a odešla za jiným. Všude kolem sebe vidím jen prázdné, nepřítomné pohledy. Jak to jen mohl udělat?

- Můj spolužák ze střední školy, který měl ty nejlepší studijní výsledky, získal stipendium na technice; všichni předpokládali, že jej čeká velká kariéra. Den před začátkem akademického roku si vzal z otcovy skříně pušku, ukryl ji, pak se před rozbřeskem vykradl ven z domu, vložil si hlaveň do úst a vystřelil. O mnoho let později jsem vypátral úřední zprávu o této nešťastné události. Suše konstatuje, že nejsou známy žádné „podezřelé okolnosti“. Jako by tím bylo řečeno všechno.
- V Tasmanii, kde žiji, vyšlo v novinách prohlášení odborové organizace řidičů. Její členy velmi zneklidňuje a jejich duševní zdraví poškozuje enormní množství sebevražd páchaných muži, kteří se bezhlavě rozjedou proti kamionu. Je to nejen sebevražedné, ale zároveň i bezohledné. Zdá se, že mezi těmito sebevraždami existuje nějaká spojitost.

## **I my potřebujeme být osvobozeni**

Po dvě dekády od sedmdesátých do devadesátých let dvacátého století šlo v psychologii především o pomoc ženám. Totéž platilo i pro sociální práci, zdravotnictví a vzdělávání. Ženy se vymanily ze svazujících a mrzačících sociálních rolí a překonaly svá dosavadní omezení. Každý, kdo měl smysl pro fair play, s tím musel souhlasit. Změny v oblasti sexuality, profesního uplatnění, vzdělání i postavení v rodině byly převratné: život ženy zcela změnil svou podobu. Byla to vzrušující doba. Postupně si však někteří z nás začali uvědomovat, že ten příběh není celý. Že i muži jsou často lapeni do pastí, kterou si sami nenastražili. Že sice mají nejlepší pracovní pozice, platy a spoustu dalších vnějších znaků moci, a přece nemají v pravém smyslu slova vyhráno. A tak jsme se začali více zabývat muži.

## Fakta

Zde je několik údajů o dnešních mužích:

- Muži žijí v průměru o šest let méně než ženy. V každé věkové kategorii – „od kolébky do hrobu“ – je jejich úmrtnost vyšší.
- Muži často ztroskotají v oblasti intimních vztahů. (Pouze dva ukazatele: zaniká přes 40 % manželství a čtyři z pěti rozvodů iniciují ženy.)
- Přes 90 % násilných skutků je vykonáno muži a 70 % obětí jsou muži.
- 90 % školáků, u nichž se objeví výchovné problémy, jsou chlapci a přes 85 % dětí se studijními problémy jsou také chlapci.
- Mladí muži (od 15 do 25 let) mají třikrát vyšší úmrtnost než ženy stejného věku a všem těmto úmrtím by přitom bylo možné zabránit – nejčastější příčinou jsou nehody motorových vozidel.
- Muži tvoří 80 % bezdomovců.
- Mezi vězni je 90 % mužů.
- Hlavní příčinou smrti mužů od 15 do 44 let je sebevražda.
- Duševní zdraví, tělesné zdraví a úmrtnost: muži „vítězí“ ve všech kategoriích. Být mužem je samo o sobě tím nejvýznamnějším rizikovým faktorem.

Výsledky našich zjištění byly šokující. Zřetelně se ukázalo, že po celé dvacáté století i na začátku jedenadvacátého století se právě v životě mužů kumulovaly rizikové faktory. Ve všech statistikách sebevražd, předčasných úmrtí, nehod a závislostí dominovali muži. A zranění muži mají také sklon zraňovat jiné: fyzické násilí vůči vlastním manželkám, sexuální zneužívání dětí, rozvody a morální úpadek v obchodu a politice prozrazují, že s velkým množstvím mužů se děje něco hodně špatného. Pachatelé sériových vražd a střelení ve školách jsou vždy muži. Jak napsal Robert Bly

na začátku své slavné knihy *Iron John* (Železný Jan): „Už jsi dost sklíčený?“

Položili jsme si důležitou otázku: Jsou selhávající muži – od sériových vrahů po ministerské předsedy a prezidenty – pouze výjimky, nebo byly špatně položeny samotné základy společenské stavby, v důsledku čehož jsou všichni muži se životem spojeni tak nedostatečně, že je ani neděsí představa odvanutí kamsi do zapomnění? Je třeba začít od začátku a změnit způsob, jakým vychováváme chlapce, věnujeme se teenagerům a pomáháme mladým mužům? Musíme změnit životy mužů do té míry, do jaké jsme změnili životy žen? Odpověď samozřejmě zní: ano.

