

Hledá se tvor jménem muž

Máte prostě s chlapama babinec, směje se kamarádka. Mužský kruh ale není planým povídáním. Je životní cestou, jeden z rituálů se vrací až k indiánské zkoušce dospělosti.



Výkřik! Ruce zvednuté nad hlavou proletěly v rychlém oblouku k zemi. Výkřik je hlasitým výdechem, výbuchem nahromaděné energie. Jsem na třídním semináři s názvem Povstání tygra, je pouze pro muže. Mluveným sdílením i speciálními technikami se tu učíme poznávat sami sebe. Jedna z mnoha akcí Mužského kruhu se koná v domě osobního rozvoje Maitrea u Staroměstského náměstí v Praze. Seminář má podpořit muže v osobním rozvoji. Ve skupině dvou desítek přihlášených mužů po chvíli „ochutnáváme“ základní reakci útěk-útok-zamrznutí a nápravnou seberegulaci těla. Podobně jako lední med-

věd zasažený uspávací šípkou na instrukčním videu. Pod nánosem civilizace jsme na tyto prožitky zapomněli. Je to divočina. Průvodcem semináře je Zdeněk Weber, který se v roce 2002 setkal s Thomasem Grainerem, zakladatelem mužského hnutí v Německu. „Jeho práce s muži mě velmi oslovila,“ říká podsaditý muž, někdejší hokejista. Díky osudovému setkání se z podnikatele stal koučem, který provází muže v osobním rozvoji a hledání vize. „Mužské kruhy jsou nenáboženská a neterapeutická společenství zaměřená na osobní rozvoj a kultivaci tvora jménem Muž,“ zmiňuje. Podobná hnutí podle něj začala vznikat v 70. letech minulého

století v USA a postupně přešla do Evropy. „Uvolňujeme základní bloky prožívat se a vyjadřovat se mužsky. Obnovujeme vědomí osobních hranic, poznáváme svou mužskou sílu,“ vysvětluje. Dnešní muži podle Webera často potlačují „tygra“ ve svém nitru. U zlých hochů se zase utrhá ze řetězu. „Tygr je metafora pro naši instinktivní, živelnou, zorbovskou podstatu mužské osobnosti. Je to část potlačovaná nebo uvolněná skrze alkohol a drogy,“ popisuje. Pokud muži ztratí svou divokost, ztratí podle Webera i velkou část tvůrčího ducha. „Abychom se stali vnitřně dospělými, potřebujeme mužský kruh. Stejně tak samotu a rozjímání, smysluplnou vizi,“ dodává. Na semináři chodím po místnosti a vnímám, jak na mě působí ostatní. A já na ně. Zíráme si zblízka do očí, mluvíme, řveme, smějeme se, tancujeme. Hrajeme divadlo. Dáváme průchod síle skrze úder. Heslo lákající na Povstání tygra bylo pravdivé: „Budeš unavenej, šťastnej a obnovenej.“

„Stoupněte si na svá chatrná kolínka“

„Žijme víc ze srdce než podle konceptů, stavme se čelem k tomu, co vytváříme,“ říká Zdeněk Weber.

Sedánky, dýchanky, semináře, to je podle žen doména žen...

Muži potřebují poradní kruh, kde mohou s respektem mluvit a naslouchat. Vytváříme prostor pro sdílení i pro ticho. Není to překřikovaná ani diskuze. Většina dnešních mužů zná jedině setkání s ostatními muži, a tím je skrytá či otevřená soutěživost, podprahový strach, že budu skolen nebo skolím někoho jiného. To je vyčerpávající. Učíme se být autentičtí. Mužský kruh nedává moc šancí udržet si masku, kterou lidé běžně nosí.

Co je vlastně ta mužská síla?

