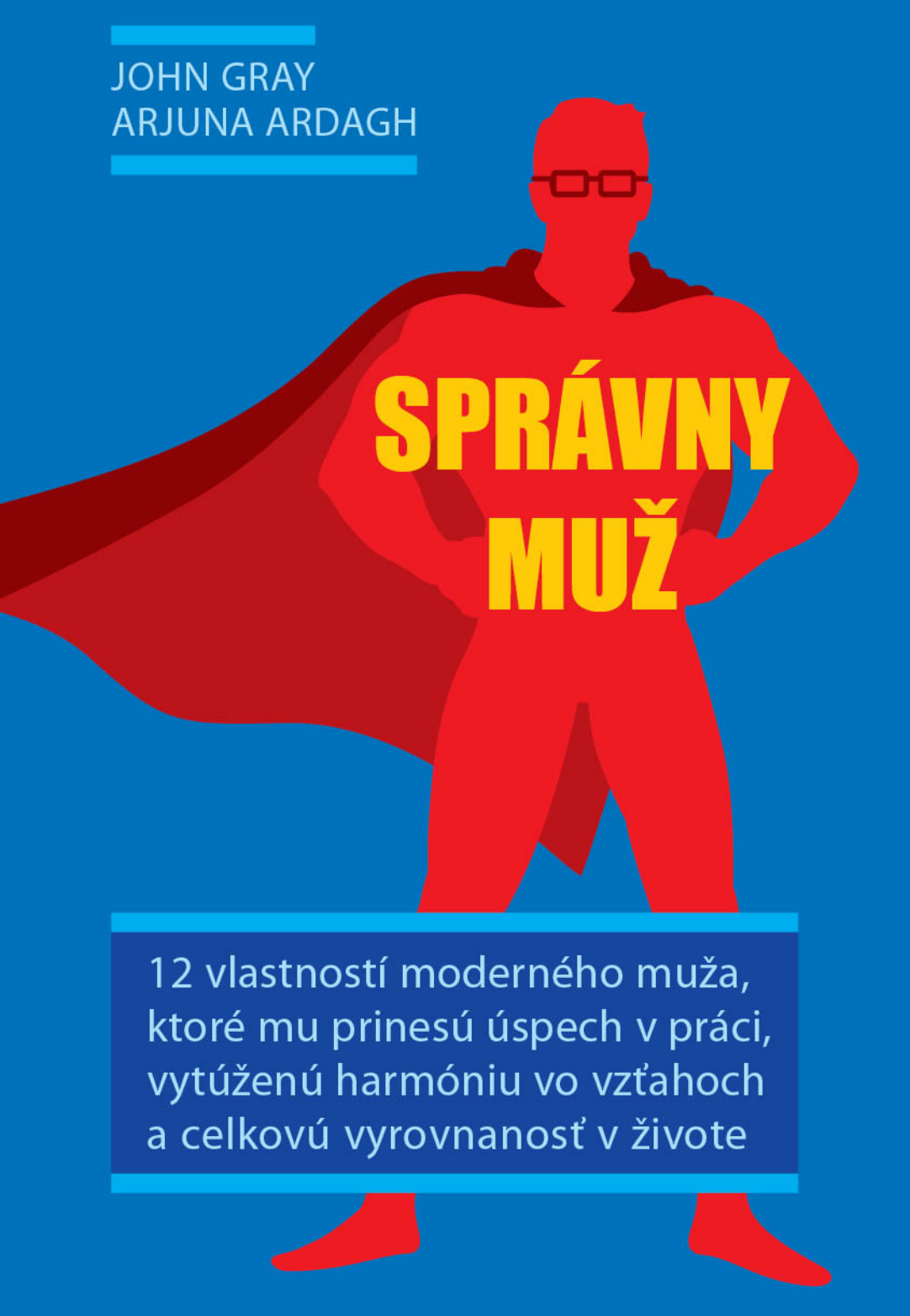


JOHN GRAY
ARJUNA ARDAGH



SPRÁVNÝ MUŽ

12 vlastností moderného muža,
ktoré mu prinesú úspech v práci,
vytúženú harmóniu vo vzťahoch
a celkovú vyrovnanosť v živote

SPRÁVNÝ MUŽ

JOHN GRAY / ARJUNA ARDAGH

SPRÁVNÝ MUŽ

12 VLASTNOSTÍ MODERNÉHO MUŽA,
KTORÉ MU PRINESÚ ÚSPECH V PRÁCI,
VYTÚŽENÚ HARMÓNIU VO VZŤAHOCH
A CELKOVÚ VYROVNANOSŤ V ŽIVOTE



CONSCIOUS MEN

Original English language edition published by Waterfront Publishing.