## **Jak se muži dostali na scestí?**

Jak jsme se dostali tam, kde jsme teď? Proč jsou muži tak nešťastní? Na počátku devadesátých let dvacátého století se začalo v odborných kruzích poukazovat na něco, čeho jsme si měli všimnout už dávno: že totiž ve srovnání s celými tisíciletími dosavadní historie lidstva trpí dnešní doba enormním nedostatkem otcovského vedení. Chlapci a mladíci postrádají otce či jiné zkušené muže ve svém okolí, kteří by je dokázali milovat, učit a být jim příkladem, aby jim tak pomohli dozrát v zralé muže.

Milovat, učit a být příkladem – to jsou tři základní vitamíny nezbytné pro vývoj člověka:

1. milovat – dát druhým najevo, že nám na nich záleží
2. učit – pomoci druhým porozumět životu, který žijí, a
3. být příkladem – ukazovat, jak se dobrý člověk cítí, jak myslí a jak jedná.

Dobrý otec, několik skvělých strýčků a přátelští učitelé, od kterých by se chlapci mohli učit správnému chování – to snad nejsou přehnané požadavky. Avšak to vše již ze života chlapců téměř vymizelo. Bez správného výcviku dospívají chlapecká těla v mužská, aniž by byly mladíkům předány vědomosti a dovednosti potřebné k jejich ovládnutí. Nedostanou „software“ mužství.

Chlapce i dívky většinou vychovávají ženy a většinou se to daří. Všichni jsme koneckonců „lidé“ a učíme se od „lidí“. Zároveň ale máme specifickou nervovou strukturu, hormonální vybavení a vrozené způsoby chování svého pohlaví. Takže i když dívky mohou být do značné míry vychovávány muži a chlapci zase ženami, přece jen potřebujeme také lidi našeho vlastního pohlaví, abychom se naučili zacházet se svou vlastní jedinečnou biologii a naplňovat své vlastní možnosti. Žijete-li v mužském těle, potřebujete se naučit je „řídít“ – nejlépe od někoho, kdo už umí řídit své vlastní tělo. Částečně je tomu tak proto, že lidským vlastností se nemůžete naučit z knihy: má-li se chlapec naučit trpělivosti, musí trpělivost vidět. Má-li se stát laskavým a zdvořilým, musí vidět, jak se tak chová někdo, kdo by mohl být starší verzí jeho samého. Má-li se naučit sebeovládání, věrnosti, fantazii, humoru a velkorysosti, bude možná potřebovat strávit stovky hodin s muži, kteří tyto vlastnosti mají a dokáží je prezentovat jako žádoucí a hodné obdivu.

Ve starých kulturách dostávali chlapci od mužů dlouhý a intenzivní výcvik. I kdyby dnešní muži věděli, jak na to, jsou příliš zaneprázdnění, než aby se takovému výcviku svých synů mohli dostatečně věnovat. Výsledkem jsou fotbalisté, kteří se chovají jako idioti, opilí klackové, kteří se potloukají po ulicích, mladíci, kteří znásilňují nebo zabíjejí... nejčastěji však prostě muži, kteří nevědí, jak žít. A protože takových mužů jsou miliardy, má jejich stav podstatný vliv na smutný stav dnešního světa.

