

JUSTIN BALDONI

PORADNIK  
dla NASTOLATKÓW

J

A

K

STAĆ SIĘ

~~prawdziwym~~

SZCZĘŚLIWYM  
MĘCZYZNĄ

ODKRYJ NAJSILNIEJSZĄ, NAJLEPSZĄ  
I NAJODWAŻNIEJSZĄ WERSJĘ SIEBIE

LAURUM

JUSTIN BALDONI

J A

K

STAĆ SIĘ  
~~prawdziwym~~  
SZCZĘŚLIWYM  
MĘŻCZYZNĄ

Przekład  
Marcin Kowalczyk



# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
1. JAK STAĆ SIĘ <b>ODWAŻNYM</b>	27
2. JAK STAĆ SIĘ <b>INTELIGENTNYM</b>	73
3. JAK STAĆ SIĘ <b>FAJNYM</b>	105
4. JAK STAĆ SIĘ <b>POTĘŻNYM I SILNYM</b>	141
5. JAK STAĆ SIĘ <b>UPRZYWILEJOWANYM</b>	179
6. JAK STAĆ SIĘ <b>MĘŻCZYZNĄ</b>	217
7. JAK STAĆ SIĘ <b>RYCERZEM</b>	267
8. JAK STAĆ SIĘ <b>CZŁOWIEKIEM</b>	299
PODZIĘKOWANIA	311
ŹRÓDŁA	315
O AUTORZE	319

# WPROWADZENIE

## UWAGA!

Miejscami książki ta porusza dość poważne tematy przeznaczone tylko dla dorosłych. Jeśli zatem masz mniej niż jedenaście lat, upewnij się, że twoi rodzice lub opiekunowie nie mają nic przeciwko temu, żebyś ją czytał. Jeśli masz jedenaście lat lub więcej, po prostu pamiętaj, że możesz znaleźć tu pewne treści, na które nie jesteś jeszcze całkiem gotowy lub jeszcze wcale o nich nie myślisz — to jest w porządku! Możesz pominąć te fragmenty lub całe rozdziały i wrócić do nich, gdy będziesz gotowy. A jeśli jesteś osobą dorosłą, która czyta tę książkę, aby sprawdzić, czy jest ona odpowiednia dla twojego dziecka, bądź otwarty: możesz wynieść z niej tyle samo, co ono!

Cześć! Jestem Justin — miło mi cię poznać, Przyjacielu. No dobrze, może faktycznie nie widzimy się twarzą w twarz i nie jesteśmy jeszcze przyjaciółmi, ale skoro się zdecydowałeś sięgnąć po tę książkę, to mam nadzieję, że przynajmniej będziesz mieć wrażenie, że się znamy.

A ponieważ w przyjaźni najważniejszą rzeczą jest zaufanie, powinienem powiedzieć ci kilka słów o sobie. Zaufanie jest fundamentem, na którym buduje się każdą wspaniałą i zdrową relację — to trochę tak, jak z fundamentami domu. A pierwszym krokiem do zbudowania tej solidnej podstawy, tego poczucia zaufania, jest dzielenie się naszymi historiami i szczerą rozmowa.

Dlatego zacznę od kilku informacji na swój temat.

- 1.** Jestem aktorem, prawdopodobnie najbardziej znanym z roli w serialu *Jane the Virgin*. Jestem też reżyserem (*Trzy kroki od siebie* i *Chmury* to moje filmy). Otworzyłem studio filmowe o nazwie Wayfarer Studios, w którym tworzymy filmy mające nam przypominać, że jesteśmy ludźmi i wszyscy jesteśmy do siebie o wiele bardziej podobni niż różni. Robię też masę innych rzeczy, ale chciałbym myśleć, że jestem czymś więcej niż tylko moimi osiągnięciami zawodowymi (nawet jeśli to właśnie je świat zauważa w największym stopniu).
- 2.** UWIELBIAM jedzenie. Szczerze mówiąc, gdybym nie był aktorem lub reżyserem, to myślę, że mógłbym być kucharzem. Ale jeszcze bardziej, niż robić jedzenie, lubię je jeść! Pizza, makarony, sushi, potrawy z grilla, tacos... wszystko! A moją ulubioną częścią każdej potrawy jest sos. Mam obsesję na punkcie sosów. Gdybym miał restaurację, to prawdopodobnie nazywałyby się Sos.
- 3.** Uwielbiam też sport (w dzieciństwie grałem w piłkę nożną), podróże, czytanie, treningi i biohacking (prawdopo-

dobnie nie masz pojęcia, co to jest, ale to nic nie szkodzi; nie będziesz potrzebował tej wiedzy przez najbliższe dwa-  
dzieścia lat).

