

RÁDCE PRAVÉHO MUŽE



CESTA HODNÉHO HOCHA
K OPRAVDOVÉMU MUŽI
ANEB JAK DOSÁHNOUT
VŠEHO, CO CHCETE
V LÁSCE, SEXU
A V CELÉM ŽIVOTĚ.

DR. ROBERT GLOVER

RÁDCE PRAVÉHO MUŽE
Robert A. Glover

RÁDCE PRAVÉHO MUŽE

CESTA HODNÉHO HOCHA
K OPRAVDOVÉMU MUŽI
ANEB JAK DOSÁHNOUT VŠEHO,
CO CHCETE V LÁSCE, SEXU
A V CELÉM ŽIVOTĚ.



ROBERT A. GLOVER

Rádce pravého muže

Robert A. Glover

Z anglického originálu *No More Mr. Nice Guy*

přeložila Martina Falvey

Odpovědný redaktor Robert Kubánek

Produkce V Síti s. r. o.

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

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-094-2

Věnování a poděkování

Tato kniha je věnována Elizabeth. Mé partnerce, mé múze a mé nejlepší kamarádce. Kdyby nebylo tebe, byl bych stále ten beznadějně bezradný „hodný hoch“. Jsi skutečným darem z nebes. Děkuji ti.

Davidovi, Jamiemu, Steveovi a Grantovi. Jste ty nejúžasnější děti, jaké si může rodič přát. Jste každý tak jiný a jedinečný, že děláte z rodičovství nekonečnou radost. Děkuji vám za všechny ty chvíle, kdy jste se ptali: „Kdy už tu svou knihu dopíšeš?“ Nikdy nepřestávejte být takoví, jací jste.

Všem mužům a ženám, kteří mě pozvali do těch nejsoukromějších oblastí svého života. Napsal jsem tuto knihu pro vás. Děkuji vám za váš přínos a podporu při psaní knihy Rádce pravého muže. Zvláště děkuji všem mužům, kteří byli členy mých mužských skupin No More Mr. Nice Guy (Přestaňte být hodným hochem). Nikdy se nedozvíte, jak moc to, že jsem se stal součástí vašeho života, změnilo ten můj. Děkuji vám

Dr. Anne Hastingsové. Vaše moudrost a pochopení jsou znát na každé stránce této knihy. Pomohla jste mi uvěřit, že je v pořádku být takový, jaký jsem.

Děkuji vám.

Debby Duvallové. Vaše redaktorská dovednost zakryla ohromné množství mých hříchů. Děkuji vám za pomoc udělat tuto knihu lepší.

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	12
1 Syndrom hodného hocha	15
2 Stvoření hodného hocha	37
3 Naučte se dělat si radost	61
4 Udělejte ze svých potřeb priority	83
5 Získejte zpět svou osobní sílu	101
6 Získejte zpět svou mužnost	121
7 Získejte vztah, po kterém toužíte Úspěšná strategie pro vztahy	143
8 Prožijte sex, po kterém toužíte: Úspěšná strategie pro uspokojivý sex	165
9 Prožijte život, po kterém toužíte: Objevte v sobě nadšení a najděte svůj cíl v životě, v práci i v kariéře	191
Závěr	219
O autorovi	221

PŘEDMLUVA

Před pár lety, přestože jsem měl veškeré materiální pohodlí, fungující rodinu a z pohledu „amerického snu“ mi nic nechybělo, jsem začal pociťovat velkou vnitřní nespokojenost a prázdnotu.

Postupem času jsem začal hledat různá rozptýlení, která by mi tuto prázdnotu vyplnila a vnitřně mě naplnila. Bohužel, nebo bohudík, mě nic z vnějšího světa neuspokojovalo. Spokojenosti jsem dociloval jen dočasně, a ani když jsem dosáhl nějakého cíle, který jsem si předsevzal, tak vnitřní spokojenost nepřicházela.

Začal jsem hledat. Hodně jsem četl. Na cestě jsem udělal řadu chyb. Jak to dnes vnímám

z odstupem času, vidím svoji vnitřní cestu jako postupný přechod od cesty „hlavy“ k cestě „srdce“.

Kniha *Rádce pravého muže* je dílem, které nám s tímto přechodem pomáhá.

Kniha je nadčasová, a přestože je určena spíše mužům, věřím, že si najde i řadu čtenářek. Kniha může působit z hlediska dnešní společnosti jako konfrontační a rozdělující. Já ji tak ale vnitřně nevnímám. Věřím, že jediné rozpory a protiklady, které existují, jsou uvnitř nás. V případě, že budeme schopni tyto protiklady integrovat, začnou se věci okolo nás měnit.

Kniha je pouze začátek, jejím přečtením se věci automaticky nezmění. Proto, aby se věci začaly měnit, musíme něco udělat. Přestože se nám nechce, přestože máme strach a obavy, musíme zvednout „zadek“ a pohnout se. Vyjít z našeho omezeného boxu, ze své komfortní zóny.

Nikdo za nás tuto cestu změny nevykoná. Jediný, kdo může změnit náš život, jsme my sami. V tom vnímám velkou spravedlnost a vnitřní svobodu každého jednotlivce.

Stejně jako vy jsem i já stále na cestě. Držím nám všem na této společné cestě palce!

Na závěr chci poděkovat své milující ženě Ladě a svým krásným dětem Taře a Nele, svým rodičům, sestřám Ivaně a Kristině, blízkým příbuzným, přátelům a známým, že to se mnou vydrželi.

Zlatko Šelíř

Kniha *Rádce pravého muže* přímo a bez skrupulí ukazuje na nevědomé tendence a návyky „hodných hochů,“ v jejichž zajetí mnoho z nás mužů žije. Z jejich stránek pochopíme, co si v životě skrze roli „hodného hochá“ vytváříme za situace, jak si deformujeme realitu, jak blokujeme svůj potenciál vnitřního růstu. Zároveň tato kniha ukazuje na to, že účelem není změnit se z „hodného hochá“ ve „zlého kluka“, jak tomu často bývá, ale že cestou je léčení, integrace a pochopení svého dětského příběhu. Text jasně odhaluje celý příběh „hodného hochá“ a jeho syndromu a ukazuje cestu, jak dál. Je to bezesporu další užitečný kousek do stále se rozrůstající literatury o mužském osobním rozvoji, který potěší nejen mužskou společnost, ale bude k užitku i ženám, které s hodnými hochy žijí nebo spolupracují. Hodní hoši jsou většinou považováni za dobré muže, leč kniha krásně a jasně popisuje, že život a spolupráce s nimi je zatraceně těžká. Pokud muž převezme zodpovědnost za svůj život a rozhodne se růst a tvořit, potřebuje svého *hodného hochá* dostat od kormidla, jinak se řítí do záhuby.