Semena změny již klíčí – dnešní mladí otcové se zpravidla svým dětem věnují mnohem víc než otcové předchozí generace (některé studie udávají, že otcové dnes tráví s dětmi třikrát víc času, než tomu bylo dříve). Vědí však tito mladí tatínci, co mají svým dětem předat? Rány dnešních mladých mužů nejsou dosud zahojeny. Naši otcové byli často rezervovaní, podivínští, emocionálně neobratní nebo prostě byli hodně často mimo domov. Jako matky i otcové chceme svým synům předat zdravé mužství v celé jeho plnosti a hloubce, chceme je naučit všemu, co by měl správný muž znát. Potíž je v tom, že pokud jsme my sami dostali jen náznak takové lekce, půjde nám to jen velmi těžko.

## **Přeryv v historii**

Je přirozené položit si otázku, co se stalo s „řekou mužství“, která proudila po tisíce let – co zahradilo její tok? Kdy muži sešli ze správné cesty? Muži se začali ze života svých dětí ztrácet již před dvěma sty lety. Průmyslová revoluce začala v Anglii, ale rozšířila se jako tsunami po celém světě. Všude, kam dorazila, přenesla během jedné generace lidi z malých vesnic do obrovských průmyslových měst a členy rodiny, která dosud pracovala společně, rozdělila, takže každý musel začít žít svým vlastním životem. Vše se náhle změnilo – ženy byly nuceny zůstat doma, muži sfárali do dolů a chlapi začali propadávat trhlinami v rodinných vztazích.

Už jsme si tak zvykli, že moderní otcové hrají v rodině jen malou roli, že si to už jinak ani nedokážeme představit. Avšak v době před průmyslovou revolucí vypadalo dětství a rodičovství zcela jinak; stále to můžete pozorovat v domorodých kulturách Tichomoří, Asie, Latinské Ameriky nebo Afriky. Muži jsou zde láskyplní, umějí to s dětmi, zajímají se o mladé, stále je něčemu učí, pomáhají jim a povzbuzují je. (Tyto vlastnosti můžete vidět i na mužích jako Nelson Mandela

a dalajláma – doslova rozsvěcejí světlo v lidech kolem sebe.) Avšak muži na Západě pracují již po šest generací ve slévárnách, dolech a továrnách a své děti vidí jen málo. Vzorec mužské výchovy a péče o děti byl porušen a zničen. Vše ještě zhoršila pozdější série katastrof – světové války, ekonomická recese a migrace. Zamlklý válečný veterán se sklony k násilí nebo zahánějící válečné noční můry alkoholem byl ve dvacátém století zcela běžnou postavou – potkat jste ho mohli na každé ulici. Další takovou figurkou byl dělník nebo horník, který všechnu svou bezradnost a zoufalství vyjadřoval tím, že každý pátek večer bil svou ženu. Když jsou muži zatíženi takovou minulostí, není vůbec divu, že otcové konce dvacátého století tvrdě bojovali o poznání, jak má vůbec dobrý muž vypadat.

Aby toho nebylo málo, ze scény prakticky zmizeli muži, s nimiž dřív chlapci mívali kontakt v rámci sousedských či komunitních vztahů a kteří plnili roli jejich strýčků či rádců. Dnes se stává, že chlapec blíže nezná vůbec žádné muže, pokud nevyniká ve sportu, nechodí do skautu nebo nemá ve škole štěstí na mimořádně dobrého učitele. Ve vyvíjejícím se chlapci tak vzniká obrovské vakuum. Nemá model, podle nějž by mohl utvářet své vlastní mužství. Proto se objevil fenomén „předstírajících“ mužů: chlapci, kteří nevědí, jak vypadá vnitřní svět skutečného muže, nemají jinou možnost než poskládat si představu o svém vlastním já z povrchně načrtnutých obrazů, s nimiž se seznamují prostřednictvím televize, kina a svých vrstevníků, a tuto představu pak druhým předvádějí v naději, že tak „dokazují“ své mužství. Spoléhají se na to, že jim tato jednorozměrná fasáda usnadní život, avšak v jeho osobnějších sférách, jako je přátelství, důvěrný vztah se ženou nebo výchova vlastních dětí, jim nemůže nijak pomoci. Mají-li v těchto intimních oblastech dobře plnit svou roli, potřebují být zakotveni ve svém vnitřním světě a mít živé vroucí srdce schopné prožívat hluboké a důvěrné vztahy s druhými lidmi.