4. Jestem ojcem dwójki niesamowitych i zwariowanych dzieci, Maiyi i Maxwella, oraz mężem wspaniałej kobiety — Emily, w której jestem szalenie zakochany. Zrobiłbym dla nich wszystko. Są całym moim światem.
5. Tę książkę napisałem dla chłopców i wszystkich, którzy ich kochają, ale nie obawiaj się, to nie jest jedna z tych książek w stylu: „chłopcy są okropni i powinniśmy przeproszać za to, że się nimi urodziliśmy”. Przeciwnie! To książka w stylu „kochajmy chłopców, bo mają moc zmieniania świata”. Jeśli jednak napiszę coś, z czym nie do końca się zgadzasz, to proszę, nie przerywaj lektury, bo wierzę z całego serca, że nawet kiedy się nie zgadzamy, to i tak możemy się od siebie uczyć. To właśnie w ten sposób dochodzimy do prawdy — poprzez poznawanie różnych opinii i punktów widzenia.
6. Jestem bahaitą, ale ta książka w żaden sposób nie jest związana z tą religią (której nazwa to bahaizm) i nie wypowiadam się w imieniu mojej wspólnoty. Jeśli nigdy o niej nie słyszałeś, to nic nie szkodzi. Nie jesteś w tym odosobniony. W skrócie bahaici wierzą w duchową jedność wszystkich religii, traktując poszczególne wyznania jak różne rozdziały jednej książki. Bahaizm uczy, że każdy człowiek na tej planecie jest ważny oraz że częścią naszej misji tutaj jest odłożenie na bok wszelkich różnic

i uświadomienie sobie, że wszyscy jesteśmy jedną ludzką rodziną. Moja wiara zawsze była dla mnie latarnią, prowadziła mnie przez życie i pomagała mi pamiętać, że każdy z nas może zmienić świat poprzez akty służby, miłości i współczucia. W tej książce co jakiś czas będę wspominał o swojej wierze, ponieważ ukształtowała ona mój pogląd na świat i inspiruje mnie w mojej pracy, ale wiedz, że jakiegokolwiek są twoje przekonania, szanuję je, nawet jeśli mogą się różnić od moich.

No dobrze! Mamy już za sobą początkowe informacje na mój temat, więc być może zauważyłeś, że jedną z rzeczy, o których nie wspomniałem, jest to, że jestem autorem. To dlatego, że wciąż się przyzwyczajam do tego słowa. Bo widzisz, kiedy dorastałem, nie wydawało mi się, abym był wystarczająco mądry lub dobry, by zostać pisarzem. Książki mnie onieśmiały. Przypominały mi o szkole, a w szkole nie zawsze byłem szczęśliwy. Ale teraz to się zmieni i zacznę nazywać się autorem — skoro czytasz tę książkę, to znaczy, że zrobiłem to! A więc: Jestem autorem. **Autorem**. (Wypowiadałem to słowo z udawanym brytyjskim akcentem, bo w tej wersji brzmi to jeszcze lepiej).

Teraz kiedy już mnie nieco znasz, chciałbym ci coś wyznać: ta książka tak naprawdę nie jest o mnie... Ta książka jest o **Tobie** i o tym, jak to jest być tobą, teraz, w tej chwili.

## ZARAZ, ZARAZ... TA KSIĄŻKA JEST O MNIE?

Tak. A mówiąc precyzyjnie, **o nas**. O chłopcach. Mężczyznach. Osobach płci męskiej. Chyba już czaisz.

Ale co ważniejsze, ta książka jest o pytaniach, które nas trapią. Tych, o których myślimy, ale których nigdy nie wypowiedamy na głos. Pytaniach o stawaniu się i byciu mężczyznami. Pytaniach, które mogą pomóc nam nie tylko wyrosnąć na lepszych mężczyzn, ale i lepszych ludzi. Chodzi też o to, co to znaczy dawać z siebie **wystarczająco wiele** — co to znaczy **być wystarczającym** w każdym znaczeniu tego słowa.

W tej książce rozważam pytania o męskość i przyglądam się uważnie, jak odpowiedzi na te pytania kształtują to, kim jesteśmy. Niektóre z tych pytań dotyczą naszych ciał, inne naszych umysłów. Niektóre pytania dotyczą rzeczy, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo lub boimy się (tak, tak, mężczyźni też mogą się bać i jest to absolutnie naturalne). Niektóre pytania dotyczą rzeczy, które nie tylko uczynią nas silniejszymi, ale i szczęśliwymi. Wszystkie dotyczą kwestii, które czynią nas **ludźmi**.

