

I ty jsi součástí smečky!

Jonáš Koukl, organizátor mužských kruhů, muzikoterapeut a hudebník, o setkávání mužů, jejich cestě k poznávání vlastní síly a jak si ji udržet.

Setkávání v kruhu - ať jste žena či muž, jedním z nosných pilířů pro tato setkávání je vzájemná otevřenost a důvěra. Společné povídání s Jonášem bylo oběma kvalitami SILNĚ prodchnuto. A ač na počátku zcela bez záměru, v průběhu rozhovoru se téma síly ukázalo být ústředním.

Jonáši, co vás přivedlo k myšlence pořádat mužské kruhy?

Nejspíš to, že jsem si sám prožil určité obavy a strachy, potom iniciaci a hodně jsem pracoval se svými předky, od kterých silně vnímám obrovskou podporu, zvláště od těch v mužské linii.

Díky tomu vím, že když otevřu sám sebe a jasně vymezím vizi, proč jsme se právě v tom daném kruhu sešli, tak to funguje. Vidím kolem sebe malé nesebevědomé kluky, kteří místo podpory dostávají od otců výsměch a nedůvěru. Později, když tito chlapi dospějí, se snaží onu nesebehodnotu něčím vyplnit, penězi, milenkou... Krmí své ego, zneužívají sílu a moc, ale pak to dědí jejich synové, kteří uctívají stejné pseudo-hodnoty jako jejich otcové...

Jak staří muži se na vašich kruzích setkávají?

Různého věku, spodní hranici jsme omezili věkem dvanácti let, horní je neomezená. Spolu tam sdílíme naprosto všechno, vzájemně objevujeme naši moudrost. - a často vidíme, že témata, která řeší osmnáctiletý kluk, řeší i velmi zralý muž, každý ale z jiného pohledu a s jinými zkušenostmi.

Společné sdílení tomu dodává pocit vzájemného hlubokého propojení a maximální podpory, díky které každý z nich získává zdravou sebedůvěru. Sebedůvěru, že nemusíme být stařešinové na to, abychom svolali skupinu mužů a vytvořili bezpečný otevřený prostor pro sdílení nebo udělali obřad...! (*odmlčí se*) Jsou to silné i dojemné okamžiky, když si dovolíme být pravdiví, strhneme ze sebe všechny masky a ukážeme ‚Tak tohle jsem já...!‘

Opravdu si muži strhnou své masky a zpříma se podívají do nastaveného zrcadla? Protože to asi není vždycky příjemný pohled přiznat si například, že jsem něco pokazil nebo se v nějaké situaci zachoval dost hloupě...

Ano... Často se tam otevřou velmi hluboké zážitky, které muži nosili celý život v sobě a nikdy je s nikým nesdíleli. A když se tohle stane, pak je obrovsky cítit, že držíme při sobě a že každý, kdo je v kruhu, do této smečky patří...



Málokdo zůstane schoulený do sebe a před ostatními by něco tajil. Na druhou stranu mužský kruh není jenom to, že bychom sami sebe navzájem udávali, co kdo udělal špatně. Daleko víc to je o sdílení moudrosti a zkušeností, někdy zpíváme, tančíme...

Zpívají a tančí muži?

A jak!

Rádi?

To byste se divila! Živím se hudbou, hudebními projekty a muzikoterapií a na různých smíšených skupinách zažívám, že se lidé ostýchají zpívat; protože se tomu ale věnuji celkem dlouho, mám už



zkušenosti s tím, jak lidem vysvětlit, že vůbec nejde o estetické hledisko a že se nebudeme navzájem hodnotit, jak kdo zpívá. Kdo si dovolí, tak křičí, někdo jen tak mručí, učíme se svobodně a přirozeně projevovat – vibrace prostě vycházejí z nás ze všech a to je důležité. Toto také hodně pomáhá odhodit masky, poznat lépe svoji přirozenost a nestydět se ji projevit.

Třeba to zní rozladěně nebo je to mimo rytmus... Ale představte si dvacet mužů se šamanskými bubny kolem ohně, kteří se do toho pořádně oprou a skáčou... Hodně nám to pomáhá se spojit sám se sebou i s místem a společným záměrem.

To věřím... Když se tímto způsobem uvolní všechno, co je uvnitř a co běžně zůstává skryto...

Ano, to je ta naše divokost, kterou je v kruhu možné nechat projevit, na rozdíl od všedního života. S muži se setkáváme v přírodě za jakéhokoliv počasí. A je zajímavé sledovat, že čím drsnější klimatické podmínky, tím víc mužů se hlásí. (*usmívá se*) Nejvíc zájemců tedy bývá v lednu.

Náš kruh se koná kousek za Prahou a má své pravidelné účastníky, dost jich je přímo z okolí. Jezdí na něj ale i muži všech generací z celé republiky i ze Slovenska. Líbí se mi, že se naším kruhem a formou, jakou je pořádán, inspirovali a ve svém místě začínají podobná setkání také pořádat. To je úžasné, protože každý to dělá po svém a vnáší do toho něco ze sebe! A i my jsme se samozřejmě inspirovali na jiných kruzích či seminářích.

Kde se tedy váš kruh koná?

