

BOL SOM MIZERNÝ ČU*ÁK

**NÁVOD NA ZMYSLUPLNÝ ŽIVOT
PŘE KAŽDÉHO MUŽA**

JOHN KIM

NAS*ATÝ TERAPEUT



*Táto kniha je venovaná každému, kto sa dostal na tmavé miesto. Tomu, kto sa cítil stratený a odpojený. Kto preklíňal, že sa narodil. Prežil srdce zlomené na kúsky, mal otrasnú prácu, toxický vzťah a bojoval s neistotou. Každému, kto sa cítil neviditeľný a bez zmyslu. Škaredý, zničený. Tomu, kto si želal viac, lepšie a iné. Táto kniha je venovaná každému, kto sa niekedy cítil ako mizerný ču*ák.*

Copyright © John Kim, 2019

Translation © 2020 by Katarína Mayer

Cover design © 2018 by Ave Libri

Slovak edition © 2020, 2020 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

ISBN 978-80-8111-549-3

BOL SOM MIZERNÝ ČU*ÁK

NÁVOD NA ZMYSLUPLNÝ ŽIVOT
P R E K A Ž D É H O M U Ž A

JOHN KIM

NAS*ATÝ TERAPEUT

Ničomu sa nebráňte.

Najvyšším meradlom muža nie je jeho postoj
v okamihoch komfortu a pohodlia, ale jeho postoj
v čase výziev a kontroverzie.

- Martin Luther King Jr.

Problémom je, že Boh dal mužovi rozum a penis,
ale nedostatok krvi na to, aby fungovali oba naraz.

- Robin Williams

OBSAH

Milí muži	9	#17 Jedzte niečo zelené	99
ÚVOD	13	#18 Smejte sa naplno	103
JA	23	#19 Robte veci, vďaka ktorým ožijete	105
#1 Neskrývajte sa	25	#20 Neberte sa príliš vážne	107
#2 Noste zrkadlá	29	#21 Tancujte (hlavne ak neviete ako)	111
#3 Zvoľte zodpovednosť pred slobodou	33	#22 Choďte na pánsku jazdu	113
#4 Žite „cezo mňa“ život	37	#23 Vyhľadávajte samotu	117
#5 Nebuďte hajzel	41	LÁSKA A VZŤAHY	121
#6 Vyhľadajte svoje ego	47	#24 Odpovedajte, nereagujte	123
#7 Nebuzerujte ľudí len preto, že môžete	53	#25 Neprenášajte svoje „mal by som“ na iných	129
#8 Nefňukajte	59	#26 Priznajte, že ste nemali pravdu	135
#9 Nenazerajte do vedľajšieho (metaforického) pisoára	63	#27 Nebuďte „čo ja viem“ chalan	141
#10 Nebuďte dobrý chlapec, buďte láskavý	67	#28 Necikajte v sprche	145
#11 Nenoste súcit len ako nápis na tričku	71	#29 Neznevažujte ľudí	147
#12 Vyhľadávajte nektár	75	#30 Chcite umyť riady	151
ZDRAVIE	79	#31 Vykašlite sa na partnerkinu sexuálnu históriu	153
#13 Denne sa poďte	81	#32 Neskláňajte sa pred ňou	157
#14 Upokojte sa, doriti!	85	#33 Neprestaňte jej dvoriť	161
#15 Katapultujte sa do prítomnosti	89		
#16 Prasknite vlastnú bublinu	95		

#34 Neseďte a neleňošte len tak pred telkou	165	#53 Nediskutujte o všetkom	251
#35 Nesnažte sa v spálni o výkon	167	#54 Nehltajte jedlo	255
#36 Milujte hlboko	171	#55 Neposielajte si odkazy, akoby ste mali sedemnásť	259
KARIÉRA A ÚSPECH	179	#56 Dávajte dobré prepitné	261
#37 Držte život vo vlastných rukách	181	VŠETKO OSTATNÉ	263
#38 Oddeľte ,kto ste' od ,čo robíte'	187	#57 Majte čistú kúpeľňu	265
#39 Zabudnite na cvikacie hodiny	191	#58 Nekupujte veci, ale dary	267
#40 Uvedomte si vlastnú energiu	195	#59 Nepreháňajte to s prípravkami na vlasy	269
#41 Usteľte si posteľ	201	#60 Nenoste obtiahnuté rifle	271
#42 Zlyhajte, často	205	#61 Nehovorte s deťmi, akoby to boli deti	273
#43 Podávanú ruku pevne stisnite	209	#62 Nebaľte najatraktívnejšiu babu v miestnosti	275
#44 Vstúpte do miestnosti, akoby vám patrila	213	#63 Nebojte sa žien	277
#45 Verte v seba	215	#64 Nebuďte slizký	279
KOMUNIKÁCIA	225	#65 Nelovte, priťahujte	281
#46 Hovorte často nie	227	#66 Obstojte	289
#47 Pokúste sa pochopiť skôr, ako budete pochopený	229	Záver	291
#48 Neodídte počas hádky	233	Poďakovanie	294
#49 Vyjadrite svoje pocity, doriti	237		
#50 Odložte telefón	241		
#51 Prejavujte lásku aj fyzicky	245		
#52 Nejazdite ako k*k*t	247		