Sám jsem v minulosti dlouhou dobu přeskakoval mezi hodným a zlým chlapem, a až postupná dlouhá cesta sebepoznání a terapeutické sebeléčení, meditace, mužská iniciace a Mužský

kruh mi pomohly získat odvahu a sílu tyto dvě části integrovat a začít žít více ze svého mužského středu.

Všem čtenářům přeji mnoho objevných zážitků.

Dobře se bavte.

Těším se na vás Mužském kruhu.

Zdenek Weber

zakladatel *muzskykruh.cz*

ÚVOD

Pět desetiletí dramatických společenských změn a ohromných posunů v rámci tradiční rodiny dalo vzniknout mužskému druhu, který je podmíněn snahou získat si uznání druhých. Nazývám tyto muže „hodní hoši“.

Hodní hoši se úzkostlivě snaží, aby na všechny dobře působili a všechno dělali „správně“. Jsou nejšťastnější, pokud dělají radost ostatním. Hodní hoši se vyhýbají konfliktům jako čert kříží a raději zajdou do krajnosti, jen aby se vyhnuli tomu, že by kohokoli naštváli. Obecně jsou hodní hoši mírumilovní a štedří.

Hodní hoši se obzvlášť soustřeďují na to, aby potěšili ženy a byli jiní než ostatní muži. Zkrátka a dobře, hodní hoši věří, že pokud budou hodní, štedří a starostliví, dosáhnou na oplátku štěstí, lásky a naplnění.

Zní to příliš dobře na to, aby to byla pravda? Přesně tak.

Několik posledních let jsem se v rámci své psychotherapeutické praxe setkal s bezpočtem frustrovaných a naštvaných hodných hochů. Tito „pasivně příjemní muži“ se marně pachtí za dosažením pocitu štěstí, po kterém tak zoufale prahnou a které si podle sebe zaslouží. Tato frustrace vychází z faktu, že hodní hoši uvěřili mýtu.

Tento mýtus je podstatou toho, co nazývám *syndromem hodného hocha*. Syndrom hodného hocha představuje přesvědčení, že pokud budou hodní hoši „hodní“, budou je ostatní mít rádi, jejich potřeby dojdou naplnění a prožijí bezproblémový život.

Když tato životní strategie, co se vytoužených výsledků týče, selže – což se stává často –, hodní hoši obvykle prostě „přidají“ a dělají to samé s ještě větší intenzitou. Kvůli pocitu bezmoci a roztrpčení, jež toto schéma nevyhnutelně vyvolá, nezůstane z hodných hochů nic než to, že jsou hodní.

Pojem *syndrom hodného hoch* vznikl z mé vlastní frustrace vycházející z toho, že jsem se snažil dělat všechno „správně“, přičemž jsem nikdy nedosáhl toho, o čem jsem byl přesvědčen, že si zasloužím. Byl jsem oním typickým „citlivým novodobým mužem“ – a byl jsem na to hrdý.

Byl jsem přesvědčen, že jsem jedním z nejmilejších mužů, kterého jste kdy potkali. A přece jsem nebyl šťastný.

Proto jsem začal zkoumat svoje vlastní chování hodného hoch – pečování, dávání pro dostávání, napravování, udržování míru, vyhýbání se konfliktům, hledání uznání, ukrytování chyb. Začal jsem si ve své poradenské praxi všimnout celé řady mužů s podobnými vlastnostmi. Postupem času mi došlo, že scénář, podle kterého se řídím celý život, není ojedinělý, že je to důsledek společenské proměny, která ovlivnila bezpočet dospělých mužů. Až dodnes nebral nikdo problematiku syndromu hodného hoch vážně ani nenabídl žádné funkční řešení. A proto jsem napsal knihu *Rádce pravého muže*.

Tato kniha hodným hochům prozradí, jak přestat usilovat o uznání a jak začít dosahovat toho, po čem touží v lásce a v životě. Informace obsažené v knize *Rádce pravého muže* jsou vyzkoušenou metodou, jak pomoci „pasivně milým mužům“ osvobodit se od nefunkčních schémat syndromu hodného hoch. Tento program je založený na mé vlastní zkušenosti s léčbou a na mé práci s bezpočtem hodných hochů za posledních dvacet let. Kniha *Rádce pravého muže* je bezostyšně „promužská“.

K jejímu napsání jsem nicméně dostal podporu bezpočtu žen. Ženy, které si tuto knihu přečetly, mi říkají, že jim nejen pomohla lépe porozumět tomu jejich hodnému hochovi, ale získaly díky ní i nový náhled na sebe sama.

Informace a nástroje obsažené v knize *Rádce pravého muže* fungují. Pokud jste frustrovaný hodný hoch, zásady uvedené na následujících stránkách vám změni život:

- Naučíte se, jak skutečně naplnit své potřeby.
- Začnete se cítit silnější a spokojenější.
- Vytvoříte si takový druh důvěrných vztahů, jaké skutečně chcete.
- Naučíte se vyjádřit své pocity a emoce.
- Budete mít naplňující a vzrušující sexuální život.
- Přijmete svou mužnost a vybudujete si užitečné vztahy s muži.
- Budete umět využít svůj potenciál a stanete se skutečně kreativními a produktivními.
- Přijmete se takoví, jací jste.

Pokud se vám výše uvedené body líbí, vaše cesta směřující k překonání syndromu hodného hochy právě začala. Je načase, abyste přestali usilovat o uznání a začali dostávat to, po čem v lásce a v životě toužíte.

