

OD AUTORA BESTSELLERU AKO JU POCHOPÍŤ

NOVÝ MUŽ

Skutočný príbeh
ako som prekonával životné
krízy, našiel sám seba
a vydal sa na svoju cestu
ako zrelý muž.

STANISLAV LIČKO

NOVÝ MUŽ

Skutočný príbeh o tom, ako som prekonal krízy,
našiel sám seba a vydal sa na svoju cestu
ako zrelý muž.

Autor: Stanislav Ličko

Stanislav Ličko
Nový muž

Text copyright © 2019 Stanislav Ličko
Publishing copyright © 2019 SL Studio, s.r.o.
Grafická úprava obálky: Veronika Ficová
Fotografia: Norbert Eggenhofer
Tlač: Polygrafické centrum, s.r.o., www.polygrafcentrum.sk
Prvé vydanie 2019

Objednávky: www.knihanovymuz.sk
Kontakt na autora: stano@novymuz.sk

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

ISBN 978-80-973331-0-2

*S hlbokou vďakou, pokorou a úctou venujem
túto knihu všetkým bytostiam na ceste.*

*Prajem Vám, aby ste uvideli svoje tiene,
s láskou ich prijali a vykročili na novú cestu.*

OBSAH

Odkaz pre ženy:	5
Úvod	6
1. Prvá kríza – smrť otca	12
2. Druhá kríza – príchod môjho syna Richarda	18
3. Spoznanie a vypočutie svojho vnútorného dieťaťa	25
4. Postarať sa o potreby svojho vnútorného dieťaťa	31
5. Cesta k zrelosti je rozdielna. Prečo ženy a muži dozrievajú inak?	34
6. Cesta k zrelej mužnosti vedie cez uzdravenie vzťahu s rodičmi	38
7. Odpustenie a prijatie má svoj vývoj a niekedy trvá až roky	44
8. Vzťah k otcovi	48
9. Tvoja mužská línia je spojenie ku koreňom tvojej mužskej sily	54
10. Neopakuj na svojom synovi chyby svojho otca	61
11. Vzťah k mame	66
12. Evolúcia partnerských vzťahov	74
13. Ako sa pozrieť na krízu z iného uhla pohľadu	79
14. Hlboké mužské priateľstvá	84
15. Najrozšírenejší mentálny program u mužov – Syndróm dobrého chlapca	96
16. Životné poslanie muža a jeho smerovanie	106
Záver	122
Podakovanie	124
Odporúčané výcviky, workshopy a ľudia, ktorí sa touto témou zaoberajú	126

Odkaz pre ženy:

Táto kniha je od muža a je pre mužov. Budem sa tešiť, ak sa k nej dostanú aj ženy, lebo aj im môže pomôcť lepšie chápať to, čo muži prežívajú a čo je pre nich dôležité. Ak muž aplikuje tieto princípy do života, môže to rapídne zmeniť aj kvalitu vášho partnerského vzťahu. Keďže hlavným cieľom knihy je pomôcť mužom na ich ceste k zrelosti, prosím, akceptujte citeľne dominantný mužský pohľad na danú problematiku.

Tým vám ale dávam do rúk hodnotný materiál, pretože môžete nahliadnuť do mužskej mysle a zistiť, ako my muži rozmýšľame a konáme. Teší ma, že sa tiež zaujímate o túto tému. Chcem vás preto požiadať, aby ste svojich mužov v zmene podporovali.

Nesťažujete nám našu cestu a ani nás nezachraňujete. Buďte v tom s nami. S výzvami v živote sa musíme popasovať sami. Potrebujeme vedľa seba ženu, nie matku. Ak ste si knihu kúpili pre seba, po prečítaní ju môžete venovať nejakému mužovi.

Úvod – Môj príbeh k zrelej mužnosti

Táto kniha nie je nejakým návodom v štýle: pokiaľ budeš dodržiavať toto, stane sa ti toto. To vôbec nie. Cieľom mojej knihy je ísť k podstate. Verím tomu, že ťa dovedie bližšie k vlastnému pravdivému JA a odhalí ti, kto v skutočnosti si. Nebudem ti tu predpisovať nejaké poučky, ani to, čo znamená byť mužom. Mojm cieľom je ukázať ti, že ty už pravým mužom si. Možno sa len potrebuješ rozpomenúť a možno potrebuješ len nájsť odvahu žiť svoj život pravdivo, podľa svojho vnútra. Presne tak, ako som sa rozhodol ja. Nájsť v sebe skutočnú silu.