Milí muži,

Počas svojho rozvodu som siahol po jednej knihe. Bola to kniha o mužoch od Davida Deida s názvom *Cesta pravého muža*. Nikdy predtým som nečítal knihu o mužoch. Vlastne som ani nevedel, že také knihy existovali a čo by som od takej knihy mal očakávať. Táto kniha však nakoniec zmenila môj život. Bola to prvá kocka domina, ktorá padla na Hrdinskej ceste, na ktorú som sa vybral. Ceste, ktorá zmenila to, ako som myslel, jedol, miloval alebo sa pohyboval. Bola výzvou pre moje názory, moje definície a domnienky, ktoré som o sebe mal. Získal som nový pohľad, zmysel pre poslanie a našiel som oheň vo svojom vnútri, ktorý ma posunul na pomoc iným mužom na ich ceste.

Počas tohto procesu sa zmenili moje definície mužnosti. Pochopil som, že boli skreslené rodičmi, spoločnosťou, reklamou a rečami v mužských prezliekarňach. Boli škodlivé. Držali ma v úzkej škatuľke a zmenili ma na papierovú maketu namiesto skutočného muža, ktorý rastie a rozvíja sa. Bol som chodiaci „mal by som“ a žil som definície iných ľudí, namiesto svojich vlastných. A tak som otočil stránku a začal nanovo, vykročil som do nového a neznámeho. Porazil som drakov,

kúpil som si motorku, dal som si spraviť nejaké tetovanie a nechal som si narásť poriadne gule. Nie také, aké majú hrdinovia v akčných filmoch. Ale skôr také, čo vám pripomenú, že každá je inej veľkosti, lebo ste proste človek. Vrátil som sa domov ako iný človek. Už som nebol len nejaký obraz, ale skutočný človek s novými definíciami a zrkadlom, ktoré slúži nielen na skontrolovanie účesu.

Túto knihu nepíšem so zámerom predať vám svoj postoj. Chcem začať dialóg a možno nabúrať vaše vlastné názory na to, čo znamená byť mužom. Dúfam, že vás povzbudím v tom, aby ste sa zamysleli nad tým, kým ste teraz a kým by ste chceli byť a motivujem vás k tomu, aby ste ten rozdiel preklenuli. Idem s vami, nie proti vám. Prehováram k vám ako k jednému z mojich priateľov – mužov, s ktorými sa potím, jem, jazdím na motorke, objednáam si palacinky alebo rozprávam o svojich posratých pocitoch. Áno, skutoční muži jedia palacinky.

Asi ste si v mojom životopise všimli, že som terapeut. Je to pravda. Ale nepíšem vám tu len z pozície terapeuta. Som tu s vami ako váš brat. Ako ľudská bytosť. A aj napriek tomu, že niekedy hovoríme o ženách a o vzťahoch, táto kniha nie je o Marse a Venuši. O nás ver-
zus o nich. Zameriame sa na to, ako byť lepšou verziou seba samých. Prosto a jednoducho. Pôjde o prepojenie. O spoznávanie. O budovanie. Pôjde o rozvoj, rast a život bližší k vlastnej pravde a potenciálu. Nielen pre vás, ale pre nás všetkých.

Lebo svet zúfalo potrebuje prítomných otcov, lojálnych bratov, milujúcich frajerov, silných manželov,

citlivých lídrov a vnímavých mužov, ktorí otvoria myseľ ďalším.

Musíme opäť prevziať zodpovednosť za rolu, ktorú muži hrajú na tomto svete.

Je čas nášho návratu.

