

ROBERT AUGUSTUS MASTERS

**OPRAVDOVÝ  
MUŽ**

Cesta ke skutečné  
mužské síle



MAITREA



OPRAVDOVÝ  
**MUŽ**



Robert Augustus Masters

**OPRAVDOVÝ  
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](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství



# OBSAH

<b>ÚVOD – Opravdová mužská síla.....</b>	<b>xiii</b>
Citlivost nutně neznamená zženštilost .....	xv
Potlačovaný pocit studu nás ovládá.....	xvii
Pocit studu, agresivita a sex.....	xix
Cesta k opravdové mužské síle.....	xxi
<b>I. ČÁST – Nasměrování a příprava.....</b>	<b>1</b>
<b>1. KAPITOLA – I Tarzan určitě plakal: Nový pohled na mužství.....</b>	<b>3</b>
Touha po sounáležitosti .....	5
Když se síla vymkne z rukou .....	7
Sex jako zasvěcení do mužství .....	11
Jak zvládat temnou stranu mužské síly .....	13
<b>2. KAPITOLA – Navigační body: Zamyšlení před cestou .....</b>	<b>17</b>
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
<b>3. KAPITOLA – Pocit studu: Od ponižování k pokoře .....</b>	<b>33</b>
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
<b>II. ČÁST – Síla a současný muž: Hněv, agresivita a hrdina .....</b>	<b>75</b>
6. KAPITOLA – Boj o moc: Od ovládnutí 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 výtvar společností.....	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
Zvládnutí 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
<b>III. ČÁST – Vztahová intimita .....</b>	<b>165</b>
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: Přechod 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
<b>IV. ČÁST – Sex.....</b>	<b>229</b>
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
<b>20. KAPITOLA – Erotičnost: Chorobný zájem o sexuální aktivitu a o její možnosti.....</b>	<b>245</b>
Erotičnost a sexuální vzrušení .....	246
Sex bez erotičnosti .....	247
<b>21. KAPITOLA – Erotizování vnitřních zranění: Vyjadřování starých zranění prostřednictvím sexuálních kanálů.....</b>	<b>249</b>
Proč se erotizování vnitřních zranění věnuje malá pozornost ...	251
Jak dochází k erotizování nezažehovaných zranění .....	253
Co odhalují sexuální fantazie .....	254
<b>22. KAPITOLA – Pornografie bez příkras: Její pochopení a překonání.....</b>	<b>259</b>
Co je pornografie.....	259
Cena za posedlost pornografií .....	260
Jak čelit bolesti, která nás přitahuje k pornografii .....	263
Překonání zájmu o pornografii.....	264
<b>23. KAPITOLA – Kontrola nad sexuálním nábojem: Odpovědnost a sexuální vzrušení .....</b>	<b>269</b>
<b>24. KAPITOLA – Penis: Citlivé téma.....</b>	<b>275</b>
<b>25. KAPITOLA – Ňadra: Prsománie.....</b>	<b>281</b>
Jak došlo k erotizování ženských prsou .....	284
Když zbavíme představy o ňadrech erotičnosti .....	286
Překonání fixace na ženská prsa.....	289
<b>26. KAPITOLA – Otevřený pohled na znásilnění.....</b>	<b>291</b>
Je ve všech mužích vnitřní násilník? .....	294
Otázka svolení .....	298
Překonání touhy znásilňovat .....	299
<b>27. KAPITOLA – Opravdová extatická intimita:</b>	
Probuzený sex .....	303

<b>V. ČÁST – Souhrn.....</b>	<b>307</b>
<b>28. KAPITOLA – Celostní léčení: Sjednocení vašeho bytí .....</b>	<b>309</b>
Když minulost zabírá místo přítomnosti .....	310
Integrace těla, mysli, emocí, duše a duchovna .....	313
Ztělesnění celistvosti .....	318
<b>29. KAPITOLA – Cesta k opravdovému mužství: Vaše nedostatky         už nejsou překážkou.....</b>	<b>321</b>
 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.

Zaměřme 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 slyší, 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 zcizlivěním 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 sebekposuzování 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 uchvátil. 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 vagoncích 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 pokřivenými 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 příliš 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 vlásek 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 krunyře 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 krunyř 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 oteře 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 nevědnicích 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

čtyřicetiletá představitost se ocitla na okraji exploze, při níž by mohla oplodnit celou oblohu.