Copyright © 2015 by John Gray and Arjuna Ardagh

Slovak language copyright © 2017 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Translation © 2017 Mariana Secci

Z anglického originálu *Conscious Men: A Practical Guide to Develop 12 Qualities of the New Masculinity*, vydaného vydavateľstvom Waterfront Publishing v roku 2015, do slovenčiny preložila Mariana Secci.

V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Vladimíra Kašíková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-320-3

Venovanie

Všetkým dospelajúcim chlapcom a mladým mužom.

Ste našou budúcnosťou, nádejou,

naším evolučným potenciálom.

Obsah

<i>Predslov od Warrena Farrella, Ph.D.</i>	IX
<i>Úvod</i>	XII
 PRVÁ KAPITOLA	
Vie, čo je poslaním a zmyslom jeho života	1
 DRUHÁ KAPITOLA	
Vie si nájsť čas sám pre seba	17
 TRETIA KAPITOLA	
Dokáže vrúcne milovať	33
 ŠTVRTÁ KAPITOLA	
Dokáže ľudí vypočuť, ako by to urobila obloha	50
 PIATA KAPITOLA	
Vie o ranách z minulosti, ale nenechá sa nimi riadiť	64
 ŠIESTA KAPITOLA	
Dokáže svoj hnev pretaviť tak, aby sa z neho stal silný vodca	78
 SIEDMA KAPITOLA	
Stojí pri svojom bratovi	95

ÔSMA KAPITOLA

Vie dodržať slovo 110

DEVIATA KAPITOLA

Svojím humorom si dokáže nájsť cestu k srdciam iných 127

DESIATA KAPITOLA

Sex je pre neho prejavom lásky 139

JEDENÁSTA KAPITOLA

Rešpektuje ženskú energiu 156

DVANÁSTA KAPITOLA

Pozná históriu 171

Záver

185

Predslov od Warrena Farrella, Ph.D.

Kniha *Správny muž* je presne to, čo muži v súčasnosti potrebujú. Až doteraz spoločnosti prežívali vďaka schopnosti vychovávať synov, ktorí si neuvedomovali vlastné potreby. Na to, aby sme prežili, sme potrebovali chlapcov a mužov, ktorí boli bez váhania ochotní položiť svoj život za vlasť, kmeň alebo rodinu. Potrebovali sme, aby uverili predstave, že sa tak stanú hrdinami, získajú slávu, lásku a uznanie (aj keby to malo znamenať lásku a uznanie po smrti). Ktokoľvek by o tom zapochyboval, stal by sa sklamaním pre vlastných rodičov, rovesníci by si ho prestali vážiť a žiadna žena by ho nepočila svojou náklonnosťou.

Momentálne však zažívame „iróniu industrializácie“. To znamená, že spoločnosť už úspešne vychovala generáciu mužov, ktorí si ani neuvedomujú, že naplňajú hlavné ciele prežitia – zarábajú peniaze a chránia. Títo muži však zároveň dokážu aj uvedomelo uvažovať. Preto, paradoxne, výchova smerujúca k správaniu, ktoré si neuvedomujeme, vytvára priestor na uvedomelosť.

„Irónia industrializácie“ však so sebou prináša aj pocit prázdnoty, ktorý sa John Gray a Arjuna Ardagh vo svojej knihe *Správny muž* snažia zaplniť. Na trhu máme k dispozícii tisícky kníh, ktoré mužom radia, ako sa úspešne vypracovať na vrchol. Táto kniha však vznikla z potreby ukázať

mužom, že dopracovať sa úspešne na vrchol je úplným protikladom toho, ako sa stať správnym a uvedomelým mužom.

