

■ **TEXT** VLADIMÍR MÜNZ

■ **FOTO** ???????????

MUŽSKÁ SÍLA

CO ZNAMENÁ BÝT PARTNEREM,
OTCEM, SYNEM, MUŽEM...

Dospívající chlapci v západních průmyslových zemích vyrůstají často „bez otců“, a tím i bez orientace. Bu je otec opravdu nepřítomný a jiný mužský vzor není nablízku, anebo je otec především v práci, takže je často zaneprázdněný, nebo se věnuje koníčkům. Velmi často se také stává, že nechává celou starost o výchovu dětí na ženě a vyhýbá se odpovědnosti a konfliktům se ženou, ke kterým by mohlo dojít. Mnoho chlapců se tak kvůli nepřítomnosti otce nemá možnost setkat s podporující a respektující mužskou energií. Otec nebývá tím, koho by děti-chlapci chtěli následovat, velmi často pak chybí respekt vůči němu. Chlapec snadno nevědomě přebírá roli muže-otce-partnera pro matku a s vlastním otcem soupeří. A tak přichází o možnost objevit a využít svou mužskou sílu. U dětí-chlapců se objevuje problém uctívat otce jako vzor, vyrůstají v děti v mužských

tělech, které vlastně odmítají dospět. A tato nevědomá neúcta k mužské energii a hodnotám se předává z generace na generaci.

Kde stojím ve svém životě jako muž? Jsem rád mužem, jaký je můj obraz o mužích? Jaké jsou skutečné mužské vlastnosti? Jaký je můj postoj k mužské sexualitě? Mohu se na muže skutečně spolehnout? Z čeho se vlastně skládá mužská síla? Jak funguje? O tomto zatím nepříliš rozvíjeném tématu jsme si povídali s Thomasem Greinerem, vedoucím kurzů tělesné terapie a mužské skupiny, který zde bude od roku 2009, po úvodním „ochutnávkovém“ víkendovém setkání, jež se uskuteční na podzim, vést dvouletý trénink v uzavřené mužské skupině nazvaný „Mužská síla“.

◀ **THOMAS GREINER (1958)**

vyrůstal podle svých slov v normální německé rodině. Problém byl ale v tom, že nemohl být hrdý na svého otce, který mu připadal příliš vzdálený a uzavřený. V rodinných rozepřích měl ve zvyku stavět se proti otci na matčinu stranu. To, že něco nebylo v pořádku, si ale uvědomil až mnohem později. Prošel mnoha terapiemi, ale žádná se nezaměřovala přímo na to, jak se stát mužem, jak se vyrovnat se svým mužstvím. „Situace se změnila až tehdy, když jsem se sám stal otcem; měl jsem syna, ale přitom jsem nevěděl, jak ho vést k dobrému a silnému mužství – a to byl začátek toho, že jsem začal pracovat na sobě a přímo s tímhle tématem.“

Po mnoha letech, kdy se zabýval psychoterapeutickými problémy a poté, co deset let pracoval s lidmi na velmi hluboké úrovni, začal znovu a naučil se mnoho nových a užitečných věcí. Toto poznání a práce mu změnily celý život, také vztahy i jeho práci v tělesné terapii. Brzy zjistil, že mužská práce je teprve v počátcích a že je potřeba vytvořit dobré a nové mužské skupiny, které by si poradily s otázkou „Kdo je ‚ksakru‘ muž?“.



KDO JE TEDY „KSAKRU“ MUŽ?

Staré mužské vzory jsou pryč, ale nové tu ještě nejsou. Jediné, co muži cítí, je to, že je zapotřebí je změnit, ale nevědí jak. Přijmout představy žen o tom, jaký by měl být muž a jak by se měl chovat, také nikam nevedou. To, co je třeba, je mužské hnutí (stejně jako bylo v 60. letech ženské hnutí). Je potřeba vytvořit nový mužský vzor, který jde za hranice „machovství“, ale i za hranice přílišné změkčilosti. To je právě pionýrská práce, kterou dělám v Německu i v Čechách – i tady už jsem měl možnost vést skupinu 11 mužů a zjistil jsem mnohé podobnosti v předkládaných problémech. I když němečtí a čeští muži pocházejí z jiných kulturních a historických prostředí, mužské problémy se zdají být mezinárodní. A tak je teď ten správný čas jít hledat „nového muže“.

