

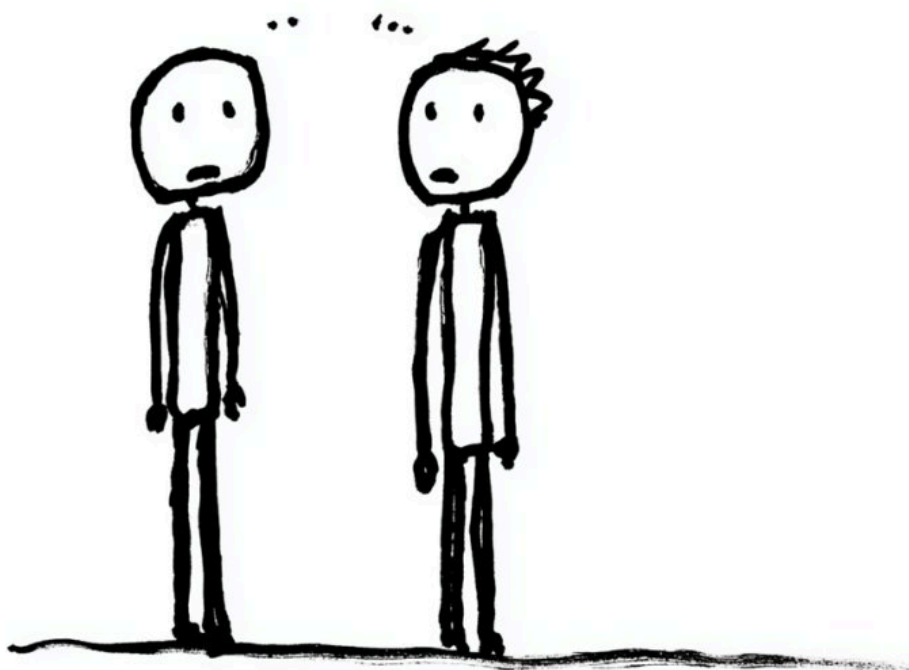
N Nešťastní, osamelí a neschopní o tom hovoriť. Prečo muži strácajú priateľov



Filip Struhárik



ODBER E-MAILOM ZAPNUTÝ



Ilustrácia – F. S. s Midjourney

Esej o osamelosti, vzťahoch a príčinách mužských trápení.

Dlho mi trvalo priznať si, že som osamelý. Stále som bol obklopený ľuďmi – kamarátmi a kamarátkami, známymi, kolegami. Navyše aj moja novinárska práca mi prináša množstvo príležitostí na stretnutia a rozhovory. Nezdalo sa, že by mi mohla hroziť práve osamelosť, no predsa.

Časom som pochopil, že mi nechýbala kvantita kontaktov, ale ich kvalita. Chýbalo mi to, čo bolo počas dospievania úplne normálne.

Detstvo som prežil na martinskom sídlisku a mal som šťastie, že som mal okolo seba skvelú partiu chalanov. Bolo nás šesť a stretávali sme sa takmer denne. Dokázali sme presedieť celé hodiny na schodoch či v našej pivničnej posilňovni, ktorá nám slúžila aj ako klubovňa. Hrávali sme spolu hokejbal či basketbal na parkovisku, ktoré bolo vtedy skoro prázdne. Dnes tam stojí tolko áut, že by ste si tam nezahrali ani hakisak či pogy.

Našou vášňou boli aj počítačové hry a ešte predtým, než sa stal internet bežnou súčasťou domácností, sme si prepojili počítače káblami, aby sme spolu mohli komunikovať a hrať. Niektoré káble boli natiahnuté popri bleskozvodoch, a tak vždy keď sa blížila búrka, sme ich odpájali z počítačov. Bola to hlúposť a nezodpovednosť hodná pubertiakov.