Tak napríklad úspešný advokát musí vedieť dokonale argumentovať. Ak však chce byť správnym manželom a otcom, musí vedieť dobre počúvať. Skvelý bojovník musí mať dokonale vyvinutý útočný a obranný reflex, zatiaľ čo dobrý vodca a otec rodiny sa dokáže dokonale vcítiť do pocitov iných.

Ak sa usilujete byť v živote čo najúspešnejší, možno sa vám podarí vyšplhať sa na spoločenskom rebríčku čo najvyššie, no na druhej strane možno nebudete vedieť, o ktorú stenu rebrík oprieť. Možno je pre vás dôležitejší zisk než napríklad znečistenie životného prostredia, pretože v očiach spoločnosti získate väčšiu prestíž ako úspešný výkonný riaditeľ spoločnosti než výkonný riaditeľ, ktorý chránil životné prostredie.

Len máloktorý muž, ktorý má deti, sa odhodlá byť otcom na plný úväzok a zároveň umelcom, hercom, spisovateľom alebo hľbať nad uvedomenosťou. Byť umelcom na voľnej nohe a „žiť z ruky do úst“ si môže dovoliť niekto nezadaný alebo gej, ale nie muž, ktorý sa musí o rodinu postarať. Kým som nenapísal svoju tretiu úspešnú knihu, ani môj vlastný otec nedokázal prijať predstavu, že by som mohol byť spisovateľom a zároveň zodpovedným človekom.

Mnohé vlastnosti, s ktorými sa stretneme v povedomí „útočnej a obrannej“ kultúry, nájdeme aj v *Správnom mužovi*. Sú to vlastnosti ako zmysel, poslanie, lojalita, integrita a česť.

V kultúre zameranej na úspech sú zmysel a cieľ života určované vonkajšími faktormi, napríklad rodičmi, náboženstvom, strachom z izolovanosti, neschopnosťou nájsť si lásku či získať rešpekt. V *Správnom mužovi* je zmysel života a životné poslanie určované skôr vnútorné.

Kniha *Správny muž* nabáda muža k tomu, aby sa pozrel do svojho vnútra a pokúsil sa nájsť vlastný zmysel života a svoje životné poslanie, ktoré je v súlade s jeho pocitmi, ale nie je na nich postavené a aby sa v živote vybral vlastnou cestou a žil v súlade so svojimi predsavzatiami.

V polovici minulého storočia sa vďaka ženskému hnutiu rozšíril zmysel života mnohým ženám. Ženy dnes majú na výber, môžu vychovávať deti, zarábať peniaze alebo sa venovať obom činnostiam. To vedie ženy k uve-

domelosti, k tomu, aby sa pozreli do svojho vnútra a zistili, čo z daných možností im najviac vyhovuje.

Cieľom knihy *Správny muž* je vyplniť u mužov „pocit prázdnoty z nedostatku voľby“. Muži majú možnosť objaviť svoje jedinečné volanie prostredníctvom rodičovstva, školy alebo mentorstva.

Muži a chlapci nájdu v *Správnom mužovi* mnoho poznatkov, ktoré môžu uplatniť v každodennom živote. Objavia nové spôsoby, ako byť lojálny, možno nový zmysel života, nové formy humoru, prídu na to, ako inak môžu ženám prejsť úctu a spôsoby, ako milovať a byť milovaný nielen mechanicky, automaticky, ale ako ľudská bytosť.

Warren Farrell, Ph.D.

autor *Mýtu mužskej moci*

Mill Valley, CA

11. septembra 2015

Úvod

Muži na celom svete dnes musia čeliť výzvam, s akými sa žiadny muž nikdy predtým po tisícročia nestretol.

Stačí, ak sa vrátíme o niekoľko generácií späť a zistíme, že život muža bol vopred určený. V mladosti väčšinou navštevoval chlapčenskú školu. Na to, aby mohol vstúpiť do dospelosti, musel v závislosti od kultúry, v ktorej žil, prejsť viacerými rituálmi. A neskôr musel dennodenne čeliť viacerým náročným, občas dokonca nebezpečným situáciám. Keď uspel a jeho snahu korunoval úspech, mal zo seba dobrý pocit a cítil, že má na sklonku dňa právo na oddych a nabratie nových síl. Nato sa vrátil domov k svojej žene, ktorá pravdepodobne strávila deň tým, že sa starala o deti, o príbytok a pripravovala a varila jedlo.

