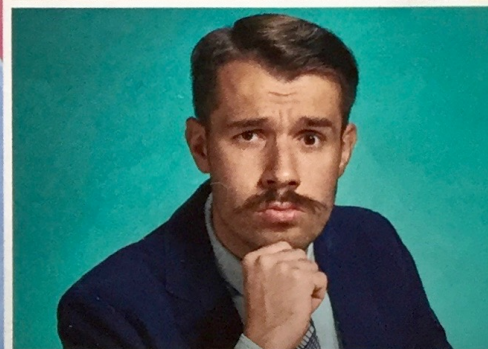


akty



MUŽI

– HERCI SVOJICH VLASTNÝCH IDEÁLOV

Pre svoju prácu som potrebovala pochopiť hĺbku a šírku mužskej túžby. Nie som s tým ešte hotová, ale mnohým zákonitostiam v mužskom svete už rozumiem celkom dobre. Pomohli mi s tým muži, keď mi rozprávali svoje príbehy lásky. Vypočula som si ich mnoho a rôznych. S dobrým, zamotaným, prekvapivým aj nešťastným koncom. A hoci sa mi nie vždy podarilo sprevádzaných mužov uchrániť pred vzťahovou víchricou, zostali statoční. Neprestali na lásku veriť, aj keď sú vďaka nej zraniteľnejší.

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUING.SK

KAŽDÝ Z INEJ PLANÉTY

Žena potrebuje deväť mesiacov na to, aby donosila dieťa, zatiaľ čo mužovi trvá jeho počatie niekoľko minút. Na tom to stojí, že muži a ženy majú rozdielny prístup k sexu. Je to jednoduchý biologický fakt, navyše ešte zdupľovaný neúprosnou silou prirodzeného výberu, keď sú muži vždy pripravení, kým ide o sex. Mužov zvyčajne netreba dlho presviedčať, aby strávili čas sexom, keď navyše dostanú šancu rozšíriť svoje gény. Pre ženy môže sex skončiť tehotenstvom a to je vážny záväzok, čo sa týka času aj vynaložených prostriedkov. Riskovať tehotenstvo sa oplatí najmä vtedy, keď je na to správny čas a správny partner. Preto majú ženy väčšie požiadavky na mužov a treba ich väčšmi presviedčať.

Ako prvý s takýmto vysvetlením toho, prečo majú samci a samice (týka sa to celej živočíšnej ríše) rozdielne postoje k sexu, prišiel evolučný biológ Robert Trivers. Svoju analýzu nazval Rodičovská investícia a sexuálny výber. Jeho uvažovanie bolo čisto ekonomické. To, že muži volia promiskuitný sex a ženy opatrnejšie správanie, je racionálnym správaním nie kvôli ich vedomej voľbe, ale kvôli evolúcii.

MUŽ JE PRÍLIŠ ZLOŽITÁ BYTOSŤ, NEDÁ SA ÚHLADNE ZARADIŤ DO JEDNÉHO PRIEČINKA

Pokým ide o emočné potreby oboch pohlaví, tam taký zásadný rozdiel nenájdeme. Muži, rovnako ako ženy, túžia po pokoji, chcú cítiť radosť, potešenie, hrdosť, vzrušenie a záujem. Vyhýbajú sa bolesti, hanbe a strachu, lebo tieto pocity sú prepojené so stresom z prežitia. Chlapí vyhľadávajú spojenie, pretože im dodáva pocit bezpečia. Možno to nepriznajú, ale prajú si, aby sa ich „duše“ dotýkala iná „duša“. Hľadajú porozumenie a empatické pochopenie, pretože to im dodáva pocit, že sú videní, vnímaní a výnimoční.

Keď sa im tieto potreby nedostávajú, sú nepokojní a necítia sa šťastní. Ak už partnerku majú, a vzťah s ňou nie je naplnený, hľadajú záchranu u inej ženy alebo v niečom inom. Toto je ten moment, ktorý mužov ohrozuje – niekedy sú takí lační po niečom, čo im chýba, že sa ulakomia na náhrady. Uspokojia sa s niečím, čo im síce celkom nevyhovuje, ale povedia si, že lepší vrabec v hrsti...