Právě v tuto chvíli běží v České republice kapitalismus na plné obrátky a všichni chtějí být součástí tohoto běhu, včetně mužů. Nicméně vydělávání a vlastnění spousty peněz nemůže život muže naplnit. Samozřejmě, je fajn mít dost peněz, ale to, co dokáže naplnit život, je práce na vyšší vizi a její vlastní žití a realizace. A jedinou nevýhodou kapitalismu je, že za sebou nechává prázdno. Máš peníze a veškerý komfort, můžeš žít v přepychu, ale uvnitř cítíš prázdnotu a samotu. Potřebuješ zaplnit tento prázdňový prostor zdravými a silnými mužskými tématy bez toho, abys používal tyto síly destruktivně nebo je znevažoval.

JAK OVLÁDNOUT SÍLU

MUŽSKÁ SÍLA JE PROVOKATIVNÍ NÁZEV.

MYSLÍTE, ŽE MUŽI MAJÍ OBZVLÁŠTNÍ SÍLU?

Nejenom že tomu věřím, já to také vím. Je to tak, že si většina mužů není vědoma toho, jaká síla v nich dřímá. A jestliže se muži dostanou v hraničních situacích do kontaktu s touto silou, pak většinou v negativním smyslu. Muži se pak projevují například jako násilní, neovladatelní, posedlí sexem, zneužívající a stydí se za to, cítí se vinni a potlačují svoji sílu. Jsem si velice dobře vědom toho, že tato síla je nebezpečná a těžko ovladatelná. Ale jestliže se mužská bytost chce stát mužem, musí se této síle postavit a naučit se ji ovládat, jinak zůstane hluboko v nitru malým chlapcem, který dělá, jako by byl mužem.

DOSPÍVAJÍCÍ CHLAPCI JSOU DNES ODKÁZÁNI SE SVÝMI INICIAČNÍMI ZKOUŠKAMI VĚTŠINOU SAMI NA SEBE A UZNÁNÍ OD SPOLEČENSTVÍ JE JIM UPÍRÁNO.

TO ZNÁM VELMI DOBRĚ. VŽDYŤ TAKOVÍ MUŽI EXISTUJÍ I VE VYŠŠÍCH POZICÍCH, V POLITICE A EKONOMICE...

Samozřejmě, a je také těžké rozlišit, jestli nějaký muž svoji sílu potlačuje, anebo ji ovládá. V tom je obrovský rozdíl. Nejhorší je, když je tato síla potlačována, v takovém případě má muž narušený vztah ke svému otci a mužům vůbec. Nedostává se



mu úcty a respektu a také on sám nemůže úctu a respekt cítit uvnitř sebe. Nanejvýš si může vynutit respekt u druhých, jestliže má moc, ale to je ponižující.

Zdá se, že v Čechách k tomu došlo. Skoro v každé druhé televizní reklamě dělá muž něco špatně. Má to podle vašeho mínění co dělat z nedostatečným respektem a úctou?

Z větší části určitě. Ačkoliv tyto sklony se dají pozorovat na celém světě, má historie českého muže zvláštnosti. Jak už jsem se od několika českých mužů dozvěděl, český muž neměl nikdy šanci bránit svoje hranice. Česko bylo často místem válek a dlouho žilo v útlaku. Samozřejmě, že to má výhody, neboť člověk si zachrání život a také životy žen a dětí. Ale nevýhodou je, že český muž musel nejspíše trpět pod dvojitým tlakem, neboť zaprvé mužská síla potřebuje svobodu a sebeurčení a zadruhé ženy a děti vytvoří skrytou výčitku proti muži a otci, a je pro ně těžké respektovat mužské hodnoty.

PATRIARCHÁT JE POD TLAKEM

MYSLÍTE, ŽE PODOBNÝ TREND EXISTUJE NA CELÉM SVĚTĚ?