Kousek za Prahou a má své pravidelné účastníky, dost jich je přímo z okolí. Jezdí na něj ale i muži všech generací z celé republiky i ze Slovenska; za to jsem moc rád, že jim náš kruh za tu cestu stojí. Občas místo konání měníme, ale znovu se ke mně opakovaně dostává pocit, že je ideální pořádat kruhy právě tam, kde bydlím, a hlavně pro ty, kdo v daném místě žije. I proto vítám, že muži odjinud zakládají své „vlastní“ kruhy právě v místě svého bydliště. Protože každý to dělá po svém a vnáší do toho něco ze sebe, něco svého.



Často mluvíte o „mužské síle“. Není tento pojem tak trochu zdiskreditovaný, protože se často chápe ve významu „agresivita“?

Bohužel ano. A souvisí to s jedním ze čtyř archetypů, se kterými na kruzích pracujeme; archetyp *bojovníka*, někdy nazývanému *válečník*. Jeho síla ale neznamena agresí - spíš schopnost. Schopnost vzít meč a bránit, je-li třeba, a schopnost budovat, když je třeba. Vedle bojovníka pracujeme s archetypy *mudrce*, *milovníka* a *krále*.

Král představuje vůbec to nejvyšší, protože v sobě integruje všechny předchozí archetypy, má pevně všechno ve svých rukách a spravuje své království.

(*odmlčí se*) Je to opravdu hodně, hodně silné, když se muži postaví proti sobě, položí si vzájemně ruce na ramena, podívají se hluboko do očí (*stejným pohledem se zaboří do těch mých*) a řeknou si: ‚Vidím v tobě Krále...a žehnám Ti!‘ Jednou jsme to dělali se Zdeňkem Weberem: Na začátku skupina vypadala jako parta nesebevědomých žoldáků, na konci pak jako skupina spřízněných moudrých vladařů.

Říkáte, že král tedy „spravuje své království“. Co je pro muže tím královstvím?

Pro každého něco jiného. Pro jednoho to může být jeho rodina, pro jiného jeho vesnice, ve které žije, pro někoho jiného to je jeho kruh... Pro mě osobně je naprosto jednoznačně mým královstvím to mé vnitřní království. Protože to, co se děje kolem mě, pomalu ztrácí své tvary (*usmívá se*) a stále víc vnímám, že tím, co mám uvnitř sebe, ovlivňuji všechno kolem. V hmotném světě také samozřejmě hodně ovlivním, ale nikdy ne tak pevně, jako když změny provádím uvnitř sebe.

(*odmlčí se*) Na mužských kruzích si neustále uvědomuji, že mají svůj smysl; abychom my sami věděli, kam patříme, a poznali svou přirozenost. Abychom naše strachy přijímali jako naši součást a ukazatel, kudy jít a neuhýbat. Abychom mohli náš strach transformovat a on se pak stal naopak naší silou... A pak v praxi vidíme a spolu na kruhu sdílíme, že muži jdou do všech nejistot daleko vědoměji.

Dostávám emaily typu ‚Tak jsem po návratu z kruhu dal výpověď, přeci nebudu nesvobodný... Nevím, co bude, mám doma



tři děti a jsem bez práce, ale vím, že teď teprve jsem plně ve své síle...A vím, že když budeme pokorní a důvěřovat, cesta se objeví.‘ To je projev odvahy a důvěry ve Vesmír. Muži přestávají pracovat kvůli výdělku, ale vstupují do nejistot, aby konečně dělali něco prospěšného, něco, v co věří.

V květnu se chystá další setkání mužů v kruhu, tentokrát ve znamení otců a synů. Proč právě toto téma?

Už se objevuje delší doba. (*dlouze se odmlčí*) Já osobně mohu cítit svou mužskou sílu především díky tomu, že jsem si vyřešil svůj vztah s otcem a skrze něj vztah s mnoha dalšími předky. Také díky rodinným konstelacím jsem se dokázal svému otci naprosto vážně poklonit a všechno pustit, doslova od-pustit, všechny myšlenky, za co bych ho mohl mít rád nebo co se mi na něm nelíbí... Zůstala jenom obrovská vděčnost, že žiji a že on je mým nejbližším žijícím předkem. I on se mi poklonil a dal mi svou plnou důvěru ve mně jako muže, dal mi podporu a svobodu tvořit.

Také jsem pochopil, že všechny potíže, které muži mají, se stejně vždycky stočí k jejich vztahu s otcem nebo dědečkem. Prostě do mužské linie. Dokud v sobě máme vzdory a nejsme schopni se jim poklonit a cítit vděčnost za to, jak to je, a nemít vztek za to, jak to není, tak se s tím nedá moc hýbat. Protože toto téma přišlo od samotných mužů v kruhu, sami si to navrhli a sešlo se k tomu hodně impulzů, tak to prostě uděláme.

pro Magazín MAITREA Rina Komorádová

POZNÁMKA Z NATÁČENÍ

Právě jsme skončili naše povídání, když v ten samý okamžik se od vedlejšího stolu zvedá mladý muž a míří přímo k nám. „*Promiňte, ale to nešlo neposlouchat... A protože to, o čem jste mluvil, hodně rezonuje s tím, co v tomto období prožívám,*“ obrací se na Jonáše, „*mohl byste mi dát ty vaše webovky?...*“

Ten mu je dá a pak mi se smíchem řekne: „*Tak přesně takhle se to děje...*“