Dnešní mladí otcové se však bohužel podobají svým vlastním otcům a vnitřní deformace se předává z generace na generaci.

Dívkám se oproti chlapcům dostává během jejich osobního vývoje daleko větší podpory. Obvykle jsou soustavně obklopeny schopnými a komunikativními ženami, a to jak doma, tak i ve škole a v jemném předivě svých přátelských vztahů. Zde se učí otevřenosti a sdílení, jež tvoří podstatu ženského stylu a umožňují jim vytvářet přátelství s dalšími ženami, s nimiž se v průběhu svého života vzájemně podporují. V průběhu dospívání se dívky velmi často stýkají se zralejšími ženami, povídají si s nimi a jsou jimi povzbuzovány. Vzory, podle nichž modelují své životní role, tak mají přímo před očima. Ženy na tyto dívky dohlíží pečlivě jako strážní andělé. Přátelství s vrstevnicemi, třebaže nejsou dokonalá, jim také poskytují vnitřní výživu a jsou často udržována po celý život. Chlapecká a mužská přátelství – pokud vůbec vzniknou – jsou zpravidla odlišná: neohrabaná, mělká, postrádající skutečnou důvěrnost a často jen krátkodobá.

Vnitřní život některých chlapců, kteří mi byli blízcí ve škole a s nimiž jsem strávil tisíce hodin, jsem jednoduše vůbec neznal. Má matka pracovala v jídelně a přicházela domů s příběhy, které mě šokovaly. Jeden hoch, vedle kterého jsem často seděl, právě procházel rozvodovým peklem svých rodičů. Jiného pravidelně tloukl jeho otec, a tak mu nakonec učitelé zařídili, aby mohl v bezpečí dostudovat na internátní zemědělské škole. Ale my chlapci jsme spolu o těchto věcech nikdy nemluvili.

Když jsme dokončili školu, skončila i naše přátelství.

Na univerzitě to bylo stejné. Když jsme dostudovali, veškeré naše kontakty ustaly. A nebylo to proto, že bychom k sobě nic necítili a nebyli si blízcí; když jsem o pár desetiletí později navštívil svou starou střední školu a procházel nyní již prázdnými budovami, srdce

mě bolelo steskem po těch krásných časech a ztracených vztazích. Neznali jsme však jazyk vzájemné blízkosti, neovládali jsme způsob hovoru, který by ji udržoval, a tak naše přátelství prostě zahynula s posledním školním zvoněním.

Když se chlapcům nedostává lásky, starostlivé péče a moudrého vedení, které by jim měli poskytovat jejich otcové, strýcové a jiní muži, nevyvíjejí se správně. Matky a jiné ženy jim dávají mnoho, milující a cílevědomá matka může chlapce dovést „téměř k dokonalosti“, nikdy to však nebude úplně ono, protože jej nemůže naučit, jak být mužem. V důsledku neuspokojivých vztahů s dospělými muži se pak ocitáme na prahu dospělosti vyprahlí a plní napětí. Ať se snažíme být „citlivým přívržencem alternativy“ nebo „tvrdým chlapíkem“ typu Clint Eastwooda, stále jen zjišťujeme, že to nefunguje.

Teď si možná říkáte: To je tedy katastrofa! Dá se s tím ještě vůbec něco dělat? Jsme však již v jedenadvacátém století a lze doufat ve změnu. Dříve jsme viděli pouze symptomy. Nyní již chápeme příčinu, a tak je možné nalézt i řešení. A navíc ne všichni muži byli poškozeni stejnou měrou. Existují dobří otcové, kteří sami měli dobré otce, a existují muži, kteří umějí skvěle žít a mohou nás tomu učit. Máme stále stejnou DNA a můžeme vzkřísit pravou podobu a chuť mužství. A dokonce můžeme vytvořit nové mužství, které bude lepší než kdy dřív.

## Dát průchod smutku

Cesta narušeného a zraněného muže k nové, zdravé identitě a duševní celosti začíná malým krůčkem: je třeba, aby si přiznal, že teskní za tím, co ztratil. Co mám na mysli, se vám pokusím ukázat na následujícím příběhu.