Ano, dá se to vypořádat všude. Patriarchát se dostal pod tlak – nemyslím, že by to bylo neprávem – moderní, novodobá generace se odpoutává od starých hodnot válečné generace. Téměř v každé rodině existují rány z druhé světové války k léčení. Poprvé v novodobé historii si člověk může dovolit luxus zpochybnit tradici. Tak pomalu vzniká celosvětové mužské hnutí, jehož cílem je pozitivní a vášnivé mužství, které chce pryč od trpělivých hesel otců a vlastního paralyzujícího sebepo-



chybování. Muži se dostávají pod tlak, protože ženy jsou stále více nezávislé a muž čelí výzvám v práci i v rodině. Muži mají problémy vnímat svoje pocity, natož je vyjádřit. Pro ženy je to nepochopitelné. Muži se vyhýbají střetům tím, že se upnou na práci, na alkohol anebo se stáhnou do sebe. Muži také vyvíjejí v rodinách hodně násilí proti ženám, dětem nebo sami proti sobě.

KDO JSEM?
CO JE MOJE CESTA?
JAKÝ JE MŮJ ÚKOL NA TOMTO SVĚTĚ?

A JAK MOHOU PODLE VÁS MUŽI TOTO VÁŠNIVÉ MUŽSTVÍ ZÍSKAT?

Velmi důležitou částí celého procesu jsou mužské skupiny (mužská společenství). Muži se v každodenním životě potýkají se zcela jiným druhem problémů než ženy. Muži cítí, myslí a jednají jinak než ženy, takže jim ženy nemohou porozumět. Nejdůležitější část představuje navázání kontaktu s mužskou silou. Jenom v chráněném prostoru mezi muži je možné se naučit a osvojit si, jak s touto mocnou energií zacházet. Muži se musí nejdříve naučit vyjít sami se sebou, teprve pak se mohou naučit uspokojivě uspořádat svoji práci, rodinu, volný čas a přátelství. Důležitou roli při tom hraje také iniciace do mužství, a s tím spojené hledání vize.

ZRANĚNÉ DÍTĚ

MOHL BYSTE UVÉST ZÁKLADNÍ TÉMATA, KTERÝMI SE ZABÝVÁTE PŘI PRÁCI V MUŽSKÝCH SKUPINÁCH?

„Trénink“ trvá dva roky, přičemž první rok se zabýváme vnitřním trojúhelníkem muž–žena–dítě. Zkoumáme vztah k otci jako k prvnímu a nejdůležitějšímu muži v životě, který je vzorem a zdrojem naší mužské síly, ať se nám to líbí nebo ne. Usmiřujeme vztah otec–syn, zkoumáme mužství v jeho pozitivních i negativních stránkách. Pokoušíme se dál, což je neméně důležité, vyjasnit vztah matka–syn a vůbec vztah k matce jako k první a nejdůležitější ženě v životě, zkoumáme nitro a seznamujeme se s ním. Poslední rovina trojúhelníku je zraněné a zároveň duchovní dítě, které z různých důvodů často sabotuje náš život a mužství. Učíme se vnitřní dítě obejmout, dát mu oporu a stát se mu dobrým rodičem, protože právě tady je kořen našeho mužství.



MUŽ BEZ VIZE JE JAKO AUTO BEZ MOTORU,
MOŽNÁ MÁ HEZKÝ OBAL,
ALE TO JE K NIČEMU.



JAK SE DÁ TOHLE UVĚDOMĚNÍ SI VZTAHŮ, KTERÉ NÁS URČUJÍ, UPLATNIT „V PRAXI“?

To je právě úkol druhého roku, kdy se zabýváme vnějším trojúhelníkem muž–žena–dítě. Tady se pokoušíme odkrýt své základní obranné vzorce a naučit se novým způsobům; učíme se, jak dosáhnout mužského vedení ve vnějším i vnitřním trojúhelníku, v jakýchkoli vztazích. Důležité je zde prožít rivalitu a konkurenci mezi muži zdravým způsobem. Dále se zaměřujeme na sexualitu, polaritu mužské a ženské sexuality, díváme se na to, čím je ta mužská jedinečná a jak se dá posílit a lépe poznat. Co pokládám za téměř nejdůležitější, je začátek hledání vize a položení základních otázek: *Kdo jsem? Co je moje cesta? Jaký je můj úkol na tomto světě?* S tím souvisí i realizace vize, kdy je vize rozfázována do jednotlivých kroků a přesněji zformulována a strukturována. Ukončením tréninku je iniciace do mužství, vlastně přijetí do domu mužů.

