

POCHLAP SE!

OWEN MARCUS

PRŮVODCE MUŽSKOU
EMOČNÍ INTELIGENCÍ



POCHLAP SEI!

POCHLAP SE!

OWEN MARCUS

PRŮVODCE MUŽSKOU
EMOČNÍ INTELIGENCÍ

Pochlap se!

Owen Marcus

Z anglického originálu *Grow Up: A Man's Guide to Masculine Emotional Intelligence* přeložil Michal Strenk

Odpovědný redaktor tištěné knihy Vlastimil Lapáček

Fotografie na obálce © Getty Images

Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2013 by Owen Marcus

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

Originally published in 2013 by New Tribe Press

ISBN 978-80-7370-442-1

OBSAH

ÚVOD	11
Budte sami sebou, ne mužem, jakým vás chce mít někdo jiný	11
Moje přehmaty	13
Probuzení mužské emoční inteligence	15
Proč právě tahle kniha?	17
Dospívání	18
Není to psychoterapie	19
Tři fáze změny	19
Devět kroků k dospělosti	20
Ženy a tahle kniha	23
Kluci a tahle kniha	25
Jak používat tuhle knihu	26
„Vystřízlivějte!“	28
Pár poznámek	29
UPOZORNĚNÍ	31
KAPITOLA 1 – PROJEVTE SE	
Když jste v přítomnosti, máte sílu	33
Co doopravdy chcete?	33
Prostá, ale účinná technika	35
Použijte sílu svého těla	37
<i>Osobní příběh</i>	38
Když už vůbec neprožíváte své tělo	39
Změňte své tělo... změňte svoji mysl	40

Nespravujte nic; prostě buďte	43
<i>Osobní příběh</i>	44
Udržujte prostor	46
Složte to všechno dohromady	50

KAPITOLA 2 – KDYŽ TO NEFUNGUJE, NECHTE TO BÝT

Zanechte všeho, co nefunguje, abyste měli prostor pro to, co může fungovat	61
Zdržuje vás to, tak to nechte být	61
Najděte si nového spojence	62
<i>Osobní příběh</i>	63
Projektor	65
Pohled do zrcadla	68
Zničte projektor, rozbijte zrcadlo	68
Poperte se s tím, určitě to zvládnete	69
Nebojte se změny – přijměte ji s Evoluční změnou	70
<i>Osobní příběh</i>	73
Dívejte se na to jasně, ať to můžete odhodit	76

KAPITOLA 3 – ODEJDĚTE Z DOMOVA – OPRAVDU ODEJDĚTE Z DOMOVA – A DOSPĚJTE

Vzdejte se závislosti na ženách	81
Vzdejte se toho	82
<i>Osobní příběh</i>	82
<i>Osobní příběh</i>	84
Vyžente ze sebe ženu – ale nechte tam ženství	86
<i>Osobní příběh</i>	89
Zdravé ženství v mužích	92

<i>Osobní příběh</i>	93
„Vytvořte“ si rodiče, které jste neměli	94
Odejdete z domova... buďte sami	96
Když odejdete z domova, život jde dál	99

KAPITOLA 4 – ŘEKNĚTE SI O POMOC: DOSPÍVÁNÍ JE ZÁLEŽITOST ŠIRŠÍHO SPOLEČENSTVÍ

Komu zavoláte ve dvě hodiny v noci, když se vám zhroutl svět?	107
Zbraně vlastního zničení	107
<i>Osobní příběh</i>	108
Vypořádejte se s tím	111
Zeptejte se na cestu	112
Dospívání je týmový sport	112
Struktura podpory	113
Co tedy pomáhá?	115
Vaše cesta k zralosti	117

KAPITOLA 5 – ZAPLŇTE PRÁZDNÁ MÍSTA

Najděte, co je nedokončené, a dokončete to	125
Hluboká změna	126
<i>Osobní příběh</i>	128
Hluboké dokončení	129
Hluboké odpuštění	130
<i>Osobní příběh</i>	131
5 kroků k odpuštění	133
Zaplňte si díry v dětství	137
Doplňte, co vám schází	138

KAPITOLA 6 – VZMUŽTE SE. BUĎTE ZODPOVĚDNÍ SAMI ZA SEBE

Osvojte si dovednosti potřebné k životu	143
Vezměte život do vlastních rukou	144
Oběť	145
Pronásledovatel	146
Zachránce	147
Vystupte z toho dramatu	148
Přijměte důsledky svého jednání	151
<i>Osobní příběh</i>	152
Co si přiznat	155
Komunikace	156
Vztahy	156
<i>Osobní příběh</i>	157
Podnikejte	158
Kdo jste?	161
Odpovědnost	163
Dospějte a vzmužte se	165

KAPITOLA 7 – JDĚTE ZA SVÝM CÍLEM. NEBOJTE SE RISKOVAT.