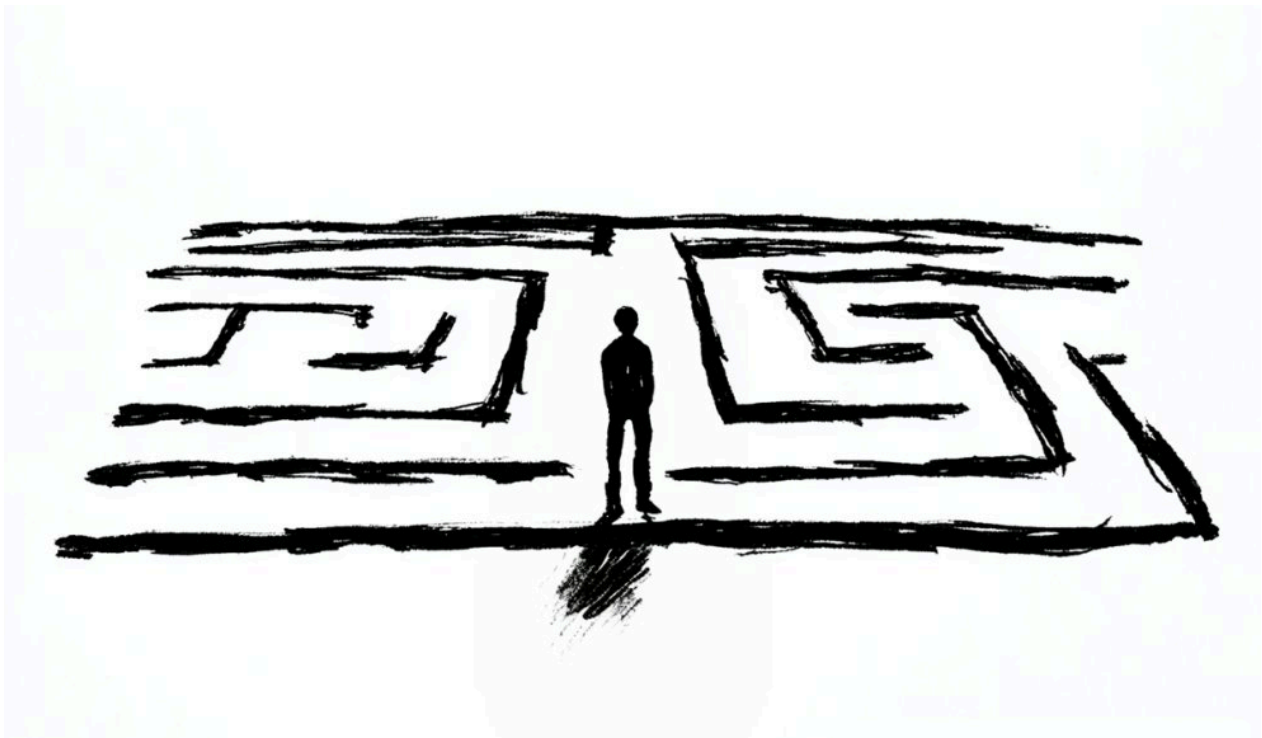
Vytvorili sme si medzi sebou absolútnu dôveru a porozumenie. Nemusíme sa pred sebou už na nič hrať. Vieme, akí sme boli v mladosti trápni a aké kiksy sme povystrájali. Máme spoločné kvantum súkromného humoru a vtipných zážitkov, na ktoré si pri stretnutiach vždy spomenieme a výborne sa na nich zas zabavíme.

Smutné je, že sme sa skoro úplne prestali stretávať.

Náš príbeh vlastne nie je originálny a poznajú ho mnohí. Rozliezli sme sa do rôznych vysokých škôl a zamestnaní, presťahovali sme sa do iných miest. Pripočítajme k tomu pandémie, vlastné rodiny, zdravotné problémy, hektiku bežných dní – a je pochopiteľné, že starí kamaráti sa začali vzdälovať.

Isteže, človek si nájde nových, no niektoré vzťahy sa nedajú tak ľahko nahradiť.

Tento článok však nebude len o osamelosti. Tá bola na začiatku, no jej skúmanie ma priviedlo k ďalším nepríjemným zisteniam. Výsledkom je nový pohľad na minulosť a prehodnotenie priorit. Získal som aj vysokú citlivosť na mužské slabiny, ktoré som kedysi úplne prehliadal.



Ilustrácia – F. S. s Midjourney

Osamelosť škodí ako fajčenie

Podľa prieskumov má každý štvrtý človek na Slovensku výrazné pocity osamelosti. Len u nás teda žijú státisíce ľudí, ktorí pociťujú túto záťaž. Kedysi sme si osamelosť spájali najmä so staršími ľuďmi, no dnes sa týka aj mladších.

Minuloročný výskum v USA ukázal, že iba 26 percent mužov má šesť alebo viac blízkych priateľov, pričom v roku 1990 to bolo až 55 percent mužov. Navyše až 17 percent mužov uviedlo, že nemajú žiadneho blízkeho priateľa – v roku 1990 to boli len 3 percentá.