Obe pohlavia poznali svoje vopred určené úlohy a v konečnom dôsledku sa nimi cítili obmedzované a zväzované. Je až neuveriteľné, že len sto rokov dozadu väčšina ľudí súhlasila s názorom, že ženy nie sú dostatočne inteligentné na to, aby mohli voliť. Ženy boli vnímané ako „slabšie a jemnejšie pohlavie, ktoré by si nemalo trápiť svoju peknú hlávku svetskými záležitosťami...“ Emmeline Pankhurst ako prvá v Londýne začala bojovať za hlasovacie právo pre ženy, až sa postupne hnutie sufražetiek rozšírilo do celého sveta. Do roku 1920 prebehla vo svete nezadržateľná revolúcia, ktorá viedla k znova zadefinovaniu úloh muža a ženy.

V roku 1970 sa zdvihla nová vlna ženského hnutia za zrovnoprávnenie, došlo k tomu len niekoľko rokov po takzvanom Lete lásky v roku 1967. Ženy žiadali o právo uplatniť sa vo všetkých typoch tradičných zamestnaní, ktoré mohli odjakživa vykonávať iba muži, ako napríklad právnik, politik, lekár, minister či obchodník. Muži si na druhej strane nechali narásť dlhé vlasy, naučili sa hrať na gitare a rozhodli sa „ísť s prúdom“ a „nasledovať svoje šťastie“. Ženy však naďalej bojovali za svoje práva vo svete, ktorý fungoval podľa mužských pravidiel. Učili sa konkurovať mužom v oblastiach, ktoré ovládal „testosterón“. V ďalšej vlne zrovnoprávnenia začiatkom 21. storočia sa teda pokúsili znova zadefinovať niektoré sféry spoločnosti tak, aby pravidlá neurčovali výslovne muži. Boli sme svedkami toho, ako sa na univerzitách začali ako huby po daždi objavovať kurzy pre ženy, ako viesť ľudí a semináre z oblasti ekológie či ženskej spirituality.

V priebehu posledného storočia, keď sa predovšetkým kvôli iniciatívam žien menili spoločenské roly oboch pohlaví, menili sa aj reakcie mužov na tieto zmeny a nech túto knihu čítate kdekoľvek na svete, odlišnosť v ich správaní vidíte aj v súčasnosti.

Niektorí muži sa sťahujú do svojej ulity a upínajú sa na tradičnú rolu muža. Takíto muži vnímajú zmenu roly muža a ženy veľmi negatívne. Oceňujú drsnosť, vytrvalosť, mužnosť a opovrhujú myšlienkou, že by mohli zoženštieť, pretože takýchto mužov považujú za „teplých“.

Druhou možnou reakciou je, že sa muži ospravedlňujú alebo sa hanbia za svoju mužnosť a začnú sa správať prehnane zoženštene. Takíto muži radi rozprávajú o svojich pocitoch, kladú dôraz na harmóniu, sú nežní a jemní. Plne sa zúčastňujú na domácich prácach, sú pozornými a starostlivými otcami. Ako však neskôr uvidíme v tejto knihe, môže to viesť k strate sebavedomia a „zmyslu života“, čo je pre muža nevyhnutnosťou na to, aby sa cítil dobre a šťastne. S prekvapením môže zistiť, že vášň vo vzťahu nahradí priateľstvo ako pri spolubývajúcich.

Tretia reakcia môže vyzeráť tak, že sa muž snaží ignorovať akékoľvek rozdiely medzi pohlaviami. Kurzy na mnohých dnešných univerzitách poslucháčom prezentujú myšlienku, že pohlavie je len produktom spoločnosti a žiadny zásadný rozdiel medzi mužom a ženou vlastne neexistuje. Na jednej strane súhlasíme s názorom, že prísne pravidlá a stereotypy, ktoré v súvislosti s pohlaviami platili v minulosti, sú len výtvorom

spoločnosti. Na druhej strane je však veľmi nerozumné tvrdiť, že medzi mužom a ženou neexistujú žiadne rozdiely. V dnešnej dobe narastá počet výskumov, ktoré dokazujú, že na základe biologických a hormonálnych rozdielov muži a ženy reagujú rozdielne v rôznych životných situáciách. A práve tieto rozdiely prispievajú k rozmanitosti, práve vďaka nej vytvárame celok, ktorý je väčší ako jeho jednotlivé časti.

