

# KroM – Mužské přátelství

*(A friend in need is friend indeed...)*

## Co mě zajímá?

- Mužské přátelství je pro mne záhada. Byl jsem vychovaný matkou, měl spíš hodně kamarádek. Zajímá mne jak chlapi rozvíjí a udržují přátelství.
- Jak navazovat přátelství.
- Jak přátelství vznikají a co di nich patří.
- Stojím o přátelství. Chci si najít přítele.
- Jak to mají ostatní, příběhy.
- Jak přátelství opravit a znovu navázat.
- Jak přátelství ukončujeme.
- Jak vnímáte fyzický kontakt s muži?

## Lektorská vsuvka:

- Zralá mužská identita je předávána a garantována muži.
- Přátelství se ženami je skrytý sex, který se (z jakýchkoli důvodů) nerealizuje.
- Muži neumějí tolik zacházet s intimitou, potřebují společné zážitky (bratry ve zbrani). Až na jejich základě většinou přátelství vznikají.
- Tabuizovaný strach z homosexuality. I chlap nás může zajímat a inspirovat.
- Pokud chce člověk obnovit přátelství, musí vystoupit z komfortní (bezpečné) zóny a být aktivní
- Mužské přátelství je založené na solidaritě.

## 4 atributy:

SVOBODA – každý se rozhoduje sám, kdo bude jeho přítel, v přátelském vztahu není reciprocita (dávám aniž bych chtěl něco zpátky)

DLOUHODOBOST – milenci a milenky mizí, přátelé zůstávají, dobré přátelství je dlouhodobé

SLUŽBA – přátelství je dobrá služba, aniž by se musela oplácet – přítel pomůže se stěhováním nebo bude naslouchat aniž by za to něco očekával

OČIŠTĚNÍ – přítel není ten, kdo je na vás hodnej, ale umí vám dát pěknou čochku a taky se radovat. Upřímnost je jedním z nejdůležitějších znaků dobrého přátelství.

## Vývoj:

- 1.) Hra (od dětství)
- 2.) Kumpánství (společné zážitky)
- 3.) Zralé přátelství / Opora – 40, přátelství je opěrný bod, můžu se na něj spolehnout  
Přátelství nemám k tomu, abych hledal vlastní hodnotu, sám ji nabízím.

## Rozdíly mezi přátelským vztahem s mužem a se ženou

- Otevřenost a způsob komunikace. U ženy si musím dávat pozor jak věci říkám.
- U muže nebývá víc než přátelství samo o sobě, u žen skrytá motivace
- Představte si, že ženě „v přátelství“ řeknete, že vás fyzicky nepřitahuje...
- U mužů si nedokážu přiznat, že mě k nim něco táhne, to mi trochu brání v navazování kontaktů. U žen předsudky nemám.
- Facebook je dostatečně bezpečný pro aktivitu v navazování vztahů.

### Lektorská vsuvka:

- Když muž dokáže jít rovnou do zralého přátelství (má rozvinuté 40), pak má pravděpodobně velmi dobře rozvinutý vztah se svým otcem.
- Čím víc budete kultivovat mužská přátelství, tím budete atraktivnější pro ženy.
- Spíš než bezpečné vztahy se ženami, budujte intimní přátelství s muži – možná je to nebezpečné, ale také nenahraditelné.
- O zralost v přátelství má smysl usilovat po třicítce. Do té doby to může být divočina.

## Jací jsme přátelé?

- Jsem špatný přítel. Nestarám se o přátelství, nepěstuji je. Tam kde přátelské vztahy mám, vnímám reciprocitu (očekávám z toho nějaký zisk).
- Jsem celkem dobrý přítel. Neumím být moc upřímný. Jsem raději v bezpečné zóně, nejdu moc do vztahů, který mohou být nebezpečnější, ale hlubší.
- Využívám spíš výhod kumpánství, kde jsou společný zájmy. Otevřenosti tam moc není.
- Umím být dobrý přítel, poskytnout oporu, ale nebývám ten, kdo udělá první krok. Pasivita – je tam strach z odmítnutí: „Já nechci být tvůj přítel“. - překonat se, jít do rizika
- Chybí mi upřímnost a otevřenost. Jsem spíš umělej kámoš než opravdovej. Jsem hodně uzavřenej, konformní.
- Martin Jára: „Zralej chlap málo mluví a dokáže snést odmítnutí.“

## Kumpáni – skupinová identita

- to je dobrý, ale člověk tam není tolik originální
- změnit tým je možný
- Přizpůsobování – chybí mi přítel se kterým bych se nepřizpůboval skupině

### Lektorská vsuvka:

- Nejčastější důvod ke konci přátelství je zrada.
- Když je někdo ve vztahu „za tátu“ nemůže být přítel.