Počátkem devadesátých let jsem začal rodičům v mnoha zemích po celém světě přednášet o výchově chlapců. V úvodu každé přednášky jsem hovořil o problému „hladu po otci“ a o tom, jak nás jako otce ovlivňuje. Vyprávěl jsem příběhy o roztržkách mezi otci a syny a o možnostech jejich nápravy. Během této části přednášky vždy několik mužů vstalo a odešlo. Domníval jsem se, že si potřebují za-telefonovat nebo si odskočit. Jednou během pěti minut odešli tři muži. Uváděči na mě po přednášce čekali, aby mi řekli, že všichni tito muži odešli se slzami v očích.

Když si muž začne jasně uvědomovat, čeho se mu nedostalo, totiž že neměl dost otcovské péče, kterou mu otec sice do jisté míry dával, ale jen do jisté míry, nejasný pocit „ztracenosti“ v jeho srdci vystřídá hluboký zármutek a bolest. I když se pak téměř vždy cítí hůř než předtím, je to krok správným směrem. Začátkem změny je rozpoznání, kde přesně se nacházíme – to je zvláště významné pro nás muže, protože v našem vnitřním žaláři nás drží právě potlačování naší bolesti.

Potlačovat své pocity není vždy jen špatné: slouží to důležitému evolučnímu účelu. Když jste voják, kterého v den D zasáhla střela z kulometu a kolem něhož umírají jeho kamarádi, nebo když jste v době hospodářské krize nezaměstnaný a vaše malé děti mají hlad, pak jistě není nejlepší poddávat se pocitům. Potlačování pocitů by však mělo být jen krátkodobou strategií, ne způsobem života. Moudré staré kultury to věděly a vypracovaly metody, jak vyjádřit svou bolest a tak se od ní oprostit.

Poblíž jezera Taupo na Novém Zélandě leží malé údolí, na jehož nejzazším konci – dostatečně daleko od turistických atrakcí a luxusních hotelů – vyvěrá horký pramen Maorů. Potůček protéká

oblastí bublajícího sopečného bahna a kamenů a pak se vrací do lesa, kde na jednom světlejším místě obklopeném listnatými stromy přepadá přes malý útes jako horký vodopád, nad nímž se vznáší pára. Toto místo bývalo posvátné a válečníci, kteří se vraceli z bitvy, zde smývali svou nenávist, strach a krvelačnost války, aby se mohli znovu stát lidmi. Odžili si zde zármutek, který v nich vyvolala smrt kamarádů a všechny ohavnosti a bolesti války. Pod horkým přívalem vody plakali a naříkali. Ženy jim zpívaly a vítaly je zpět do pokojného světa jejich rodiny a komunity. Bohové od nich odňali bolest, vztek a zármutek.

Tvrdý a bezcitný přístup ke světu a potlačování pocitů se jako způsob života neosvědčují, protože vás stále více otupují. Když muž nepoužívá přirozené bezpečnostní ventily jako smutek, objetí, pláč nebo vypovídání se, narůstá v něm napětí. Zármutkem organismus reaguje na ztrátu; vzlykáním, křikem nebo chvěním vyjadřuje uvolnění, k němuž dochází, když se rozhodneme čelit své ztrátě a přiznat si, o co jsme přišli. Když člověk pláče (a jsme jediným živočišným druhem, který to dokáže), do našeho krevního oběhu se uvolňují silné chemické látky podobné morfiu, které nám pomáhají snášet bolest. Tyto látky nám pomáhají nahlédnout do těch částí naší mysli, které byly odpojeny, a integrovat je.

Vědci zjistili, že trauma, které nebylo sdíleno nebo řádně zpracováno, je uchováváno v primitivním limbickém systému našeho mozku, kde je „konzervováno“ pro případ, že by mohlo být zpracováno později. Tato část mozku však postrádá vědomí času: trauma vnímáme, jako kdyby probíhalo právě teď. Jakmile si o něm s někým promluvíme a vyjádříme své pocity, trauma se posune do neokortexu, kde se stane pouhou vzpomínkou, „něčím, co se jednou stalo“, jedním z příběhů našeho života.

