



CO TO JE BÝT CHLAP

Americký psychoterapeut a psychiatr **ROBERT GARFIELD** o tom, co je to být v dnešní době chlap, proč se muži bojí feminismu a proč by každý muž měl mít aspoň jednoho dobrého kamaráda.

Text:

Lucie Zídková

Foto:

Petr Kozlík

S Robertem Garfieldem jsme se poprvé setkali na jeho přednášce v nakladatelství Portál, které právě vydalo jeho knihu *Mužský kód – Klíč k mužským emocím*. V hledišti seděli muži i ženy. Snad nikomu však nebylo víc než padesát. Jako by mužské emoce byly něco, čeho se starší, tradičně vychovaní muži štítí. Od těch mladších zaznívaly příběhy, které potvrzovaly, že Robert Garfield se ve své knize o mužských emocích a významu citové intimního přátelství mezi muži trefil do černého. Dva mladí muži psychologovi poděkovali, že po přečtení knihy hned zvedli sluchátko a zavolali kamarádům, se kterými se dlouho neviděli. Můžete říct, že publikum bylo sociální bublina – ostatně přednášku svolala Liga otevřených mužů, organizace, která se dlouhodobě snaží prolomit bariéru kolem tradičně pojímaného mužství. Ale otázky, které si Garfield klade, se týkají každého muže: Je projevení nejistoty slabost? Musí být muž za každé okolnosti silný a vědět si rady? Nebo je to všechno jinak?

Celý svůj život pracujete jako psychoterapeut a psychiatr s mužskými emocemi. Přednášíte o nich na Pensylvánské univerzitě. Proč se věnujete zrovna tomuhle tématu?

Vyrůstal jsem v úplně obyčejné rodině. Pozoroval jsem svého otce, jak mu mnohé projde, protože je muž, a svou matku, jak o spoustě věcí nemluvila, protože věděla, že se to pro ženu nehodí. A velmi dobře jsem se naučil v tomhle světě žít. Šel jsem na jednu z nejprestižnějších amerických univerzit, Princeton, což byla instituce, že snad sexističtější nebylo, a díval jsem se, jak se to dělá. Taky v tom umím chodit. Ale už nechci.

Nechcete umět chodit v čem?

V tradičním mužském kódu. Umím se chovat způsobem, který je tradičně považován za „mužský“. Hrát tu hru. Když se naučíte její pravidla, je jednoduché proplouvat životem. Zapadáte. Cítíte podporu od ostatních mužů. Ale děkuji, už nemám zájem.

Mužský kód je i v názvu vaší knihy.

Co to vlastně je?

Je to soustava pravidel nebo spíš očekávání, jak se mají muži v určité kultuře chovat, myslet a cítit. Obecně se dá říct, že pro západní civilizaci, jakou máme například v Americe, je typický jeden druh mužského kódu. A já jsem v té knize zkoumal, v čem nám ten náš mužský kód pomáhá, a v čem ne. A zjistil jsem, že toho druhého je víc.



Zatímco titul anglického originálu zní *Breaking the Male Code: Unlocking the Power of Friendship* (volně přeloženo *Jak se vymanit z mužského kódu a odhalit sílu přátelství*), český překlad názvu knihy výslovně zmiňuje to, co je v podtextu celé knihy: mužské emoce. Kniha vyšla letos na podzim v nakladatelství Portál.



Robert Garfield původně nechtěl moc mluvit o politice. "To tady opravdu lidi zajímá, co v Americe Donald Trump a Brett Kavanaugh?" (Soudce Nejvyššího soudu, který byl před svým jmenováním obviněn ze sexuálního obtěžování, jehož se měl dopustit na střední škole.) Když byl ujištěn, že opravdu zajímá, mluvil velmi otevřeně: "Nacházíme se v období, kdy něco starého umírá. A je běžné, že když něco umírá a my to nemůžeme zastavit, tak proti tomu protestujeme. Přesně to Trump a jeho voliči dělají. Protestují proti mizení svého světa."

Jak dlouho už muži podle tohoto mužského kódu žijí? Je to něco, co tu bylo takzvaně odnepaměti?

Něco z toho určitě existovalo už před tisíci lety. Až do doby před zhruba dvěma sty lety ale šlo o nepsaná pravidla. Teprve za osvětlenství se stala kodifikovaná norma mužského chování a od té doby se moc neproměnila.

A vy si myslíte, že by se proměnit měla? Jsem o tom přesvědčený.

Proč?