## Tipy k intimitě

- Upřímnost – když mi za něco vynadá nebo řekne co si opravdu myslí

- Rozbít si hubu (rvačka může přátelství rozbít i posílit)
- Mít společný fyzický zážitek (hory)
- Hraniční zkušenost, fyzické vypětí - „s tímhle týpkem bych šel až na konec světa“
- Nebát se používat intimní slovník - „fakt tě rád slyším“ „rád tě vidím“ „dneska ti to sekne“ (Prolamovat intimitu samozřejmě nemusíme se všema)
- Pobrečet si, pustit emoce. Být přítomný v truchlení. Vidět se vzájemně na kolenou.
- Dát si dárek, symbol.
- Rituál se zavázáním přátelství – třeba se scházet každý rok na jednom místě.
- Mluvit o tom vztahu jako o přátelství.

### **Kdy jste opravdu potřebovali přítele?**

- Pořád. Třeba kvůli vztahům. Nemám přítele se kterým bych o nich mohl otevřeně mluvit.
- Rozchod 2x
- Truchlení (smrt)
- Vztahy – manželky, milenky – kdybych místo té nesmyslné spirály měl radši přítele, se kterým bych to probral
- Zařizování bytu
- Když jsem se cítil provinile, svěřit se.
- Po rozpadu manželství, když jsem mohl říct, jak moc je pro mě důležitý mít domov.
- Vyřešení bydlení – činy!

### **Zrada**

- Ve vztazích, přebírání partnerek, žádná med.
- Mám za sebou hodně „mrtvol“, něco bylo a je pryč, z větší části mojí zásluhou.
- Nejdřív jsem přátelství skončil, potom ke mně byl agresivní.

### **Lektorská vsuvka:**

- Biddulph – dva typy ukončení přátelství – vyšumění a odstřižení, zrada je způsob jak ukončit nefukční přátelství tím, že udělám něco fakt hnusného (stejně jako u vztahů se ženami)
- Zrada je očištný proces – když už to nejde vydržet
- I zralý lidi zrazují, ale člověk může aktivně něco dělat, aby to ke zradám nedošlo.
- Nezralá je rozhodně pomsta. Je destruktivní a ničemu nepomůže.
- Jak se ale vypořádat se zradou? Odpustit, pochopit – pustit z nevědomí do vědomí.
- Zrada je vztahová věc. Nemá cenu se utápět ve vině nebo se mstít.

## **Fyzický kontakt:**

- dlouhodobý přítel a bratra objímám, jinak se toho bojím
- musí to být míněný upřímně
- občas mám chuť to udělat, ale cítím tlak, že by to mohl někdo vnímat homosexuálně
- Plácání po zádech, pašák – i tak to jde.
- V chráněném prostředí – sport, tanec (tam kde se to „smí“)
- Každý je jinak objímací, je dobrý se kontaktu nebát, ale taky nebýt příliš invazivní

## **Jaké to dnes bylo?**

- Bylo to fajn. Říkal jsem si, proč vlastně dneska jdu. Pak jsem si zase uvědomil, že se dozvím zajímavý věci, že můžu být „tady“ a nelítat myšlenkami kdo ví kde.
- Prolomení ledů, přátelská atmosféra, ne terapeutická.
- Líbilo se mi povídání o zradě a její připodobnění k nevěře.
- Líbilo se mi, že nebyl host, bylo víc času na nás. Téma je to zajímavý, ale pořád je to pro mě trochu záhada.
- Cítím se v pohodě. Trochu jsem nespokojený, možná jsem si nenašel své téma, držel jsem si odstup.
- Bylo mi příjemně, líbilo se mi povídání o zradě. Je to pro mě nová perspektiva – „na vinu sere bílej tesák“ - vina je největší požírač sebeúcty.
- Pro mě to bylo něco nového. Odnáším si dost inspirace, že mám kolem sebe spoustu dobrých přátel, kterým nedávám tolik, kolik by si zasloužili.
- Uvědomil jsem si, že jsem odvykl žádat přátele o pomoc.
- Že bych měl víc překračovat hranice. Víc odvahy.

**Domácí úkol:** zavolat svému kamarádovi.

*„Lovers come and go. Now I need a friend.“ (Everlast)*