Princípy v tejto knihe sú mojm modelom sveta. Neprezentujem to ako jediné možné pravdy ani žiadne zákony. Je to moja realita, životná cesta, filozofia a skúsenosti prameniace z môjho života, ktorými ťa chcem inšpirovať. Táto kniha nie je o tom, že musíš robiť všetko presne tak, ako je to napísané. To vôbec nie.

Mojm cieľom je dať ti iný pohľad na to čo to znamená byť mužom a tie informácie, ktoré s tebou budú rezonovať, aplikuj do svojho života a partnerského vzťahu. Je na tebe, aký postoj k tomu zaujmeš a ktoré informácie si vezmeš za svoje. Minimálne to, čo sa ti bude pozdávať, otestuj vo svojom živote. Uvidíš, ako ti to bude fungovať.

Vnímam to tak, že je najvyšší čas začať byť pravdivý sám k sebe a milovať sám seba presne takého, akým som. Pretože počas svojho života, keď sme vyrastali v rodinách a školách, často sme museli potlačiť svoje pravdivé autentické ja, aby sme vôbec prežili. A dnes mnohí ľudia ani nevedia, kým vlastne sú. Už niet na čo čakať. Nemáme čas strácať čas. Doba sa neuveriteľne zrýchľuje. Sám som prišiel na to, že už nemôžem čakať na vhodnejší okamih. Musím sa skutočne postaviť sám za seba a začať žiť v pravde, podľa svojej vnútornej hodnoty, teda robiť to, kvôli čomu som na tento svet prišiel.

Hovorí sa, že polku života sa učíme rôzne hlúposti a druhú polovicu života sa rozpomíname na to, kto v skutočnosti sme a snažíme sa tieto hlúposti odnaučiť. Vnímam to tak, že k spokojnému životu vedie jediná cesta. Neustále rozpoznávať pravdu o sebe samom. Je čas

odhodiť falošné masky a začať prejavovať navonok seba samého vo svojej podstate. Holá pravda a autentickosť. Byť spokojný a šťastný s tým, kto som.

Aby som dospel a dozrel do dospelosti, musel som ako prvé pochopiť, že tu existujú primárne dva modely zrelého a nezrelého správania sa mužov. V krátkosti ti ich popíšem, aby si mal predstavu, kde sa teraz muži nachádzajú.

Nezrelý – detský model správania

Pohľad chlapca v dospelom mužskom tele a aj nezrelý model správania je založený na odmietaní a vyhýbaní sa bolesti a vyhľadávani len radosti a potešenia – je to cesta, ktorá nebolí. Nezrelého muža by sme mohli charakterizovať takto:

- Život je boj, preto o svoje miesto na svete musím stále bojovať a poraziť ostatných.
- Ja som stred vesmíru a všetko sa točí okolo mňa.
- Všetci muži sú moji súper.
- Som nesmrteľný a budem žiť večne.
- Konzumujem a užívam si, nepozieram sa na dôsledky a akú stopu za sebou zanechávam.
- Nemám zodpovednosť za následky svojich činov.
- Moje emócie nemám pod kontrolou a nechávam sa nimi unášať.
- V partnerke hľadám matku, ktorá sa bude o mňa starať.
- Pokiaľ zažijem samotu, som frustrovaný a zamestnávam sa všetkým možným, len aby som sa vyhol tomu, kto v skutočnosti som.
- Všetko už viem, všetko poznám a všade som bol.
- Hodnotím a posudzujem ostatných.
- Vyhýbam sa nepríjemným veciam.
- Som často zahľtený všetkým možným a nemám na nič čas.

- Som arogantný a agresívny.
- Mám sklon k vlastneniu ľudí, vecí, situácií.
- Potrebujem neustále súťažiť, bojovať a porovnávať sa s inými.
- Potrebujem všetko kontrolovať a nedôverujem životu.
- Druhých potrebujem ovládať – prejavujem sa prílišnou dominanciou
- Som nepredvídateľný a nečitateľný – nedá sa na mňa spoľahnúť.
- Nemám žiadne hranice a neviem určovať hranice.
- Ľahko sa urazím a veci beriem vážne.
- Často sa potrebujem druhým zavďačiť a potrebujem ich odobrenie – dobrý chlapec – NICE GUY.
- Vynucujem si od blízkych lásku podmieňovaním – napr. budem ťa milovať, ak...
- Vyhýbam sa zodpovednosti.
- Neviem dodržať slovo.