Aj v tomto prípade zaúraduje evolúcia, ktorá nás štedro obdarila veľkými mozgami so schopnosťou rozumieť, premýšľať a prípadne zavrhnúť naše vyvinuté biologické preferencie. Alebo im dať zelenú... Závisí od toho, podľa čoho sa rozhodneme. My ženy byvame uštipačné a tvrdíme, že muži sa často roz-

hodujú iným orgánom než mozgom. Ale keď budeme úprimné, ani my nie sme svätice. Napokon, niekto tým mužom asistuje...

VELEBENÉ EGO A CESTA DO PEKLA

Jano mal pocit, že je spokojný muž. Mal dobre platenú prácu, veľké auto, dom, starostlivú manželku a šikovného syna, síce práve trochu neznesiteľného kvôli puberte, ale inak šťastná rodinka. Než v ňom mladá podriadená Klára prebudila „samca“, ako nazval svoju krízu stredného veku. Zrazu sa o neho zaujímala atraktívna žena, ktorá ho obdivovala, zahŕňala pozornosťou a dávala mu najavo, ako jej imponuje. Janovo ego zaplesalo a hormónový ošiaľ sa naplno rozvinul na služobnej ceste. Ako muž obživil. Život odrazu nebol taký fádny a on mal chuť robiť veci, na ktoré už takmer zabudol. Po pár mesiacoch to manželku prestalo baviť a dostal ultimátum. Vybral si milenkú. Tej však, ako sa ukázalo, nešlo iba o Jana, ale aj o profit z toho, že mala isté privilégia, keďže pán vedúci mal pre ňu slabosť. Jano práve zachraňuje vzťah so synom v citlivom veku, keď sa otcovi neodpúšťa, že zradil mamu. So záchranou manželstva to má tiež zložité.

Jano oľutoval, že sa dal uniesť vzrušením, ktoré ho doviedlo k sexuálnemu zblíženiu s Klárou. Hodnotovo ani povahovo neboli kompatibilní. Po romániku si Jano uvedomil, aké kvality má jeho žena, čo všetko krásne spolu prežili a čo všetko stratil. S pokorou priznal, že sa mohol väčšmi snažiť riešiť vzťahový stereotyp a krízu doma, ako sa vrhať do neznámych vôd. Tam síce plávala nová krásna ryba, ale pod preoblečením mala chuť ky pirane.

VÁŠNIVÁ LÁSKA JE MENTÁLNY CHAOS

Prví neurológovia, ktorí skúmali vášnivú lásku, použili techniku funkčnej magneticko-rezonančnej predstavivosti. Dospeli k záveru, že vášnivá láska je mentálny zmätok. V ďalších výskumoch zašli vedci ešte ďalej, aby zistili, ktoré oblasti mozgu súvisia s náruživou láskou. Urobili nábor mužov a žien, ktorí boli hlboko a bláznivo zamilovaní. V prieskume sa ocitlo sedemdesiat mladých mužov a žien z jedenástich krajín a niekoľkých etnických skupín. Všetci dosiahli vysoké skóre na stupnici, ktorá merala vášnivú lásku. Bádateľia Bartels a Zeki vo svojej štúdií The neural basis of romantic love popisujú, ako dali každému účastníkovi fotografiu milovanej osoby, aby sa na ňu pozerali. Potom im fotografiu vymenili za inú, na ktorej bol niekto, do koho neboli zamilovaní. Vedci zistili, že vašeň vzbudila zvýše-

nú aktivitu v oblastiach mozgu súvisiacich s eufóriou a odmenou. Naopak, znížila sa úroveň aktivity v oblastiach zodpovedajúcich za smútok, úzkosť a strach. Väčšinu oblastí, ktoré aktivuje prežívanie romantickej lásky, dokážu dať do pohybu aj drogy navodzujúce eufóriu, ako sú opiáty a kokaín. Vášnivá láska alebo drogy – obdobný stav „blaženosti“ v mozgu. Rovnako sa táto oblasť naštartuje, keď ľudia zbadajú sexuálne vzrušivý „materiál“. Autori výskumu preukázali, čo sme my, ktorí sme už boli šialene zamilovaní, vedeli aj bez výskumu.