V domě, kde jsem tehdy bydlel, se měla konat svatba a já jsem byl pozván na loučení se svobodou, kterého se zúčastnili jenom muži. Drželi jsme se kolem ramen a dlouho a divoce a hlučně jsme tančili, dávali si hašiš a pili spoustu vína a hodně silný likér zvaný *raki*. Ženichovi bylo nanejvýš osmnáct nebo devatenáct a na rozdíl od ostatních měl na sobě oblek. Nevěsta byla někde jinde a čekala, až skončí naše oslava a přijde za ní její vyvolený posilněný alkoholem a dobře míněnými radami. Po soumraku se měl vydat za nevěstou a užívat si. Představoval jsem si, jak je dívka nervózní a má strach, protože jsem se dozvěděl, že je panna. Ženich zjevně nebyl v pohodě a podivné pohyby jeho rukou vypovídaly o věcech, jež ale nikdo nevnímal. Ostatní muži byli hrubí a jen se pochechtávali, mrkali na něj a plácali ho po zádech (podobně jako „zkušeni“ muži ve filmu *Čtyřicetiletý panic*).

Na tváři opilého ženicha, jenž se snažil předstírat, že je velmi odvážný, zářil plachý úsměv malého kluka. Bylo jasné, že chce potěšit starší kumpány a udělat cokoli, jen aby patřil do jejich světa. Nakonec se za hlasitého povzbuzování vypotácel ven a zamířil do pokoje, ve kterém na něj čekala nevěsta.

Při svém prvním pohlavním styku – se ženou, s níž jsem neměl příliš hluboký vztah – jsem byl také opilý. Když jsem se krátce poté nořil do spánku, řekl jsem si, že jsem konečně plnoprávný člen lidské rasy – už tam patřím, už jsem muž! Nesmírně se mi ulevilo. Dosáhl jsem vytouženého cíle a cítil jsem se jako vítěz, jako bych stanul na samém vrcholu, aniž bych si uvědomil, že ve skutečnosti stojím u úpatí hory. Když jsem příští ráno kráčel davy neznámých lidí a míjel jakési budovy, prožíval jsem návaly euforie připomínající erekci v chůzi. Jásavé nadšení sice dlouho nevydrželo, ale jasně

signalizovalo, že zasvěcení pro mě sehrálo stejně důležitou roli jako pro tureckého mladíka loučení se svobodou a hlavně jeho pokračování. Naše výkony samozřejmě nebyly nijak obdivuhodné, což ale nebylo podstatné, protože hlavní bylo, že se z nás stali muži, tedy alespoň navenek.

Být opravdový muž není až tak jednoduché. Nejde o pouhé vyhovění společenským standardům, ale spíš o *jejich překonání*, jež přináší celistvost, prohlubuje soucítění a otevírá oči. Tehdy se stane ztělesněním cesty, na níž musíme nechat za sebou vzorce chování a očekávání, jež tvoří základ představy o mužství v každé společnosti a subkultuře. Mužství bývá příliš často omezo-  
váno na poslušnost vůči určité etnické skupině, abychom „patřili mezi *chlapy*“ (což je výmluvná věta). Taková zasvěcení, bez ohledu na s nimi spjaté rituály, mohou muže ovlivnit natolik, že k nim vzhlížejí, hlavně když jejich chování sklídí kladný ohlas. Pokud se sex zredukuje na projevy síly nebo na známku toho, že jste opravdu muž, pak vás nemůže obohatit a vše, co je spojeno s onou „zdatností“, zůstane neprozkoumáno.

## JAK ZVLÁDAT TEMNOU STRANU MUŽSKÉ SÍLY

Být muž není jedno a totéž jako *snaha* být muž, protože jde o hlavně o vnímavost, důvěryhodnost a stabilitu, což jsou vlastnosti bojovníka za integritu a intimitu, jenž se soucítěním přesekává kořeny všeho, co brání spokojenému životu.

Pokud se z mužství stane výrazně necitlivá a povrchní záležitost – obsahující spoustu předem daných přejatých vzorců chování – pak se zbytky lidskosti choulí v zemi nikoho a pronásledují je zoufalé výkřiky zraněného chlapectví, přestože se je snažíme tlumit

vnějšími projevy drsnosti, abychom se přizpůsobili okolí. Muži nacházející se v této pozici nosí krunýř a v žádném případě nejeví známky empatie, takže se zdá, že snášejí i ty nejostřejší narážky s klidem a nic je nemůže vyvést z míry – tedy pokud se neuchýlí k temné agresivitě. Nicméně pravdou je, že nesmírně trpí, protože postrádají opravdové štěstí a uspokojujivé vztahy.