Zrelý – dospelý model správania

Pohľad dospelého zrelého muža a zrelý model správania. Žijem v pravde a láske, aj keď to niekedy bolí.

- Som súčasťou väčšieho celku a robím to, čomu verím, že je správne.
- Iných mužov vnímam ako spolutvorcov, a tak nepotrebujem s nimi bojovať, ale chcem s nimi spolupracovať. Moc a silu využívam pre vyššie dobro celej komunity.
- Uvedomujem si svoju smrteľnosť.
- Beriem plnú zodpovednosť za následky svojich činov.
- Beriem plnú zodpovednosť za svoje emocionálne a psychické potreby.
- Beriem plnú zodpovednosť za všetky svoje potreby.
- Dokážem svoje emócie prijať a dôstojne ich vyjadriť.
- Ženy vnímam ako rovnocenné a rovnoprávne bytosti.

- Prijal som svoju samotu a rád v nej pobývam a taktiež som rád s inými ľuďmi.
- Učím sa celý život a nesmierne ma to baví.
- Som integrovaný a uzemnený.
- Počúvam svoj vnútorný hlas a intuíciu.
- Dokážem výborne komunikovať.
- Viem sa postaviť čelom k svojim strachom a tieňom.
- Som pravdivý a autentický voči sebe a ostatným ľuďom.
- Som prítomný a prezentný.
- Som trpezlivý a pokorný.
- Prebral som plnú zodpovednosť za svoj život a za to, ako sa mi v živote darí.
- Mám jasné hranice a dokážem prekročiť hranice iných, napr. v prípade ohrozenia.
- Vytváram bezpečie.
- Som spravodlivý a čestný.
- Druhým dávam svoje dary.
- Neustále na sebe pracujem, učím sa a žijem na hrane.
- Som nad vecou a život beriem s ľahkosťou a hravosťou.

Keď som v devätnástich zmaturoval, vôbec som nemal pocit, že som dospelý. Práve naopak. Hral som počítačové hry, sledoval porno a zaujímalo ma len to, kde stretnem nejakú peknú babu, za čo sa opijem a skadial' zožením peniaze. Takto to nejako pokračovalo popri štúdiu na vysokej škole až do veku dvadsaťšesť rokov. Niekedy v roku 2009 som stretol aj moju prvú veľkú životnú lásku a partnerku, s ktorou som momentálne už desať rokov.

Po skončení vysokej školy som sa začal intenzívne zaoberať témou vlastného života, osobnostným a duchovným rozvojom. A kládol som si otázku, čo vlastne znamená v dnešnej dobe byť mužom. Niekoľko dní pred tridsiatkou som mal konečne pocit, že som dospel. Prešiel som si cestou, ktorá ma oslobodila od vnútorného hnevu, a prestal som sa pozeráť na svet ako malý zranený chlapec.

Možno sa pýtaš, kto som a ako si „dovoľujem“ ostatným radiť, ako sa majú stať mužmi. A ja ti úplne rozumiem. Na tvojom mieste by mi to tiež napadlo. Mojmím cieľom nie je zachrániť svet, ani spasit' ľudstvo. Mojmím cieľom nie je ťa presviedčať o mojej pravde. Mojmím cieľom je ukázať ti cestu, ktorú som absolvoval ja. Lebo tá mi skutočne zmenila život. Mal som svojich spolubojovníkov a u všetkých som vnímal obrovský posun k zrelej mužnosti. Vidím obrovskú silu v tom, keď muži prestanú medzi sebou bojovať a začnú spolupracovať.

Bol som svedkom stoviek príbehov, ako táto cesta k zrelej mužnosti pomáha chlapom žiť pravdivejší a naplnenejší život. Tou cestou bol celoročný výcvik *Mužská sila* a inšpirácia od mentorov a chlapov z výcviku. Vďaka tomuto výcviku vznikla aj táto kniha. Niektoré koncepty, princípy a myšlienky v tejto knihe čerpám práve z tohto celoročného výcviku, ktorý mi doslova zmenil život a pohľad na svet.

Netvrdím, že na túto cestu musíš ísť a, pravdupovediac, ani si nemyslím, že táto cesta je pre každého vhodná. Všetci máme svoju individuálnu cestu a svoj životný príbeh. Všetci sme tvorcami svojho osudu a šťastia. A verím tomu, že každému príde do cesty presne to, čo potrebuje. Preto neverím v náhody, ani v to, že túto knihu čítaš náhodou. Mojmím cieľom je osloviť ľudí, v ktorých táto téma bude rezonovať. Mojmím cieľom je inšpirovať ľudí vlastným príbehom a tým, čo som si v živote zažil. A je úplne v poriadku, že to neosloví každého.