Štvrtou reakciou je presne to, čo tvorí základ našej knihy. Je to precvičovanie vedomej voľby. Správny uvedomelý muž nie je otrokom biológie. Uvedomuje si v sebe rovnováhu mužskej a ženskej energie, ale spôsob, akým v súlade s nimi žije, je skôr vedomou voľbou a nie automatickou reakciou na vonkajšie faktory. Správny muž vníma obrovské množstvo rolí, z ktorých sa môže v živote tešiť. Pozná minulosť a vie, ako dramaticky sa úloha muža a ženy za posledné storočia zmenila. Nežije život ako povinnosť, ktorú si musí splniť, ale ako umenie, ktoré môže vedome vytvárať.

Mužská a ženská energia

Skôr ako si povieme, čo máme na mysli pod spojením žiť život ako umenie, by sme sa mali najprv na chvíľu zastaviť a definovať si niekoľko pojmov. V tejto knihe sa budeme venovať žene a mužovi, ale aj tomu, čo je „mužské“ a čo „ženské“. Neznamená to však to isté.

Takmer každý na našej planéte sa narodil ako muž alebo ako žena. Pri 1999 novorodencoch z 2000 môžeme jednoznačne určiť, akého sú pohlavia. Z fyzického hľadiska platí jednoduchá definícia: muž (osoba mužského pohlavia) má penis, semenníky a plochú hrud'. Rovnako tak má prostatu, hlbší hlas a zarastenú tvár. Na druhej strane žena (osoba ženského pohlavia) má vagínu, vaječníky a prsia. Má taktiež menštruačný cyklus, ktorý sa začína v období puberty, končí sa v menopauze a žena môže mať deti. Toto sú vyložene fyzické rozdiely medzi mužom a ženou.

Tieto fyzické odlišnosti zároveň zapríčiňujú v tele rôzne biochemické a hormonálne rozdiely. V tejto knihe si o nich ešte mnoho povieme. Základným a najpodstatnejším rozdielom medzi mužom a ženou, predovšetkým v dnešnej dobe, je, ako dokážu naložiť so stresom. V skratke to znamená, že musia čeliť náročným situáciám, často v časovom strese, čo im nie vždy umožňuje všetko vyriešiť. Biochemické prežívanie stresu je

u mužov aj u žien rovnaké. Do krvi sa začne uvoľňovať adrenalín a kortizol rýchlejšie, ako by ich telo dokázalo neutralizovať. Muži a ženy sa však so stresom vyrovnávajú odlišne, a v dôsledku toho aj odlišne získavajú späť stratenú rovnováhu a pocit pohody.

Muži reagujú na stresové hormóny uvoľnením testosterónu. Niektoré štúdie uvádzajú, že muži majú v krvi až tridsaťkrát viac testosterónu ako ženy. Testosterón je hormón, ktorému sa pripisuje odvaha a odhodlanie čeliť zložitým situáciám, prekonať ich a úspešne zvládnuť, pričom toto všetko vďaka testosterónu stihnú muži v kratšom čase. Ženy na druhej strane so stresom bojujú uvoľňovaním oxytocínu do krvi, ktorý je známy aj ako hormón „dobrej nálady“. Oxytocín sa uvoľňuje vo chvíli, keď žena nemusí riešiť žiadne problémy alebo nerieši nič špecifické, stretne sa s inými ženami, porozpráva sa, zasmee sa, podelí sa o svoje pocity, automaticky sa jej tým zvýši hladina oxytocínu v krvi a je po strese.

Napriek tomu, že sa naše roly v spoločnosti za posledné desaťročia dramaticky zmenili, náš nervový systém a spôsob, akým sa v tele uvoľňujú hormóny, však nepodlieha takým rýchlym zmenám. Genetike trvá aj celé generácie, kým sa začne prispôbovať zmenám v našom okolí.