Hodnota rizika	171
<i>Osobní příběh</i>	172
Stanovte si hranice	173
Poslání	174
Komu sloužíte?	176
Poslání vede k tomu, co vás naplňuje	177
<i>Osobní příběh</i>	177
Zdokonalování	179

KAPITOLA 8 – BUĎTE S BOHEM, NEZAPOMEŇTE, ŽE NEJSTE SAMI.

Buďte ve spojení s Bohem – v sobě i ve svých vztazích s přáteli a příbuznými	185
<i>Osobní příběh</i>	<i>185</i>
Odpovědnost vlastním zásadám	189
Příspěvek	190
Vaše spojení s božským	194

KAPITOLA 9 – UŽÍVEJTE SI

Přijměte odměny	199
<i>Osobní příběh</i>	<i>200</i>
Odhoďte, abyste přijímali	202

ZÁVĚR

Poskládejte to všechno dohromady, abyste byli opravdoví	207
Podporujte se	208

BUĎTE JEDINEČNÍ	215
------------------------------	------------

DÍKY	215
-------------------	------------

ZDROJE PRO PRAVÉHO MUŽE	217
--------------------------------------	------------

PODĚKOVÁNÍ	237
-------------------------	------------

ÚVOD

JSTE MUŽ, JAKÝM CHCETE BÝT?

Nebo máte pocit, že vás tíží očekávání, že jste bezmocní a ochromení – jako kdybyste nikdy nežili podle svých schopností?

Nejste sami. Jako kluci jsme se toho naučili mnohem víc o fotbale než o tom, jak *být* mužem. To se ale změnilo. Chcete být opravdovým mužem?

Tahle kniha vám poradí, jak na to.

Jako muži jsme neměli k dispozici všechny nástroje potřebné k tomu, abychom byli *opravdovými* muži. Vy jste nedostali nástroje potřebné k tomu, aby se ve vás probudil Pravý muž, který ve vás dříme. Nevykládejte si to tak, že trpíte nějakou psychickou vadou; opravdové mužství vám nikdo nenavrhl na míru. Nikdo vás o tom nepoučil. Naši tátové pracovali, a tak nás „vychovávaly“ mamy a převážně učitelky. Učily nás důležité věci, ale nemohly nás naučit, jak být opravdovými muži.

Nevím, jak váš táta, ale ten můj chodil z práce unavený a večery trávil u televize. O víkendech sekal trávník nebo se vždycky věnoval něčemu důležitému. „Emoční intimita“ rozhodně nepatřila mezi jeho silné stránky. Mohl snad předávat něco, co sám neuměl? Něco, co jeho samotného nikdo neučil?

BUĎTE SAMI SEBOU, NE MUŽEM, JAKÝM VÁS CHCE MÍT NĚKDO JINÝ

Zjištění, že některé pocity, potřeby a vzorce chování ve vašem současném životě nefungují, protože jsou to pozůstatky z dětství, je nesmírně osvobozující. Když začnete chápat, že jste zdělili staré vzory mužství... nejspíš dostanete vztek, pokud

jste jako já. Možná si řeknete: „To jsem nikdy nechtěl.“ Nejsem *váš* chlap, jsem *svůj*!

Tahle kniha pojednává o tom, jak se naučit být mužem podle svého. Přestaňte žít podle starého modelu mužství, ani se proti němu nesnažme bouřit – jednoduše ho zavrhněme! Začněme znovu. Vytvořme si to, co chceme. Buďme *nerozumní*! Zkuste společně se mnou definovat, co je ten Pravý muž vlastně zač.

Abyste se mohli stát mužem podle svého, musíte zapomenout, co vás naučili. Když budete žít podle starého modelu, můžete získat všechno, co si přejete – rodinu, úspěch, moc, peníze –, ale vzdáte se schopnosti plně vyjádřit své emoce a užívat si. Přestanete myslet sami za sebe. Vzdáte se schopnosti umět svobodně říct ne. Vzdáte se zaujetí pro bohatý život. Přestanete rozvíjet svoji mužskou emoční inteligenci.

