

BÝVAL JSEM MIZERNÝ S*ÁČ

PRŮVODCE SMYSLUPLNÝM ŽIVOTEM
PRO KAŽDÉHO MUŽE

JOHN KIM

NAS*ANÝ TERAPEUT



Tato kniha je věnována všem, kteří se ocitli v temnotě.

Všem, kteří se cítí bezradní a ztracení. Všem těm, kteří proklínají svoje narození. Těm, kdo mají zlomené srdce, podělané zaměstnání, toxický vztah nebo zápasí s nejistotou. Je pro každého, kdo se cítí vyhořelý a bez životní perspektivy. Pro každého, kdo si připadá hnusný, odepsaný a přeje si, aby věci byly jiné a lepší.

*Tato kniha je věnována každému,
kdo si někdy připadá jako mizerný sráč.*

Ničemu se nebraňte.

Copyright © 2019 by The Angry Therapist, LLC
Translation © 2020 by Veronika Zavřelová
Czech edition © 2020, 2020 (elektornická verze) by NOXI, s. r. o.
All rights reserved
ISBN 978-80-8111-551-6

**BÝVAL JSEM
MIZERNÝ
S*ÁČ**

**PRŮVODCE SMYSLUPLNÝM ŽIVOTEM
PRO KAŽDÉHO MUŽE**

JOHN KIM

NAS*ANÝ TERAPEUT

Hlavní hodnota muže se neprojevuje v tom,
kde stojí ve chvílích životního klidu a bezpečí,
ale kde stojí v časech výzev a kontroverzí.

- Martin Luther King Jr.

Problém je, že Bůh dal muži mozek a penis,
ale pouze tolik krve, aby mohlo být zásobováno
jenom jedno z toho.

- Robin Williams

OBSAH

Milí muži!	9	#15 Katapultujte se do přítomnosti	91
Úvod	13	#16 Vystupte ze své bubliny	97
JÁ	23	#17 Dejte si zeleninu i tu zatracenou koblihu	99
#1 Neschovávejte se	25	#18 Pořádně se chechtejte	103
#2 Naučte se sebereflexi – „choďte k zrcadlu“	29	#19 Dělejte věci, které vám dávají pocit, že žijete	105
#3 Zvolte odpovědnost před svobodou	33	#20 Neberte se tak vážně	107
#4 Nechte život plynout skrze sebe	39	#21 Tančete (zejména jestli nevíte jak)	111
#5 Nebuďte příliš velký hňup	43	#22 Vyrazte si s muži	113
#6 Vyhladovte svoje ego	49	#23 Dělejte věci sám	117
#7 Nezametejte s lidmi jenom proto, že můžete	55	LÁSKA A VZTAHY	121
#8 Nekňouřte	61	#24 Poskytujte odpověď, ne reakci	123
#9 Neodvíjejte svou hodnotu od porovnávání u pisoáru	65	#25 Nepřenášejte své představy „mělo by být“ na ostatní	129
#10 Nebuďte hodný, buďte vlídný	69	#26 Přiznejte „udělal jsem chybu“	135
#11 Nenoste tričko s nápisem „soucit“ – buďte soucitní	73	#27 Nebuďte nerozhodný	141
#12 Hledejte posilující nektar	77	#28 Nečůrejte ve sprše	145
ZDRAVÍ	81	#29 Nerýpejte si do lidí	147
#13 Denně se započte	83	#30 <i>Chťejte</i> umýt nádobí	151
#14 Uklidněte se konečně!	87	#31 Nepátrejte po partnerčině sexuální minulosti	153
		#32 Nestavte ji na piedestal...	157
		#33 ... ale nepřestávejte se jí dvořit	161