Mladí muži v USA trávajú skoro 60 percent voľného času osamote, čo je viac ako v prípade dôchodcov.

Už dlhšie sa verejne diskutuje o epidémii osamelosti. V roku 2023 vydal hlavný lekár USA Vivek Murthy velkú štúdiu na túto tému. Varoval v nej, že negatívne dôsledky osamelosti sa vyrovnávajú efektu tabaku či obezity.

Ako problém to vidia aj inde, Veľká Británia aj Japonsko už napríklad majú vlastných ministrov pre osamelosť.

Samota a osamelosť nie sú synonymá. Človek môže byť obklopený ľuďmi, a predsa sa môže cítiť osamelo. Na druhej strane, niekto môže tráviť veľa času sám a cítiť sa pritom spokojný.

Podstatné je, že prakticky všetky výskumy nám ukazujú, že priatelia a zdravé sociálne vzťahy sú jedným z najvýznamnejších faktorov šťastia a zdravia. Spomeňme aspoň niekoľko z nich:

- Osamelosť je silne spojená so zvýšeným rizikom depresie a úzkosti.
- Ľudia pociťujúci chronickú osamelosť vykazujú zvýšené hladiny stresových hormónov, ktoré môžu narušiť funkciu mozgu a prispieť k rozvoju duševných porúch.
- Švédska štúdia už v 90. rokoch minulého storočia upozornila, že silné sociálne väzby prispievajú k zníženiu rizika infarktu alebo smrteľnej ischemickej choroby srdca.
- Veľká metaanalýza preukázala, že osamelosť a sociálna izolácia súvisia s vyšším rizikom úmrtnosti.
- Osamelosť okrem toho významne zvyšuje riziko demencie, a to v porovnateľnej miere ako fyzická pasivita či fajčenie.
- Osamelí ľudia zároveň vykazujú slabšiu imunitnú odpoveď a väčší zápal v porovnaní s tými, ktorí sa osamelo necítia.
- Nedostatok sociálnych kontaktov môže mať také negatívne následky na zdravie ako vyfajčenie 15 cigariet denne.

V skratke: čím ste izolovanejší a osamelejší, tým ste nešťastnejší a tým je väčšia pravdepodobnosť, že zomriete skôr.

Možno by sa lekári pri prehliadke nemali pacientov pýtať len na to, či športujú, či sa zdravo stravujú, fajčia alebo pijú alkohol, ale mali by sa zaujímať aj o to, aká kvalitná je ich sociálna sieť.



Ilustrácia – F. S. s Midjourney

Feministka, ktorá ma nakopla

V čase, keď som si začal uvedomovať vlastnú osamelosť, mi najviac pomohli knihy od feministiek. Vďaka nim som pochopil niektoré dôležité veci. Napríklad že moja vlastná osamelosť nie je len osobným zlyhaním, ale môže mať hlbšie korene v tom, ako spoločnosť formuje mužov.

Odborníci – či skôr odborníčky – upozorňujú, že chlapci sú vychovávaní inak ako dievčatá. „Začína sa to vtedy, keď stotožňujeme emócie so slabosťou a nabádame chlapcov, aby za každých okolností preukazovali silu. Prejavuje sa to v tom, ako očakávame a povzbudzujeme dievčatá, aby prejavovali svoje skutočné emócie, zatiaľ čo od chlapcov vyžadujeme, aby ich pred nami skrývali. Ukazuje sa to v tom, že nám je príjemnejší obraz chlapca, ktorý sa hrá s hračkárskou zbraňou, ako chlapca, ktorý sa hrá s hračkárskou bábikou,“ napísala feministka a aktivistka Liz Plank. Jej kniha *For the Love of Men* (Z lásky k mužom) sa pre mňa stala vstupnou bránou do tém a úvah, ktoré ma dovtedy úplne obchádzali.

Plank tvrdí, že chlapcov učíme stoicizmu namiesto autenticity a dominancii namiesto empatie. „Chlapci sa naučia emocionálne autocenzurovať. Stávajú sa

necitlivými voči pocitom, aby sa vyhli tomu, že ich niekto pristihne, ako ich prežívajú,” napísala Plank.

