

Knih o mužství

Steve Biddulph



**Knihá
o mužství
Steve Biddulph**



portál

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 striktem 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 příkyvování 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 ujímali 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, většinou 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 ničící, 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 oprostít, 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. Nejvíc 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 nevyužitých energií... 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 líbezných 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 dálce 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 Tasmánii, kde žiji, vyšlo v novinách prohlášení odborové organizace řidičů. Jej 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 spjitost.

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 pasti, 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.