Zdieľaním vlastného príbehu ťa chcem inšpirovať, pretože som zistil, že mi to ide s ľahkosťou a neuveriteľne ma to baví. Dávať veci do súvislostí a pomenovať ich jednoduchým jazykom. Preto píšem knihy, točím videá a šírim do sveta svoje myšlienky.

Moja prvá kniha *Ako ju pochopiť* (www.akojuochopit.sk) bola venovaná tomu, čo som za päť rokov dokázal pochopiť o ženách a partnerských vzťahoch. Kniha sa stala veľmi úspešnou a za polroka som z nej predal viac ako dvetisícpäťsto kusov. Po napísaní knihy na mňa padla lavína žiadostí, kedy bude nejaká ďalšia kniha aj pre ženy, aby mohli lepšie pochopiť mužov. Po pravde, už na nej pracujem,

ale ukázalo sa, že predtým sa musím venovať ešte inej dôležitej veci. Musím najprv napísať knihu, v ktorej budem zdieľať svoj príbeh k zrelému mužstvu. A presne o tom je táto kniha. Píšem ju, pretože ma to baví. Pretože cítim, že je to moje životné poslanie a naplňa ma to radosťou.

Ako som už spomínal, život nás neraz dotlačí do nepríjemných situácií. Dalo by sa to nazvať aj životné krízy. Muži často dozrievajú nevedome cez bolesť, akou býva rozpad vzťahu, rozvod, vyhadzov z práce, vážny úraz, autonehoda alebo strata bývania a iné nepríjemnosti. Aj mne sa to stalo. Menších kríz som prežil mnoho. Niekoľko malých a niekoľko veľkých. Kríza je príležitosť na rast. Ak by sme sa na krízu pozreli spätne, zistíme, že to je veľmi užitočná príležitosť na skutočnú zmenu svojho života. Pozývam ťa na túto dobrodružnú cestu a verím, že ťa inšpirujem. Vitaj na palube.

Prvá kríza – smrť otca

Prvú krízu a stratu som zažil v sedemnástich, keď mi zomrel otec. Mal vtedy štyridsaťpäť rokov a ja som v tom období na jeho odchod nebol pripravený. Aspoň som to tak vnímal. Mnoho vecí, ktoré som potreboval ako mladý muž, mi neodovzdal a v tej dobe som tomu ešte nerozumel tak, ako teraz. Dnes to vnímam úplne inak.

Bol apríl 2005, vonku sa všetko prebúdzalo k novému životu a vo vzduchu bolo cítiť zmes vôní rozkvitajúcej prírody. Prišiel som zo školy a otec ležal v obývačke. Mal príznaky chrípky a bolesti. Ukázalo sa, že je to niečo vážnejšie. Po rôznych vyšetreniach nám lekári oznámili, že je to rakovina vo vysokom štádiu. NHL – Non-Hodgkinov lymfóm. Nevedel som, čo to vlastne znamená. Skratku NHL som poznal len ako názov Národnej hokejovej ligy. Keď som si prečítal lekársku správu, zistil som, že ide o najrozšírenejší druh zhubného nádoru lymfatického systému.

Je to neliečiteľný druh rakoviny, ktorá má nesmierne rýchly priebeh. V tom období som to nevedel prijať. Nevedel som to pochopiť. Všetko sa dialo neuveriteľne rýchlo. Táto správa nesmierne zasiahla celú našu rodinu. Chemoterapia nezaberala. Bolo pre mňa ťažké, pozerat' sa na blízkeho človeka, ako mi umiera pred očami. Cítil som obrovskú nespravodlivosť, krivdu a hlavne bezmocnosť.

Aj keď nemal vlasy a bol veľmi slabý, po tej prvej chemoterapii sa pýtal z nemocnice domov, všetko vyzeralo vtedy fajn a ja som mal nádej. Netrvalo to však dlho. Najhorší bol môj pocit bezmocnosti, že s tým absolútne nedokážem nič spraviť.