Život je proces vývoje. Jako muži často začínáme cestu změny tak, že se pokoušíme vyřešit nějaký problém. Něco se vám v životě porouchalo nebo prostě nevíte, jak dál. Vyzkoušeli jste ty nejrychlejší, nejbezpečnější a nejlevnější prostředky k nápravě, jaké znáte. Když nefungují, nakonec vezmete zavděk tím, co by vás dřív ani ve snu nenapadlo: psychoterapii, náboženstvím, různými podpůrnými skupinami. Když vaše trápení dosáhne dostatečné intenzity, něco z toho vyzkoušíte.

Za těch pětatřicet let, kdy objevuji, jak být mužem tak, jak chci já, jsem byl svědkem vzorce, který se stále dokola opakuje: muž zatvrzele odmítá zkoušet něco nového. Nakonec to přeci jen udělá a získá víc, než čekal. Najednou je z něj mistr v řešení problémů. Už vám nějaký přítel říkal, že „musíte“ začít cvičit jógu, meditovat, zajít k jeho psychoterapeutovi nebo do kostela, kam chodí on? On to udělal a je mu skvěle. A chce, aby i *vám* bylo líp.

Ať se rozhodnete pro jakýkoli přístup, naučíte se narušovat staré vzorce. S trochou štěstí přestanete mít potřebu mít všechno pod kontrolou a odevzdáte se učení. Když to bude fungovat,

uvědomíte si, že jste si osvojili něco víc než jen schopnost spravit porouchanou věc: naučili jste se vylézat ze své nory.

MOJE PŘEHMATY

Jako kluk jsem byl vždycky jiný. Zaostával jsem za ostatními dětmi. Ve škole, ve sportu i ve společenském styku... ať jsem se snažil, jak jsem chtěl, nestíhal jsem, natož abych vyhrál. (Po letech jsem konečně zjistil, že mám dyslexii a Aspergerův syndrom. Nejenže mi byl společenský styk naprosto cizí, ale všechno se mi navíc vrátilo.)

Vzhledem k tomu, že jsem nebyl od přírody moc společenský, potřeboval jsem pozorovat, analyzovat a osvojit si, co dělají ostatní. Rozebрал jsem si jejich chování podobně, jako automechanik rozebere motor. Učil jsem se, jak všechny části fungují. Občas jsem na něco přišel a podařilo se mi to napodobit, což bylo úžasné: někdy to dokonce fungovalo. Občas se mnou nějaká holka šla na rande, udělal jsem dojem na šéfa nebo se chlapi smáli mým vtipům.

Celý život jsem slýchal, že silný chlap, Pravý muž, říká pravdu. Moji rodiče, učitelé a hrdinové z televize tu představu podporovali. Jako malý kluk jsem si říkával: „Aha, už to mám. Lidi si mě budou vážit, když budu říkat pravdu. To svedu.“ To zjištění mi dodávalo sílu: nebylo to nijak těžké, na rozdíl od mnoha jiných věcí, na které jsem jednoduše neměl.

Jako kluk jsem byl tak trochu provokatér. V přesvědčení, že když budu mluvit pravdu, získám si respekt ostatních, přesvědčil jsem bratra, sestru a pár kamarádů, aby se mnou šli zaklepat na sousedovic dveře. Sotva paní Jonesová otevřela, vrhla na mě podezíravý pohled. S ostatními dětmi v zádech jsem srdnatě vyhrkl: „Jste zlá a nikdo vás nemá rád. Nechte děti na pokoji!“ Už nevím, co následovalo. Nejspíš jsme utekli.

Bylo to obrovské vítězství. Tváří v tvář vlastnímu strachu jsem vyslovil kolektivní pravdu, kterou ostatní nedokázali říct nahlas. Dělal jsem službu své rodině a celému okolí. Připadal jsem si úžasně.

To odpoledne jsem šel domů, abych pověděl matce, co jsem provedl za odvážný čin. Samozřejmě, že jsem jí to ani nemusel povídat: paní Jonesová už jí volala. Překvapilo mě, když jsem se od rodičů místo uznání a respektu dočkal trestu – nejdřív od matky a posléze i od otce, když přišel z práce. Nemohl jsem to pochopit. Nejen, že jsem mluvil pravdu, ale mluvil jsem pravdu o všech dospělých. Měli by mi snad děkovat, ne?