Protože když se muž chová podle tohoto velice restriktivního mužského kódu, škodí mu to. Tento kód mužům diktuje být citově zdrženliví, moc nemluvit, za všech okolností zachovávat klid, hlídat si teritorium. U mužů se v naší společnosti cení taky soutěživost a samostatnost, která ovšem může vyústit – a často ústí – v neschopnost říct si o pomoc, když ji potřebují. Celkově to velmi negativně ovlivňuje jejich vztahy v rodině, jejich psychické, ale dokonce i fyzické zdraví a politiku.

Fyzické zdraví?

Ano. Mužský kód, to je lpění na drsnáctví. Drsnáctví mezi muži navzájem i k sobě sama. Muži jsou od dětství cvičeni v tom, aby nefňukali a za každou cenu se spoléhali jen na sebe, což může vést až k přehlížení zdravotních obtíží, jejich bagatelizaci a neschopnosti zajít k lékaři a říct si o pomoc. Američtí muži navštěvují lékaře daleko méně než ženy, ten rozdíl je asi 135 milionů návštěv. Čtvrtina mužů ve věku

mezi čtyřiceti a šedesáti lety nemá svého všeobecného lékaře. Nechodí na preventivní prohlídky, a když se něco děje, odkládají doktora až do chvíle, kdy může být pozdě. To všechno souvisí s mužským kódem. S naším očekáváním, co to je „být chlap“.

Když mužský kód mužům škodí, proč se ho tak sverepě drží?

Protože jim to po staletí přinášelo výhody. V průběhu doby se vyvinul velmi efektivní systém odměn a trestů. Muži a chlapci se v naší společnosti velmi přísně navzájem sledují. Začíná to už v mateřské školce a ve škole, kde může být „divně“ se chovající chlapec vyrazen z kolektivu těch „normálních“. Odchylka je chápána jako slabost. Když chce chlapec chodit radši na kroužek vaření než na fotbal, nechají mu to ostatní takzvaně sežrat. Přestane být takzvaně normální. Na druhou stranu tu jsou odměny za to, když se chlapec projevuje dostatečně mužně. Především začlenění do kolektivu. No a v dospělosti následují za „mužnost“ další výsady: prestiž, moc a s nimi spojený snazší přístup k ženám. Když jste takto celý život odměňována za určitý způsob chování, tak nějaké ty nevýhody snadno přehlédnete.

To mi připomíná mého syna, který miloval růžovou. Dokonce jeden čas nosil do školky růžové bačkory. Pak jednoho dne přišel, že už je nechce. Kluci se mu smáli, že růžová je pro holky.

To je typický příklad. Děti začínou tuhle zpětnou vazbu dostávat od okolí velmi brzo, už kolem druhého, třetího roku. Je to pevně vpleteno do přediva naší kultury. Lidé mají strach, že otevřenost a tolerance jejich dítě změní. Bojí se, že když jejich děti ve škole uslyší, že je v pořádku nosit růžovou, udělá to z nich homosexuály.

I v Americe, která je s feminismem, s nímž otevřenost vůči odlišnostem úzce souvisí, hodně napřed?

Samozřejmě. Otevřenost, tolerance a rovný přístup k menšinám jsou sice zakotveny v zákonech a školy by se jimi měly řídit, ale skutečnost je jiná. Amerika momentálně prochází v této oblasti velkou regresí, jejímž výrazem je i člověk, který stojí v čele Spojených států. Je to ten samý odklon doprava, který pozorujeme i ve střední Evropě. Mnoho lidí by rádo vrátilo staré pořádky se všemi jejich omezeními. Velmi rádi si přitom pomáhají náboženskou literaturou.

Zmínil jste prezidenta Donalda Trumpa. Jak ho vidíte jako psychoterapeuta?

Prezident Trump dokonale ztělesňuje model mužství, jak ho už před čtyřiceti lety definoval sociolog Robert Brannon. Ten pojmenoval čtyři „pravidla mužství“. První je: nesmíš být měkko-ta. Nesmíš dělat nic, co by jen vzdáleně připomínalo ženské chování – například nesmíš brečet. Druhé pravidlo: musíš být velké zvíře. Jinými slovy, musíš mít moc, peníze a společenský status a z toho vyplývající obdiv druhých. Třetí pravidlo: buď tvrdý jako dub. Neukazuj emoce, zachovej za všech okolností klid a spoléhej se jen sám na sebe. A poslední pravidlo: dej jim co proto. Neboli buď odvážný a jdi do toho, i když ti rozum a strach radí něco jiného. Trumpovo heslo „Make America Great Again“ (Ať je Amerika zase skvělá) není nic jiného než snaha o naplnění těchto čtyř pravidel. Chce Ameriku vrátit k modelu existence, který už ale nefunguje. Nacházíme se v období, kdy něco starého umírá. A je běžné, že když něco umírá a my to nemůžeme zastavit, tak proti tomu protestujeme. Přesně to Trump a jeho voliči dělají. Protestují proti mizení svého světa. Chtějí zastavit příliv imigrantů do Ameriky. Ale to nejde! Ten příliv se nikdy nezastaví. Příliv imigrantů je to, co Ameriku stvořilo. Je to něco, na čem naše demokracie stojí. Samozřejmě je otázka, kolik imigrantů můžeme přijmout, a další otázka, zda se dobře staráme o naše vlastní občany. Ale snažit se to zastavit není moudré.