Vzpomněl jsem si na sen, který se mi zdál před mnoha lety: Jsem ve velké místnosti s mnoha dalšími muži. Povídají si a kouří, chodí sem a tam a vypadají hodně drsně. Mají na sobě černé kožené bundy a pořád se tváří velmi pohrdavě. Jeden z nich je rozvalený na hromadě mých věcí. Když ho požádám, ať z ní sleze, jen divně zavrčí. Odstrčím ho a on mě okamžitě napadne. Pereme se a já ho úderem lokte pošlu k zemi a hrozivě dodám, že mu zlomím ruku, jestli nenechá moje věci na pokoji. Nakonec souhlasně zamručí. Jeho kumpáni si stoupnou kolem mě do kruhu a výhružně se dívají. Ve vzduchu se vznáší hrozba násilí.

Náhle mám pocit živosti a pevné půdy pod nohama. Zalévají mě vlny soucítění. Pohlédnu do očí muže, jenž mě napadl, a nevidím jen jeho hrubost, ale i vzdálený smutek, žal a strach – za jeho vzdorným pohledem se krčí vyděšený malý kluk. Řeknu mu, co vidím a cítím. Mluvím o svém sklonu k násilí a o strachu z něj a pak dodám, že jakmile jsem si to přiznal, jsem schopný vyjadřovat ho a využívat nenásilnými, a přesto účinnými způsoby. Jak mluvím, cítím, že muž a jeho kamarádi sice nechápou, co mám na mysli, ale líbí se jim způsob mého projevu nebo ho přinejmenším respektují. Odcházím z místnosti a sen končí.

Drsnost mužů z mého snu není nic jiného než moje vlastní drsnost. Zpočátku jsem zdvořilý, jako když jsem býval poslušný syn mého otce, který mě často urážel. Pak bojuji, jako v době, kdy jsem chtěl být lepší než ostatní muži, včetně mého otce. Moje výhry



ale mění věci jen k horšímu. Když vidím, že mě situace doslova obklopuje a jsem v ní uzavřený, snažím se ji řešit tím, že se buď vzdám, nebo bděle a vědomě bojuji s ostatními muži. Útočník ze snu je spojením chlapců a mužů, jež jsem poznal, včetně mě samého, a nikdo z nich se nespřátelil s citlivostí a se zranitelností. Vidím, co on nevidí – jeho bolest, touhu po lásce, osamělost a temnotu. Vidím planost světa ovládaného přílišnou sebekontrolou, tvrdostí a neosvícenou silou. A vidím ji a mluvím o ní jen proto, že znám i jiný svět, v němž žijí s vlastnostmi, které se moc neshodují s běžnou představou o mužnosti.

Bez své zranitelnosti a citlivosti jsem ztracený a bloudím pustinou, v níž žijí jen hypermaskulinní stíny. Jakmile jsem přijal svou jemnost, aniž bych opustil hrubou mužskou sílu, objevil jsem ve své citlivosti schopnost být sám sebou a stále méně cítím potřebu něco dokazovat a vystavovat svou mužnost v temné vnitřní svatyni mužské necitlivosti na odiv černým koženým bundám z mého snu. Přestože jsem znechucený jejich chováním, mé srdce jim jde vstříc. Pořád ve mně přebývají a jsou temní a drsní. Usilovně jsem se je snažil vyhnat, skoncovat s nimi a překonat je, hlavně v době, kdy jsem přijal své jemnější pocity.

Často jsem míval dojem, že moje soupeřivost a rozhodnost stojí v cestě dalšímu růstu. Nicméně tyto „mužské“ vlastnosti patří k mému bytí úplně stejně jako něžnost a citlivost. Je snadné nechat je v temnotě nebo je odmítat a obléct je do černých kožených bund, ale není jednoduché tříbit s nimi intimní vztah, zavést je do okruhu bytí, přihlásit se k nim a přijmout jejich energie a jejich pohled na věc.

Je nesmírně důležité čelit této dimenzi mužství, aniž bychom ji ochuzovali o její vášnivost a bojovného ducha. Musíme jí dát víc prostoru a podnítit ji, aby probudila podstatu našeho vnitřního

muže a dodávala mu energii. Jen pak bude stále živější, drsně vznešený a přijme svou rozhodnost a zároveň bude citlivě působit na sebe a na své okolí. Nepřijde o jedinou špetku své síly, ale zbaví ji agresivity a prodchne ji soucítěním, protože jen tak může sdílet s ostatními své bytí, odhalovat ho a nebránit se zdánlivě primitivnějším stránkám svého mužství. Takový postoj má každý muž v samém základu a podporuje vše, co je nezbytné k udržování integrity, hloubky a lásky.