Co jsem zpočátku považoval za vítězství, byl pochopitelně velký průšvih. Lidé s Aspergerovým syndromem mají tu vlastnost, že všechno berou doslova. Postupně jsem pochopil, že je často velký rozdíl mezi tím, co lidé říkají a čemu doopravdy věří.

Navzdory mnoha dalším nepříjemnostem jsem nikdy nepřestal hledat, co to znamená být Pravý muž. Jak se stát Pravým mužem, když mi k tomu nepomůže pravdomluvnost? Dost jsem o tom četl. Sledoval jsem, jak se moji vrstevníci a další muži snaží v sobě objevit Pravého muže.

Nakonec jsem si něco uvědomil: nikdo to netuší. Všichni jsme to tak nějak hráli.

Ani nevím, jestli jsem cítil úlevu, že nejsem takový trouba, jak jsem si myslel, nebo takový ztracený případ, protože si toho očividně nikdo nevšiml. Po tom prozření jsem byl každopádně ještě odhodlanější.

Teprve v polovině 70. let minulého století, na počátku své cesty v Boulderu ve státě Colorado, jsem se začal učit užitečné věci o sobě a o tom, jak to ve skutečnosti je. Měl jsem pocit, že se mi každý den odhalují další a další tajemství. Na jednu stranu jsem si je chtěl nechat pro sebe, protože jsem měl pocit, že mám konečně navrch! Nakonec jsem ale chtěl ostatní osvobodit.

Během let studia, praxe a učení to všechno začalo splývat. Začal jsem vnímat jednoduché vzorce. Mohli si je snadno osvojit ostatní, a tak jsem je začal učit klienty, studenty a členy mužských skupin. Zároveň jsem zdokonaloval, co jsem se učil během procesu učení.

V životě by mě nenapadlo, k čemu moje trapné dětství povede: že napíšu knihu, abych pomohl mužům objevit, co nás nikdy nikdo neučil. Jestliže si já, který se vždycky usilovně snažil naučit *všechno*, dokážu osvojit tak jednoduchou dovednost, abych se cítil dobře v roli Pravého muže, kterým chci být, bezpochyby si je dokážete osvojit i vy.

Bude to vyžadovat odhodlanost, praxi a přijetí – sebe sama a ostatních na jejich cestě. Přál bych si, aby se vám to podařilo, a proto vás prosím, abyste tuhle knihu používali jako průvodce, který vám pomůže rozvinout mužskou emoční inteligenci a přispěje k tomu, abyste se stali Pravým mužem, kterým chcete být. Určitě to zvládnete. Tahle kniha vám ukáže, jak na to.

PROBUZENÍ MUŽSKÉ EMOČNÍ INTELIGENCE

Když jsme chodili do školy, na rozvoj emocionálních schopností se nikdy nekladl takový důraz jako na rozvoj intelektu. Trávili jsme desítky let ve škole a pěstovali svůj intelekt. Jak dlouho jste rozvíjeli svoji emoční inteligenci?

Pochybují, že jste kdy navštěvovali školu emocionálního rozvoje, získali v ní titul a pak se takto nabytými vědomostmi živil. Jestliže jste jako většina z nás, naučili jste se všechno potřebné za pochodu.

Životní zkušenost je úžasný učitel. Potíz je v tom, že vás ne vždycky naučí ty nejlepší dovednosti. Na vaší emoční inteligenci se podepsal nedostatek formálního vzdělání, nedůsledná výuka a pravděpodobně i špatné vedení, a proto výrazně

zaostává za intelektuálními schopnostmi, které jste se učili rozvíjet mnohem soustavněji.

Tahle kniha se nezabývá obecnou emoční inteligencí. Na to téma vyšla spousta dobrých knih, například *Emoční inteligence* od Daniela Golemana. Naším záměrem je poskytnout vám návod k tomu, abyste si dokázali zaplnit mezery. Vaše úsilí naučit se právě takové dovednosti emoční inteligence nijak nesouvisí s vaší způsobilostí. Potíž je v tom, že jste nedostali, co jste potřebovali, nebo jste žili v prostředí, které takovému učení nebylo nakloněné.

Mužská emoční inteligence neznamená, že jste buď přehnaně chlapáctí, nebo naopak přecitlivělí; jde o to, abyste byli věrní svému jedinečnému emočnímu nastavení, které vychází z obecných dovedností emoční inteligence, ale přesto je jedinečně mužské.