Jeśli chodzi o odpowiedzi na te pytania, cóż... szczerze mówiąc, wciąż jeszcze ich szukam lub próbuję je rozgryźć. To wszystko zaczęło się od książki dla dorosłych *Man Enough: Undefined My Masculinity* [Wystarczająco męski: oddefiniowywanie mojej męskości], opartej na wystąpieniu TED Talk, które przerodziło się także w podcast. Napisałem ją po to, by zrozumieć, co sam czuję na temat męskości i wyzwania,



z którymi się mierzę, próbując spełnić oczekiwania innych ludzi wobec mnie. Bo widzisz, uwielbiam być mężczyzną, ale to nie znaczy, że wiem dokładnie, jak stać się takim mężczyzną, jakim chcę być. Nie oznacza to także, że nie kwestionuję, co świat mówi mi o tym, jak powinienem się zachowywać jako mężczyzna. I chociaż jestem już po trzydziestce, moje myśli i opinie o świecie i o sobie samym zmieniają się każdego dnia. Dlatego właśnie napisałem tę książkę: nie jako twój nauczyciel czy znawca tematu, ale jako przyjaciel, współcuczeń i jako „dzieło w toku”, czym niewątpliwie jest każda istota ludzka na tej planecie.

Nikt nie jest doskonały. Nikt nie zjadł wszystkich rozumów i nie wie wszystkiego (nawet jeśli media społecznościowe mogą podsuwać co innego wobec niektórych osób). Ale każdy człowiek stara się, jak może. Tak więc i ja robię wszystko, co w mojej mocy, aby podzielić się z innymi tym, czego nauczyłem się podczas mojej własnej podróży. Robię to w nadziei, że jeśli czujesz się tak, jak ja się czułem, dorastając — zdezorietowany, zmartwiony, niespokojny, gorszy od innych, a nawet trochę przestraszony — to może zobaczysz w tych słowach siebie i zapamiętasz, że nie jesteś jedyną osobą, która czuje się w ten sposób. Chciałbym, aby ta książka była niczym zaufany przyjaciel i byś sięgał po nią zawsze, kiedy tylko potrzebujesz przypomnienia, że jesteś dobry, wartościowy i więcej niż wystarczający.

## POCZEKAJ, JUSTIN... CZYM JEST MĘSKOŚĆ?

Istnieje wiele błędnych przekonań na temat męskości. Ostatnio w wiadomościach i mediach rozprawia się o tym w taki sposób, że może się wydawać, iż jest to coś złego — a to nieprawda. Męskość to w zasadzie cechy i właściwości, którymi charakteryzują się mężczyźni lub chłopcy, lub które tylko im się przypisuje. I chcę w tym miejscu jasno zaznaczyć, że głęboko wierzę, iż chłopcy i mężczyźni są dobrzy. Dobrzy z natury — wewnętrznie dobrzy. TY jesteś dobry. I istnieje mnóstwo aspektów tradycyjnej definicji męskości, za które jestem wdzięczny i z którymi się zgadzam! Absolutnie nie wstydzę się powiedzieć, że uwielbiam być mężczyzną. Tak wiele pozytywnych cech i właściwości kojarzy się z męskością i byciem mężczyzną, a ja staram się wcielać je w życie — cechy takie jak zaradność i odpowiedzialność, uczciwość i bycie godnym zaufania, pracowitość, lojalność oraz bycie troskliwym ojcem i mężem. Rodzi się przy tym oczywiste pytanie: czy te cechy są zarezerwowane wyłącznie dla mężczyzn, czy może dotyczą wszystkich?

Na przykład, jeśli poprosiłbym przypadkową osobę o wymienienie kilku męskich cech, mógłbym usłyszeć, że mężczyzna jest: „silny, pracowity, odważny, skupiony, lubiący współzawodnictwo, nieustępliwy”. A gdybym poprosił tę samą osobę o wskazanie jakichś kobiecych cech, mogłaby wymienić inne, takie jak: „troskliwość, delikatność, emocjonalność, wrażliwość, uważność, czułość i życzliwość”.

Ale czy to wszystko zostało wyryte w kamieniu? I czy taki podział cech na męskie i żeńskie w czymkolwiek nam pomaga?

Pomyśl o tym w ten sposób: gdybyśmy tworzyli najnowocześniejszego robota, który miałby przejąć władzę nad światem i wykonać wszystkie nasze zadania — zrobić wszystkie rzeczy, które muszą być zrobione — chcielibyśmy, żeby miał wszystkie męskie cechy, jakie tylko jesteśmy sobie w stanie przypomnieć. Ale gdybyśmy chcieli zrobić z tego robota człowieka i powołać go do życia... to nadalibyśmy mu wszystkie cechy kobiece, prawda?

Zbyt często tak rozumiana męskość zmienia nas — chłopców i mężczyzn (w tym i mnie) — w roboty. Dlatego tak ważne jest dla mnie, abyśmy dokonali redefinicji męskości i ujęli w niej WSZYSTKIE cechy, które czynią nas ludźmi.