V tejto knihe sa okrem fyzických rozdielov medzi mužským a ženským telom budeme venovať aj rozdielom, ktoré súvisia skôr s energiou a vlastnosťami. Hovoríme tomu „mužské“ a „ženské“. Obaja sme celé desaťročia pracovali v tejto oblasti s množstvom ľudí, takže sme mali nespočetne veľa príležitostí spýtať sa ich, čo pod týmito dvoma pojmami rozumejú. Ich odpovede sa od seba veľmi nelíšili.

Slovo „mužský“ sa vo všeobecnosti spája s genetickou dispozíciou, pre ktorú je typická sústredenosť, cieľavedomosť, duchaprítomnosť a myslenie do budúcnosti. V Číne sa mužská energia spája so slovom jang, v Indii ju spájajú s bohom Shiva a Jung ju označoval pojmom „animus“. Na druhej strane ženská energia je objímajúca, prijíma, je nežná, láskavá, starostlivá, milujúca a vzťahová. V Číne ju spájajú s jin, v Indii je známa ako Shakti a Jung ju označoval ako „animu“.

Zatiaľ čo takmer každý sa biologicky narodil ako muž alebo žena, vedci z rôznych vedných disciplín dnes uznávajú, že tak muži, ako aj ženy majú v sebe mužskú aj ženskú energiu. Pre vás ako jednotlivca to znamená, že

podľa toho, ako dokážete nájsť vhodný balans medzi oboma energiami, v takej ste duševnej pohode a máte dobrý pocit zo svojho života.

Rovnováhu medzi mužskou a ženskou energiou určuje mnoho faktorov. Do istej miery v tom má prsty genetika. Niektorí muži sa už narodia s prevažujúcou mužskou energiou, sú urastenejší, chlpatejší, idú si viac za svojím a vrhajú sa strmhlav do akcie. Niektorí muži, hoci aj oni sú biologicky rovnako muži, majú zas viac ženskej energie, kladú väčší dôraz na estetiku, vzťahy a sú v každom smere citlivejší. To isté platí o ženách. Niektorým nadelila príroda do vienka viac ženskej, iným zas viac mužskej energie.

Rovnováha mužskej a ženskej energie však nie je len o genetike. Veľký vplyv má aj výchova v detstve. Ak chlapec od malička vyrastal so slobodnou matkou, obklopený dvoma alebo tromi sestrami, okolité prostredie v ňom prirodzene podporuje ženskú energiu. Napriek tomu sa môže v puberte voči tejto predispozícii vzoprieť a stať sa dominantným alfa samcom.

Tretím veľmi dôležitým spôsobom, ktorý v nás ovplyvňuje balans oboch energií, je ideológia. Všetko, o čom tu teraz rozprávame, je totiž úplne relatívne, pričom existuje tisíc a jedna teória o tom, ako by mal vyzeráť a správať sa správny chlap a rovnako tak žena. V jednej knihe sa dočítate, že by ste ako muž mali zvýšiť svoju mužskú energiu, aby ste sa tak jasne vyhranili voči tej ženskej. Iná vám zas bude radiť, aby ste sa pokúsili nájsť medzi nimi balans.

Správny uvedomelý muž si je plne vedomý toho, čo je pre neho prirodzené, pretože presne vie, aký je vo svojom vnútri. Uvedomuje si svoju skutočnú podstatu a vie, že nemá zmysel ju v sebe potláčať. Zároveň si uvedomuje, ako ho ovplyvňuje jeho okolie a rôzne iné vplyvy a práve toto vedomie mu umožňuje sa slobodne rozhodnúť. Jeho mužnosť nie je len automatickou biologickou zákonitosťou ani sa nenechá ovplyvniť hlasmi, ktoré mu tvrdia, aký by mal byť. Jeho mužnosť je takpovediac umeleckým dielom: vedomým darom okolitému svetu, ktorý mu umožňuje, aby bol sám sebou, vyzdvihoval svoje silné stránky a plne podporoval ľudí vo svojom okolí.