# Navigační body

## Zamyšlení před cestou

NEŽ SE VYDÁTE na cestu, jejímž smyslem je nalézt opravdovou mužskou sílu, je dobré zamyslet se nad několika věcmi, jež byste měli znát nebo udělat, když se situace zhorší a zkomplikuje. Tato kapitola obsahuje navigační body – stručné pokyny – k nimž se můžete vracet, jakmile budete mít studu, že nevíte kudy dál, nebo když sejdete z cesty. Začínám pocitem studu, protože jeho vliv bývá často nenápadný, ale určuje směr (jak jsem zmínil v úvodu). Další témata nemají záměrně zvolené pořadí, nicméně všechna si zaslouží stejnou pozornost.

Nyní je nejdůležitější, abyste se začali seznamovat s jednotlivými body a vnímali, jaký k nim máte postoj. Některé jsou důvěrně známé, ale jiné možná tolik nevnímáte. Vše na seznamu je podrobně rozvedeno v dalších kapitolách knihy.

### POCIT STUDU

WILLIAM má zlost na svou manželku, která vyjádřila, celkem v klidu a přívětivě, určité pochybnosti o jeho schopnosti zvládat poplatky za domácnost. Rozčílil se neprávem a je si toho vědom, ale dál trvá na svém. Manželka přestala o celé věci mluvit, což ho naštvalo

ještě víc, a trvá na „rozhovoru“. Nicméně si neuvědomuje, že v takové situaci je zlost podružný jev, protože hlavní emocí je pocit studu. Když byl malý kluk, často se mu ostatní vysmívali a tvrdili, že není dost soutěživý, a když manželka zpochybnila jeho schopnosti, otevřela starou ránu, kterou způsobil pocit studu spojený s představou, že by měl dělat věci lépe. A tenhle pocit se velmi snadno změnil ve zlost – a pak v agresivitu – aniž by si to člověk uvědomil. William ještě nepochopil, že jeho agresivita je pouhou strategií, jejímž cílem je vyhnout se pocitu studu nebo ho nějakým způsobem obejít. ■

- Pocit studu patří mezi nejvíc skryté a nesprávně vnímané emoce a zároveň brání lidem přijmout nabízenou pomoc – a přiznat si, že ji potřebují – jejíž škála je velká a pohybuje se od psychoterapie po programy na léčení závislostí. Obavy z nesplnění představ druhých jsou ovládnuty pocitem studu, stejně jako snaha dosahovat lepších výsledků a projevovat se víc jako muž. Pocit studu bývá skrytý za scénou mnohem častěji, než si myslíte.
- Někdy je pocit studu přínosný – aktivuje vědomí a schopnost pocítovat výčitky svědomí – ale jeho přemíra je nezdravá a škodlivá, protože trpíme představou, že jsme neschopní, jež nás ponižuje a brání nám podávat lepší výkony.
- Je třeba seznámit se s pocitem studu natolik, abyste ho dokázali vědomě vnímat pokaždé, když se dostaví, a nesnažit se ho změnit – což se stává velmi často – v agresivitu nebo v emoční lhostejnost. Agresivita a apatie ve vztazích v mnoha případech pramení z nedostatečného řešení pocitu studu, jemuž se snažíme vyhnout nebo ho nechceme naplno prožívat.

- Jediným správným řešením není zbavit se pocitu studu – protože to prostě nejde – ale důvěrněji ho poznat, aby nás nemohl ubíjet a ovládat, ať je jakkoli intenzivní.

## ZRANITELNOST

ALLEN bývá občas dojatý při sledování filmu, ale už mnoho let neplakal. Přestože ví, že není dobré potlačovat emoce, je rozhodnutý, že za žádných okolností nesmí ztrácet rozvahu. Jeho přátelé říkají, že je moc milý. Ve spánku skřípe zuby a často se mu zdá, že je malý kluk a schovává se v temné koupelně. Právě dětství je období, před kterým utíká. Allan o svém snu nemluví. Když byl chlapec, často ho šikanovali, a pokud se rozplakal, prožíval ještě větší muka. Po určité době se naučil umrtvovat pocity a zachovávat v každé situaci stoický klid a přátelský postoj. Prostý pud sebezáchovy. Jakýkoli projev citlivosti pro něj představuje nebezpečí a považuje ho za známku slabosti. Ale neuvědomuje si, že právě proto má problém prožívat vztah, jenž má opravdovou hloubku. ■

- Citlivost – a přirozená otevřenost – není slabostí či nedostatkem mužnosti. Může být projevem odvahy. *A zdrojem síly.*
- Citlivost člověku umožňuje upřímně zkoumat sebe, čímž prohlubuje spojení s ostatními. Při rozvíjení citlivosti musíme vystoupit z bezpečné zóny, protože jen tak můžeme posilovat hloubku, živost a vztahy, které jsou pro nás přínosem.
- Bez citlivosti není intimita.