Pamätám si na deň, keď som svojho otca videl naposledy živého. Pamätám si to, ako keby sa to stalo dnes. Bola jeseň – november 2005. Vonku bolo chladno a myslím, že už boli aj prvé mrazy. V ten deň som natieral plechovú strechu, ktorú máme na hospodárskej budove, a nechtiac som poffrkal syntetickou farbou povešané opraté veci, ktoré sa sušili pod strechou. Bolo tam tričko mojej sestry. UPS, prepáč,

sestrička. Nebolo to schválne. Potom na moju adresu nasledovala sprška nadávok od mojej sestry. Ja som prežíval vtedy zvláštne pocity. Smial som sa, pretože som bol na streche a ona mohla na mňa akurát len nadávať, a zároveň sa mi z celej našej životnej situácie chcelo plakať. Plač som v sebe zdržiaval, chlapci predsa neplačú... Aspoň vtedy som bol takto nastavený.

O pár minút som pochopil, že sa niečo deje. Na dvore zaparkovala sanitka. Nebola to typická sanitka, aké poznáte dnes. V tom období ešte stále jazdili žlté Škody 1203. A ja som tušil, že niečo nie je v poriadku. Moje obavy sa zmenili na zdrvujúcu istotu, keď som uvidel, ako nakladali môjho otca zabaleného v deke s tým, že ide do Martina na onkologické oddelenie. Stav je vážny až kritický. Všetci sme vedeli, že je zle a už toto trápenie nepotrvá dlho, ale nikto nerátal, že to bude také rýchle. Nikto mi nepovedal, či sa otec vráti, alebo nie. Či ho ešte niekedy uvidím. Ale pamätám si, že sa ma niekto opýtal, či chcem ísť s ním v sanitke do Martina. V tej sekunde som vedel, že musím ísť. Rýchlo som sa prezliekol, zhltol halušky, ktoré mama akurát uvarila a vyrazili sme v staručkej 1203 do Banskej Bystrice, ďalej cez Šturec až do Martina.

Cesta bola hrozná. Vzadu v sanitke sa nedalo zavrieť okno, bola tam zima a celú cestu som mal pocit, že tento poctivý kus z mladoboleslavskej fabriky to má spočítané a my s ním. Báľ som sa, že skončíme niekde v priekope Veľkej Fatry a už nás nikto nenájde. Seriózne som mal strach z technického stavu vozidla. Bol som šokovaný, v akom stave prevádzajú onkologicky chorých pacientov.

Najprv som si vôbec neuvedomoval, čo sa v ten moment deje. Nikto mi nepovedal, že toto sú posledné chvíle strávené s mojím otcom. Aj keď som to niekde v hĺbke cítil, nevedel som, ako mám na to reagovať. Bolo medzi nami toľko nevypovedaných vecí, príbehov, citov, bolesti a nádejí. Množstvo neprežitého a neuzatvoreného medzi nami. Toľko nevypovedanej vďaky, ktorú som k nemu cítil, objatí, na ktoré som nikdy nemal odvahu, ale nevedel som to v ten moment vysloviť. Chcel som mu povedať, ako ho mám rád, chcel som ho

nejak podporiť. Avšak ani jeden z nás nemal v tom momente odvahu otvoriť svoje vnútro a niečo povedať. Otec mlčky pozeral do stropu kymácajúcej sa sanitky, sem-tam sa na mňa pozrel a usmial sa. A ja som mlčky pozeral na neho a na mihotajúcu sa krajinu v polorozpadnutej a hrdzavej žltej Škode 1203. Keby som len našiel odvahu niečo zo seba dostať von. Napokon zo mňa niečo vyšlo, ale neboli to slová.

Ten moment bol naozaj zvláštny, až mi z toho prišlo zle. Šofér nás veľmi nešetril. Ak ste niekedy išli autom cez Šturec, viete, aké sú tam zákruty. Drnčiaca a hrkotajúca sanitka, cestné výmole, umierajúci otec a pravdepodobne bývalý jazdec rely, ktorý šoféroval sanitku spôsobili, že mi z celej tej situácie prišlo na vracanie. „*Skutočne takto strávim posledné chvíle so svojím otcom?*“ prebiehalo mi hlavou. O chvíľu som držal pred sebou plastové vedro a halušky, ktoré som zhltol pred odchodom z domu, skončili vo vedre. Hneď mi bolo lepšie.