TO ZNÍ ZAJÍMAVĚ. JAKOU ROLI MÁ INICIACE?

Všechny kultury, i primitivní, mají iniciační rituály pro muže a ženy. Inicie označuje vědomý přechod od dítěte k muži; a přitom je ten, kdo iniciaci prochází, slavnostně uznáván společenstvím, ve kterém žije. Dospívající chlápci jsou dnes odkázáni se svými iniciačními zkouškami většinou sami na sebe a uznání od společenství je jim upíráno. To se dá určitými rituály dohnat. Nalezení vlastní životní vize je pak dalším krokem v mužském procesu. Muž bez vize je jako auto bez motoru, možná má hezký obal, ale to je k ničemu. Teprve vize určí muži cíl, pro který se vyplatí napnout svoji sílu, a tuto vizi může člověk objevit v hlubokých vrstvách svého bytí. Nežli však pronikne do těchto vrstev, musí něco investovat do vnitřní práce. Odměna je ovšem značná, protože člověk najde svoje určení – svoje povolání.



JAK ABSOLVOVÁNÍ TOHOTO DVOULETÉHO TRÉNINKU ZMĚNILO ŽIVOTY TŘEM MUŽŮM A V ČEM JIM POMOHOLO SE SEZNÁMIT SE SVÝM MUŽSTVÍM, VYPRÁVĚJÍ NÁSLEDUJÍCÍ PŘÍBĚHY:

ALEŠ

Prošel jsem dětstvím a pak léty nejistoty a hledání v pubertě. Dál jsem se ve svém vnitřním vývoji pohyboval jen velice málo nebo spíš vůbec. Věděl jsem, že jsem ve věku, kdy bych měl žít s odvahou a rozhodností jako dospělý muž, ale netušil jsem, jak na to. Jak být vyrovnaným a šťastným mužem? Jak to cítit a neskrývat za silácké nebo přecitlivělé masky jen svoji nejistotu? Jsou ostatní muži také tak nejistí a předstírají své mužství nebo jsem jenom já „porouchaný“? Palčivé otázky, na které jsem nenalézal odpověď ani ve svém nitru, ani v okolí.

Proto, když jsem se seznámil s prací Thomase Greinera, nastal v mém životě revoluční posun. Konečně jsem začal nesměle žít vše, po čem jsem dříve jenom toužil. Thomasova práce nebo umění spočívá v tom, že dokáže přivést člověka k sobě samému. Pomáhá mu nalézt vlastní kořeny, vlastní zdroje síly, energie a spokojenosti. To je pro mě svoboda. Mohl jsem pozvolna, ve svém tempu, upustit od závislosti a vazeb, které mě dříve připravovaly o můj čas a energii, ale hlavně o svobodu. Vnitřní svoboda je pro mne schopnost být přirozeně, v každém okamžiku, v kontaktu s vlastním zdrojem života. S Živodem, který skrze mne proudí. Je to pro mě zároveň cesta k vlastnímu nejtímnějšímu, zdravému duchovnu. Skrze svoji energii jsem v kontaktu s rodinou, předky a hlouběji s veškerým lidstvem a vlastně celou Existencí, kterou vnímám jako samotný Život.

Mužská skupina mi přinesla kontakt se sebou i se všemi ostatními muži. Jakmile jsem přijal své mužství v sobě, mohl rozumět a mít v úctě i muže kolem sebe. Mohu vnímat jejich kvalitu. Každý muž má nějakou výjimečnou kvalitu. Tím, že jsem se naučil cítit jednotu v mužství, snadno se kvalitami druhých mužů nechávám inspirovat. Zjistil jsem, že takto mohu následovat příklady mužské kvality a kultivovat tím vlastní život. Jako muž nemusím být nejistý ani ničivý, ale mohu svoji sílu a schopnosti rozvíjet a používat pro zlepšení svého života i života svého okolí.



Mužská skupina má tedy jednoduchý, ale důležitý cíl. Přivést muže ke zdroji vlastní síly i sebeúcty a naučit je, jak se vzájemně podporovat a tvořivě spolupracovat, aby mohli žít šťastné a naplněné životy.