Podobne to videla aj autorka a feministka bell hooks, ktorá pred dvadsiatimi rokmi v knihe *The Will to Change: Men, Masculinity, and Love* (Vôľa k zmene – muži, mužskosť a láska) napísala, že u mužov sa cení len jedna emócia, a tou je hnev. „Skutoční muži sa hnevajú. A ich hnev, bez ohľadu na to, aký je násilný alebo urážlivý, sa považuje za prirodzený – za pozitívny prejav patriarchálnej mužnosti. Hnev je najlepším úkrytom pre každého, kto sa snaží skryť bolesť alebo duševnú úzkosť.“

Dalo by sa namietat, že dnešní rodičia už svojim potomkom vstúpajú iné hodnoty, no bell hooks bola presvedčená, že sa všetko zmení najneskôr vtedy, keď deti začnú chodiť do školy. „Tí zriedkaví chlapci, ktorí majú šťastie žiť v antipatriarchálnych domácnostiach, sa už v ranom veku naučia viesť dvojité život: doma môžu cítiť, vyjadrovať sa a byť sami sebou; mimo domova sa musia prispôbiť úlohe patriarchálneho chlapca. Patriarchálni chlapci, rovnako ako ich dospelé náprotivky, poznajú pravidlá: vedia, že nesmú vyjadrovať city s výnimkou hnevu; že nesmú robiť nič, čo sa považuje za ženské alebo dievčenské,” argumentuje bell hooks.

K podobným záverom dospela aj profesorka vývinovej psychológie Niobe Way, ktorá sa takmer 40 rokov venuje skúmaniu tínedžerov. Vo svojej najnovšej knihe *Rebels with a Cause* (Rebeli s príčinou) opisuje, že mladší adolescenti nemajú zábrany hovoriť o potrebe blízkych priateľov, ktorých majú radi a s ktorými sa môžu deliť o svoje tajomstvá. Chlapci takisto chápu, že blízke priateľstvá sú dôležité pre ich duševné zdravie. Otvorene hovoria o potenciálnych problémoch, ktoré by mohli nastať, ak by takéto priateľstvá nemali.

No s pribúdajúcim vekom sa to mení a chlapci začínajú mať ťažkosti nájsť a udržiavať si blízke priateľstvá s mužmi. „Keď sa chlapci z mojich longitudinálnych štúdií stali mužmi, začali znieť ako mužské stereotypy so svojimi odpoveďami ,je mi to jedno‘ (I don't care) a ,na tom nezáleží‘ (whatever)

na tie isté otázky týkajúce sa priateľstiev, o ktoré sa ešte pred rokom hlboko zaujímali," napísala Way.

„Keď chlapci dosiahli strednú až neskorú pubertu, ich jazyk sa začal meniť z lásky a túžby na frustráciu, hnev, smútok a/alebo jednoducho ľahostajnosť," dodáva vo svojej knihe.

Chlapci pri rozprávaní o svojich kamarátoch zároveň výskumníkom zdôrazňujú, že to myslia „no homo“, pretože sa obávajú, že by ich niekto mohol označiť za gejov. Pochopili totiž, že v našej spoločnosti sa blízke mužské priateľstvá a prejavy náklonnosti neraz chybné interpretujú ako prejav homosexuality.

Way píše, že chlapci veľmi rýchlo rozoznajú kultúrny tlak na to, aby sa „správali ako muži“ a aby sa neprejavovali spôsobom, ktorý môžu ostatní považovať za „dievčenský a homosexuálny“.

Jedným z najsmutnejších momentov pri čítaní jej knihy bolo, keď citovala siedmaka Marka. Ten na otázku, čo je dobré na tom byť dievčaťom, odpovedal: „Možno to, že môžete tráviť viac času s mamou.“

V týchto slovách je ukrytá tragédia tradičnej mužskosti. Len 12- či 13-ročné dieťa pochopilo nepísané pravidlo, že „správni muži“ si držia emočný odstup od svojich matiek, ktoré pritom stále veľmi potrebujú.

Ešte ako deti sme sa naučili tváriť sa, že nepotrebujeme jeden druhého. Najsmutnejšie na tom je, že mnohí sme tomu aj uverili. Nevieme si ani predstaviť, čo všetko tak strácame.



Ilustrácia – F. S. s Midjourney

Osamelosť ako mužský problém

Tieto myšlienky vo mne vyvolali potrebu analyzovať moje priateľstvá. Nebudem tu teraz robiť verejnú terapiu a opisovať, k akým záverom som prišiel. Zaujímavejšie bude, ak si každý čitateľ urobí vlastnú reflexiu a zodpovie si napríklad aj tieto otázky:

O čom ste sa s kamarátmi najviac rozprávali? Mohli ste spolu hovoriť aj o skutočne dôležitých veciach? Aké témy boli medzi kamarátmi tabu? O čom ste nikdy nehovorili, hoci to bolo dôležité? S kým ste mohli hovoriť o svojich skutočných pocitoch? Mali ste vôbec niekoho takého? Spomínate si, či ste niekedy pred kamošmi plakali? Bolo v pohode ukázať v partii aj takéto emócie? Máte komu zavolať v prípade krízy? Existujú vo vašom živote muži, s ktorými sa delíte o svoje pocity?