Keď si to všetko začnete uvedomovať, uvidíte, ako sa vám zmení život. Všetko, čo urobíte alebo povieť, prežijete úplne inak, či už to bude

automatické alebo vedomé. Jednoduchým príkladom je hnev. Keď vás premôže hnev, veľmi ľahko sa to môže zvrhnúť a môžete sa začať správať agresívne. Väčšinu vecí, ktoré ľutujeme, že sme povedali alebo urobili, sa stali v záchvate hnevu. Niekedy sa to dá len ťažko odčiniť. To však neznamená, že prejavíť hnev musí byť vždy deštruktívne. Ak by ste boli svedkom toho, ako dospelý ubližuje dieťaťu, alebo by ste mali možnosť zasiahnuť voči obrovskej nespravodlivosti vo svete, vedomý prejav hnevu by bolo to najlepšie, čo by ste mohli v danej chvíli urobiť. Rozdiel je len v tom, že hnev prejavíte vedome. Všetko, čo prejavíte vedome a nie inštinktívne, vyjadrujete prostredníctvom tejto uvedomelosti.

Správny uvedomelý muž nie je v žiadnom ohľade nadradený. Nie je vyvinutejší ani dokonalejší. Rozhodne nie je bohatší, mužnejší ani vplyvnejší. Nemá väčšie svaly, chlpatejšiu hrud' alebo rýchlejšie auto. Správny muž je podľa nás jednoducho človek, ktorý robí vedomé rozhodnutia, prostredníctvom čoho vyjadruje svoju mužnosť. Žije život ako umenie, nie automaticky.

V tomto bode by sme vám radi trochu objasnili náš spôsob písania. Z väčšej časti túto knihu píšeme ako dueto, prípadne ako harmonický celok zložený z dvoch častí. Hoci, ak by ste niektorého z nás počuli spievať, pravdepodobne by ste sa na smrť vydesili. V niektorých častiach knihy sa s vami bude chcieť o nejakú anekdotu alebo príbeh podeliť John a spoznáte to podľa toho, že odsek alebo veta sa začne jeho menom. Rovnaký postup sme zvolili, ak to bude chcieť urobiť Arjuna.

V dnešnej dobe len horko-ťažko nájdete tému, ktorá by ľudí v osobnej komunikácii, na internete alebo kdekoľvek inde popudila viac ako debata o rodovej identite. Obaja sme sa kvôli tejto téme dostali často pod palbu ostrej kritiky.

JOHN: Nedávno som bol hosťom v nórskej televízii spolu s premiérom a predsedom demokratickej strany vo Švédsku. Obaja politici svorne tvrdili, že medzi mužom a ženou neexistuje absolútne žiadny rozdiel, akékoľvek rozdiely sú len produktom spoločnosti a bránia nám v rovnosti a slobode. Keď som ich argumentom protirečil, vyvolalo to v médiách hotový škandál. Neskôr som si urobil krátky prieskum a objavil som štúdiu, na základe ktorej ženy v Škandinávii podliehajú stresu na pracovisku dvakrát

častejšie ako muži a v domácom prostredí je to až štyrikrát častejšie. Bol to pre mňa jasný dôkaz toho, ako sa ľudia slepo držia rodovej rovnosti a bránia ju hlava-nehlava aj vtedy, keď prieskumy jasne dokazujú, že úroveň stresu v rodovo rovnej spoločnosti prudko rastie a pocit šťastia na druhej strane klesá.

ARJUNA: Pred niekoľkými rokmi sme spolu s našim spoločným priateľom Gayom Hendricksom natočili krátky film. Poukázali sme len na jednu črtu postavenia muža a ženy v spoločnosti, a to dominantné postavenie muža v minulosti. V rámci úzkej skupiny ľudí, ktorú sme si vytvorili na Facebooku, zožal tento náš nápad vcelku úspech. Len čo sme však video zverejnili a pozrelo si ho viac ako milión ľudí, až sedem z nich sa nám začalo vyhrážať smrťou. Na YouTube je plno podradných amatérskych videí, ktoré zaručene neupútajú pozornosť milióna ľudí a neverím, že by sa autorovi niekto vyhrážal smrťou. Téma rodovej identity „zatína do živého“, pretože je úzko spätá s tým, kto si myslíme, že sme. Diskusia o vlastnej identite prebúdzá v ľuďoch pocit ohrozenia, doslova potrebu bojovať až na smrť.