- Citlivost nutně neznamená, že dveře jsou pořád dokořán. Například když máte pocit, že je třeba být ve střehu, ale rádi byste se uvolnili, je dobré si přiznat, že chcete mít nad situací kontrolu. Nebo jste-li s někým, komu příliš nedůvěřujete, pak byste se neměli nutit a otevírat se mu. V případě citlivosti je rozlišování velkým přínosem.
- Citlivost, hlavně emoční, může být riskantní, nicméně ještě větším rizikem je potlačovat ji a skrývat.

## **EMPATIE**

JOE je empatický člověk. Nesnaží se „chápat“ druhé, prostě je mu to přirozeně dáno. Dokonce i v případě lidí, které nemá moc rád, se dokáže velmi rychle ocitnout v jejich kůži. Ostatní lidé ho přitahují a není schopný se odpojit, jakmile cítí, že mu vysávají energii. Všichni ho považují za skvělého posluchače, ovšem koncentrovaná pozornost, kterou jim věnuje, když mu něco říkají, nevychází až tolik z jeho rozhodnutí, ale je spíše automatická. Joe se snadno otevře a snadno navazuje kontakt, ale zároveň mu chybí osobní hranice. Neraď říká „ne“ a jeho „ano“ postrádá opravdovost a není úplně přesvědčivé, protože se tím jen snaží druhého potěšit a uklidnit. Jeho úkolem není zmírnit empatii, ale vytvářet zdravé hranice. ■

Naproti tomu DAVE nemá v podstatě žádnou empatii. Když mu manželka sdělí, že je nešťastná, a začne plakat, okamžitě upadne do rozpaků. Tvrdí, že je přecitlivělá a že by měla být víc racionální. Pohled na její slzy ho nedojímá. Když mu řekne, že se má do ní vcítit, vůbec netuší, o čem je řeč. Přeje si, aby žena konečně přijala

fakt, že s ostatními není emocionálně propojený, a často jí říká: „Proč mě prostě nebereš takového, jaký jsem?“ ■

- Být empatický znamená emocionálně rezonovat s pocity druhých – jsme v jejich kůži, v jejich pozici. Chápeme je.
- Empatie odstraňuje izolaci a vytváří síť vzájemných spojení. Zahřívá naše srdce a je základní podmínkou soucítění.
- Empatie zároveň vyžaduje empatické hranice, jinak řečeno schopnost napojit se na druhé, ale neztotožňovat se příliš s jejich emočními stavy a nenechat se jimi pohltit – mít dostatečný odstup, abychom se dokázali soustředit a *rezonovat s jejich pocity, aniž bychom se v nich utápěli*. Být empatický neznamená souhlasit s každou hloupostí jen proto, že cítíme, co cítí druzí, ale jsme-li empatičtí, nemůžeme nikoho za žádných okolností ponižovat, přestože je někdy zapotřebí zaujmout k dané věci rozhodný postoj.
- Empatie rozvíjí vnímavost a pomáhá nám, když uvažujeme příliš racionálně nebo jsme odtazítení. Začíná citlivostí a výrazně ji posiluje.

## EMOČNÍ GRAMOTNOST

FRANK nemá rád, když se ho někdo ptá, jak se cítí. Pokud dotyčný vyžaduje odpověď, většinou prohlásí, že „nijak“. Když na něj přítelkyně naléhá, buď mlčí, nebo jí řekne, ať ho nechá na pokoji. Pokud se necítí dobře, často pije nebo si užívá měkčí

porno. Po určitou dobu se s přítelkyní téměř nestýkal a v ložnici jim to moc neklapalo, a tak ho porno přitahuje ještě víc než předtím. A jak se cítí v takové situaci? Konstatuje, že je mu to jedno a že ho řeči o pocitech unavují. Frank jedná a mluví jako drsňák, ale ve skutečnosti svým postojem druhým ubližuje. Když byl malý kluk, otec mu často říkával: „Nebreč, nebo dostaneš pohlavek, abys měl proč brečet.“ Frank se brzy začal dívat na emoce (kromě zlosti) jako na něco, co je třeba držet z dosahu. V dnešní době se stále víc mluví o mužích a jejich vztahu k pocitům (což Frank doslova nesnáší) a cítí se provinile, protože pro něj není snadné zjistit, co vlastně cítí. Pocit studu je natolik silný, že si ani neuvědomuje jeho existenci. Trpí emoční negramotností, ale bojí se si to přiznat a něco s tím dělat. ■