*John Kim, nas*atý terapeut*

Úvod

Chlapci sa naučia, čo je to mužnosť, sila, láska a vlastná identita pozorovaním iných mužov – konkrétne svojich otcov. Ale žijeme v spoločnosti, v ktorej otcovia absentujú. Zistil som to z prvej ruky, keď som pracoval ako terapeut v neziskovke, ktorá pomáhala tínedžerom so závislosťou. Pracoval som so stovkami pubertiakov a ich rodičmi a zistil som, že viac ako 95 % tejto problémovej mládeže spájala neprítomnosť otca. Ich otec bol buď fyzicky alebo citovo neprítomný. Dievčatá sa ku mne približovali, zúfalo túžiace po „otcovskej“ pozornosti, a keďže im nikto neukázal hranice, boli zmätené v bežnej spoločenskej komunikácii s autoritou. Ale po niekoľkých týždňoch rýchlo začali chápať priateľské rady a akceptovateľné spôsoby komunikácie.

Chlapci však boli úplne iný prípad. Veľa z nich kopírovalo všetko, čo som robil, chodili za mnou a hľadali príklad, ako urobiť tie najbanálnejšie samozrejmosti. Niektorí z nich provokovali, lebo túžili po normálnom vzťahu s iným mužom, no nikto ich nikdy nenaučil, ako prijať náklonnosť a pozornosť muža bez toho, aby sa pretvarovali, spanikárili, či boli fyzicky agresívni. Bolo to preto, že nemali doma pozitívny, zdravý,

mužský vzor. A takéto správanie stredoškôľakov by ďalej pokračovalo na vysokej škole, v zamestnaní, vo vzťahu s rodinnými príslušníkmi, kolegami a tými, ktorých majú radi, až do konca života. Na rozdiel od dievčat, chlapci nepochopili rýchlo. Boli skutočne stratení.

Chlapci, s ktorými som pracoval, vyrastali ochromení, so zdeformovanou definíciou „muža“. Ak k tomu prihodíme manipulatívnu reklamu, toxické správanie v prezliekarnách a dnešnú „klikni a prezeraj“ (scroll and swipe) kultúru, ktorá podporuje okamžitú spokojnosť a ukrývanie sa, tak nemôžeme byť prekvapení, že mnohí z týchto chlapcov sa definujú podľa veľkosti svalov alebo rohovej kancelárie a učia sa o láske, sexe a intimite prostredníctvom online zoznamiek a pornografie. Pre mnohých týchto chlapcov je intimita povrchná a dvoria potenciálnej partnerke cez telefón, kým sedia na záchode, kde sa nikdy nenaučia komunikovať alebo nezažijú skutočné spojenie. Ich vzťahy nakoniec zlyhávajú. A keďže nevedia, ako by malo vyzeráť zdravé partnerstvo a nemajú žiadne nástroje, aby ho vylepšili, skončia v začarovanom kruhu nezdravých vzťahov, ktoré im zabráňujú učiť sa a rásť. Takýto chlapec si vytvorí svoje vlastné väzenie. Možno si sformuje nezdravé názory na seba, ženy a lásku. *Nie som dosť dobrý. Nie som hodný lásky.* To napokon vedie k hnevu, a stratégiou na jeho znášanie je závislosť, nezmyselné ukončovanie vzťahov a komunikácia bez vášne – správanie, ktoré vedie k tomu, že sa od seba úplne odpojí. Možno cíti oslabujúcu hanbu a vinu a možno vyletí na svoju partnerku, rodinu alebo niekoho neznámeho. Stane sa dravcom. A zrazu zažije izoláciu, depresiu

a ďalšie nesprávne presvedčenia, ktoré len živia viac nesprávnych a neefektívnych reakcií. Ženy sa stanú predmetmi. Alebo, presnejšie, korisťou.

Bez ohľadu na spôsob, akým sa do tohto bodu dostane, cesty ako táto vedú na to isté miesto: muži sa cítia stratení a nepochopení, žijú bezcieľne a bez vášne a snažia sa nafúknuť fyzické a povrchné detaily, aby nahradili, čo im chýba vo vlastnom vnútri. Alebo to úplne vzdajú.

A to všetko nás priamo ovplyvňuje. Len v USA, podľa Americkej nadácie na prevenciu samovrážd, si každý rok vezme život až štyridsaťpäťtisíc ľudí. 79 % z toho sú muži. Ženy majú väčšiu tendenciu myslieť na samovraždu, ale muži ju s väčšou pravdepodobnosťou aj skutočne spáchajú. Ročne diagnostikujú depresiu asi u šiestich miliónov mužov v Amerike. Kým ženy trpiace depresiou hovoria skôr o pocitoch smútku, bezmocnosti a viny, muži obyčajne trpia potichu a nevyhľadávajú pomoc. Vedci tvrdia, že pre mužov je oveľa ťažšie rozoznať svoj problém. Muži s depresiou hovoria skôr o únave, podráždenosti a strate záujmu o prácu. A nemusím vám asi hovoriť, že 99 % masových útokov so strelnou zbraňou majú na svedomí muži.