Naša každodenná skúsenosť a aj dáta ukazujú, že ženské a mužské kamarátstva sú odlišné. Takmer polovica žien (48 %) a menej ako tretina mužov (30 %) mala za posledný týždeň súkromný rozhovor s priateľom, počas ktorého sa podelili o svoje osobné pocity, ukázal americký prieskum z roku 2021. Muži okrem toho

oveľa zriedkavejšie dostávajú emocionálnu podporu od priateľov. Až 41 percent žien uviedlo, že ju v uplynulom týždni dostali, u mužov to bolo len 21 percent.

Ženy navyše častejšie hovoria svojim blízkym, že ich majú rady. Za posledný týždeň takéto pocity vyjadrilo 49 percent žien a 25 percent mužov. Výhodu majú muži, ktorí majú aj kamarátky. Tí bežnejšie dostávajú emocionálnu podporu a častejšie sa delia o svoje osobné pocity.

Ženy učíme, aby boli starostlivejšie a viac sa orientovali na vzťahy. Mužov vedieme iným smerom a potom sa čudujeme, že im v živote chýbajú niektoré kompetencie.

„Muži majú menej priateľov a menej hlbokých priateľstiev a s vekom sa stávajú čoraz izolovanejšími. Problém osamelosti sa neúmerne viac dotýka mužov,“ varuje Liz Plank.

Rizikom je podľa nej aj to, ak muži majú blízky vzťah len so svojou partnerkou, pretože to na ňu vytvára obrovský tlak. „Samozrejme, váš partner by mal byť zdrojom podpory, ale ak je vaším jediným zdrojom pomoci, môže to byť problematické.“

Dobre to ilustrovala scénka zo zábavnej šou [Saturday Night Live z roku 2021](#), ktorá zobrazovala ženy vodiace svojich partnerov do „mužského parku“, aby sa mohli stretávať s inými mužmi. „Je to ako psí park, ale pre chlapov vo vzťahu, aby si mohli nájsť priateľov a mať ventil okrem svojich priateľiek a manželiek,“ zaznie vo videu. Absurdný skeč sa stal populárnym aj preto, že bol v niečom bolestivo pravdivý.