#34	Nekoukejte se jen zbůhdarma na Netflix	165	#55	Netextujte, jako kdyby vám bylo sedmnáct	259
#35	Nepředvádějte se v posteli	167	#56	Dávejte dobré spropitné	261
#36	Milujte poctivě	171			
	KARIÉRA A ÚSPĚCH	179		VŠECHNO OSTATNÍ	263
#37	Přihlaste se k vlastnímu svinčíku	181	#57	Udržujte svoji koupelnu v čistotě	265
#38	Oddělte, kým <i>jste</i> , od toho, co <i>děláte</i>	187	#58	Nekupujte věci, pořízujte dárky	267
#39	Uvědomujte si své poslání	191	#59	Nepřehánějte to s produkty na vlasy	271
#40	Buďte si vědom své energie	195	#60	Nenoste skinny džíny	273
#41	Stelte si svoji postel	201	#61	Nemluvte s dětmi, jako kdyby to byly děti	275
#42	Chybujte, a často	205	#62	Nevyjeďte po nejvíc sexy ženě v místnosti	277
#43	Mějte pevný stisk ruky	209	#63	Neobávejte se žen	279
#44	Vstupujte do místnosti, jako by vám patřila	213	#64	Nebuďte úchyl	281
#45	Věřte si	215	#65	Nehoňte, přitahujte	283
			#66	Držte pohromadě	291
	KOMUNIKACE	225		Závěr	293
#46	Říkejte často „ne“	227		Poděkování	296
#47	Snažte se nejprve porozumět druhým, než se budete snažit, aby někdo porozuměl vám	229		Můj seznam mužů	299
#48	Neodcházejte z hádky	233			
#49	Vyjadřujte své pocity	237			
#50	Odkládejte telefon	241			
#51	Projevujte svou náklonnost fyzicky	245			
#52	Nejezděte jako kretén	247			
#53	Nediskutujte pořád dokola	251			
#54	Nehltejte jídlo	255			

Milí muži!

Když jsem procházel rozvodem, sáhl jsem po jedné knize. Byla to kniha o mužích nazvaná *The Way of The Superior Man* (česky *Cesta pravého muže. Duchovní průvodce pro muže aneb Jak si poradit s výzvami, které před muže staví ženy, práce a sexuální touha*) od Davida Deidy. Předtím jsem nikdy žádnou knihu o mužích nečetl. Ani jsem nevěděl, že nějaké knihy o mužích existují nebo co od četby takové knihy očekávat. Ale tato kniha nakonec změnila můj život. Byl to první dílek domina, který zahájil dlouhou hrdinskou cestu, jež následovala. Tato cesta změnila způsob, jakým přemýšlím, jím, miluji a hýbu se. Pobídlo mě to k úvahám, jak definuji sebe samého a jak o sobě smýšlím. Dalo mi to nový úhel pohledu na život, nové chápání jeho smyslu a probudilo to ve mně elán k tomu, abych začal pomáhat ostatním mužům na jejich cestě.

Během tohoto procesu se moje definice mužství měnily. Zjistil jsem, že byly různě překrouceny vlivem rodičů, společnosti, reklam a mužských šaten. Byly škodlivé. Držely mě pevně svázaného v těsné krabici a dělaly ze mě nějakého panáka vystříženého z kartonu místo skutečně rostoucího a vyvíjejícího se muže.

Byl jsem chodícím ztělesněním „měl bych“, žil jsem podle představ jiných lidí, nikoliv podle svých vlastních. Takže jsem udělal tlustou čáru a začal úplně od začátku. Přiklonil jsem se k novému, neznámému; zabil jsem pár draků, koupil si motorku, nechal si udělat několik tetování a získal skutečné koule. Nikoliv takovým způsobem, jak to zobrazují akční filmy, ale takovým, který vám připomíná, že jste nevyrovnaný, protože jste skutečná lidská bytost. Vrátil jsem se zpět jako jiný člověk. Žádný plakátový kluk. Ale skutečná, nově definovaná osoba, a navíc s takovým zrcadlem, ve kterém jsem mohl sledovat víc než jen svoje vlasy.

Záměrem napsání této knihy není vnucovat vám moje definice. Cílem je vyvolat dialog a položit několik otázek, co to skutečně znamená být mužem. Mým přáním je, aby vás to podnítilo k přemýšlení, kým jste teď, kým chcete být, a motivovat vás k překlenutí této mezery. Nejsem tu od toho, abych vás poučoval. Přicházím za vámi, nejdu proti vám. Mluvím s vámi jako s kamarády – s muži, se kterými se potím, jím, jezdím na motorce, jím palačinky a sdílím svoje zatracované pocity. Ano, skuteční muži jedí palačinky.

Z mého životopisu jste mohli vyčíst, že jsem terapeut. To je pravda. Ale tady k vám nepřistupuji jako terapeut. Tady s vámi spolupracuji jako bratr, člověk, kamarád. A přestože budeme občas mluvit o ženách a vztazích, není toto kniha o Marsu a Venuši. Není na téma „my proti nim“. Je o tom, jak být lepší verzí sebe sama. Stručně a jednoduše: je o spojení, objevování, budování. Je o vývoji, růstu a životě podle své pravdy a svého potenciálu. O životě přínosném nejen pro vás, ale pro nás všechny.

Tento svět totiž zoufale potřebuje přítomné otce, loajální bratry, milující přátele, silnější manžely, zranitelné vůdce a muže, kteří zdokonalují ostatní muže.