Nič to však nemenilo na situácii, v ktorej som sa ocitol. O pár minút sme vystupovali zo sanitky a otca uložili na izbu. Priniesol som mu veci. Ani neviem, čo sa vo mne dialo, len si pamätám, že naše rozlúčenie bolo veľmi rýchle. Nepadli žiadne slová na rozlúčku, neboli žiadne objatia. Jednoducho, nebrali sme to, ako posledné zbohom, aj keď sme obaja tušili, že to je posledný moment, keď sa vidíme. Ale ani jeden si to nechcel pripustiť. Bolo to naše typické rozlúčenie bez prejavu emócií. Hlboký pohľad do očí a to bolo všetko. Zaznelo len slovo na rozlúčku – „*ahoj*“.

Presne tak, ako sme boli zvyknutí v našej rodine. Príliš neprejavíť emócie. Robili sme to najlepšie, čo sme v danej chvíli vedeli. V kútiku duše som dúfal, že sa ešte uvidíme a chcel som veriť tomu, že to nie je naša posledná chvíľa. Nebolo to tak.

O niekoľko dní nám volali z nemocnice, že otec v noci zomrel. Boli sa s ním rozlúčiť jeho najbližší príbuzní a ráno prišla moja sestra s plačom domov. Objala vo dverách mamu a hovorila o tom, že otca videla sedieť v kresle, ako sa s ňou prišiel rozlúčiť. Celá naša rodina sa ponorila do smútku. Je to veľká výzva pre každého prijať stratu milovanej osoby.

Prekvapením pre mňa bolo, že na pohreb otca prišlo obrovské množstvo ľudí. Bola to masa ľudí, ktorých som nepoznal a nikdy dovtedy nevidel. Po pravde, až dnes si uvedomujem, že som vlastne nepoznal, kto v skutočnosti bol môj otec. Presne tak, ako sa to často deje v mnohých rodinách. Žijeme v ilúzii a vôbec nevieme vyhodnotiť správanie svojich rodičov, často ani nepoznáme okruh ich priateľov a známych. Až do pohrebu som nevedel, že otec bol veľmi obľúbený človek a mal neuveriteľné množstvo známych a kamarátov z celého Slovenska.

Po pohrebe som sa so sebou príliš nemaznal a bolesť, ktorú som v sebe cítil, som nejak neriešil. Rozhodol som sa s tým vyrovať po svojom. Na druhej strane som sa cítil nejakovo zvláštne. Nevedel som si to vysvetliť, ale cítil som určitú formu slobody, že už konečne nemusím plniť očakávania svojho otca. Bol to veľmi zvláštny pocit slobody, ktorý som predtým nikdy necítil. Otázka znela, či som na takúto formu slobody pripravený.

Vtedy sa začalo obdobie, ktoré dnes nazývam obdobie temnoty. Alebo, nazývam ho aj cesta do temnoty, ktorá mi pomohla uvidieť svetlo. Tak, ako moji rovesníci, aj ja som rád chodil na diskotéky, po krčmách a zábavách. Mimochodom, v tom období bolo zaujímavé to, že niekedy sme mali problém nájsť miesto na sedenie v nočných podnikoch. Ľudia sa jednoducho v tom období viac stretávali a chodili sa baviť von. Dnes sa píše rok 2019 a ja mám pocit, že niečo sa výrazne zmenilo. Aj keď krčmy a diskotéky už akosi nenavštevujem, občas vybehnem s kamarátmi na pivo. Krčmy a podniky už nie sú také plné, ako bývali. Mnohé sú zatvorené a diskotéka, kam sme chodievali ako fagani, už vôbec nefunguje.

V tom období, 2005 – 2010, som svoju vnútornú bolesť riešil alkoholom. Opit' sa totálne do nemoty aspoň dvakrát týždenne – to bolo pre mňa vtedy riešenie. Ak som pritom zažil ešte nejakú srandu, stretol som nových ľudí, bolo to fajn. Takýto život ma vtedy naplňal. Samozrejme, popritom som úspešne zmaturoval a začal študovať na vysokej škole v Brne. A navyše, v roku 2009, na moje narodeniny, som stretol aj moju úžasnú ženu.

Z tejto prvej krízy si odnášam to, že smrť nám pomáha uvedomiť si, čo je v našom živote naozaj dôležité. Už sa nadá vrátiť späť to, čo sme nestihli. Je len na nás, či sa z toho poučíme a naozaj niečo zmeníme.

Ten zvláštny pocit slobody mi skutočne otvoril nové možnosti a okolnosti ma donútili postarať sa o seba, nech sa deje čokoľvek. Muži rastú cez bolesť a výzvy, ktoré prinesie život. Bol som nútený nájsť si brigádu a začať sa starať sám o seba. Vďaka tomu, že otec bol na nás prísny a myslel to s nami vždy dobre, tak som si vedel pomerne v mladom veku slušne zarobiť. Mal som dosť peňazí, aby som sa dokázal sa o seba postarať.