- Emoční gramotnost je spojení emoční citlivosti, porozumění a důvtipu. Když něco cítíte, víte, jaký máte pocit, a dokážete ho přijmout a otevřeně vyjádřit.
- Při rozvíjení emoční gramotnosti je na samém začátku třeba zjistit, jestli se cítíte provinile za to, že ji postrádáte. Mnozí chlapani – a muži – bývají třeba i nepřímo vedeni k názoru, že je lepší nezabývat se příliš emocemi, protože něco takového dělají jenom dívky a ženy. Projevy emocí bývají bohužel stále spojovány s ženstvím, zatímco racionalita je považována za projev mužství.
- Emoční negramotnost má historické kořeny v podceňování emocí vůči vědě. Stále přetrvává názor, že jasné uvažování je oproštěno od emocí. Ovšem racionalita a emoce *fungují nejlépe, když jdou ruku v ruce.*



- Rozvíjení a prohlubování emoční gramotnosti vyžaduje tříbení *úzkého vztahu* s emocemi. Musíme se jim – a to všem! – přiblížit, abychom je poznali (a zjistili, jak je můžeme zvládat) zevnitř.
- Každou emoci je dobré velmi důkladně prozkoumat a objevovat její podstatu, účel, vyjadřování, obsah, hodnotu, historii a její správné i nesprávné využívání. V knize *Emoční intimita* (Emotional Intimity) se tímto tématem zabývám hodně detailně.

## ZVLÁDÁNÍ BOLESTI

WILL přišel před měsícem o práci a stále tím hodně trpí. Přátelé poslouchali soucitně a s pochopením jeho stíznosti, ale teď už je to nebaví a říkají mu, že musí pokročit dál. Ale Will si i přesto jen stěžuje, zaobírá se pocitem křivdy, pořád mluví o jednom a tomtéž a na nic jiného se nedokáže soustředit. Zveličuje svou bolest, která ho navíc dohání k alkoholu, a vyčerpává sám sebe nabubřelými vnitřními monology. Na jednu stranu bolest posiluje a zároveň se před ní snaží utéct. Zatím ho nenapadlo, že by se měl na svou bolest zaměřit, naplno ji procítit a přestat ji dramatizovat. ■

- Chcete-li zvládat bolest, musíte jí čelit a vědomě se do ní ponořit, cítit ji zevnitř a být s ní, aniž byste se snažili odvést pozornost někam jinam. Znamená to, že ve vztahu k bolesti jste do určité míry průzkumník objevující nové území.
- Zaměření se na bolest je nesmírně důležitý krok v osobním vývoji. Není podstatné, jak je velký a jak dlouho trvá,

ale musíme ho učinit. Jsme navyklí odvracet se od bolesti a vyhýbat se jí, a proto může být střet s ní zpočátku v rozporu s naším očekáváním.

- Odlišujte bolest od utrpení. Bolest je nepříjemný pocit a nevyhnutelná součást života, ale utrpení je to, co *děláme* z bolesti, pokud ji drammatizujeme do takové míry, že v ní ztrácíme sami sebe.
- *Chcete-li skoncovat s bolestí, ponořte se do ní.* Což znamená, že musíte poznat její kořeny, do hloubky ji prozkoumat a pomalu, ale jistě jí projít. Pokud do ní nevstoupíte, nemůžete z ní vyjít, a proto je tak důležité vědomě se na ni zaměřit.
- Buďte hodní na onu část svého bytí, která se to bojí udělat, a přistupujte k ní stejně jako k vyděšenému chlapci, jemuž sice nedovolíte řídit auto, ale necháte ho sedět vedle sebe. Staráte se o něj a ochraňujete ho – a řídíte *vy*.