Tým, že to je exaktne potvrdené, môžeme sa na to vyhovárať. Sme biologicky skonštruovaní tak, že keď sme posadnutí vášňou, zdravý rozum ide bokom. Následky z toho môžu byť nepriaznivé a straty vysoké. A hoci je po boji každý generál, takúto skúsenosť potrebujeme, aby sme vedeli, čo znamená byť opantaný vášňou. Je to ťažký súper, nad ktorým potrebujeme niekedy aj vyhrať, keď si chceme uchovať, čo nám je drahé. Ukazuje sa, že to dáva zabráť hlavne mužom, lebo oni sú takmer vždy vášni otvorení...

TEMNÉ EMOČNÉ BÚRKY

My ženy niekedy závidíme mužom, že sú emočne vlačnejší. Príde nám to ako výhoda, že sú oslobodení od pocitových turbulencií. Zdanie však klame,

PRE MUŽOV BÝVA SPRACOVÁVANIE POCITOV NÁROČNEJŠIE, LEBO ICH PRIEBEŽNE NEVENTILUJÚ A NEROZPRÁVAJÚ O NICH PRI KÁVE.

pre mužov býva spracovávanie pocitov náročnejšie, lebo ich priebežne neventilujú a nerozprávajú o nich pri káve. Nosia ich uložené v sebe a keď sa skládka zaplní, príde k emočnej explózií. Aby sa vytvorilo miesto pre novo prichádzajúce pocity. Občas mužov riadne štvie, že ich emócie neprestávajú otravovať. Akoby nestačilo, keby sa hlásili raz za čas.

Emočný pretlak môže vyzeráť u muža veľmi nenápadne. Svoje o tom vie Zuzka. Jej muž Milan jej akoby mimochodom pri večeri oznámil, že nevie, či ju má ešte rád a či s ňou chce ďalej žiť. Keď sa po prvom šoku začala vypytovať, ako a kedy na to jej chlap s introvertnou tendenciou a s odporom k rozprávaní o svojich pocitoch prišiel, dostala odpoveď myknutím pliec. Pre Zuzku to bolo nepochopiteľné, veď jej muž predtým nič nenaznačil a nepove-

dal. Žili si spokojne každý vo svojom mikrosvete, aj v tom rodinnom, domácnosť fungovala, úlohy mali podelené, spoločné rituály dodržiavali. Milanovi sa to ťažko vysvetľuje. Podľa neho naznačoval nespokojnosť, ale bola bagatelizovaná a zľahčovaná zo strany ženy. Tej prišli iné veci dôležitejšie (budovať chalupu), ako riešiť pocity frustrácie svojho muža, o ktorých nič bližšie netušila. Milan vie, že takto ďalej nechce žiť. V rutine a stereotype, kde si pripadá iba ako dobíjač kreditky. A sledovať porno po nociach ho už tiež nebaví.

EMOCIONÁLNY MOZOG MUŽA SA ZÁSADNE NELÍŠI OD ŽENSKÉHO

Muž neustále porovnáva emocionálne nabité udalosti so spomienkami na predošlé pocitové zážitky. Rovnako ako my ženy. Aj chlapi sú zraniteľní, pretože interpretujú prítomnosť z hľadiska minulých traumatických zážitkov. Ak sa niektoré sekvencie súčasného príbehu podobajú na minulosť, tón hlasu alebo výraz tváre, amygdala automaticky vysielá poplašný signál do ostatných častí mozgu. Potom si chlap pomyslí: „Nikto si ma tu neváži“; „Nikomtu na mne skutočne nezáleží“; „Som ponížený“; „Hrozí mi zničenie alebo pasca“.

Keď mužom pomáham, aby dokázali rozprávať o svojich zraneniach a hanbe, je to pre nich ťažké. Nemajú chuť niekoho zasväcovať do svojich zranení. Vnímajú to ako ohrozenie svojej intimity.

A obávajú sa o svoju mužskú identitu, ktorej súčasťou je, že predsa neplačú a nefňukajú. Radšej budú dávať najavo hnev a budú dominantní, ako by odokrývali svoje zraniteľnejšie pocity studu a strachu. Často sa obávajú o svoj status a majú hrôzu z poníženia a straty moci. Z tohto pramení ich precitlivosť na ohrozenie vlastnej rytierskej identity.