Ďakujem ti, TATO, za život, ktorý si mi dal. Ďakujem ti za všetko, čo si mi odovzdal a neodovzdal. Bol si presne taký otec, akého som potreboval. Máš moju úctu a rešpekt.

Predchádzajúce vety by som v období, keď otec zomrel, nemohol vysloviť. Nosil som v sebe obrovský hnev, krivdu, pýchu a svojho otca som nedokázal prijať ako svojho predka, aj keď už medzi nami nebol. V roku 2015 som sa dostal k online programu od Zdenka Webera *Cesta pravého muža* – dnes sa volá *Evoluce muže*. A prvýkrát som pochopil, že cesta k zrelej mužnosti vedie cez prijatie a uctenie si vlastného otca. V roku 2015 som začal s touto témou viac pracovať. Mnohokrát som sa vracal k tejto myšlienke a po každom návrate, pri novom nazeraní a uvažovaní som sa dostal k ďalšej vrstve. Predstav si to ako cibuľu.

V roku 2018 som sa prihlásil na celoročný výcvik vytvorený Zdenkom Weberom – *Mužská sila*. Túto tému som spracoval na takú úroveň, že momentálne necítim voči otcovi žiadnu krivdu, hnev a dokážem ho už prijať takého, aký bol. Netvrdím, že tie zážitky a bolesti, ktoré som cítil v detstve, sú preč. To vôbec nie, ale už sa dnes dokážem pozrieť na svet cez jeho oči a cez jeho vnímanie reality. A chápem, prečo konal tak, ako konal. Až keď som naplno spoznal jeho životný príbeh, až vtedy som skutočne pochopil, čo zažíval on ako malý chlapec, v akej dobe a podmienkach vyrastal. A skutočne som pochopil, že mi nemohol odovzdať niečo, čo sám nedostal a nemal.

Už som pochopil, prečo na mňa mnohokrát kričal, ale nikdy mi nepovedal, že ma má rád a že je na mňa hrdý. Už som pochopil, že jeho vyjadrenie lásky bolo to, ako sa nás snažil zabezpečiť. Aj keď sme nemali peniaze, vzal tridsaťročnú ladu a išli sme na úžasnú dovolenku do Chorvátska, aj keď sme spali v stane. Všetky veci robil z lásky. Teraz rozumiem tomu, koľko bolesti si v živote zažil. Svoj vzťah a lásku k nám ani nevedel inak prejsť.

V tom období, keď zomrel, som ešte nechápal mnohé súvislosti. Všetko, čo sa nám v živote deje, je preto, aby sme sa niekam posunuli a vyrástli. Aj keď je to niekedy cez bolesť a na prvý pohľad to môže vyzerať ako hotová katastrofa – je to posun do svetla. Avšak svetlo si môžeme uvedomiť len vďaka tme.

Prijatie rodičov neznamená, že odrazu všetko bude O.K. a už spolu budete mať iba pekný vzťah. To vôbec nie. Prijatie znamená, že ich prijímam ako svojich predkov. Nič im nevyčítam a prevezmem plnú zodpovednosť za svoje nenaplnené potreby. Nečakám, že mi moje potreby naplnia rodičia alebo iní ľudia. Prijat' vlastného otca je nesmierne dôležitá úloha každého muža a trvá to vždy určitú dobu. Bol som svedkom stoviek príbehov mužov, ktorí uzdravili vzťah so svojím otcom, a tým ich život nabral úplne inú kvalitu.

Z tejto krízy som si odniesol aj to, že je nesmierne dôležité, aby mal dnes muž nejakú komunitu pravdivých kamarátov, ktorí ho prijmu a podržia v momentoch, keď sa dostane do krízy. Mnoho mužov potrebuje v dnešnej dobe podporu, keď si prechádzajú podobnými obdobiami. Podporu, ktorú im možno nedá manželka alebo najbližší príbuzní. Dnes majú mnohí muži len povrchné priateľstvá, kde sa o týchto témach jednoducho nehovorí. Preto je nesmierne dôležitá komunita alebo skupina kamarátov zreých mužov.