1

SYNDROM HODNÉHO HOCHA

*„Jsem hodný chlap.
Jsem jeden z nejhodnějších chlápků,
které jste kdy potkali.“*

Tak se na svém prvním terapeutickém sezení uvedl Jason, zhruba pětatřicetiletý chiropraktik. Jason popsal svůj život jako „dokonalý“. Až na jeden závažný problém – sexuální život. Od chvíle, kdy měl Jason se svou ženou Heather naposledy sex, uběhla už řada měsíců, a nic nenasvědčovalo tomu, že by se to mělo jen tak změnit.

Jason mluvil o svém manželství, rodině a sexualitě otevřeně. Přívětivý muž, který očividně vítal možnost hovořit o sobě a o svém životě.

Jason si víc než cokoli jiného přál, aby ho měli lidé rádi. Sám sebe vnímal jako velmi štědrou a přející osobu. Vážil si sám sebe za to, že není náladový a nikdy neztrácí nervy. Prozradil, že je rád, když může ostatním udělat radost, a že nesnáší konflikty.

Aby se vyhnul otřesům ve vztahu se svou ženou, obvykle se držel se svými pocity zpátky a snažil se dělat všechno „správně“.

Po tomto úvodu vyndal Jason z kapsy kousek papíru a začal ho rozkládat. Ukázalo se, že si tam napsal pár věcí – aby nezapomněl.

„Nikdy nic neudělám správně,“ začal Jason a prohlížel si svůj seznam. „Ať se snažím sebevíc, Heather vždycky najde něco, co je špatně. Nezasloužím si, aby se ke mně takhle chovala. Snažím se být dobrý manžel a otec, ale nikdy to není dost dobré.“ Jason se na chvíli odmlčel a pročítal si svůj seznam. „Tak třeba dnešní ráno,“ pokračoval. „Zatímco se Heather připravovala do práce, vzbudil jsem naši malou Chelsie, udělal jí snídani a vykoupal ji. Všechno jsem nachystal, a konečně jsem se chtěl taky sám připravit. Potom přišla Hether a zase měla ten svůj výraz. A já věděl, že mám průšvih.“

„Proč jsi jí navlékl do tohodle? Ta je tedy *nádherně* oblečená,“ napodobil Jason tón své ženy. „Nevěděl jsem, že chtěla Chelsie obléknout do něčeho jiného. I když jsem ráno všechno připravil, bylo to zase špatně.“

„A další příklad,“ pokračoval Jason, „jednou jsem uklízel kuchyň a fakt jsem se snažil. Naplnil jsem myčku, umyl hrnce a pánve, zametl podlahu. Myslel jsem si, že Heather opravdu ocení, jak se jí snažím pomáhat. Než jsem skončil, přišla a zeptala se: *Jak to, že jsi neutřel linku?* Ještě jsem ani neskončil, proboha! Místo toho, aby se podívala na to, co už jsem udělal, a poděkovala mi, zaměřila se na tu jedinou věc, ke které jsem se ještě nedostal.“

Jason se odmlčel, potom pokračoval: „A pak je tu ta věc se sexem. Než jsme se vzali, párkrát jsme se jen tak pošmáchlivali, protože jsme oba věřící. Sex je pro mě opravdu důležitý, ale Heather prostě nezajímá. Myslel jsem si, že když

se jednou člověk ožení, všechno bude skvělé. Po tom všem, co pro Heather dělám, by si člověk myslel, že mi tu jedinou věc, kterou chci, dopřeje... Dělám mnohem víc než většina chlápků. Ale vypadá to, že pořád dávám mnohem víc, než dostávám.“ Jason – vypadal teď úplně jako malý chlapeček – si nakonec povzdechl: „Všechno, co chci, je láska a ocenění. Je to snad moc?“

Muži jako Jason přicházejí do mé ordinace překvapivě často. Tito chlapíci nejrůznější váhy a výšky mají všichni ten samý základní „světonázor“. Dovolte mi představit vám ještě několik dalších.

Omar

Cílem číslo jedna je v Omarově životě udělat radost své přítelkyni. Ona si přesto stěžuje, že je vůči ní citově odtažitý. Vlastně i všechny jeho předchozí přítelkyně si na to stěžovaly. Vzhledem k tomu, že se Omar považuje za člověka, který se rozdává, nedokáže takové obvinění pochopit. Omar prohlašuje, že mu v životě dělá největší radost, když může udělat radost ostatním. Dokonce u sebe pořád nosí pager, aby byl k dispozici přátelům, kdyby cokoli potřebovali.

Todd

Todd si na sobě váží toho, že je k ženám upřímný a má vůči nim respekt. Je přesvědčený o tom, že ho takové vlastnosti odlišují od ostatních mužů a ženy tím přitahuje. Ačkoli má spoustu kamarádek, na rande jde zřídkakdy. Ženy, které zná, mu tvrdí, že je úžasný posluchač, a často mu volají, aby se mu svěřily se svými problémy. Ten pocit, že ho potřebují, mu dělá dobře. Tyto ženy mu neustále opakují, jaké „terno“ s ním jednou nějaká žena udělá. Nedokáže pochopit, proč všechny ženy, navzdory tomu, jak se k nim chová, přitahují mizerové, a ne hodní kluci, jako je on.

Bill

Bill je ten člověk, na kterého se každý obrátí, když něco potřebuje. Slovo „ne“ prostě v jeho slovníku chybí. Opravuje ženám z farnosti auta. Trénuje baseballový tým svého malého synka. Kamarádi mu volají, když potřebují pomoci se stěhováním. Každý večer po práci pečuje o svou ovdovělou matku. Ačkoli mu dělá dobře rozdávat se pro ostatní, zdá se mu, že nikdy nedostává zpátky tolik, kolik rozdá.

Gary

Garyho žena mívá časté návaly vzteku, při kterých ho verbálně uráží a ponižuje. Protože se Gary bojí konfliktů, vyhýbá se situacím, o kterých ví, že by mohly jeho ženu naštvat. Po hádce je vždycky on tím, kdo se první omluví. Nedokáže si vybavit, že by se kdy za své chování omluvila ona. I přes neustálé hádky Gary tvrdí, že svou ženu miluje a udělal by cokoli, aby měla radost.