Nemôžem hovoriť o mužoch bez toho, aby som nehovoril o ženách, ktoré až prídlho trpeli správanie chlapcov, ktorí nikdy nevyrástli na mužov. Podľa Huffington Post 85 % obetí domáceho násillia sú práve ženy. Jedna z troch žien bola počas svojho života obeťou nejakej formy fyzického násillia spáchaného intímnyim partnerom. Domáce násillie je tretím najhlavnejším dôvodom, prečo sa rodina ocitne bez domova, keďže 50 % žien, podľa Národného centra pre rodiny bezdomovcov, po-

tvrdilo, že domáce násilie bolo okamžitým dôvodom na odchod z domu. A to sa, samozrejme, odrazí na deťoch. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie 40 až 60 % mužov, ktorí týrajú ženy, týrajú aj deti. Jedna z piatich tínedžeriek tvrdí, že bola vo vzťahu, kde partner hrozil násilím alebo sebaublížovaním, ak by sa s ním chcela rozísť.

Konečne sa ženy cítia dosť bezpečne, aby sa – viac ako kedykoľvek predtým – začali deliť o svoje príbehy so zvyškom sveta. Vďaka tomu sa odhalilo, že koreňom problémov, ktoré trápia ženy sú ... no, sú to muži. Netvrdím, že ženy sú bezchybné, ale nie sú tie, ktoré napádajú, znásilňujú a fyzicky týrajú iných ľudí. Samozrejme, že chápem, že mnoho mužov je citovo týraných ženami. Ale toto násilie živí len ďalšie násilie a tento cyklus musí byť prerušený. Nie je to o obviňovaní, ale o preberaní zodpovednosti. A keďže som muž, hovorím a zameriavam sa na mužov. Teraz, ako ešte nikdy predtým, máme povinnosť prevziať za seba zodpovednosť a prehodnotiť seba samých. A ženy musia zdvihnúť latku a nastaviť štandard pre mužov, ktorých chcú mať vo svojich životoch.

Dobre, ale ako? Nenarodili sme sa predsa ako muži. Narodili sme sa ako chlapci. A aj keď navonok vyzeráme ako muži, transformácia na muža je vnútorný proces. Proces, ktorý si vyžaduje veľa práce: zamyslenie sa, bolesť, odvahu a niekedy znovuzrodenie. Je to proces, ktorý nikdy neskončí. Je bez zavrhovania. Byť mužom je cesta. Mnohí sa na túto cestu vydajú. Mnohí nie. Ak sa na ňu nevydáte, nikdy nevyrastiete, nevyviniete sa a nestanete sa lepšou verziou seba samého. Mužnosť nie je svetelný spínač. Nie je ani o veku. Ne-

stanete sa mužom len preto, že ste dovíšili osemnásť rokov. Byť mužom je o spôsobe života. O každodenných voľbách, ktoré vás povedú k naplneniu svojho potenciálu. Ak sa rozhodnete nevydať sa na túto cestu, vaše vzťahy s priateľmi a rodinou, váš pracovný život a vaša schopnosť vytvoriť autentickú intimitu, sa nikdy nenaplnia. Viem to. Bol som chlapcom väčšinu svojho života. A ako naznačuje názov tejto knihy, bol som mizerný čurák.

Vyrastal som v osemdesiatych rokoch. Bol som vychovávaný televíziou, časopismi a všetkým možným pop-kultúrnym, lebo moji rodičia nikdy neboli doma. Pracovali osemnásť hodín denne, aby žili „americký sen“. Mal som úplnú slobodu. Robil som si, čo som chcel. Jedol som, čo som chcel. Pozeral som, čo som chcel.

Napriek tomu, že som bol takmer vždy sám, nikdy som to rodičom nevyčítal. Vedel som, že robili to najlepšie, čo mohli. Nikdy sa neučili o emočnej inteligencii, o tom, ako komunikovať zdravým spôsobom a vytvárať bezpečné prostredie. A preto som nikdy nehovoril o svojich pocitoch a nikdy som sa nenaučil ovládať svoju energiu a svoje emócie. Do dospelosti som teda vstúpil bez akéhokoľvek vybavenia, bez nástrojov. Bol som priveľmi reaktívny, kontrolujúci a nezodpovedný, a takmer vôbec som si seba samého vlastne neuvedomoval. Samozrejme, že sa to premietlo do všetkých mojich vzťahov a vznikla krásna dysfunkcia.