Druhá kríza – príchod môjho syna Richarda

Píše sa rok 2016 a ja som už zrelším a dospeljším mužom, aspoň si to myslím. Rozhodli sme sa so ženou že je čas na naše prvé dieťa. Obaja sme sa na príchod nášho syna Riška už veľmi tešili. Spočiatku vyzeralo byť všetko v poriadku. V piatom mesiaci tehotenstva sa ukázalo, že Tinka má nízko položenú placentu, čo spôsobovalo malé krvácanie. Bol september a ráno som odviezol Tinku do nemocnice, pretože krváčala. Nechali si ju tam na pozorovanie a zistili, že musí ležať a nenamáhať sa, ak chce Riška donosiť v poriadku.

Predstava, že bude ležať niekoľko mesiacov až do pôrodu, nebola veľmi príjemná. Hlavne, keď som videl nemocničnú stravu a prostredie. Týždne a už aj mesiace sa striedali a stav sa veľmi nemenil. Jedného dňa ju začala veľmi bolieť noha na stehne. Keď už bola po pár dňoch bolesť neznesiteľná, lekári zistili, že to je trombóza. Krvná zrazenina alebo upchatá cieva na nohe. Nechýbalo veľa a Tinka aj s Riškom by už neboli tu, ale na druhom svete. Doslova v poslednej chvíli lekári zistili, o čo skutočne ide a dali jej lieky. Musela dostať každý deň dvakrát injekcie na zriedenie krvi. K tomu infúzie, kortikoidy na vývin Riškových pľúc a ďalšie, a ďalšie injekcie. Tinka bola z injekcií dopichaná a už ich nenávidela.

Krvácanie sa opakovalo čoraz častejšie a jednu sobotu to už bolo naozaj vážne. Tinka bola vtedy v siedmom mesiaci, resp. v tridsiatomštvrtom týždni tehotenstva. Ten deň si veľmi dobre pamätám, pretože bol november. Opäť jeseň a vo vzduchu bolo cítiť tú neopakovateľnú vôňu. Ak niekto žije na dedine, s každým ročným obdobím je spojená iná vôňa. Presne si už nepamätám, čo som vtedy robil, ale viem, že som robil niečo okolo domu.

Odrazu mi zvonil telefón a volala mi sestrička, naša známa, ktorá pracovala akurát v ten deň v nemocnici. Bolo 19. 11. 2016. Aká ironia, pomyslel som si, pretože 20. 11. je výročie úmrtia môjho otca.

Pousmial som sa nad tým, avšak opäť mi nebolo všetko jedno, pretože som čakal, že mi zavolá Tinka, ale volala mi sestrička. „*Prid'ite do nemocnice, už je po.*“

Do telefónu mi nechcela povedať nič bližšie. Cítil som neistotu a intuícia mi hovorila, že niečo nie je v poriadku. Bol to akýsi zvláštny pocit v bruchu. Rýchlo som sa prezliekol, sadol do auta a vyrazil. Pozná to zrejme každý otec, ktorý sa ponáhl'a za ženou, ktorá rodí. Pravidlá cestnej premávky vtedy prestávajú existovať.

O pár minút som dorazil do nemocnice a moja intuícia neklamala. Opýtal som sa sestričky, či môžem vidieť ženu. Odpovedala, že nie, pretože sa vraj ešte neprebrala z narkózy. O. K. Opýtal som sa teda, či môžem vidieť aspoň svojho syna. Opäť odpovedala, že nie. Nepovedala mi však dôvod. Vtedy som už naozaj znervóznel. V podstate som sa len dozvedel to, že niečo neprebehlo tak, ako malo, vznikli nejaké komplikácie a musím čakať. Toto bola jedna z najhorších chvíľ v mojom živote. Keďže som vedel, že sa deje niečo nedobré, to čakanie ma naozaj ničilo.

Vôbec som netušil, že presne v tom čase môj syn stále bojoval o život. Približne po polhodine som uvidel lekárov, ako tlačia vozík. Na ňom bol inkubátor, v ktorom ležal malý Riška. Nehýbal sa. Mal do svojho telička napichané rôzne hadičky a ponapájané rôzne prístroje. Hýbal sa iba jeho malý hrudník hore a dole, pretože za neho dýchal prístroj neuveriteľne rýchlo. V tom momente som to nevedel prijať. Nevedel som vôbec, čo spôsobilo jeho stav a prečo sa nehýbe. Opýtal som sa, čo a stalo.

Tinka začala veľmi krváčať a už sa krvácanie nedalo zastaviť. Museli rýchlo zachraňovať ju aj Riška. Postupovali štandardne, ako to robievajú pri každom cisárskom reze. Nevieam, čo sa presne