Muž oceňuje dobrý výkon u sebe i u ostatních. Stále se rozšiřující výzkum dokazuje, že když fungujete na vysoké úrovni emoční inteligence, předstihujete své vrstevníky. Jednoduché dovednosti emoční inteligence, jako je například empatie, se však neobjeví, jestliže neexistoval nikdo, kdo by vám byl vzorem, kdo by vás takové dovednosti učil, nebo vám je dokonce dovolil. Takové dovednosti jsou vlastní všem lidem, ale potřebují péči, aby se rozvíjely.

Daniel Pink, autor bestselleru *Úplně nová mysl – Proč budoucnost patří pravým hemisférám*, je toho názoru, že neosvojíme-li si tyto dovednosti, nahradí nás počítače nebo námezdní pracovní síla. Když se spoléháte výhradně na své intelektuální schopnosti, vystavujete se riziku, že tyto znalosti a schopnost nahradí elektronika. Emoční dovednosti nelze přenášet po internetu, ať se snažíme sebevíc.

Už jste možná slyšeli o emočních rysech, jako je umění naslouchat, inspirovat, provázet, mít vizi, o společenských dovednostech a schopnosti sebeuvědomění, sebeřízení,

přizpůsobivosti a motivaci. Zvládnete-li základy těchto dovedností, budete se úspěšně ubírat po stezce devíti kroků. Vědět, co máte dělat, je však něco jiného, než to opravdu dělat. Tyto dovednosti je nutné se naučit ze zkušenosti soustředěnou praxí a osobní interakcí.

Emoční inteligence představuje lepší ukazatel schopnosti uspět v určitém zaměstnání, než tradiční IQ.¹ Zaplníte-li mezery, které vznikly, když jste vyrůstali, stanete se Pravým mužem, kterým jste vždycky chtěli být – pravděpodobně úspěšněji a s větší radostí.

Rozvíjení emoční inteligence bude přirozeným důsledkem putování po těchto devíti krocích. Můžete se klidně stát přeborníkem v disciplíně zvané emoční inteligence.

PROČ PRÁVĚ TAHLE KNIHA?

Staré modely už nějaký čas nefungují. Jedním z důvodů našeho kolektivního pocitu úzkosti je skutečnost, že nemáme žádný nový model, který bychom vzali za svůj. Jsme jiní muži žijící v jiné době. Toužíme po hlubších vztazích se svými partnerkami, chceme práci, která nás bude víc naplňovat, chceme aktivněji vychovávat své děti a být užiteční svému okolí a světu. Chceme smysluplný život, který má cíl.

Věnujete-li svůj čas programu devíti kroků k dospělosti, pravděpodobně si poradíte s problémem, který vás vedl k zakoupení téhle knihy, a navíc získáte mnohé další výhody. Budete mít hlubší vztah k partnerce a dětem. Budete mít jasnější představu o tom, kdo vlastně jste a co doopravdy chcete. Pojmy „muž“ a „mužství“ se ocitly na rozcestí. Dlouhá stiletí jsme rozvíjeli svoji tvrdou, přehnaně chlapáckou stránku.

1 Goleman, Daniel. „Co dělá dobrého vůdce?“, *Harvard Business Review*, 1. ledna, 2014

Posledních pár desetiletí rozvíjíme svoji citlivou stránku, převážně díky ženám a jejich proměně. Teď nastal čas, abychom se stali Pravými muži, kteří v sobě snoubí to nejlepší z chlapáctví i citlivosti, a vytvořili tak zralý model mužství.

DOSPÍVÁNÍ

Tradiční kultury dobře rozuměly jednotlivým fázím dospívání. Mytologie i zvyklosti vedly muže k růstu. Každý kmen měl obřady, které nejen označovaly přechody mezi jednotlivými fázemi, ale také poskytovaly následnou podporu. Tyto obřady umocnily, co se právě odehrávalo nebo k čemu mělo brzy dojít, a posléze urychlily žádoucí změnu. Muže provázeli kmenoví stařešinové, pomáhali jim projít bránou do nového místa osobního mužství.