Musíme mužům vrátit zpět jejich mužskou roli, která jim ve společnosti náleží.

Je čas na náš návrat.

*John Kim, Nas*aný terapeut*

Úvod

Chlapci získávají své definice mužství, síly, lásky a sebe sama tím, že sledují ostatní muže, obzvláště své otce. My však žijeme ve společnosti bez otců. Dozvěděl jsem se to z první ruky, když jsem pracoval jako terapeut v neziskové organizaci, která se věnovala léčbě teenagerů z jejich závislostí. Poté, co jsem se dostal do kontaktu se stovkami teenagerů a jejich rodičů, jsem si uvědomil, že společným jevem ve více než 95 procentech těchto problematických případů je, že v takových rodinách absentuje otec. Tatínek fyzicky nebo emocionálně zmizel. Dívky se ke mně velmi přimkly a zoufale se snažily získat „tatínkovu“ pozornost, ale bez toho, že by jim někdo určil hranice, se jednoduše ztrácely v sociálních vazbách a interakcích s lidmi, kteří by pro ně měli být autoritou. Po několika týdnech práce s nimi však rychle získaly sociální dovednosti a přijatelné způsoby komunikace.

S chlapci to bylo něco docela jiného. Mnozí z nich napodobovali to, co dělám já, sledovali mě a hledali příklad toho, jak udělat i ty nejzřejmější a nejnudnější úkony. Několik z nich se však chovalo konfrontačně, protože chtěli získat kontakt s jiným mužem, ale nikdo

je nenaučil, jak získat mužskou přízeň nebo pozornost bez pózování, paniky nebo fyzické agrese. Uvědomil jsem si, že oba typy chování pramení z chybění pozitivních, zdravých mužských postav v jejich životech a domovech. Oba způsoby chování mohou chlapce provázet od základní školy přes střední až na vysokou a na pracoviště a po zbytek jejich životů se promítat do vztahů s rodinou, kolegy a jejich milovanými. Na rozdíl od dívek se chlapi neučili moc rychle. Upřímně řečeno, byli bezradní.

Chlapci, se kterými jsem pracoval, vyrůstali se silně pokroucenou definicí „muže“. Přidejte k tomu manipulativní reklamu, jedovaté či ponižující řeči v pánských šatnách a dnešní scroll a swipe kulturu (pozn. překl.: způsob rychlé a často povrchní a kritizující komunikace na sociálních sítích), která podporuje okamžité uspokojení a skrývání se, a pak není překvapením, že mnoho těchto kluků si cení sebe jen v případě, že mají velké svaly nebo velkou šéfovskou kancelář, a že o lásce, sexu a intimnostech se dozvídají prostřednictvím rande-aplikací a pornografie. Pro mnoho chlapců je intimita jenom pocit na povrchu kůže a ucházení se o potenciální partnerku se odehrává pouze tak, že sedí na záchodě a projíždějí svůj mobil, kdy se nikdy nenaučí komunikovat nebo zažít skutečný svazek a spojení. Nakonec se samozřejmě všechny jejich vztahy rozpadnou, a protože nemají zdravé povědomí o tom, jak se mají cítit, nebo neznají prostředky, jak napravit to, co se pokazilo, upadají do smyčky nezdravých vztahů, které zabraňují učení a růstu člověka. Právě takto si mladí muži vytvářejí své vlastní vězení. Vytvářejí si nezdravé názory o sobě, ženách a lásce – *nejsem dost dobrý, ne-*

zasloužím si lásku. To může vést ke hněvu a vyrovnávacím strategiím v chování, jako jsou závislosti, skrývání se (ghosting) a chladná komunikace bez skutečného citu, které je ještě více vzdalují od jejich nitra. Takový chlapec/ muž může pociťovat zničující stud nebo vinu, a může dokonce ostře zaútočit na svou partnerku, rodinu nebo naprosto cizí lidi. Stává se predátorem. Najednou zažívá izolaci, depresi a jiné špatné pocity, které jsou dále živeny chybnými a neefektivními reakcemi. Z žen se stávají předměty. Anebo, a to je přesnější, ženy se stávají kořistí.

Bez ohledu na konkrétní specifickou cestu, která muže do tohoto bodu dovede, mají všechny takové způsoby za následek stejnou situaci: muži se všude cítí ztraceni a bez porozumění od svého okolí, žijí bez cíle a citů a potřebují přifukovat fyzické nebo povrchní detaily, které mají vynahradit to, co chybí uvnitř. Nebo to úplně vzdají.