Když se vrátím k mužům a ženám, tak konkrétně tady v Česku je slyšet velmi

hlasité odmítání hnutí #MeToo. Muži tvrdí, že jde jen o likvidaci konkrétních osob, a bagatelizují zkušenosti žen se znásilněním nebo sexuálním obtěžováním. Kde se v mužích tenhle strach z hnutí MeToo bere?

Je za tím strach, aby nebyli z něčeho takového obviněni také. Zjišťují, že svět už nefunguje tak, jak byli zvyklí. Jsou donuceni podívat se zpátky na svůj život a třeba tam nevidí úplně pěkné věci. Vidí, že budou muset myslet jinak, než jak mysleli celý život. A to není lehké. Chyba je, že skončí u toho strachu. Nevidí, že tenhle nový svět jim nabízí možnosti, jaké dosud nikdy neměli. Třeba možnost projevit emoce: strach, pochybnosti, nejistotu, přiznat chybu, aniž by za to byli odsuzováni. Vidí jen, co jim kdo bere, ale nevidí, co jim ty změny nabízejí. Proto myslím, že ty rozhořčené reakce na hnutí #MeToo jsou vlastně dobré. Upozorňují na bolavá místa mužů. Což je určitě lepší než od nich utíkat. Cílem #MeToo nikdy nebylo „naming and shaming“ (pojmenovat viníka a zostudit ho), cílem bylo redukovat počet takových incidentů. Pokud to pojmem takhle, nemůže nás #MeToo nijak ohrozit. Může koexistenci mužů a žen jen vylepšit.

Mnozí lidé, dokonce i ti, kteří se považují za progresivní, říkají, že obrat zpět ke konzervativním hodnotám způsobila přílišná militantnost feminismu. Jak to vidíte vy?

» Muži chápou, že věci se mění. Že jejich dcery už nebudou chtít takové muže, jako jsou oni sami. Jen to nedokážou změnit ve vztahu ke svým partnerkám. «

Ne, já si myslím, že jde o zcela organickou proměnu společnosti. Trumpovi podporovatelé jsou staří. Oni prostě vymřou. A stejné je to s tím obrovským ženským hnutím, které se dalo do pohybu po celém světě. Ty ženy už zpátky nepůjdou. Muži se jim musí přizpůsobit. A oni už to dělají, což je krásně vidět na jednom výzkumu, který si všímal vztahu mužů k jejich manželkám a k jejich dcerám. Ukázalo se, že muži mají velmi jiná očekávání od svých manželek než od svých dcer. Od svých partnerek čekají, že budou něžné, chápavé, pečující. Ale zároveň vychovávají dcery k tomu, aby byly silné, vzdělané a nezávislé. Oni chápou, že věci se mění. Že jejich dcery už nebudou chtít takové muže, jako jsou oni sami. Jen to nedokážou promítnout do svých vztahů k partnerkám. Pořád bojují s genetickým kódem svého mužství, který do nich byl vtlučen od dětství, a budou potřebovat hodně pomoci, aby se z něj dokázali vymanit.

Co tedy mají muži dělat? Zahodit starý mužský kód coby zastaralý? Setkávám se u mužů se strachem, že politická korektnost a přiblížování obou pohlaví nás ochudí o sexuální napětí.

Já jsem přesvědčen o tom, že když se my muži otevřeme vůči některým schopnostem, tradičně přisuzovaným ženám, neochudí nás to o nic. Naopak. Já neříkám, že muži mají na všechno to „chlapské“ zapomenout. Například schopnost držet emoce pod kontrolou může být v životě hodně užitečná. Nebýt příliš sdílný se taky může často hodit. Jenže dnešní svět se mění, a pokud se muži budou svého mužského kódu i nadále držet tak striktně jako dosud, budou si škodit. Už si škodí. Bude jen pro jejich dobro, když svou mužnost obohatí o některé další věci. Především o citovou intimitu a schopnost mluvit o svých pocitech.

Už od 90. let se pokoušíte naučit muže mluvit o pocitech a navazovat hluboká mužská přátelství v terapeutických kroužcích, které jste nazval Laboratoře přátelství. Proč je podle vás přátelství mezi muži tak důležité?