V naší kultuře se dospívání prostě děje. Jíte, spíte, pohybujete se a vaše tělo roste. Nezacházíte s ním jako s něčím mystickým nebo úžasným. Váš emocionální růst se taky „prostě děje“. Váš vývoj budou utvářet životní okolnosti; jenom vy však rozhodujete o tom, jak to bude utvářet vás samotné. Můžete si vybrat, že budete obětí života, že se vydáte na milost a nemilost okolnostem... nebo se můžete rozhodnout, že budete plout na své vlně a udržíte hlavu nad hladinou.

Budu vás neustále vyzývat k tomu, abyste stáli zpříma a pluli na své vlně. *Pravý muž* se soustředí hlavně na to, aby vám předal dobré pokyny k tomu, jak na té vlně plout co nejlépe. Za pětatřicet let práce s muži a jejich zkoumání ze všech možných úhlů jsem se naučil pár věcí. Nejvíc jsem se ale naučil z jízdy na své vlastní vlně. Pochopil jsem své pády a vítězství, protože jsem je studoval, a přitom zkracoval svoji křivku učení. Doufám, že se mi podaří tu vaši zkrátit ještě víc. Nevím, co bych za to dal, kdybych měl takovou knihu, když jsem začínal.

NENÍ TO PSYCHOTERAPIE

Tahle kniha není náhradou za psychoterapii, ale mohla by ji doplnit. Během let jsem pracoval s několika psychoterapeuty, kteří mi posloužili jako osobní průvodci emocemi. Když jsem nějakého dobrého objevil, snažil jsem se od něj pochytit co nejvíc, a to jsem pak použil v praxi.

Dobrá psychoterapie je pro mě zdravý psychoterapeut. Pomůže vám dokončit, co je potřeba dokončit, a nechá vás, ať si náhled získáte sami. Psychoterapeut vám může poskytnout podporu tím, že vás upozorní na to, co nevidíte nebo necítíte. Každému z nás se může stát, že na sobě páchá sabotáž nevědomým popíráním toho, co se děje. Stále více mužů objevuje kouče a mužské skupiny, od nichž získávají, co potřebují: podporu. Všechno pak jde rychleji a snadněji.

V oddíle zdrojů se zmiňuji o dalších terapiích, které jsem zkusil. Mnoha mužům přinesly větší užitek než tradiční psychoterapie. Nebojte se riskovat a vyzkoušejte terapii, jakou byste normálně nezkusili. Pokud chcete jiný výsledek, *udělejte* něco jiného. Buďte nerozumní. Vystupte z navykklých kolejí.

TŘI FÁZE ZMĚNY

Každý přechod má tři fáze. První je *oddělení*, kdy se opouští staré. Je to taková malá smrt minulosti. Už nikdy nebudete takoví jako dřív. Často existuje biologická obdoba této vývojové psychologické změny. Puberta je dobrým příkladem toho, jak se tělo, mysl a kolektiv synchronizují. Kluk přestává být klukem.

Druhá fáze je *výzva*, kdy dochází ke znovuzrození. Jakmile to staré zanikne a s ním zmizí připoutanosti a identity, objevuje se prostor pro zrození nového muže. Přejít do nové fáze je objevování nového já.

Jakmile je znovuzrození úplné, muž je připraven *vrátit se do společenství* jako nový člen. Dostane se mu přivítání, možná

v podobě slavnostní oslavy na počest proběhlé proměny (vzpomeňte si na scénu ve filmu *Absolvent*, kde rodiče hlavního hrdiny uspořádají večírek k jeho promoci a všichni přátelé jeho otce mu dávají nevyžádané rady do života). Často se však od mužů čeká, že se najednou vrátí do společnosti a začlení se bez jakéhokoli vedení nebo rady. V dnešní kultuře takové fáze přicházejí odděleně – jako chlapec s pubertou a jako muž s ostatními fázemi. Nejenže se muž nedočká žádného vedení ani projevu uznání, ale ostatní se mu často vyhýbají, protože je jiný, změnil se.

Muži procházejí těmito proměnami bez ohledu na to, zda je jejich kulturní zázemí podporuje nebo ne. Jsou pro ně skutečné. Existují. Musíte procházet těmito branami i nadále. Podobně jako se mění vaše biologické tělo, mění se i vaše vědomí. A to všechno se děje bez ohledu na to, zda to vezmou na vědomí ostatní nebo vy.