ZDENĚK

Před několika lety jsem se dostal na životní křižovatku: cítil jsem, že můj starý život spojený s mládím a dětstvím již nějak nedává žádný smysl. Bylo těžké pochopit, co se to se mnou děje – navštívil jsem psychologa, potom léčitele, různé semináře. Začal jsem hledat sám sebe. Měl jsem v sobě pořádný chaos. Po nějaké době mi přišel do cesty Thomas Greiner a jeho trénink pro muže, kteří se nacházejí na křižovatce anebo chtějí posunout svůj život někam dál. Zatoužil jsem projít tímto tréninkem a pokusit se v něm porozumět lépe sám sobě. Uvědomil jsem si svůj pošramocený vztah k vlastní agresi, bolestivý vztah k mužům a říkám otevřeně, nebylo to jednoduché. Musím uznat, že Thomas i přes jazykovou bariéru dává do mužského tréninku celé své srdce a všechny své zkušenosti.

Podstatným objevem se pro mě stalo hlubší prohlédnutí mého vztahu k otci a matce. Zjistil jsem, že je to v mém životě ústřední bod a také bod nejbolestivější. Táta plnil svou otcovskou úlohu velmi dobře, ale jeho vztah ke mně byl prodchnutý nevědomou rivalitou, neunesl tíhu a zodpovědnost a změnu, která nastala, když jsem se narodil a ubral mu tak pozornost mé krásné matky. Tak jsem byl celý život konfrontován s nešťastným bolestivým bojem se svým otcem, který by podle mého názoru měl zvládnout on jako dospělý člověk. Díky Thomasovi jsem se mohl setkat se svým vnitřním chlapcem, který tuto hrůzu prožil a přijmout jeho neštěstí. Taky jsem přijal fakt, že tento malý emočně poničený chlapec uvnitř mě je v tom prostě nevinně a také to, že mnoho mých bolestivých problémů a konfliktů s matkou a nedorozumění pramenilo z nepřítomnosti vyzrálého otce v rodinném prostředí. Začal jsem si sám sebe mnohem víc vážit a uvědomil jsem si, že jsem to nebyl já, kdo byl zodpovědný za problémy mých rodičů se mnou. Objevil jsem v sobě, že nechci opakovat chyby svého otce ve své vlastní rodině.

Mě samotnému ještě také hodně pomohlo porozumění a přijetí vnitřního psychologického trojúhelníku vnitřní muž–vnitřní žena–vnitřní dítě spolu s přijetím jejich esencí a kvalit. Hodně se mi líbilo, že byl trénink koncipován asi v osmi blocích po třech a půl dnech, přičemž každý blok se věnoval jednomu podstatnému tématu mužského života. Asi nejsilnějším zážitkem pro mě bylo setkání s jinými muži v atmosféře, kde je každý respektován takový, jaký je, a kde mužská rivalita, která je často nevědomá a negativní, začíná být prožívána jako něco pozitivního a posléze tvořivého ku prospěchu všech mužů. Díky tomuto tréninku jsem začal být konečně upřímný sám k sobě ve vztahu k ženám, k sexualitě, k práci a k otázkám svého osobního individuálního poslání a tužeb vykonat něco skutečně za sebe sama a prospěšného pro mé blízké a další lidi.

Sejít se v kruhu dalších mužů, slyšet jejich příběhy a dovolit si je pustit k srdci je neskutečný zážitek s mocným dopadem na mě samého. Jak jsem již říkal, konečně jsem mohl trochu pootevřit svůj bolestivý vztah k agresi a zjistit, že jsem svou agresivitu a sílu jednoduše zašoupl pod postel, abych v období dospívání nezmlátil svoji matku věčně překračující mé hranice. Uvědomil jsem si, kolik lásky jsem své matce projevil tím, že jsem svou agresi vytěsnil, ale že jsem tak zároveň zlikvidoval svou skutečnou sílu. Díky otevřenému poli mužských přátel v tréninkovém kruhu jsem se dostal dál: dnes svou agresi mohu postupně začínat používat zdravě a prospěšně a hlavně ji už nemusím potlačovat.