Mužská síla je energie, která je v každém z nás. V taoistické tradici je nazývána



Když chlapi začnou být v kruhu pravdiví

Jejich témata jsou „odvaha“, „otec“, „vize“, „poslání mužů“

Zpřízemí činžáku v centru Prahy se pomalu rozchází do tmy. V úterý večer tu spolu zase strávili několik hodin. Otevřeným povídáním. Nevídané - mnozí se na rozloučenou srdečně obejmou. Znají se velmi dobře, svoje pocity, touhy, svou minulost. Vše ale podle pravidel zůstává „tajemstvím kruhu“. Po skončení je čas na hospodu. Kdo má chuť na pivo? Na webu Mužský kruh.cz se píše, že se muži potřebují setkávat a dobíjet. Dobíjet čím? „Tím, že se sejdeme a sdělíme naše opravdové pocity a postoje k tématům, která sami zvolíme,“ říká Václav Němeček. Muž v kristových letech pracuje v oblasti IT. Ve volném čase je ale jedním z průvodců Mužského kruhu. „Dohlížím na pravidla, jediné tak lze do sdílení vnést řád a respekt,“ zmiňuje. Na dnešní večerní setkání nedaleko náměstí I. P. Pavlova přišlo 19 mužů. Co se děje



na místě, kam ženy nechodí? „Nejprve se zklidníme krátkou meditací, necháme odejít uplynulý den. Pak načerpáme mužskou sílu stáním v kruhu a v tichosti. No, a pak začne samotné sdílení, kdy každý dostane stejný časový prostor k tomu, aby mluvil ke zvolenému tématu. Následně bývá prostor ke zpětným vazbám,“ popisuje Václav, v ruce drží dřevěný meč. Mluví jen ten, kdo ho drží v ruce. Je překvapivé, jak se chlapi dokážou rozprávět o svých niterných pocitech před bandou týpků, které mohou vidět poprvé. „Sdíli své pocity hlavně proto, aby se posunuli dál. Aby překročili překážky objevující se na jejich cestě,“ tvrdí Václav Němeček. Podobné Mužské kruhy rozjždí i na Moravě. V Brně, Olomouci a Jihlavě, brzy přibude Zlín. Novinkou začátku zimy je, že začínají vznikat i kruhy mužsko-ženské. Už na první setkání díky zájmu nestačila kapacita prostoru.

Filip Žitník, 30 let, antropolog a terapeut

Mužský kruh je re-spektující a přijímající prostředí. Umožňuje mi zjišťovat, jak dané problémy vidí jiní muži, zároveň při vlastním sdílení zjišťuji, jak určité věci vidím já sám. Díky tomu muži sám sebe poznávat a zároveň se přijímat takový, jaký jsem.



Miroslav Novák, 34 let, laserový inženýr

Staré přísloví říká: „Dej hladovému rybu a nasytíš ho na den. Nauč ho rybařit a nasytíš ho na celý život.“ Mužský kruh je pro mě škola rybaření. Neřeší za mě přímo moje problémy, ale dává mi sílu a inspiraci, abych si je uměl řešit sám.



Zdeněk Weber

● Šíří myšlenky mužského kruhu v Česku. Je mentorem a poradcem pro manažery, šest let se věnuje projektům, které pomáhají mladým lidem z dětských domovů přejít do běžného života. ● Je mu 38 let a má dvě děti. Aktuálně zakládá občanské sdružení Mužský kmen, které bude veškeré aktivity pro muže zaštiťovat. Je praktikujícím buddhistou.

a podvědomě se snaží dokázat mamince, tatínkovi, šéfovi, ženám že jsou dostateční muži. A o to právě jde. Vyrovnat se s minulostí, přijmout zodpovědnost za stíny dětství, projít mužským hledáním vize...

Součástí ročního výcviku je čtyřdenní hledání vize, o samotě bez jídla v přírodě. Připomíná mi to nějaký indiánský rituál.

Iniciační obřady v pohanských a předkřesťanských kulturách patřily k životu mužů. V naší evropské kultuře antropologové nalézají drobné zmínky o těchto rituálech přechodu. Jejich odkaz se sice nezachoval, jejich potřeba však ano. Inspirovali jsme se proto rituálem indiánského kmene amerických Siouxů, který má název vision quest. Jde o hledání vize, očistu a spojení se s původním tvůrčím zdrojem v sobě. Terapie necháváme psychologům, mužský kruh nemá tento cíl. My se soustředujeme na růst a rozvoj toho, co už v sobě máme. ☺