A proto když se ocitneme ve velkém nebezpečí či v blízkosti smrti, například přežijeme-li krajně nebezpečnou situaci na silnici, pocítíme neovladatelnou potřebu říct o tom někomu. Takto se totiž lidské bytosti zbavují stresu a zároveň se z něj učí. Nejprve řešíme krizi, a teprve později, když nastane vhodný čas, zpracováváme své pocity.

Smutek, jenž těmto pocitům otvírá dveře, je nepříjemný pocit, ale je lepší cítit smutek než být otupělý a necitlivý. Smutek je známka toho, že se opět vracíme k životu. Obnovuje nás a zároveň je naším kompasem, protože v nás jítí touhu po ztraceném a nutí nás hledat způsob, jak ztracené získat zpět. Připravuje nás k opětovnému přijetí toho, o čem už jsme si mysleli, že to pro svůj život nepotřebujeme: důvěrnou blízkost, intimitu, přátelství, lásku. Když muži vypadají rozhněvaně, většinou skrývají smutek. Hněv je však smutku nezbaví, naopak – právě když potřebují něčí blízkost, hněvem od sebe všechny zahánějí.

Konečným výsledkem takové vnitřní léčby je, že se muž stane klidnějším a vyrovnanějším. Když jej zaplaví emoce, dokáže o nich bez problémů hovořit, takže nepropuká žádné drama ani se v něm nehromadí nezpracované pocity, nedochází k „nepřiměřeným reakcím“. Noční můra mnoha rodin – náhlé výbuchy časované bomby v postavě otce – je zažehnána. Když dá muž průchod svému smutku, často pak v rodině zavládne pokoj.

## Vyjít z izolace

O tomto problému je třeba vědět ještě něco. A to, že muži a ženy jdou ke svému společnému cíli, osvobození, rozdílnými cestami. Ženy musely ve dvacátém století rozbít krutý omezující předstev o ženě. Síla jejich hněvu, který „přetekl“, byla tedy namířena a pomohla jim dosáhnout potřebných změn. Problémem mužů je však

jejich izolovanost. Nepřáteli mužů a vězením, z něhož musejí uniknout, jsou:

- osamělost
- chorobná soutěživost a
- celoživotní citová uzavřenost.

Toto vše si žádá důkladnou, průkopnickou změnu. Za svou osamělost si můžeme sami. Pokud stále něco předstíráme, lidé to vycítí a nikdy nám nemohou plně důvěřovat. Když se stejně chovají i ostatní muži v našem okolí, nemůže mezi námi vzniknout skutečná blízkost. Muži mohou žít vedle sebe po celá léta, a neznat přitom navzájem svou lidskou situaci. Když některý muž spáchá sebevraždu, jeho přátelé často říkají, že vůbec netušili, že je nešťastný. Když má muž těžké problémy v manželství, jeho dítě dostane rakovinu, jeho rodiče trpí demencí nebo on sám má hrozné zdravotní problémy, leckdy o tom nemluví ani se svými nejbližšími přáteli. A pokud by promluvil o něčem tak hluboce osobním, jeho přátelé by nejspíš ani nevěděli, co mu na to mají říct, a tak by neřekli nic, nebo by nanejvýš nejasně zavtipkovali, čímž by jeho pocity bagatelizovali, takže příště by se o sdílnost nepokusil.

Soutěživost s touto vnitřní osamělostí souvisí – je to přirozený důsledek trvalé nedůvěry k lidem v nejbližším okolí. Lidé se nepouštějí do soutěžení, pokud se cítí milovaní. Jestliže jsme nikdy nezažili, jak se maska našeho otce rozpouští teplem lásky, pak jsme se jím nikdy necítili být dost milovaní a v jeho očích dost dobří. Mnoho chlapců se právě proto vydává na zoufalou celoživotní pouť v naději, že na jejím konci budou konečně osobně přijati. (Taková motivace bývá základem celých obchodních impérií – klasickým příkladem je packerovská dynastie (pozn. překl.: Packerovi jsou již po řadu generací