Prv než začnem hovoriť o svojom rozvode, musím podotknúť, že som slúbil, že sa podelím o príbeh len zo svojej strany a bez použitia mien. Aj keď už nie je v mojom živote, je výnimočnou bytosťou a ja necítim k nej

a jej rodine nič iné ako lásku a rešpekt. Sú to nádherní ľudia, ktorí významne prispeli k mojej „cesty muža“. Okrem toho, ako muž verím, že by sme mali ochrániť tých, ktorých sme milovali, bez ohľadu na to, čo sa udialo. Verím, že všetky kolízie prispievajú k nášmu rastu.

Vedel som, že sa s ňou ožením hneď, ako prvýkrát vošla do našej rodinnej reštaurácie. Po dvadsiatich rokoch hrdlačenia v prevádzkach rýchleho občerstvenia moji rodičia konečne našetrili dosť peňazí, aby si mohli kúpiť milú malú jedáleň – a pod milou myslím takú, za ktorú som sa nemusel hanbiť. Varili sme v nej pre produkčné štúdiá v Hollywoode. Mal som dvadsať rokov a bol som tam prevádzkarom, pretože, no, moji rodičia takmer nehovorili po anglicky a vôbec nemali páru o tom, čo robia. A pravda je, že ani ja. Tak či tak, ona mala devätnásť a práve prišla do Los Angeles z Oregonu. Neplánovala zostať. Vlastne hľadala prácu pre svoju kamarátku. Nemala žiadne skúsenosti s prácou v reštaurácii a my sme nepotrebovali čašníkov. Ale ja som ju zamestnal, lebo sa mi pri nej zastavilo srdce. Bolo to ako scéna z filmu. Doslova som počul anjelov. Rýchlo sme sa skamarátili a raz v noci, po súkromnej párty a pár pohárikoch, som ju pobožkal v kancelárii – „unimobunke“ zaparkovanej vzadu na dvore. Vedel som, že keby môj bozk neopätovala, mohol by som sa vyhovoriť na alkohol, keďže sa dokážem opiť z jedného piva. Na moje prekvapenie, môj bozk prijala. A náš príbeh ďalej pokračoval ako zostrih z romantického filmu, až kým sme nenarazili na turbulenciu. Rýchle zábery nás dvoch – dve decká v Hollywoode objavujúce mladú lásku. Ona bola herečka a ja som písal scenáre.

Bolo to romantické – dve deti, ktoré nasledovali svoje sny v meste filmov. Prevádzkovali sme reštauráciu, z ktorej sa neskôr stal trendový klub. Nechával som jej obed s krátkymi odkazmi na verande. Plávali sme nahí v bazéne mojich rodičov ako dve deti, ktoré sa uliali zo školy. Zleteli sme, rýchlo a hlboko.

Požiadaval som ju o ruku na vrchole hory v Oregone. Klakol som si na jedno koleno a veril som, že budeme spolu naveky. Vymenili sme si manželský sľub, ktorý sme si sami pripravili a ja som plakal pred stovkou hostí. Pamätám si, že nejaký feši sa mojim slzám lásky vysmial. Hanbil som sa, lebo skutoční muži na vlastnej svadbe predsa neplačú. Začali sme spolu žiť – a vtedy udurela realita a vytriezveli sme. Náš film zmenil žáner. Z romantiky sa stal zrnitý dokument. Hneď bolo jasné, že som bol vychovaný bez akýchkoľvek nástrojov. Nevšimla si drobnosť. Nikdy som nepostlал posteľ. Cíkal som v sprche. Po holení som v umývadle nechal drobné chlpy. (Každá žena, čo to číta, teraz pochopila.) Neupratával som po sebe. Jedol som vonku viac, ako sme si mohli dovoliť. A žil som v kaviarňach, kde som sa snažil napísať scenár za milión, aby som mohol byť „ozajstný muž“ a aby sme mohli „žiť náš sen“. Ale, samozrejme, to sa nikdy nestalo. A tak som bol nešťastný. Neistý. Stratený. Negatívny. Žiarlivý. Kontrolujúci. A mizerný.

V skratke, prešiel som z jej pier na jej bradavky, zmenil som sa z jej muža na jej syna. Zmenil som sa z mladého bezstarostného prevádzkara malebnej reštaurácie a baru v Hollywoode s kopou priateľov a čerstvými ambíciami, na neistého scenáristu, ktorý si nikdy neustlал posteľ a potreboval povolenie, aby si kúpil sladké cereálie. Samozrejme, že sa zmenila dynamika nášho vzta-