Rick

Rick, zhruba čtyřicetiletý gay, má vážný vztah s alkoholičkem. Přišel se ke mně poradit, jak pomoci svému partnerovi Jayovi s jeho závislostí. Rick si stěžuje, že aby cokoli fungovalo, jako by to bylo vždycky na něm. Doufá, že kdyby dokázal pomoci Jayovi s pitím, měl by konečně vztah, po kterém vždycky toužil.

Lyle

Lyle, hluboce věřící muž, se snaží dělat všechno správně. Učí v nedělní škole a ve své farnosti působí jako jáhen. Od puberty bojuje se závislostí na pornografii. Lyle nutkavě masturbuje, často třikrát až čtyřikrát denně. Každý den tráví hodiny sledováním pornostránek na internetu. Děsí ho představa, že kdyby se jednou někdo o jeho sexuálních

potřebách dozvěděl, zničilo by mu to život. Snaží se potlačit svůj problém modlitbami a studiem bible, ačkoli tyto kroky moc dobře nefungují.

Jose

Jose, obchodní konzultant na prahu čtyřicítky, strávil posledních pět let ve vztahu se ženou, která je na něm závislá. Jose začal o rozchodu uvažovat od prvního dne, kdy se k němu nastěhovala. Bojí se ale, že kdyby ji opustil, nezvládla by to. Několikrát se o rozchod pokusil, ale z jeho přítelkyně se vždycky stala „emocionální troska“, takže se s ní dal zase dohromady. Jose se v podstatě nepřetržitě snaží přijít na to, jak se ze vztahu vykrotit, aniž by jí ublížil – a nevypadal jako mizera.

CO JSOU TIHLE MUŽI ZAČ?

Třebaže jsou všichni tito muži jedineční, mají společný životní scénář: všichni věří, že pokud budou „hodní“ a budou dělat všechno „správně“, budou je mít ostatní rádi, jejich potřeby dojdou naplnění a prožijí bezproblémový život. Tato snaha o to být „hodný“ s sebou obvykle nese i snahu odstranit nebo zakrýt jisté věci, které s osobnostmi těchto mužů souvisejí (jejich chyby, potřeby, emoce), a udělat ze sebe to, o čem si myslí, že po nich ostatní chtějí (aby byli štedří, nápomocní, hodní atd.).

Nazývám tyto muže *hodní hoši*.

Doteď jsme nevěnovali hodným hochům příliš velkou pozornost, ale jsou všude. Je to váš příbuzný, který nechává všechno řídit manželku.

Je to ten týpek, který udělá cokoli pro kohokoli, přičemž jeho vlastní život vypadá jako jeden velký zmatek.

Je to ten chlapík, který dohání svou ženu nebo přítelkyni k šílenství tím, že se tak bojí konfliktů, až se nikdy nic nevyřeší.

Je to ten šéf, který člověku říká to, co chce slyšet, až se nakonec musí obrátit se svou žádostí na někoho jiného.

Je to ten muž, který po sobě nechá lidi dupat, protože nechce „dělat zle“.

Je to ten spolehlivý chlapík ve farnosti nebo v klubu, který nikdy neřekne „ne“, a který by nikdy nepřiznal, že ho někdo k něčemu nutil.

Je to ten muž, jehož život se zdá být tak spořádaný, až do chvíle, kdy vybuchne a udělá něco, čím ho celý zničí.

CHARAKTERISTIKA HODNÝCH HOCHŮ

Každý hodný hoch je jedinečný, ale všichni mají řadu společných vlastností. Tyto vlastnosti jsou výsledkem scénáře, často formovaného v dětství, který ovládá jejich život. Jestliže ostatní muži mohou mít jednu nebo dvě z těchto vlastností, hodní hoši oplývají celou řadou z nich.

Hodní hoši se rozděávají. Hodní hoši často prohlašují, že jim dělá dobře, když ostatním pomáhají. Tito muži věří, že jejich štědrost je známkou toho, jak jsou dobří, a získají si tím lásku a ocenění ostatních.

Hodní hoši všechno napravují a o všechno se starají. Pokud má někdo problém, něco potřebuje, je naštvaný, v depresi nebo je smutný, hodní kluci se za něj často snaží situaci vyřešit nebo napravit (obvykle bez toho, že by je o to někdo žádal).

Hodní hoši usilují o uznání druhých. Univerzálním rysem *syndromu hodného hochy* je snaha dosáhnout sebezpotvrzení od ostatních. Všechno, co hodný hoch dělá nebo říká, je do jisté míry kalkulem, aby se mu od někoho dostalo uznání nebo aby se vyhnul situaci, kdy by se mu uznání nedostalo. Obzvláště to platí v jejich vztazích s ženami.

Hodní kluci se vyhýbají konfliktům. Hodní kluci se snaží, aby jejich svět zůstal poklidný. Aby toho dosáhli, vyhýbají se všemu, co by mohlo vyvolat konflikt nebo kohokoli naštvat.

Hodní kluci věří, že musejí skrývat to, co považují za své nedostatky a chyby. Tito muži se bojí, že se na ně budou ostatní zlobit, zesměšnit je nebo je opustí, když se provalí nějaká jejich chyba nebo slabina.

Hodní hoši se snaží dělat všechno „správně“. Hodní hoši věří, že k šťastnému a bezproblémovému životu existuje klíč. Jsou přesvědčeni o tom, že pokud se jim ho podaří najít, už nebude nikdy nic špatně.

Hodní hoši potlačují své pocity. Hodní hoši mají tendence více analyzovat než prociťovat. Mohou pocity považovat za ztrátu času a energie. Často se snaží držet své pocity na uzdě. Hodní kluci se často snaží být úplně jiní než jejich otec. Mnoho hodných hochů uvádí, že jejich otec je – otažitý, úplně nepřítomen, pasivní, vzteklý, záletný nebo alkoholik. Není neobvyklé, že se tito muži rozhodnou otočit o sto osmdesát stupňů a být úplně jiní než jejich otec.

Hodní hoši často vycházejí lépe se ženami než s muži. Díky svým návykům z dětství má mnoho hodných kluků jen pár mužských přátel. Hodní hoši často usilují o uznání žen a jsou přesvědčeni, že se od ostatních mužů liší. Rádi by věřili, že nejsou sobečtí, vzteklí nebo hrubí – což jsou podle nich povahové vlastnosti „ostatních“ mužů.

