

Karel Hájek: Mužství je ohroženo, kdo ho zachrání???

Recenze knihy Zimbardo, Ph. & Coulombová, N. D.: Odpojený muž: Jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím. Praha: Grada Publishing, a.s. 2017, s. 280 (ISBN 978 – 80 – 247 – 5797 – 1)

Vážení čtenáři Psychoterapie rád bych vám předložil recenzi alarmující knihy z pera slavného amerického profesora Philipa Zimbarda a jeho spolupracovnice Nikity Coulombové. Možná slovo alarmující vám přijde příliš silné, vždyť čeští muži stále ještě žijí. Napadne vás i znechucující otázka: proč tahat americké problémy až k nám. Bohužel díky počítačovým technologiím začíná být mužství ohroženo přímo globálně. Pro rodiče dospívajících mužů nebo pro psychoterapeuty, kterým se v praxi vyskytují IT odborníci či jiné bytosti s oslabeným chromozomem, je to denní chleba. Mužství je velmi křehké a zranitelné.

Knihy je pojata jako manuál. Rozdělena je do tří hlavních částí: Příznaky—Příčiny—Řešení. Ve dvou přílohách se seznámíte s průzkumem TED (jestli TED neznáte, podívejte se na ted.com) a škálou Syndromu sociální intenzity (SIS). Poznámky ke kapitolám zabírají úctyhodných 48 stran drobného písma, především zde najdete odkazy na literární zdroje. Za poznámkami najdete doporučené zdroje – knihy, filmy a terapeutické skupiny. Oceňuji snahu překladatelů aktualizovat knihu i pro české prostředí (3 české knižní tituly a odkaz na Centrum adiktologie UK a Společnost Podané ruce). V knize je rejstřík a noticka o autorech.

Věnujme se nyní obsahu tří hlavních částí. **PŘÍZNAKY:** Kde lze zaznamenat, že „silnější“ pohlaví je vlastně nedostatečné? Vše začíná ve škole. Dlouhodobě jsou v tomto prostředí úspěšnější děvčata. Ve feminizovaném školství jsou chlapci ti problematičtější. Syndrom ADHD je především záležitostí nositelů testosteronu. Statistiky jsou neúprosné: nejen průběžné výsledky, ale také procento dosažených akademických titulů mluví ve prospěch žen. Pracovní trh se tomu přizpůsobuje velice pružně. Pro ženy se otevírají pracovní místa, které byla dříve doménou mužů. Vyspělé technologie vytlačují mužskou pracovní sílu. Tradiční ženské obory jako zdravotnictví a sociální služby jsou na vzestupu. Rozvírající se nůžky ve společenském vývoji jednoho a druhého pohlaví se odráží výběru partnera: Kde vzdělanější a sociálně vybavenější ženy potkají společníka na úrovni?

Syndrom nesmělosti u mužů se posouvá z obav ze selhání a ze špatného dojmu k nechuti navazovat sociální kontakty vůbec. Muži utíkají ze společenského světa do světa moderních technologií nebo do separovaného „báječného mužského světa“ plného posiloven, sportu, klubů a hospod. V mužských skupinách je jim objektivně lépe. Muži zde dostávají podporu, uznání i respekt. To je ještě ta lepší varianta. Jinak zbývá past – hodiny trávené při hraní her, tloustnutí, pornografie a drogy.

PŘÍČINY: Změna rodinného zázemí – z rodin se vytrácejí otcové (vysoká rozvodovost, ekonomická nezávislost žen, úpadek instituce manželství). Bez vzorů a pevných základů dorůstající mladí mužové ztrácejí sebedůvěru a svět se pro ně stává velkou nejistotou. Jsou zde uvedeny výzkumy jejichž výsledky lze shrnout: životní spokojenost mužů se úzce pojí se šťastným dětstvím a blízkým vztahem k otci. Vedle neblahého vlivu nepřítomných rodičů se dostává do popředí i druhý extrém zejména ve vyšších společenských vrstvách – rodiče s přemírou kontroly (zvláštním druhem jsou matky vymodlených chlapců jedináčků).

Další příčinou je školství, které neakceptuje rozdíly ve vývoji mezi pohlavími. Už jen fakt, že chlapci i děvčata podávají lepší výsledky, mají-li učitele stejného pohlaví, mluví za mnohé. Vliv vrstevníků vede ke zlehčování formálních úspěchů ve škole a motivace chlapců dobře prospívat ve škole se začíná vytrácet již na základní škole. Další kapitolou je sexuální výchova. Bylo prokázáno, že lidé, kteří prošli všeobecnou sexuální výchovou, měli méně sexuálních partnerů a spíše se oddálilo zahájení pohlavního života, na rozdíl od neinformovaných nebo vychovávaných pornem.

Enviromentální změny se přidávají dalším efektem - americkým mužům ubývá 1,5 procenta objemu spermatu ročně – příčin je mnoho: životní styl mužů, alkohol, drogy, stres, obezita,

dlouhodobé vysedávání u PC, znečištění prostředí, umělé látky v potravinách, ženské hormony šířené v prostředí díky antikoncepci.