CHLAP MÁ BYŤ CHLAP

V našej kultúre sa od mužov sa očakáva, že sa oddelia od príjemného spojenia a identifikácie s opatrujúcou matkou a rýchlo nastolia vlastnú autonómiu a telesnú nezávislosť. Preto majú chlapi málo skúseností s „jemnými“ pocitmi, ako je smútok, strach, zranenie a hľadanie útechy. Tie patria do kategórie zahanbujúcich. Stále platí, že keď sa chlapec poraní, nemá bežať za mamičkou, ale brať to ako chlap. Sama mám takú skúsenosť pri výchove syna – starí otcovia v našich rodinách sú zástancami „maskulínnej ideológie“. Radi zdôrazňujú mužskú samostatnosť, nezávislosť a silu, prejavy nehy a láskyplnej starostlivosti považujú za ženské zbrane.



MÔŽEM Z PRAXE POTVRDIŤ, ŽE LÁSKAVOSŤ, OCENENIE, OPATERA A ÚCTA TOHO DRUHÉHO VEDIE K RADOSTI A VÁŠNI K PARTNEROVI.

Mýty typu, že chlap nepotrebuje byť emočný, sú, našťastie, dávno prekonané. Bez emócií by muži nevyhľadávali ženy. Akurát, muži nevyfasovali manuál, ako rozumieť tomu, čo sa v nich odohráva. Práve intímny vzťah im v tom je nápomocný. Učia sa v ňom, ako chápať vlastné prežívanie a aj partnerkinu. Povedané zložito psychologicky, partneri fungujú ako dynamické emocionálne systémy v interakcii.

STRATA MOCI A ROVNO AJ IDENTITY

Peter len ťažko ovláda zlosť a hnev, keď hovorí o svojej žene Katke. Tvrdí, že odkedy začala podnikáť, je to s ňou na nevydržanie. Stále nie je doma a keď je, aj tak robí na počítači. Deti odišli z domu a Katka sa rozhodla konečne sebarealizovať. Peter tak stratil moc nad ich domácou realitou. Stále bojuje za to, aby uchránil svoje presvedčenie, ktoré hovorí o tom, že žena nemá pracovať viac ako muž, ani zarábať viac peňazí. Bráni sa poníženiu z toho, že by nemal pravdu, pretože z toho by mal pocit bezcennosti, bezvýznamnosti, neúplnosti až neschopnosti.

Peter ťažko nesie, že stráca moc nad ovládaním svojej ženy. Pre neho je zmena vo vzťahu ohrozením a vyrába mu úzkosť, lebo si nepripadá vážny a rešpektovaný. Veľa sa so ženou háda a chce, aby sa všetko vrátilo do predošlého stavu. Neodpustí si zlomyseľné poznámky o tom, že jej bol predtým dobrý, aby ju živil, a teraz na neho kašle. Aspoňže v krčme mu je dobre, všetci ho tam chápu, aj poľutujú. Chá-

pem ho aj ja, v jeho vzorci správania je nakódované, že autorita je tá správna mužská hodnota. A hoci mu vlastný rozum hovorí, že môže zmeniť toto presvedčenie, odmieta ho počúvať.

KREHKÁ MUŽSKÁ HODNOTA A SEBAÚCTA

Opäť máme dočinenia s tým, aké nastavenie a postoje má muž, keď bol vychovávaný tak, aby nikdy neukazoval svoju slabosť. Práve naopak, mal by byť vždy výkonný a mocný, určujúci pravidlá. Kvôli tomu sa chlapi stávajú dominantní alebo panovační, aby regulovali svoje vlastné najhlbšie obavy. Týkajú sa ich strachu z poníženia, bezmocnosti alebo straty moci. Najhlbšou hanbou býva pre mužov pocit neviditeľnosti, bezcennosti alebo neschopnosti. Z toho vychádzajú ich snahy zosilniť a brániť svoju identitu a presadzovať sa na úkor ženy.

V Petrovi vznikol pocit ohrozenej identity, preto jeho „ochabujúca moc“ vrčí po žene. Stráca nad ňou vplyv a pre neho to znamená, že prichádza o svoje postavenie. Robí zúfalé kroky a stavil na donucovaciu dominanciu, ktorá má prinútiť ženu, aby sa vzdala podnikania a on mal pravdu.

Nemal sa ako naučiť, že súťaživosť a dominancia nie sú najlepšie stratégie pri intimitate, vzájomnom spojení a rešpekte. Preto lásku a pozornosť svojej ženy stráca. Paradoxne mu ide práve o pravý opak – chce, aby jeho žena aj naďalej k nemu vzhliadala.