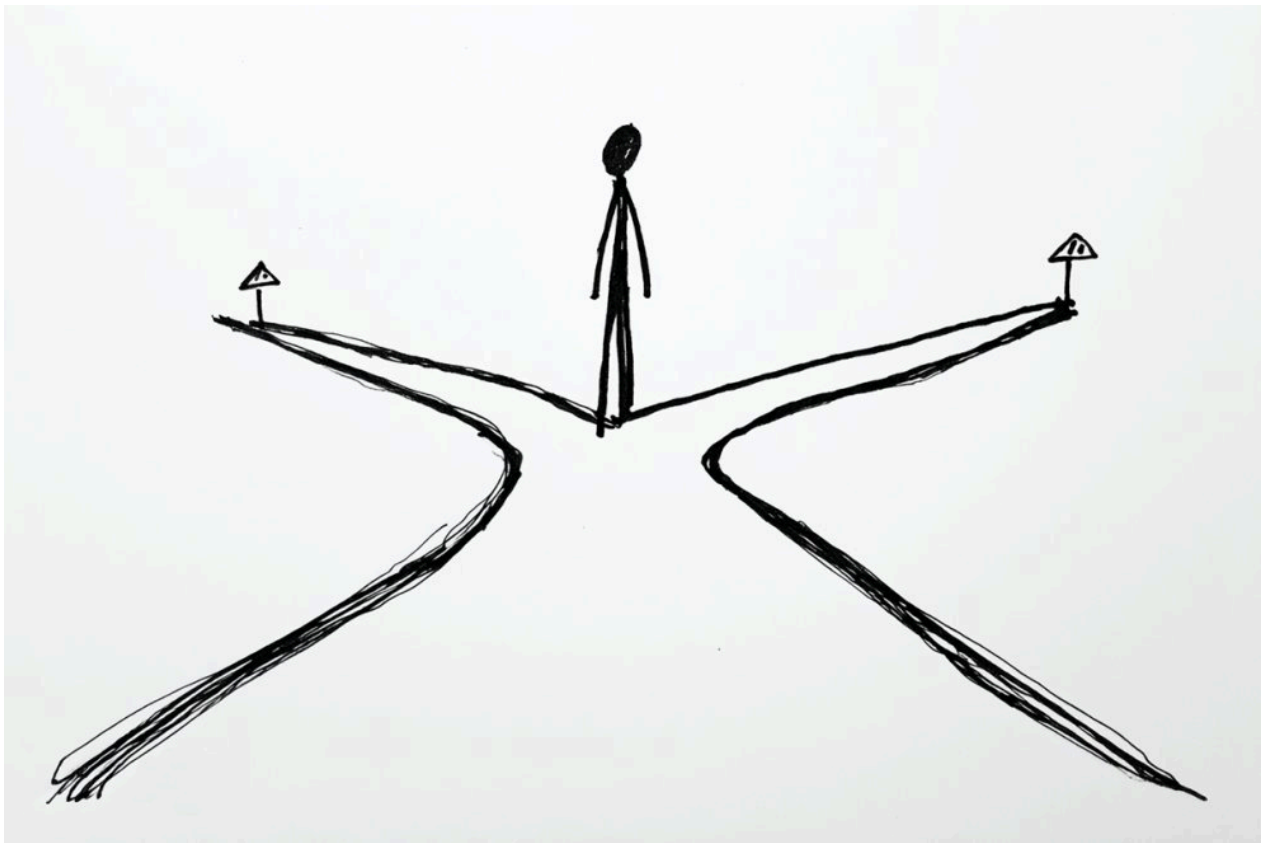
Partnerky sa pre niektorých mužov stali jedinými emocionálnymi dôverníčkami. Neraz dokonca na seba berú všetku sociálnu prácu vo vzťahu – organizujú stretnutia s blízkymi, udržiavajú kontakty s rodinou, plánujú spoločenské aktivity a zabezpečujú, aby muž nezostal úplne izolovaný.

Nie je to len prípad generácie našich otcov. Sám som zažil situácie, keď ženy plánovali čas svojim partnerom a ich deťom. Organizovali oteckov, aby sa rozhýbali a zobrali spolu deti na nejakú aktivitu. Aj v tých výnimočných chvíľach, keď mohli mať matky čas len samy pre seba, pracovali na wellbeingu svojich partnerov a detí.

Táto nerovnováha vytvára tlak na ženy, ktoré okrem vlastných emocionálnych potrieb musia spracovávať aj tie partnerove. To môže viesť k vyčerpaniu a frustrácii. Pre mužov to zas znamená, že v prípade krízy vzťahu alebo rozchodu strácajú naraz celú svoju emocionálnu podpornú sieť, čo ešte viac prehĺbuje ich osamelosť a zraniteľnosť.

Ukazuje sa, že rozchody naozaj môžu mať na mužov oveľa väčšie následky než na ženy. „Kým žena môže mať iné vzťahy, na ktoré sa môže spoľahnúť, jej partner často stratil jediný zdroj podpory, ktorý mal. Hoci stereotyp hovorí, že muži berú rozchody oveľa ľahšie, po rozchode sú muži náchylnejší na fyzické a psychické problémy a majú častejšie samovražedné myšlienky než ženy,“ vysvetľuje Plank.

V médiách čoraz častejšie čítame články o tom, že viaceré ženy sa rozhodli byť dobrovoľne single. Vďaka tomu, že sú nezávislejšie, už totiž nemusia tolerovať vzťahy, ktoré nenapĺňajú ich potreby. Navyše podľa nedávnej štúdie Univerzity v Toronte pociťujú slobodné ženy väčšiu spokojnosť so životom než slobodní muži.



Ilustrácia – F. S. s Midjourney

Recept na katastrofu

Kdesi som zachytil krátky vtip: Sú muži v poriadku? S najväčšou pravdepodobnosťou sa to nedozviete, lebo vám o tom nikdy nepovedia.

Liz Plank je presvedčená, že niektorí muži trpia duševnými chorobami, no vôbec si toho nie sú vedomí. Podľa nej učíme mužov, že nemajú byť emotívni, že nemajú nič cítiť, že si so všetkým majú poradiť sami. Potom sa však nemôžeme čudovať, ak sa následne nevedia vyrovnáť s niečím, čo by vlastne ani nemali cítiť. Dokonca to ani nevedia pochopiť a pomenovať.