Především je třeba říct, že nejde o taková ta běžná mužská přátelství. Není pravda, že by se muži mezi sebou nepřátelili. Když jsme se jich ale ptali, jak hluboké jsou tyto vztahy, zjistili jsme, že moc ne. I s muži, kterým naši klienti říkali přátelé, si drželi odstup. Nebyli schopni se jim otevřít, přiznat před nimi pochyby, strach, chybu. Říct si jim o pomoc. Teprve to je hluboké přátelství. A my je učíme, jak na to. Jak si pěstovat citově intimní vztahy s jinými muži. Což je samozřejmě pro ně něco nepředstavitelného. Jakmile se zmíní slovo intimní, muži hned pomyslí na sexuální intimní vztahy



ROBERT GARFIELD (??)

Robert Garfield působí jako profesor psychiatrie na Pensylvánské univerzitě v USA a současně vede soukromou praxi rodinné terapie. Zaměřuje se zejména na mužskou citovou intimitu a mužské přátelství. Vede terapeutické mužské skupiny, kterým přezdívá Laboratoře přátelství. Tvrdí, že muži nemají méně přátel než ženy, ale jejich přátelství nebývají tak hluboká neboli citově intimní. Největší problém dělá mužům projevovat před jinými muži nejistotu nebo si jim říct o pomoc. Velkým strašákem je i samo slovo "intimní", které některým mužům ihned evokuje nežádoucí fyzickou intimitu. Přitom muži po hlubokých přátelstvích touží stejně jako ženy, a pokud je mají, pozitivně se to projevuje i v jejich partnerských vztazích a na jejich zdraví. Laboratoře přátelství vede Robert Garfield se svým dlouholetým přítelem Jakem Krigerem.

hy a otřesou se hrůzou. Jenže citová intimita je něco jiného. Předpokládá schopnost mluvit o svých pocitech, o podrobnostech ze svého života, které nevyhnutelně přinášejí i zranitelnost. To je, oč tu kráčí.

Muži taková přátelství nemají?

Mají je málo. Spousta mužů má kámoše. Muže, se kterými chodí hrát tenis nebo s nimi jezdí na kole. Ale nedostanou se dál, protože se stydí. Například se stydí říct, že se mu po tom druhém stýská, když se déle nevidí. Že jim ten druhý chybí. Že by byli rádi, kdyby jim zavolal. Nebo se do téhle fáze vůbec nepřehoupnou. Léta chodí s někým na golf, ale neřeknou: „Co kdybychom dnes šli místo na hřiště na kafe?“ Velkou rolí v tom samozřejmě hraje homofobie. Mají strach, že budou obviněni z postranních úmyslů.

Jak se vůbec muži do vašich skupin dostanou? Moc si nedokážu představit, že by obyčejný český muž dobrovolně šel někam, kde ho budou učit vyjadřovat pocity a říkat mu, jak si má najít kamarády. Asi by se tomu vysmál.

Většina se tomu vysměje. Smát se je jednodušší než přiznat, že s něčím mám problém. Průměrný muž by si asi raději sedl na mučidla než do ordinace psychoterapeuta. Občas je k nám přivede až prožití nějakého traumatu – třeba hrozící rozchod s manželkou, kterou už nebaví žít na emocionálním ostrově, například. Někteří přijdou na doporučení někoho jiného, protože si připustí, že nemají blízkého přítele, a vadí jim to.

Dá se schopnost uzavírat hluboká přátelství mezi muži naučit?

Velmi dobře. Je to schopnost jako každá jiná. Něco se musíte odnaučit a něco jiného naučit. Samozřejmě budou vždycky existovat muži, kteří jsou velmi tvrdohlaví. Nechtějí změnu. Terapie nevyhlídá každého. Lidé jsou plní starých zranění a bojí se změny. Hodně záleží na jejich okolí. Pokud je ve změně chování nepodporuje, po čase to vzdají. Nikdo nechce vyčnívat. Pokud vás okolí neakceptuje, tak se mu prostě přizpůsobíte, abyste nebyla jiná. Izolace je zlá věc. Ale mnozí najdou podporu své rodiny a přátel a naučí se projevat city. A žije se jim pak podstatně lépe.

Pomáhá mužům pěstování mužského přátelství nějak i ve vztahu k jejich manželkám a dětem?

Hodně. Dám vám důkaz: ti muži docházejí do laboratoře každých čtrnáct dní. Když započítáte čas, který stráví cestou, jsou z domova i víc než tři hodiny. Žádná z partnerek si nestěžuje. Říkají: „Jed!“