Hodným hochům dělá problém upřednostňovat své potřeby. Tito muži mají často pocit, že by to bylo sobecké. Věří, že se sluší, aby potřeby ostatních měly před těmi jejich přednost.

Hodní hoši si často dělají ze své partnerky „emocionální středobod“. Mnoho hodných kluků uvádí, že jsou šťastní jedi- ně tehdy, pokud je šťastná jejich partnerka. Proto často vynakládají na své vztahy neuvěřitelné množství energie.

CO JE ŠPATNÉHO NA TOM BÝT HODNÝ HOCH?

Máme sklony problematiku *syndromu hodného hoch*a bagatelizovat. Proč by mělo být konec konců tak špatné být hodný? Chování Marvina Milquetoasta a ztvárnění takových mužů v kreslených a televizních seriálech se můžeme smát. Od té doby, co muži v naší kultuře představují snadný terč, karikatura citlivého chlapíka je spíše objektem obveselení než zájmu.

Sami hodní hoši mívají často potíže s pochopením hloubky a závažnosti svého přesvědčení a chování. Když s těmito pasivně milými muži začínám pracovat, téměř bez výjimky se mě ptají: „Co je špatného na tom být hodný?“ Protože jste si vybrali tuto knihu a jistě si lámete hlavu s jejím názvem, možná vás to také zajímá.

Tím, že těmto mužům dávám nálepkou *hodný hoch*, neodkazuji ani tolik na jejich aktuální chování, ale na podstatu toho, čemu věří, že jsou – a čím je svět kolem nich. Tito muži byli vedeni k tomu, aby uvěřili, že pokud budou „hodní“, budou je mít všichni rádi, jejich potřeby dojdou naplnění a prožijí klidný život.

Hodný hoch je vlastně špatné označení, protože hodní hoši jsou všechno, jen ne hodní. Uvedu zde několik ne úplně pěkných vlastností hodných hochů:

Hodní hoši nejsou upřímní. Tito muži skrývají své chyby, vyhýbají se konfliktům, říkají, co si myslí, že lidé chtějí slyšet, a potlačují své pocity. Tyto vlastnosti dělají z hodných hochů naprosto nečestné lidi.

Hodní hoši jsou tajnůstkáři. Protože tolik usilují o uznání, skrývají hodní kluci všechno, o čem si myslí, že by to kohokoli naštvalo. Mottem hodných hochů je: „Pokud se ti něco nepovede, schovej důkazy.“

Hodní hoši nejsou celiství. Hodní kluci jsou zběhlí ve sládivání protichůdných informací o sobě samých, a to tak, že je ukládají do oddělených přihrádek své mysli. A tak si může ženatý muž vytvořit svou vlastní definici věrnosti, která mu dovoluje popřít, že měl poměr se svou sekretářkou (nebo stážistkou), když nikdy nezasunul penis do její vagíny.

Hodní hoši manipulují s lidmi. Hodným klukům dělá problémy upřednostňovat své potřeby a je jim zatěžko přímo a jasně si říct o to, co chtějí. To v nich vytváří pocit, že jsou bezmocní. A tak se při cestě k naplnění svých potřeb často uchylují k manipulaci.

Hodní hoši chtějí mít všechno pod palcem. Hlavním cílem hodných kluků je mít bezproblémový a klidný život. To vyvolává nepřetržitou potřebu mít všechny lidi a věci kolem sebe pod kontrolou.

Hodní hoši dávají, aby dostali. Ačkoli mají hodní kluci sklony k tomu být štedří, jejich dávání má často nevědomý a nevyčtený podtext. Chtějí dosáhnout uznání, chtějí nějakou formu opětování, chtějí, aby na ně někdo přestal být našťvaný atd. Hodní kluci často uvádějí, že pocítují frustraci nebo rozhořčení jako důsledek přílišného dávání oproti tomu, jak očividně málo dostávají.

Hodní hoši jsou pasivně agresivní. Hodní kluci mají tendence vyjadřovat svou frustraci a roztrpčení nepřímo, oklikami, a ne právě hezkým způsobem. To znamená, že nejsou k dispozici, zapomínají, chodí pozdě, nedotahují věci do konce, nedokážou mít erekci, vyvrcholení dosahují příliš rychle a dělají stále dokola tu samou otravnou věc, i když slíbili, že už to nikdy dělat nebudou.

Hodní hoši jsou plní vzteku. Ačkoli hodní kluci často popírají, že by kdy byli našťvaní, celoživotní frustrace a roztrpčení vytváří hluboko v nich natlakovaný kotel plný potlačovaného vzteku. Tento vztek pak obvykle vybuchne v tu nejne očekávanější a zdánlivě nemístnou chvíli.

Hodní hoši trpí návykovým chováním. Návykové chování uvolňuje stres, zlepší náladu nebo léčí bolest. Protože mají hodní kluci tendence k velkému vnitřnímu přetlaku, musejí ho nějak uvolňovat. Jednou z nejčastějších forem návykového chování je u hodných hochů nutková sexuální potřeba.

Hodní hoši mají problémy se stanovováním hranic. Řada hodných kluků nedokáže říct „ne“, „přestaň“ nebo „udělán tohle“. Často se cítí jako bezbranné oběti a původ svých momentálních problémů vidí v ostatních.

Hodní hoši jsou často osamělí. Ačkoli hodní kluci touží po tom, aby byli oblíbení a milovaní, jejich chování ostatním v podstatě nedovoluje, aby se k nim více přiblížili.

Hodní hoši často přitahují lidi a situace, které potřebují nápravu. Takové chování je často výsledkem návyků z dětství, toho, jak se hodný kluk snaží působit dobře, nebo toho, jak prahne po uznání. Bohužel jsou tyto sklony velmi spolehlivou zárukou toho, že hodný kluk stráví většinu svého času hašením požárů a řešením nějaké krize.