„Spôsob, akým vychovávame chlapcov a mužov, je receptom na katastrofu. A do katastrofy to naozaj vyústilo,“ tvrdí Plank.

Nemusíme byť odborníkmi na rodové otázky, aby sme videli, že ženy venovali veľa času a intelektuálnej námahy porozumeniu, ako pohlavie ovplyvňuje ich život. Mužov evidentne táto otázka nikdy až tak veľmi netrápila.

Dlho sme si nevšimli škodlivý vplyv stereotypnej maskulinity na samotných mužov. Nebol dôvod, veď muži mali prísľub, že vďaka patriarchátu budú dominovať. No dominujú aj v štatistikách osamelosti, depresie a samovrážd.

Tým sa to však nekončí. Chlapci zaostávajú za dievčatami v školách a sú v menšine na univerzitách. Narážajú na nové prekážky na pracovnom trhu, pretože ten sa zmenil a typické mužské zamestnania schytávajú jeden úder za druhým. Muži pociťujú kultúrnu zmenu, ktorá spochybňuje ich postavenie, no nevedia, čo s tým majú robiť.

Elity a politici mužom žiaden nový program neponúkajú. Najhlasnejšie zaznievajú len sľuby, že sa musíme vrátiť do starých dobrých čias, keď muži všetkému vládli. Toxickí influenceri a predstavitelia manosféry takýto plán propagujú – a sú veľmi populárni, pretože mnohí chlapci a muži naozaj trpia a zúfalo hľadajú návod, ako sa posunúť ďalej.

Ale riešenia týchto výziev sa nenachádzajú v minulosti. Nepomôže, ak budeme chlapcom a mužom odkazovať, aby sa „pochlapili“ alebo „zocelili“. Práve naopak, takéto rady im evidentne ešte viac škodia – alebo ubližujú ľuďom v ich okolí.

„Celý čas sme sa zameriavali na meniacu sa úlohu žien na pracovisku a doma, pričom sme si neuvedomovali, že to ovplyvní aj úlohu mužov. Aktualizovali sme, čo znamená byť ženou, ale neaktualizovali sme, čo znamená byť mužom. Vznikli články, knihy, celé konferencie venované pomoci ženám v tom, ako sa zorientovať v týchto nových, meniacich sa rolách, pričom sme očakávali, že muži na to prídu sami,“ napísala Liz Plank.

Riešením podľa nej môže byť vedomá mužnosť (mindful masculinity). V praxi to znamená, že muži by v sebe mali objavovať to, čo z nich robí dobrých ľudí. A mali by sa zbaviť škodlivých predstáv o tom, čo znamená byť „skutočným chlapom“.

Výskumy nám totiž ukazujú, že niektoré mužské správania nie sú vrodené a nemenné, ale sú naučené a dajú sa zmeniť. Koncept vedomej mužnosti

spočíva v tom, že opäť prevezmeme kontrolu nad sebou. Nejde o odmietnutie maskulinity, ale o jej rozšírenie a obohatenie o plnú škálu ľudských možností.

Podľa bell hooks môže práve feminizmus pomôcť v kríze mužskosti.

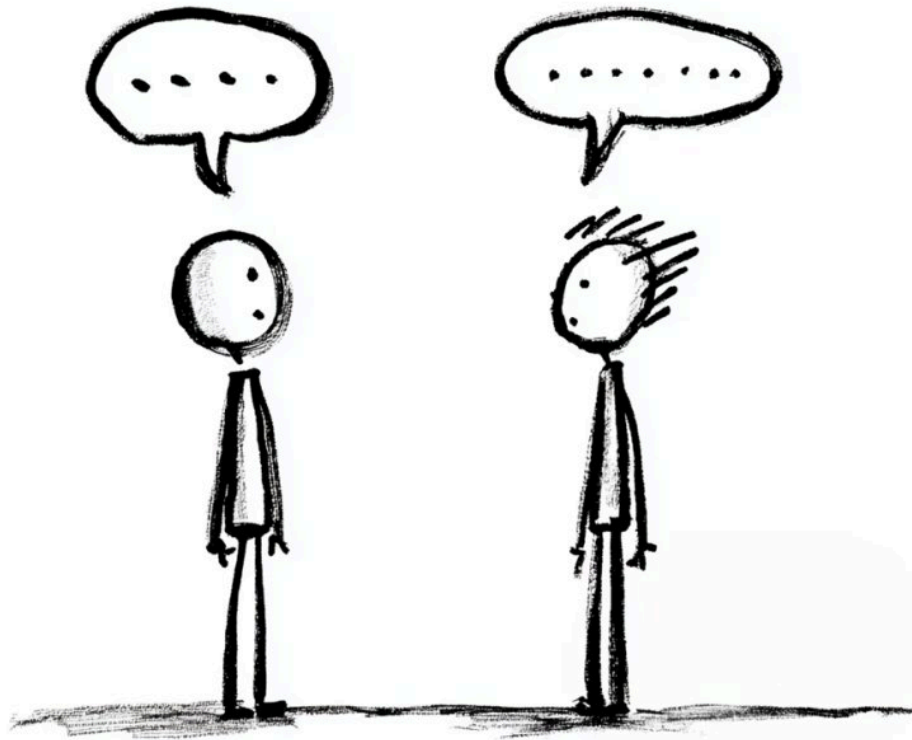
„Potrebujeme viac feministickej práce, ktorá sa zameriava najmä na mužov. Potrebujú feministické plány na zmenu,“ písala vo svojej knihe. Muži sa totiž nemôžu zmeniť, ak nebudú vedieť, ako na to.