## ROZLIŠOVÁNÍ MEZI HNĚVEM A AGRESIVITOU

Když se BILL rozhněvá, neřekne to naplno, ale začne být sarkastický. Pokud se dotyčného něčím dotkne, dá mu Bill najevo, že je to jeho problém. Neuvědomuje si, že svým sarkastickým chováním ztrácí kontakt s druhými a ubližuje jim. Sarkasmus mu pomáhá držet si odstup a dodává mu větší pocit síly, aby mohl budovat zeď mezi sebou a ostatními lidmi. Nicméně jím nevyjadřuje hněv, ale pouze agresivitu. Nesnaží se najít cestu k druhým, ale ponižuje je a ubližuje jim. Domnívá se, že jeho sarkastické poznámky jsou jemné a vtipné a neuvědomuje si, jak moc jsou útočné. ■

- Hněv a agresivita bývají často považovány za jedno a totéž, ale není to pravda.
- Hněv neútočí, agresivita ano.
- Agresivita ponižuje druhé, hněv nikoli.
- Hněv je na rozdíl od agresivity projevem citlivosti.
- Hněv bývá zařazován mezi negativní emoce, jež mohou být destruktivní, a měli bychom se jich zbavit nebo je změnit. Ovšem je hněv sám o sobě škodlivý či negativní? Není. Ovšem věci, které pod jeho vlivem *děláme*, mohou být škodlivé a negativní, stejně jako v případě agresivity.
- Je velmi důležité nedovolit, aby hněv přešel v agresivitu, protože musíme být vůči druhým alespoň do určité míry ohleduplní, přestože se na ně právě zlobíme – což je sice dost obtížné, ale zvládnutelné.

## ODLIŠOVÁNÍ MYŠLENKY OD POCITU

JASON se často hádá s manželkou a vyčítá jí, že se nechová rozumně a že ho dost nepodporuje. Ona se brání a říká, že má pocit, jako by ji vůbec neposlouchal. Jason tvrdí, že ji poslouchá, ale ona ho nevnímá, protože jinak by se spolu nehádali. A tak to jde dál a dál. Tuto rozepří měli už několikrát, a nic tím nevyřešili. Většinou to končí tak, že jeden z nich odejde rozčileně z pokoje. Neuvědomují si, že přestože oba prohlašují, že mají určité *pocity*, ve skutečnosti neříkají, co přesně cítí. Prostě jen druhému sdělí, že cítí „smutek“, „zlost“ nebo „ukřivděnost“

(o čemž není pochyb), ale kdyby se nesnažili ospravedlňovat své pocity, měli by mnohem větší šanci, že navážou alespoň nějaké spojení, jež je na hlubší úrovni než ve stylu: on řekl a ona řekla. Pro oba je důležitější mít pravdu než být v kontaktu, a tím se odpojují od citlivosti. Když Jason tvrdí, že se manželka nechová rozumně, nejedná správně. Mnohem lepší by bylo oznámit, že má prostě jen zlost a cítí se ukřivděný, protože s ním není dostatečně ve spojení. ■

- Často se stává, že když mluvíme o svých pocitech, ve skutečnosti sdělujeme, co si *myslíme*. Například když řekneme: „Mám pocit, že mě neposloucháš,“ jde o tvrzení založené na pozorování situace nebo o názor, nikoli o opravdový *pocit*, o němž pak můžeme diskutovat.
- Pokud po slovech *mám pocit* dodáte „jako“ nebo „že“, znamená to, že mluvíte spíš o myšlence nebo postoji než o samotném pocitu.
- Když říkáte: „Cítím...“ připojte emoci, kterou v té chvíli opravdu prožíváte. Nic nekomplikujte: „Cítím smutek“, „Cítím zlost“ a tak dále. Dopřejte sobě i posluchači dost času, abyste mohli vyjádření pocitu plně vstřebat. Pokud chcete, můžete pokračovat a mluvit o pocitu obšírněji, abyste měli jistotu, že jste s ním mezitím neztratili kontakt.
- Když mluvíte o svých pocitech, věnujte pozornost tělu a dýchání. Čím víc vnímáte své fyzické pocity, tím je pravděpodobnější, že dokážete přesně pojmenovat, co cítíte z emočního hlediska. Uvolněte celé tělo, hlavně břicho, a všimněte si, jak jste stabilnější a lépe se vám dýchá.

- Učte se vyjadřovat, co cítíte, aniž byste se snažili něco vysvětlovat či ospravedlňovat, a prostě jen buďte určitou dobu se svým pocitem, aby se mezi vámi a ostatními lidmi vytvořila určitá emoční rezonance, a až potom zacházejte do detailů.
- Pokud se vám nedaří přesně určit, jaké emoce prožíváte, snažte se co nejvýstižněji vyjádřit své fyzické pocity: „Bolí mě žaludek“ nebo „Buší mi srdce“ nebo „Cítím pnutí v čele.“