Protože tento článek jde do časopisu, je dobré napsat, že potkat sám sebe pravdivě není jednoduché, ale pro skutečný mužský život podle mě nepostradatelné. Dnes mám velmi blízké, upřímné, silné a vnímavé mužské přátele a jsem za ně rád. Žiji mnohem jasněji a víc sám za sebe. Vnímám svou mužskou sílu a jsem šťastný, že ji můžu využívat pro





druhé lidi a v jejich prospěch; dále si velmi cením skutečnosti, že jsem přijal svou matku a svého otce i s jejich nedokonalou láskou a přijal jsem sám sebe. I když jsem velmi nedokonalý muž, jsem to já a za tím si stojím.

VLADIMÍR

S prací Thomase Greinera jsem setkal ve velmi obtížné životní situaci. Právě se mi po téměř třinácti letech rozpadalo manželství a já najednou zjistil, že nevím, kdo jsem ani co chci. Stávající přátelé mi tehdy nepomohli z prostého důvodu: nedokázal jsem si říci o pomoc, a tak jsem tímto těžkým obdobím procházel sám. Nechtěl jsem zatrpknout a kopat kolem sebe s pocitem, že jsem obět, na kterou se ode všech sype jen protivenství a zlolajnost. Rozhodl jsem se zjistit, z jakého jsem vlastně těsta. A tak jsem začal hledat. Po různých odbočkách jsem narazil na dvouletý trénink „Mužská síla“. Hned na začátku jsem si uvědomil, jak důležitou součástí celého procesu pro mě byla intimita a důvěra ve skupině, která se mohla vytvořit díky malému počtu mužů a i díky skvělé práci německého lektora Thomase Greinera, který nám dokázal vytvořit bezpečný prostor.

Objevil jsem v sobě celý nový prostor, ve kterém jsem našel mnohá témata, která mě podmiňují, aniž bych o tom většinou vůbec věděl; jednalo se hlavně o vztah s otcem a matkou. Kurz také hodně času věnuje dětství, v němž jsou často ukryté mnohé situace a zážitky, které nevědomě ovlivňují mou přítomnost. A teprve toto vědomí, tzv. rozpoznání, na základě čeho jednám, mi dalo možnost si to uvědomit a později i změnit své konání v běžném životě. Tyto tři hlavní vztahy (otec, matka, dítě) se zde ukazují a zhmotňují ve formě vnitřních obrazů. Z těch potom plynou pojmenování vnitřní muž, vnitřní žena a vnitřní dítě. Uvědomil jsem si a poprvé ve svém životě to i procítil, že se



tato dynamika projevuje ve všech každodenních situacích jako například práce, vztahy, rodina... To mi dovolilo řešit situace jinak a hlavně lépe než doposud.

Dále jsem objevil celý nový kontinent jménem vize. Mužská skupina mi pomohla si ujasnit svůj životní cíl, respektive to, za čím chci ve svém životě jít. Tento plán–vize je uzpůsoben tak, aby byl proveditelný bez velkých tlaků na sebe sama, tj. rovnoměrně zapojuje všechny složky mé osobnosti. Tento objev je pro mě nyní nezbytnou součástí mého života. Je to důvod, proč se mi vyplatí ráno vstát, i když si mohu přispat. Dává mi jasnost v určování priorit a mnohem lépe tak vím, kdo jsem a hlavně kam jdu. Mnohem lépe nyní chápu svou roli jako muže, syna, otce i partnera. Tuto proměnu vnímám každý den a nadále ve mně roste jako dobře zalévaný strom.

Kurz mi umožnil poznat se v mnoha rozličných situacích jako např. při meditaci, sdílení, práci s tělem a s energií a v mnohých dalších. Nejenže se po skončení kurzu cítím být více mužem, ale ještě navíc jsem získal úžasně přátele, se kterými se i nadále stýkám a udržujeme velmi blízký vztah a kontakt plný mužské podpory, důvěry a inspirujících podnětů pro můj život. ■

**DALŠÍ INFORMACE O PRÁCI THOMASE GREINERA,
KURZECH „MUŽSKÁ SÍLA“ A O TOMTO TÉMATU LZE NAJÍT NA
WWW.MUZSKASILA.CZ,
WWW.KRAFT-DER-MAENNER.DE**