Nejste v tom ale sami. Na světě jsou tisíce – miliony? – mužů, kteří procházejí tím samým, co vy. Jestliže nemáte skupinu podobně naladěných mužů nebo místo, kde si můžete popovídat, najděte si nějaké. Můžete také navštívit webové stránky www.owenmarcus.com a zapojit se do diskuse. Nemusíte na to být sami.

DEVĚT KROKŮ K DOSPĚLOSTI

Nejste nepovedení – jenom vás nikdo nikdy neučil, co se potřebujete naučit. Devět kroků vám poskytuje příležitost naučit se, co jste vždycky chtěli vědět. Devět kroků vám umožní, aby vynikla vaše mužská emoční inteligence.

Mohli bychom říct, že jako muži v sobě máme díry nebo prostory, které v nás zůstaly po neukončených zkušenostech. V naší společnosti přeskakujeme důležité části ve svém zrání, protože jsme během téhle fáze nedostali příležitosti, podporu

nebo nástroje potřebné k vývoji, aby z nás mohli vyrůst opravdoví, zralí muži. Tyhle díry vás sabotují, protože vám brání, abyste se stali Pravým mužem, jakým chcete být.

A i když jste měli učení nebo model k dispozici, díky stresu a určitému úsilí přežít jste si s velkou pravděpodobností nemohli takové dovednosti pořádně osvojit. Kdo se dokáže učit, když se jeho rodiče věčně hádají a jejich manželství míří k rozvodu? Doopravdy se učit nebo léčit jste schopni jenom tehdy, když nežijete ve stresu nebo vám nejde o přežití – když jste uvolnění.

Dozrát můžete, když si ty díry v sobě uvědomíte a naučíte se je zaplnit. Zjistil jsem, že existuje devět nejdůležitějších míst v našem vývoji, která obvykle přeskakujeme a která potřebují rozvinout. Když se naučíte, co jste nestihli, promění vám to život.

Devět kroků, jak se stát Pravým mužem, kterým chcete být:

1. Projevte se.

Přítomnost vám dává sílu.

2. Když to nefunguje, nechte to být.

Zanechte všeho, co nefunguje, abyste získali prostor pro to, co může fungovat.

3. Odejděte z domova – opravdu odejděte z domova – a dospějte.

Opusťte závislost na ženách.

4. Řekněte si o pomoc: dospívání je záležitost širšího společenství.

Komu zavoláte ve dvě v noci, když se vám zhroutí svět?

5. Zaplňte prázdná místa.

Najděte, co máte ve svém životě nedokončené, a dokončete to.

6. Vzmužte se. Buďte odpovědní sami za sebe.

Rozvíjejte dovednosti potřebné k životu.

7. Jděte za svým cílem. Nebojte se riskovat.

Riskovat můžete vědomě.

8. Buďte s Bohem, nezapomeňte, že nejste sami.

Napojte se na něco, co vás přesahuje.

9. Užívejte si.

Přijímejte zasloužené odměny.

Po každém kroku následuje přechod k dalšímu. S každou další fází jsou přechody jemnější. Z vlastní práce a z práce s tisíci muži vím, že docela dobře můžete vědět všechno o tom, jak změna probíhá, ale přesto vás překvapí, jakou podobu na sebe vezme. Nebuďte na sebe zlí, jestliže při práci na těchto krocích budete mít pocit, že jste se ztratili v chaosu. Víte, co je na chaosu skvělé? Odvede vaši pozornost od vzorce, v němž jste zaseklí. Uvolní, co vás svazuje. Kromě toho vás vytáhne z hlavy, takže snadno zapomenete, co jste se chtěli odnaučit.

Vzhledem k tomu, že těchto devět kroků představuje osobní vývoj, mladý muž se nesoustředí na pozdější fáze. Možná dokáže vstřebat určité aspekty pozdějších fází, ale ve dvaceti by se rozhodně neměl starat o to, aby od života dostal všechny odměny. Ve svém věku by se měl soustředit na život samotný a užívat si dobrodružství, které mu přináší. Tahle kniha vám může pomoci s tím, jak si užít přítomný okamžik.

Je důležité, aby se všech devět kroků odvíjelo v přirozené posloupnosti, protože jsem viděl spoustu mužů, kteří chtěli dospět příliš brzy. Jejich vývoj to v žádném případě neurychlilo, spíš naopak – a navíc to nebyla taková legrace. Dospívání znamená z velké části riskovat a dělat chyby. Když příliš přemýšlíte a plánujete, odvádí vás to z přítomnosti a od života.