Prekážkou je, že mnohí muži si myslia, že feminizmus je pre nich irelevantný, dokonca možno škodlivý. Keďže ho poznajú len cez mediálne karikatúry a extrémne príklady, vnímajú ho ako niečo, čo ich označuje za „zlých“. Ani netušia, ako by im mohli niektoré feministické myšlienky pomôcť.

Pri hľadaní nového vzoru maskulinity pritom nejde o to, aby sa muži vzdali svojho pohľadu na svet. No ak vidíme, že sa im v mnohých smeroch prestáva dariť, musíme začať hľadať spôsoby, ako zlepšiť ich životy.

Dnešné strasti mužov nespôsobili feministky, progresívci či akési zákerné „woke hnutie“. Všetko nasvedčuje tomu, že ich spôsobuje kultúra, ktorá rozlišuje ľudské schopnosti, záujmy a správanie podľa pohlavia a sexuálnej orientácie. Problémy spôsobuje spoločnosť, v ktorej sú dôležité ľudské hodnoty a kompetencie označované za ženské záležitosti, ktorými sa muži nemusia zaoberať.

Psychologička Niobe Way kritizuje, že dnes liečime najmä symptómy, ako je napríklad osamelosť alebo duševné choroby, no neriešime podstatu. „Z tohto dôvodu nie sú naše riešenia také účinné, ako by mohli byť, pretože sa zameriavame na zmenu jednotlivca namiesto zmeny kultúry,“ napísala vo svojej knihe.



Ilustrácia – F. S. s Midjourney

Najvyšší čas o tom hovoriť

Pocity osamelosti ma chvíľami viedli k spochybňovaniu kvality mojich priateľstiev. Veď mi ani nenapíšu, ako sa mám. Keď sú v okolí, neprídu ma pozrieť. Keď sa konečne po roku stretneme, polhodinu zabijeme debatou o tom, ktorý diel *Rýchlo a zbesilo* bol najlepší (netušil som, že tých filmov je tak veľa).

Nechcel som si priznať, že ani ja som nebol ideálny kamoš. Takisto som sa veľakrát neozval, takisto som neprejavoval dostatočný záujem o ich životy – a hlavne som im o svojich pocitoch nepovedal a nesnažil sa upadajúce kontakty oživiť.

Dlhšie mi trvalo uvedomiť si, že zodpovednosť za svoje potreby mám len ja, a preto nemôžem čakať, kedy sa o ne začne starať niekto iný. Že priateľstvo nie je niečo, čo človek má, ale je to niečo, čo robí.

Pamätám sa, ako som priateľom z detstva napísal, ako ma štvie, že si už nie sme takí blízki. Neznamenal to zázračný obrat k lepšiemu, ale s časťou z nich sa už pravidelne stretávam, opäť spolu vedieme zaujímavé a hlboké rozhovory.

Popritom som rozvinul ďalšie kamarátstva a dnes si uvedomujem, že aj krátke stretnutia s blízkymi sú často tými najlepšími momentmi dňa.

Kedysi som si myslel, že mojím problémom je osamelosť. Dnes som presvedčený, že ním je spôsob, akým sa učíme byť mužmi.

Je najvyšší čas o tom viac hovoriť.

Máte pripomienku alebo ste našli chybu? Prosíme, napíšte na pripomienky@dennikn.sk.