## SEX NEJSOU JEN ZJEVNÉ VĚCI

ED se dokáže sexuálně vzrušit, jen když má všechno naprosto pod kontrolou (nebo si to alespoň myslí) a může přijít a odejít, jak sám chce. Jestliže tomu něco brání, okamžitě ztratí o věc zájem a je apatický. Dětství prožíval pod pevnou nadvládou rodičů a utěšoval se představami, jak řídí celé okolí – ale nikomu se s nimi nesvěřoval. Často myslí na sex a jeho přátelé si ho dobírají a říkají, že je pořádný samec připravený jít kdykoli na věc. Nicméně v případě Edova vzrušení je sex *sekundární* záležitost. Mnohem důležitější je mít kontrolu a moc (což pramení z dětství). Představa o dominanci ho velmi vzrušuje, takže působí dojem muže zajímajícího se o sex, ale ve skutečnosti jde o dávná vnitřní zranění projevující se v sexuálním kontextu. Je paradoxní, že Eda vzrušuje touha po nadvládě a přitom se jí sám nechá ovládat, a to i v případě sexu. ■

- Nevyřešené záležitosti z minulosti se vždy, i když třeba nepřímo, projevují v sexuálním životě. Sexualitu nelze oddělovat od ostatních oblastí života.

- Snažte se pozorněji vnímat, jaké *nesexuální* faktory (například touha po zájmu druhých a po lepším pocitu) by mohly řídit vaši sexualitu. Sexuální projevy bývají velmi často ovládnány nezahojenými vnitřními zraněními.
- Nesnažte se využívat sex jako řešení nepříjemných pocitů nebo nejistoty. Pokud tak jednáte, spojíte sex s chvílemi blaha a příliš se na něj soustředíte.
- Neočekávejte od sexu, že vám pomůže vytvářet spojení. Buďte na něj *napojeni* a pak se stane projevem (a oslavou) již existujícího spojení.

## SPOJOVÁNÍ BODŮ Z MINULOSTI A PŘÍTOMNOSTI

PETER se zlobí na svého šestnáctiletého syna a křičí na něj, ať ho poslouchá. Uvádí spoustu příkladů, kdy ho syn neposlechl, například když po sobě nedávno neopláchl talíř a jen ho dal do myčky, přestože moc dobře ví, co by měl udělat. Syn jako vždy jen něco odsekne a Peter má ještě větší zlost a cítí touhu nějak potomka přimět k poslušnosti. Ostatní lidé v pokoji – manželka a devítiletá dvojčata – jako obvykle mlčí. Peter se na okamžik zastydí za své chování, ale pocit hanby velmi rychle pomine. Syn sice neudělal, co slíbil, a navíc odmlouvá, ale Peter ztratil kontakt se svým srdcem a vyčítá synovi, že o něj nejeví zájem. Neuvědomuje si, že jeho reakce pramení z doby, kdy na něj otec křičel, že ho má poslouchat, napřímit se a nebýt ufnukánek, a tím ho doslova deptal. Peter to tehdy vyřešil mlčením. Dál se tím nezabýval, a proto si neuvědomuje, jak silně ho zážitky z dětství dál ovlivňují. Minulost ovládá přítomnost a rodina tím trpí. Samozřejmě má právo říct synovi

svůj názor, ale takové reakce celou situaci jen zhoršují. Jakmile Peter pochopí, že jeho otec se choval stejně jako on teď, dokáže lépe komunikovat se synem a neubližovat mu. ■

- Velká část vaší minulosti zasahuje do přítomnosti v podobě automatických reakcí, jež vznikly před mnoha lety. Když se kdysi něco stalo, nemusí to nutně patřit minulosti.
- Způsob, jakým jsme reagovali na kritiku svého chování v dětství a v mládí, výrazně ovlivňuje naše jednání v podobně obtížných situacích v přítomnosti.
- Pokud s minulostí nepracujeme a nečelíme jí, projevuje se i v přítomnosti – a do velké míry ovlivňuje i naši budoucnost. Začněte spojovat body – minulost s přítomností – nejprve racionálně a pak emocionálně. Tento postup vám pomůže překonat problematické reakce. Pokud jednáme neadekvátně za dané situace, znamená to, že staré rány vyplouvají na povrch.
- Chcete-li zjistit, kam směřujete, musíte nejdřív přesně vědět, odkud vycházíte, což vyžaduje velkou odvahu.
- Kdykoli zjistíte, že do vaší přítomnosti zasahuje minulost – například v podobě útočných reakcí – vědomě se na ni zaměřte a buďte sami sobě ostrým kritikem.

## OBNOVENÍ CITLIVOSTI

Kdykoli se RICHARD pohádá s manželkou, uzavře se a umrtví svoje city. Ví, že potřebuje reagovat, ale nedokáže něco říct.