Hodní hoši mají často problémy ve vztazích. Ačkoli kladou na tuto oblast neuvěřitelný důraz, jsou jejich vztahy často zdrojem potíží a frustrací. Například:

- Hodní kluci jsou často příšerní posluchači, protože jsou příliš zaměstnaní tím, jak si vytvořit obrannou pozici nebo jak vyřešit problém někoho jiného.
- Často kvůli svému strachu z konfliktů nejednají čestně a jsou zřídkakdy ochotní složitý problém překonat.
- Je celkem obvyklé, že hodní kluci budují vztah, který považují za „projekt“ a partnera za „nebroušený diamant“. Pokud se „projekty“ nevyvíjejí tak slibně, jak očekávali, obviňují hodní hoši své partnery z toho, že jim stojí v cestě ke štěstí.

Hodní hoši mají problémy se svou sexualitou. Ačkoli hodní kluci popírají, že by měli se sexem problémy, nepotkal jsem ještě ani jednoho, který by byl se svým sexuálním životem spokojený, neměl nějakou sexuální poruchu (s dosažením nebo udržením erekce, s příliš rychlým vyvrcholením) nebo se nechoval sexuálně nepřiměřeně (nevěry, prostituce, pornografie, chorbá masturbace atd.)

Hodní hoši jsou obvykle jen relativně úspěšní. Většina hodných kluků, které jsem potkal, byli talentovaní, inteligentní a vcelku úspěšní muži. Ale téměř bez výjimky nedokázali plně využít svůj potenciál.

„VŽDYŤ SE ZDÁLO, ŽE JE TO TAKOVÝ HODNÝ CHLAP.“

Není neobvyklé, že si nic netušící lidé pletou pasivní, milou a štědrrou povahu hodných hochů s tím, jak se má chovat zdravý muž. Řada žen mi sdělila, že když se zpočátku s takovými muži scházely, také si myslely, že to tak je. Protože se zdálo, že je takový muž jiný než muži, se kterými doposud byly, měly pocit, že udělaly s hodným hochem vážně terno. Bohužel výše popsané negativní vlastnosti začaly prosakovat do jejich života i vztahů. Ve skutečnosti mají tito muži sklony „přepínat“ mezi tím, kdy hodní jsou – a kdy zase tak hodní nejsou.

Vyslechl jsem bezpočet manželek, partnerek a přítelkyň, které popisovaly vlastnosti hodných hochů jako vlastnosti dr. Jekylla a pana Hydea:

„Dokáže být opravdu úžasný, ale pak mě umí i strašně ranit. Zařídí všechny ty maličkosti, jako že vyzvedne děti a udělá večeři, když musím zůstat déle v práci. Pak na mě ale jako blesk z čistého nebe udeří, že s ním nechci nikdy spát.“

„Všichni si myslí, že je to ten nejbáječnější muž a že mám ohromné štěstí, že ho mám. Nikdo ale neví, jaký dokáže být. Každému pomůže opravit auto nebo cokoli jiného. Když ho o něco požádám já, řekne mi, že mi nikdy není nic dobré a že ho sekýruju jako jeho matka.“

„Neustále se mi snaží udělat radost. Udělal by pro mě cokoli kromě toho, aby se mnou skutečně byl. Jede se mnou nakupovat, i když vím, že se mu nechce. Celou dobu je pak nasupený a mně je z toho nanic. Přála bych si, aby mi občas prostě řekl *ne*.“

„Nikdy mi neřekne, že mu něco vadí. Tutlá to v sobě, až je jak papiňák. Já nemám ani páru, že mu něco vadí. A pak, jak blesk z čistého nebe, vybuchne a skončí to šílenou hádkou. Kdyby mi prostě řekl, že ho něco štve, bylo by všechno mnohem jednodušší.“

„Když se s ním snažím mluvit o něčem, co mi vadí, snaží se to napravit. Myslí si, že kdybych dělala všechno jako on, všechny moje problémy by zmizely. Pořád mi říká, že se zaměřuji na to špatné a že mi ničím nedokáže udělat radost. Všechno, co od něj ale doopravdy chci, je, aby mě poslouchal.“

„Po všech těch mizerech, které jsem měla, jsem si myslela, že jsem konečně našla hodného chlapa, kterému můžu věřit. Pět let po svatbě jsem zjistila, že je závislý na pornografii a sledování peep-show. Úplně mě to zničilo. Neměla jsem o tom ani ponětí.“

„Přála bych si mít kouzelnou hůlku, nechala bych zmizet všechny jeho špatné vlastnosti a ponechala mu jen ty dobré.“

CELISTVÝ MUŽ

Gil, příjemný padesátník, který se zapsal na skupinovou terapii *Přestaňte být hodným hochem*, prozradil, že ho v tom jeho žena podpořila. Nicméně se ukázalo, že se vlastně ve skrytu duše bojí, aby ji nenaštvalo to, co v sobě název skupiny nese: *Jak přestat být hodný a stát se mizerou*. Přesně podle logiky hodných hochů se Gil zeptal, proč by měla nějaká žena chtít stát za mužem, který se rozhodl „nebýt hodný“.

Protože mají hodní kluci sklony k černobílému myšlení, jediná alternativa k tomu nebýt hodný je pro ně stát se „hajzlíkem“ nebo „mizerou“. Často hodným hochům připomínám, že pravým opakem blázna je zase blázen, takže „stát se mizerou“ není správná odpověď. Náprava syndromu hodného hochu nespočívá v tom, že se přejde z jednoho extrému do druhého.

Proces opuštění nefunkčních vzorců chování hodných hochů nespočívá v tom „nebýt hodný“, ale v tom stát se „celistvějším“.

Celistvost znamená schopnost přijmout všechny aspekty sebe sama. Celistvý muž je schopen přijmout všechno, co z něho jedinečným způsobem dělá muže: svou sílu, asertivitu, odvalu a vnitřní nadšení, stejně jako své nedostatky, chyby a temné stránky.

Celistvý muž má mnoho následujících rysů:

- Má velké porozumění pro sebe sama. Má se rád takový, jaký je.
- Přebírá zodpovědnost za naplnění svých potřeb.
- Se svou maskulinitou a sexualitou žije v souladu.
- Je čestný. Dělá, co je správné, a ne to, co se očekává.

- Je to vůdce. Je rozhodnutý postarat se a ochránit ty, o které pečuje.
- Co se týče jeho pocitů, je přímočarý a umí je vyjádřit.
- Umí být pečující a dává bez toho, aby přebíral veškerou péči nebo všechno řešil.
- Ví, jak si stanovit hranice, a nebojí se poprat s jakýmkoli konfliktem.