A tohle všechno nás přímo ovlivňuje. Jen v samotných Spojených státech amerických spáchá ročně asi 45 000 lidí sebevraždu. Z tohoto počtu je 79 procent mužů. Ženy mají sice větší sklon k sebevražedným myšlenkám, ale muži je častěji skutečně naplní. Šesti milionům amerických mužů ročně je diagnostikována deprese. Ženy ve spojitosti s depresí obvykle popisují pocity smutku, beznaděje a viny; muži mnohem častěji trpí v tichosti a nevyhledají odbornou pomoc. Vědci tvrdí, že pro muže je mnohem složitější identifikovat svoji chorobu. Muži s depresí se mnohem častěji zmiňují o únavě, podrážděnosti a ztrátě zájmu o práci. Pravděpodobně není ani překvapivé, že hromadného střelení se v 99 procentech těchto událostí dopustili muži.

Mluvím-li tu o mužích, musím se zmínit i o ženách, které až příliš trpí v područí chlapců, kteří odmítají dorůst v muže. Oběťmi veškerého domácího násilí jsou v 85 procentech ženy. Jedna ze tří žen se během svého života stane obětí určité formy fyzického násilí ze strany intimního přítele. Domácí násilí je třetí nejčastější příčinou bezdomovectví a 50 procent žen-bezdomovkyň uvádí, že domácí násilí bylo (podle Národního centra pro rodinu a bezdomovectví) bezprostřední příčinou jejich opuštění domova. A samozřejmě se tohle vztahuje i na děti, protože 40–60 procent mužů, kteří se dopouštějí násilí na ženách, se také dopouští násilí na dětech. A jedna z pěti -náctiletých dívek uvádí, že měla vztah, kdy přítel vyhrožoval násilím nebo sebepoškozením, pokud se rozejdou.

Nakonec se některé z těchto žen cítily dostatečně silné, aby přišly a podělily se o své příběhy se světem. Ukázalo se víc než jasněji, že kořeny problémů, kterým ženy čelí, tkví... v mužích. Neříkám, že ženy jsou dokonalé, ale ony fyzicky neútočí, neznásilňují a ne- napadají jiné lidi. Rozumím však, že mnoho mužů je ženami obtěžováno emocionálně. Jedno je příčinou druhého a je potřeba tento cyklus či kruh přerušit. Nejde o zkoumání, kdo je vinen. Jde o převzetí odpovědnosti, a protože jsem muž, mluvím k mužům a zaměřuji se na ně. Dnes máme ještě větší morální povinnost než dřív převzít odpovědnost sami za sebe a nově definovat svou mužskou roli. A ženy musí zvýšit laťku a nastavit standard pro takový typ muže, kterého chtějí mít ve svém životě.

Fajn, ale jak? Jako muži se totiž nerodíme. Rodíme se jako chlapci. I když na vnější pohled přicházíme ve

tvaru muže, přechod do mužství je vnitřní proces. Takový, který vyžaduje hodně práce – reflexi, bolest, odvalu, a někdy také znovuzrození. Je to proces, který nikdy nekončí. Nikdy není hotový. Být mužem je cesta. Mnoho mužů si tuto cestu vybere. Mnoho ne. Když si ji nevyberete, nikdy se vnitřně nevyvinete, nerozvinete a nikdy se nestanete nejlepší verzí sebe sama. Mužství není na vypínač. Není to o věku. Mužem se nestanete jen proto, že je vám osmnáct. Být mužem je způsob života, každodenní volba žít svůj život podle svého potenciálu. Jestliže se rozhodnete nejít po této cestě, pak nikdy nedokážete potřebně naplnit své vztahy s rodinou, přáteli a s kolegy v zaměstnání, ani nebudete schopni vytvořit skutečnou intimitu. Vím to. Byl jsem chlapcem po většinu svého života. A jak naznačuje název této knihy, byl jsem sráč.

Vyrůstal jsem v osmdesátých letech. Vychovávala mě televize, časopisy a všechno z pop kultury, protože moji rodiče skoro nebyli doma. Pracovali osmnáct hodin denně, aby žili „americký sen“. Měl jsem naprostou svobodu. Dělal jsem si, co jsem chtěl. Jedl jsem, co jsem chtěl. Díval jsem se, na co jsem chtěl.