Samotnou kapitolou je hraní PC, videoher a sledování porna, které je také skoro výhradně mužskou doménou. Studie prováděné na hráčích prokázaly úbytek šedé hmoty, zejména v částech čelního laloku striatum a insula. Tedy v oblastech, které řídí funkce typu plánování, vytváření priorit, organizování, empatie a ovládání impulzivnosti. Ovlivněna je senzitivita vůči odměnám, lhostejnost vůči ztrátám. Důsledky sledování porna v kombinaci s onanií jsou také prokazatelné v neurohormonálních změnách. Ty vedou k nedostatku spontánní erekce, snížení citlivosti penisu, neschopnosti dosáhnout orgasmu se skutečným sexuálním partnerem. O aspektech sociální izolace nemluvě. Seznámení mezi pohlavími začíná být velice obtížné. Kromě zmíněného se zde dočtete o další spoustě sociálních a ekonomických znevýhodnění mužů v současném světě.

ŘEŠENÍ se autoři snaží pojímat komplexně. V části „Co může udělat **vláda**“ doporučují: V sociální oblasti vytvořit podmínky pro návrat učitelů do tříd, podporu otců po rozvodu, aby zůstali aktivní ve výchově, zavedení účinné sexuální výchovy ve školách a celostátního mentorského programu, jehož účelem by bylo vnášet pozitivní mužské vzory do života dětí, vytvořit dostatek příležitostí pro nezaměstnané muže. V průmyslu omezit používání endokrinních disruptorů (chemie v potravinářství).

Část nazvaná Co mohou udělat **školy** dává důraz na propojení teorie s praxí v přípravě na konkrétní povolání. Zavést plošně alternativní školství (Montessori, waldorfské školy). Jsou zde zmíněny webové odkazy na programy neziskového sektoru. Využít nové technologie pro výuku. Změnit hodnocení školního výkonu.

Co mohou udělat **rodiče**: podpořit děvčata i chlapce, aby se naučili vzájemně dobře vycházet, vést je k zodpovědnosti, dokázat mluvit o ožehavých tématech, naučit je hospodařit s časem. Zvláště je zdůrazněn požadavek na otce, aby se stali součástí života svých synů.

Mužům samotným je doporučeno, aby vypnuli porno, uvědomili si, co by získali za čas strávený videohrami, trávili čas sportem, našli si kamarádky, nebyli na ženy hrubí a aktivně plánovali menší úspěchy atp. **Ženám** (sestrám, matkám a přítelkyním) se autoři snaží dodat odvalu, aby nerezignovaly na vzájemnou komunikaci a společnou zábavu. Aby přes všechny možné překážky přirozeně sdělovaly bratrům, synům a partnerům, co se jim líbí a nelíbí. Při hledání partnera by ženy neměly brát výběr na lehkou váhu. Než skončí s partnerem v posteli, měly by mít čas odhadnout, s kým mají tu čest. Muži, kteří mají zájem o kvalitní dlouhodobý vztah nejsou „alfa-samci“ a mnohdy nezažijou ženy hledající trvalý vztah. V dlouhodobých vztazích pak musí partnerky bojovat proti odstavení do pozice „počítačových vdov.“

Poslední apel je směřován na **média**. Ty doposud dávají mužům velice rozporuplný obraz o tom, jak má vypadat přijatelné chování a jednání muže. Jsou zde popsána kritéria filmové postavy – mužského hrdiny a jak vyvážit mužské a ženské hrdiny, aby odpovídali realitě vztahu mezi mužem a ženou. Ve světě internetu zazněly doporučení jako: vytvářejte lepší stránky pro chat mezi muži a ženami. Vzkaz pro pornoprůmysl – ať neexistuje ani obrázek zdarma! Herní svět – ať přerámuje virtuální sport, násilí a střilečky zapojením reality do svých her.

Jako psycholog pracující s páry a rodinnými vztahy vím, že většina hádek, komunikačních bloků a nespokojeností mezi mužem a ženou tkví v zásadním nepochopení duševního světa opačného pohlaví. Ten je bohužel řízen zásadně jinak než ten, v němž se každý spontánně vyzná.

Recenzovaná kniha dává společenský kontext tomuto generalizovanému nepochopení a jasně formuluje hrůzostrašný trend pro budoucnost lidské společnosti. V ní si muž své touhy řeší ve virtualitě. Touha žen se realizuje v emancipaci na mužích a jejich ekonomické nezávislosti. Tak se mohou nekonfliktně postarat o své ženské potřeby samy: rodit, vychovávat a pečovat o své děti. A fantazie kdysi populárního polského filmu Sexmise se plíživě stává realitou.

Pro nás jako odborníky v oblasti psychologického poradenství, psychoterapie zanechává kniha tiché memento: Připojme muže k ženám a naopak, jinak naši mužští potomci již brzy uslyší větu ze zmíněného filmu: „Polkni prášek...“