Celistvý muž neusiluje o to být dokonalý, nevyžaduje uznání ostatních. Místo toho se přijímá takový, jaký je, bez příkras. Celistvý muž přijímá fakt, že je dokonale nedokonalý.

Proměna „hodného hoch“ v „celistvého muže“ se neuskuteční tak, že se prostě budete ještě více snažit o to být dobrým člověkem. Náprava syndromu hodného hoch vyžaduje přijmout absolutně jiný pohled na sebe sama i na svět – naprostou změnu osobního paradigmatu. Vysvětlím to.

PARADIGMATA

Paradigma je vlastně taková mapa, kterou se řídíme na své životní cestě. Každý se řídí nějakou mapou a každý považuje tu svou mapu za aktuální a přesnou. Paradigmata často fungují na nevědomé úrovni, a přece do ohromné míry určují naše postoje a chování.

Slouží jako filtr, přes který zpracováváme své životní zkušenosti. Fakta, která nezapadají do našeho paradigmatu, jsou odfiltrována, takže se nikdy do našeho vědomí nedostanou. Informace, které do našeho paradigmatu „pasují“, jsou celým procesem zvětšeny, a dokonce ještě konkrétnímu přesvědčení přidají na síle.

Paradigmata, stejně jako mapy, mohou být užitečným nástrojem, který nám naší cestu usnadňuje. Pokud jsou ovšem zastaralá nebo nepřesná, mohou nás bohužel poslat špatným směrem nebo nás nechají bezvýsledně objíždět dokola jednu a tu samou čtvrt. Když k tomu dojde, často se o to usilovněji snažíme najít vytoužený cíl, zatímco jsme stále frustrovanější a frustrovanější. Ačkoli si jedinec, který se řídí nepřesným nebo zastaralým paradigmatem, může myslet, že jeho chování dává naprostý smysl, všichni okolo si mohou marně lámat hlavu s tím, co ho asi přivedlo k tomu, že se chová právě takto.

Většina paradigmat se vyvíjí v našem mládí, kdy jsme naivní a poměrně bezmocní. Často se zakládají na nepřesných interpretacích dětských zkušeností. Vzhledem k tomu, že jsou často nevědomá, málokdy se je podaří vyhodnotit nebo aktualizovat. Bohužel svá paradigmata považujeme za stoprocentně přesná a odpovídající – i v případě, že taková nejsou.

NEFUNKČNÍ PARADIGMA HODNÉHO HOCHA

Funkční paradigma je podle hodného hochy toto:

- POKUD dokážu skrývat své nedostatky a budu tím, co si myslím, že ode mě chtějí ostatní, POTOM mě budou mít všichni rádi, mé potřeby dojdou naplnění a prožiji bezproblémový život.

Ačkoli toto paradigma nefunguje, hodní hoši vidí jedinou alternativu: přidat, zvýšit úsilí.

Když jsou jejich paradigmata zpochybněna, notoricky pomalu se učí a neuvěřitelně rychle zapomínají. Mají sklony pevně se držet toho, čemu věří, i když se neustále ukazuje, že to nefunguje.

Jsou tak zaseklí ve svém nevědomí, že *něco s tím udělat* rovná se pro ně kacířství. Hodný hoch nedokáže uvažovat o změně, ačkoli to, co dělá, nefunguje.

Jason, o jehož sexuálních potížích s manželkou Heather jsme už hovořili na začátku této kapitoly, je dobrým příkladem frustrace, která může pramenit z nefunkčního paradigmatu hodného hochy. Jason měl panovačného, puntičkářského otce, který měl na Jasona a jeho sourozence nerealistické nároky. Jasonův otec věřil, že existuje jediný způsob, jak se ke všemu postavit – jeho vlastní způsob. Jasonova matka byla emočně závislá žena, která žila svými dětmi. Když citově strádala, málem je zadusila. Když to potřebovaly děti, byla často příliš emočně zdeptaná, než aby na to reagovala.

Jason se naučil vypořádat se s touto dětskou zkušeností vytvořením následujícího paradigmatu:

- Věřil, že kdyby dokázal přijít na to, jak všechno dělat správně, mohl by získat otcovo uznání a vyhnul by se jeho kritice.
- Věřil, že kdyby dokázal reagovat na strádání své matky pozorností a péčí, dokázala by mu být k dispozici, když ji potřeboval on.
- Věřil, že kdyby nikdy neměl žádné problémy, dostalo by se mu lásky a uznání.
- Věřil, že pokud skryje své chyby, nikdy už se na něj nebude nikdo zlobit.

Jako dítě byl Jason příliš naivní a bezmocný na to, aby si uvědomil, že nezáleží na tom, co dělá, protože očekávání svého otce stejně nikdy nesplní. Stejně tak nezáleží na tom, jak moc by dával, jeho citově strádající matka by se o něj stejně nikdy nedokázala postarat. Nemohl vidět, že skutečně neexistuje způsob,

jak dělat všechno správně. A bez ohledu na to, jak zdánlivě dobře skryl své nedostatky nebo chyby, ostatní na něj mohli být i tak našťvaní.

I když ho jeho mapa z dětství nedokázala správně nasměrovat, jedinou možnost spatřoval v tom, že prostě ve všem, co dělá, přidá. Jediné, čeho se svým paradigmatem skutečně docílil, bylo to, že byla odvedena jeho pozornost od pocitu strachu, bezcentrnosti a nedostatečnosti.

V dospělosti se Jason snažil uplatnit své paradigma z dětství ve vztahu ke své ženě. Stejně jako jeho matka, byla k němu i jeho žena pozorná jen tehdy, když nějak emocionálně strádala.

Stejně jako jeho otec dokázala být kritická a panovačná. Tím, že ve svém manželství uplatňoval mapu z dětství – snažil se dělat všechno správně, byl pozorný a pečující, nikdy neměl žádný akutní problém, skrýval své chyby –, vytvořil si Jason iluzi, že by tak mohl dovést svou ženu k tomu, aby ho neustále obdivovala, byla mu sexuálně k dispozici, kdykoli bude on chtít, a nikdy na něj nebyla našťvaná. Jeho vadné paradigma mu bránilo vidět, že ať udělá cokoli, jeho žena bude stejně čas od času odměřená, kritická a odtažitá, a že to je možná právě on, kdo potřebuje, aby taková byla. A i když bylo jeho paradigma nefunkční jak v dospělosti, tak v dětství, Jasonovi se zdálo, že má jedinou možnost – zkusit to dál a ještě přidat.