VZŤAH JE MANŽELSTVO CHEMIKÁLÍ A RECEPTOROV

V páre sa emocionálna komunikácia medzi partnermi nedeje len na vedomej, verbálnej úrovni, ale aj neverbálne. Do toho všetkého významne zasahuje fyziológia. Partneri si navzájom ovplyvňujú pulz, dych, potenie sa aj telesnú pohodu. Keď sa dvaja ľudia intímne spoja, začnú sa diať rozmanité neurochemické reakcie. Bez toho, aby si to muž a žena uvedomovali, vylučujú malé dávky neurotransmiterov. Stačí pohľad alebo dotyk milovanej osoby, a na cestu sa vydajú endorfíny, prirodzené opiáty, ktoré likvidujú bolesť a produkujú radosť. To sú „správy“, ktoré nám robia dobre a nevieme sa ich nabažiť. Lenže obdobne dostávame aj „správy“, keď sa náš partner snaží presadiť na úkor nás a prejavuje odmietanie alebo nepriateľstvo. Vtedy sa zvýši hladina testosterónu, adrenalínu a kortizolu. Telo sa dostáva do stresu, nachystá sa na útok, svaly sa napnú a srdce búcha rýchlejšie.

To sa deje vo vzťahu Petra a Katky. Muž sa čuduje, prečo sa jeho žena od neho odťahuje, vyhý-

ba sa mu a nestojí o sex. Ženská intuícia vie, že pokým jej muž nepreukáže rešpekt a akceptáciu, nemôže mu dôverovať a necíti lásku. Telo ju zradí, lebo cíti mocenské tendencie svojho muža, ktorých sa bojí, hlavne, keď je potúžený alkoholom.

BEZ CITOVEJ ROVNOVÁHY NIET DOBRÉHO VZŤAHU

Milan zasnene spomína, aká bola jeho Majka nádherná žena, keď ju pred dvadsiatimi rokmi stretol na oslave u kamaráta. Vždy sa mu páčili ženy, ktoré boli sebaisté a vyžarovali sexuálnu energiu. Váži si Majku, len má problém s jej aktuálnym výzorom. Po dvoch pôrodoch pribrala tridsať kíľ a prestala sa o seba starať. Stala sa z nej frflavá a večne nespokojná žena, ktorá na všetkom iba hľadá chyby. Milan sa zariadil po svojom. Svoj intímny život rieši inde než doma. Môže za to jeho blok prijať Majkino telo (tučnota mu, ako športovcovi odjakživa prekážala), aj jej postoj, že deti už majú, tak načo sa sexom zapodievať. Milan po neúspešných návrhoch otvorene sa porozprávať o tom, čo obaja prežívajú, rezignoval. Vždy z toho boli iba hádky a nepriateľské obviňovania. Majka odmieta zmeniť svoj životný štýl. Neverí, že sa to dá. Milan si povedal, že to je jej zodpovednosť. Zatiaľ sa rozviest' nechystá, čaká, až vyrastú deti. A hoci vie, že to Majku zraňuje, nemá v úmysle vzdať sa paralelných vzťahov, ktoré mu sýtia intímne potreby.

SLASŤ JE NEVYHNUTNÁ ESENCIA

Cítiť sa vzrušený tým druhým a tešiť sa z neho – to pomáha páru zostať spolu. Môžem z praxe potvrdiť, že láskavosť, ocenenie, opatera a úcta toho druhého vedie k radosti a vášni k partnerovi. Bez týchto pozitívnych pocitov nemôže byť vzťah naplnený. Skôr bude živorit' a je odsúdený na zánik. Často nie oficiálny, ale taký, keď partneri síce žijú v jednej domácnosti, ale každý po svojom.

Muži kladú dôraz na kolekciu pocitov prítlačivosti, záujmu a sympatie k ženám, lebo sú väčšmi vizuálne bytosti. Pre nich sú ingrediencie tvoriace sexualitu neodmysliteľnou súčasťou plnohodnotného prežívania. Len čo muž nie je spokojný v posteli, láska to nezachráni. Stále ho bude prenasledovať „to niečo“ chýbajúce. Chlap potrebuje mať sex podľa svojich predstáv a potrieb, vtedy je pre neho monogamia jednoduchšia.