I když jsem byl většinu času sám, nikdy jsem to rodičům neměl za zlé. Vím, že dělali to nejlepší, co mohli. Nikdy se nedozvěděli nic o emocionální inteligenci ani jak komunikovat zdravým způsobem a jak vytvářet bezpečnou atmosféru ve vztazích. Kvůli tomu všemu jsem nikdy nehovořil o svých pocitech a nikdy jsem se nenaučil, jak zvládat svoji energii a svoje emoce. To znamená, že do dospělosti jsem vstoupil bez potřebných vnitřních nástrojů. Byl jsem značně nedůtklivý, nezodpovědný, chtěl jsem, aby bylo vždy po mém, a měl

jsem nízkou míru sebeuvědomění. Samozřejmě se toto všechno promítlo do veškerých mých vztahů a vytvořilo parádní příklad dysfunkce.

Než budu mluvit o svém rozvodu, chci uvést, že jsem si slíbil podělit se pouze o svou část tohoto vyprávění, tedy bez použití ostatních jmen. Velmi chráním svoji exmanželku a její anonymitu. I když už se v mém životě nevyskytuje, je výjimečnou lidskou bytostí a mám pro ni a její rodinu pouze lásku a respekt. Jsou to úžasní lidé, kteří výrazně přispěli k mojí cestě k mužství. Jako muž také věřím, že bychom bez ohledu na to, co se stalo, měli chránit lidi, které jsme milovali. Věřím, že rosteme prostřednictvím všech svých kolizí.

Každopádně jsem věděl, že se s ní chci oženit, už když poprvé vstoupila do naší rodinné restaurace. Moji rodiče po dvaceti letech otročení v oboru rychlého občerstvení konečně našetřili dost peněz, aby si mohli koupit malou pěknou restauraci, a tím „pěknou“ mám na mysli to, že mě nic na ní neuvádělo do rozpaků. Také jsme poskytovali cateringové služby pro hollywoodská produkční studia. Bylo mi kolem dvaceti a tu restauraci jsem v podstatě provozoval, protože moji rodiče hovořili málo anglicky (pocházejí z Koreje) a měli jen nejasnou představu o tom, co mají dělat. Pravda ovšem je, že ani já jsem to nevěděl. Jí bylo devatenáct a zrovna se do Los Angeles přistěhovala z Oregonu. Neměla žádné plány pro další pobyt. Hledala vlastně práci pro svoji kamarádku. Neměla žádné zkušenosti v restauračním byznysu a my jsme nepotřebovali více servírek. Ale zaměstnal jsem ji, protože když jsem ji uviděl, rozbušilo se mi srdce. Bylo to jako scéna z filmu. Doslova jsem uslyšel anděly. Rychle jsme se spřátelili a jednoho ve-

čera, po soukromém večírku a několika drincích, jsem ji v kanceláři, udělané vzadu na verandě ze staré stříbřitě dodávky, políbil. Věděl jsem, že pokud mi polibek nevrátí, můžu to svést na alkohol, protože vím, že mě to stojí jen jedno pivo, abych se opil (to je také důvod, proč mi na vysoké škole říkali „světluška“). Ale překvapivě mě rovněž políbila. A zbytek našeho příběhu přiblížím jako sestřih z romantického filmu, než v něm začnou turbulence. První obraz – dvě děti v Hollywoodu objevují mladou lásku. Ona hrála, já jsem psal scénáře. Bylo romantické hledat své sny v pohádkovém městě. Vést restauraci, která se později stala trendy místem na večere. Nechával jsem jí na verandě obědy v sáčku, na který jsem vždycky napsal nějaký krátký vzkaz pro ni. Plavali jsme nazí v bazénu mých rodičů a cítili se jako dvě děti, které šly za školu. Zamilovali jsme se, rychle a hluboce.

Požádal jsem ji o ruku na vrcholu hory v Oregonu. Poklekl jsem na koleno a věřil, že spolu zůstaneme navždycky. Vyměnili jsme si psané sliby a plakali před stovkou lidí. Vzpomínám na chlapíka, který si ze mě dělal legraci, že jsem se rozplakal dojetím. Bylo to trapné, protože skuteční muži na své svatbě nepláčou. Sestěhovali jsme se dohromady, a pak nás zaskočila vystřízlivělá realita. Náš film přeskočil do jiného žánru, z romantického do drsného dokumentu. Začalo být velice jasné, že jsem vyrostl, aniž bych získal nějaké vnitřní schopnosti pro vztah. Jí vadily drobnosti. Nikdy jsem neustlal postel, čůral jsem ve sprše. V umyvadle jsem nechával drobné vlasy a chlupy po holení (každá žena, která to čte, to chápe). Neuklízel jsem po sobě. V restauracích jsem jedl více, než jsme si mohli dovolit.