DĚLAT NĚCO JINAK

Jeden z mých nejoblíbenějších dílů *Show Jerryho Seinfelda* je ten, kdy se George rozhodne změnit svůj život, a to tak, že začne dělat všechno úplně naopak, než jak normálně dělá. Paradoxně tím získá nádhernou přítelkyni a práci. Dělat všechno *naopak* neznamená nápravu syndromu hodného hochy. Dělat věci *jinak* ano.

Během posledních pár let jsem viděl bezpočet mužů, kteří „udělali něco jinak“ na základě principů uvedených v této knize. Tito muži se z našťvaných, frustrovaných, bezmocných hodných kluků proměnili v asertivní, různé a šťastné jedince.

Stejně jako u George v *Show Jerryho Seinfelda*, i u hodného hochy se začnou dít zajímavé věci, když se dotýčný rozhodne pro změnu. Kromě jiného jsem viděl, že tito muži:

- Přijali sebe sama takové, jací jsou.
- Naučili se se svými chybami pracovat jako s cennou učební pomůckou.
- Přestali prahnout po uznání ostatních.
- Zažili lásku a blízký vztah.
- Udělali ze svých potřeb prioritu.
- Našli osoby, které jsou schopny a chtějí jim pomoci naplnit jejich potřeby.
- Naučili se dávat s rozvahou, bez postranních úmyslů.
- Čelí tomu, z čeho mají strach.
- Stali se celistvými a čestnými.
- Stanovili si hranice.
- Vybudovali si užitečné vztahy s muži.
- Vytvořili si zdravější a uspokojivější vztahy se ženami.
- Prožívají a vyjadřují své pocity.
- Vypořádávají se s problémy přímo.
- Rozvíjejí důvěrný a uspokojivý sexuální vztah.
- Nacházejí mír v měnících se životních situacích.

POŽÁDAT O POMOC

Hodní hoši věří, že dokážou všechno sami. Dělá jim problémy požádat o pomoc a pokoušejí se skrýt veškeré známky nedokonalosti nebo slabosti. Náprava syndromu hodného hochy si žádá změnu tohoto vzorce chování.

Náprava syndromu hodného hochy závisí na odhalení se a přijetí podpory blízkých osob. Nejdůležitější tedy je, aby si muži, kteří se chtějí zbavit syndromu hodného hochy, našli blízké osoby, které jim v jejich procesu pomohou.

Nabádám léčící se hodné hochy k tomu, aby s celým procesem začali u terapeuta, v terapeutické skupině, ve dvanáctistupňových programech, u duchovního učitele nebo blízkého přítele. Protože hodní hoši usilují o uznání žen, důrazně je přesvědčuji, aby s tímto procesem začali u mužů. Některým hodným hochům se představa „blízkého muže“ může jevit jako protimluv, přesto jim to velmi doporučuji.

Několik let jsem vedl mužské terapeutické skupiny zaměřené na nápravu syndromu hodných hochů. Některé z nejvýraznějších aspektů mého vlastního uzdravování se (i v době, kdy jsem ještě vůbec nevěděl, co syndrom hodného hochy je) se objevily v kontextu dvanáctistupňových programů a skupinových terapií. I když jsem přesvědčen, že je možné zbavit se syndromu hodného hochy bez pomoci skupiny, skupiny jsou podle mě tím nejefektivnějším nástrojem, který celý ozdravný proces ulehčí.

KROKY K OSVOBOZENÍ

Pokud jste v sobě nebo v někom, koho máte rádi, rozpoznali to, o čem jste se až sem dočetli, čtěte dál. Tato kniha je praktickým a fungujícím průvodcem v procesu osvobozujícím od

negativních dopadů syndromu hodného hochy.

Tento program zafungoval v případě bezpočtu mužů a může pomoci i vám nebo tomu, koho máte rádi.

K usnadnění tohoto procesu pomůže řada praktických kroků (kroky k osvobození), které v knize popisují.

Tyto kroky k osvobození slouží k snadnějšímu dosažení posunu v rámci paradigmatu, jenž je pro léčbu syndromu hodného hochy nezbytný. Nejenže napomohou léčícím se hodným hochům pochopit, jak jejich paradigma vzniklo, ale pomohou i nahradit ho vhodnějším a aktuálnějším vzorcem chování. Tyto úkoly rovněž léčící se hodné hochy nasměrují tak, aby pro ně bylo jednodušší začít dělat věci jinak.

KROK

K OSVOBOZENÍ Č.1

Napište jména tří blízkých lidí nebo skupin lidí, kteří by vás dokázali při léčbě syndromu hodného hochy podpořit.

Pokud vás nikdo nenapadá, vezměte telefonní seznam a najděte si v něm poradce nebo terapeutickou skupinu. Vypište si tři jména a telefonní čísla a až dočtete tuto kapitulu, zavolejte na ně. Pokud jste zaměstnaní ve firmě se zaměstnaneckým programem, máte další zdroj. Pokud znáte někoho, kdo už na terapii nebo na skupině byl, zeptejte se ho. Pokud máte přístup k internetu, najděte si nějaký dvánástistupňový program nebo terapeutickou skupinu.

VAROVÁNÍ

Než se rozhodnete začít uplatňovat principy uvedené v této knize, musím vás varovat před dvěma věcmi. Zaprvé, léčebný program zde uvedený není jen souborem několika dobrých nápadů, u kterých si prostě jen vyzkoušíte, jestli vám sednou. Tento program znamená postavit se všemu, o čem jsou hodní hoši přesvědčeni, že musejí dělat, aby je měli všichni rádi, aby jejich potřeby došly naplnění a jejich život poklidně plynul. Zbavit se syndromu hodného hochy znamená radikálně změnit perspektivu i chování. Dělat to jen napůl bude jen zbytečné utrpení.