Život je taký krátky a remeslu lásky sa tak dlho treba učiť

Myslím si, že mužom ubližuje pretrvávajúci pohľad na nich, keď musia byť za každých okolností a vždy silní. S tým súvisí ich zraniteľnosť. Chcú byť silní, aj im to pripadá prirodzené. Keď však zrazu príde okamih, keď sú vyčerpaní a nevládajú vysoké tempo a pokusy o dokonalosť, pocítia strach priznať sa s tým, tobôž nejakej žene. Predpokladajú, že by to vnímala ako zlyhanie, a to by ich nesmierne ranilo. A tak muži kráčajú až za hranicu znesiteľnosti bolesti, ktorú nepriznávajú. Neraz v tom uviaznu a robia kvôli tomu psie kusy. Až dovtedy, kým získajú múdrosť svojimi životnými skúsenosťami a zistia, že láska nemá žiadny protiklad. Túžia ju prinášať do každodennosti a do všetkých vzťahov, lenže zápasia s tým, že je to umenie, ktorému ich nikto neučil. Sila a zraniteľnosť sú dve strany jednej mince. Keď na to chlapi prichádzajú, dovoľujú si priznať sa, že sú zranení a zraniteľní. To je prejavom ich sily a odvahy. My ich za to neskonale milujeme. Niekedy však spôsobom, akým nepotrebujú. Lenže to si volia chlapi sami.

SEXUÁLNY PUD NEMUSÍ BYŤ SILNEJŠÍ AKO LÁSKA

Séria výskumov potvrdila, že neurochemické látky oxytocín a vazoprezín zohrávajú významnú rolu pri vytváraní vzťahovej väzby u hrabošov. Oxytocín sa spája s opaterou u cicavcov (obzvlášť u samičiek) a vazoprezín súvisí s ochranou u cicavcov (obzvlášť u samcov). Niektoré druhy hrabošov sú monogamné – udržiavajú párový vzťah po celý život a pevné vzťahy v bohatom rodinnom živote, kým iné hraboše sú samotárske a nezávislé. Ukázalo sa, že monogamné hraboše sa líšia od samotárskych množstvom vazoprezínu u samcov a oxytocínu u samičiek. Pokus na zhýralých a drsne individualistických hrabošoch spočíval v tom, že dostali vazoprezínovú injekciu receptorového génu do tej oblasti mozgu, o ktorej výskumníci vedia, že sa aktivizuje predstavou samičky. To spôsobilo, že samce sa začali správať ako monogamní oteckovia. Tieto hormóny máme aj my ľudia, tak sa možno dočkáme toho, ako si ich vyregulovaním pomôžeme k monogamii. Keď budeme o to stáť...

MILOVAŤ NAPLNO SI VYŽADUJE ODVAHU A VIERU

Muži vyhľadávajú podporné a láskyplné vzťahy, pretože sa v nich cítia dobre. Vyhýbajú sa nerovným a odsudzujúcim vzťahom, pretože sa v nich cítia zle. Nie však vždy a za každých okolností. Niekde v nich sa dostáva k slovu aj deštruktívny mód, ktorý ich potom vháňa do vzťahov, kde ich čaká veľa bolesti a zranení. Bolo by to na veľký článok skúmať prečo, a Freud by mal hlavné slovo.

Pre zjednodušenie uvádzam svoju skúsenosť z praxe. Muži obmedzujú samých seba. Príliš sa zamestnávajú predstavou, čo by im mal život priniesť. Majú svoje očakávania a požadujú to, čo je pre nich (podľa nich) dobré (aj keď v skutočnosti to tak byť nemusí). Tým však bránia sami sebe, aby sa zamilovali zdravým spôsobom, a do vhodného človeka. Bez komplikácií a trápení, nezvratných následkov a emočných jaziev.

Láska nemá byť tvrdo zaslúžená, ani sa za ňu nedá hnať. Muži bývajú netrpezliví, keď hľadajú partnerku, ktorá by ich podnecovala k rastu, ale nešlipla na nich. Túžia po takej, ktorá ich nechá ísť do sveta s vierou, že sa vrátia späť. O tomto je skutočná láska, a vždy sa na ňu oplatí počkať. Muži to vedia, lenže sú lovci a niekedy si povedia, že lepšia je aspoň nejaká korisť, ako nijaká. ■