Prečo sme sa podujali napísať túto knihu

Po tom všetkom, čo sme tu doteraz napísali, si asi kladiete otázku, prečo sa dvaja ľudia, ktorí určite majú na práci všeličo iné, rozhodli dobrovoľne pichať do osieho hniezda. Predovšetkým je potrebné zdôrazniť, že táto kniha nie je v žiadnom prípade ideologická. Nemáme žiadnu vyhranenú predstavu o tom, akí by mali byť muži (alebo ženy). Nechceme spraviť z tejto knihy teoretickú príručku, ale ponúknuť v nej praktické rady. Myslíme si, že existuje nespočetne veľa nenáročných maličkostí, ktoré by mal o sebe muž zistiť, pretože tak môže zásadne zvýšiť vlastný pocit šťastia a spokojnosti a zároveň nimi pozitívne vplývať na svoje okolie. Dúfame, že na nasledujúcich stránkach nájdete niečo, čo v tomto smere rozšíri vaše možnosti.

Často sme sa mužov pýtali, kedy sa cítia najlepšie, kedy sú sami sebou. Zároveň sme chceli od žien vedieť, čo na mužoch najviac oceňujú. Na základe odpovedí sme na nasledujúcich stránkach rozobrali dvanásť

vlastností, ktoré podľa nás najvýraznejšie charakterizujú správneho uvedomelého muža. Nie každý muž týmito vlastnosťami disponuje rovnako. Muž si môže byť dokonale istý sám sebou, no napriek tomu mu môžu úplne chýbať niektoré mužské vlastnosti, a to len preto, že ich v sebe jednoducho nerozvíja.

Každú kapitolu sme rozdelili do štyroch častí. Najprv si vždy definujeme jednotlivú mužskú vlastnosť a vysvetlíme si jej súvislosť s biológiou. Potom si povieme, čo môže stať v ceste jej rozvoju. Následne vám poskytneme praktické rady a na konci každej kapitoly prichádzame s návrhmi pre ženy, čo by mohli urobiť, aby danú vlastnosť v mužoch čo najviac rozvíjali.

Vlastnosť. Začneme **mapovaním** každej vlastnosti a tým, ako súvisí s biológiou. V tomto bode sa môžete rozhodnúť, nakoľko je pre vás táto vlastnosť uvedomelej mužnosti dôležitá. Ak zistíte, že je vo vašom živote plne rozvinutá, môžete sa tešiť. Ak viete, že by ste na nej ešte mohli popracovať a doviest ju k dokonalosti, pokračujte v čítaní.

Možné prekážky. V tomto bode si prejdeme všetko, čo budete musieť podstúpiť, aby ste danú vlastnosť rozvinuli. Každý z nás sa formuje vplyvom rôznych vonkajších faktorov, ktoré nám často bránia, aby sme zo seba vydali to najlepšie. Občas je nesmierne namáhavé tieto okolnosti prekonať. Pozrieme sa na tieto prekážky ako na ľudských záškodníkov, ktorí, ak si ich neuvedomujete, môžu oslabovať alebo úplne zmariť vaše úsilie. Keď ich však odhalíte, môžu vám pomôcť alebo sa nad nimi len pousmejete. Kľúčom k čítaniu tejto časti každej kapitoly je vnímavosť. Ak si jednoducho uvedomíte podvedomé zvyky vo svojom správaní, ktoré sa vo vašej rodine objavujú možno po niekoľko generácií, môžete ich potlačiť namiesto toho, aby ste ich zo svojho správania úplne vylúčili, prípadne sa za ne akýmkoľvek spôsobom obviňovali.

Praktické rady. V každej kapitole zároveň prichádzame s praktickými radami a tipmi, čo robiť, počnúc dnešným dňom, aby ste danú vlastnosť posilnili a aby ste si výsledok nevšimli len vy, ale aj vaše okolie.

Ženám. Uvedomujeme si, že skutočnosť, ako sa stať správnym a uvedomelým mužom, nezaujíma len samotných mužov. Hoci táto kniha je