### A CO ZNACZY „ODDEFINIOWYWANIE MĘSKOŚCI”? BRZMI SKOMPLIKOWANIE.

Dla mnie „oddefiniowywanie męskości” oznacza zakwestionowanie oczekiwań wobec chłopców — oczekiwań wobec tego, jak chłopcy *powinni* się zachowywać. No bo kto tak naprawdę wyznacza tu jakieś zasady? Kto ma prawo mówić, co to znaczy być chłopcem lub mężczyzną w dzisiejszym świecie? Czy odbywają się jakieś tajne spotkania, podczas których ocenia się naszą męskość? Czy jest jakaś grupa starców w pelerynach, która zbiera się w środku nocy i decyduje o tym, kto zasługuje

na miano mężczyzny, a kto nie? Otóż nie. Nie ma tu żadnych twardych zasad — wszystkie poglądy są przekazywane z pokolenia na pokolenie, ale tak naprawdę nigdy się o nich nie mówi.

Te przekazy i niewypowiedziane zasady nie dotyczą tylko naszej rodziny. Są WSZECHOBECNE. I chociaż wiele z tych przesłań jest dobrych i uniwersalnych, obejmując zarówno chłopców, jak i dziewczynki (np. że trzeba zachowywać się honorowo, że trzeba być uczciwym i stawać w obronie tego, co słuszne i dobre), to jednak jest też wiele komunikatów, które w gruncie rzeczy bardziej nam przeszkadzają, niż pomagają. Oto przykład takiego przesłania, które moim zdaniem jest dla nas najbardziej szkodliwe: „prawdziwy mężczyzna” (jak gdyby w ogóle było coś takiego jak „nieprawdziwy mężczyzna”) nigdy nie okazuje swoich uczuć i o nich nie mówi. Aha, i absolutnie *nie płacemy* (chyba że przegramy ważny mecz — z jakiegoś powodu TYLKO to uzasadnia okazywanie emocji). Tych szkodliwych przekonań jest więcej. Na przykład: „Chłopcy nigdy nie proszą o pomoc ani nie przyznają się do błędu”. Nie targają nami żadne wątpliwości — zawsze jesteśmy pewni siebie — i nigdy nie wycofujemy się z walki. Ślubujemy wierność innym chłopcom, nawet jeśli nie są naszymi przyjaciółmi, i rozumiemy, że mężczyzna powinien być silny — nie tylko jeśli chodzi o ciało, ale i umysł — i niczym nie powinien się przejmować. NICZYM. Dlatego musimy nieustannie nosić niewidzialną zbroję, dzięki której jesteśmy odporni na wszystkie te negatywne sprawy, którymi świat może nas zarzucić. Ale taka zbroja jest **ciężka**. I niewygodna. Każdy pancerz nie tylko chroni nas przed tym,

co może przyjść z zewnątrz, ale także zamyka nas i ogranicza. Ja całe moje życie dźwigałem na sobie ten ciężar, który nie tylko uniemożliwiał mi doświadczanie własnych emocji, ale także utrudniał prawdziwy kontakt z moimi przyjaciółmi, rodzicami, współpracownikami, dziećmi, a nawet żoną. Dlatego obecnie zdejmuję z siebie tę zbroję — kawałek po kawałku. I wiesz co? Nigdy nie czułem się lepiej, swobodniej i bardziej sobą.

Żałuję jedynie tego, że tak długo to trwało. Chciałbym móc cofnąć się w czasie do dzieciństwa, dostać tę książkę i usłyszeć od kogoś radę, żebym w ogóle nie zakładał tej zbroi. Szkoda, że nikt mi nie powiedział, że skrzywdzi ona mnie i ludzi, na których mi zależy. Skrzywdzi, a nie pomoże. To kolejny powód, dla którego napisałem tę książkę: aby powiedzieć ci rzeczy, które sam chciałbym usłyszeć, kiedy dorastałem.

„Oddefiniowywanie męskości” oznacza również zaprzestanie oceniania ludzi systemem binarnym, który można luźno zdefiniować jako system przeciwstawnych biegunów. W tym przypadku skrajnościami są *męskość* i *kobiecość*, przez co wielu ludzi wierzy, że chłopcy i dziewczyny to przeciwieństwa. A to nieprawda. Nie jesteśmy przeciwieństwami. Jasne, nauka dowodzi, że mężczyźni i kobiety różnią się pod względem biologicznym, ale te różnice powinny być celebrowane, cenione i doceniane, a nie wykorzystywane do dzielenia nas lub nastawiania przeciwko sobie. Równość natomiast nie oznacza, że wszyscy jesteśmy tacy sami. Chodzi o to, byśmy byli traktowani tak samo i nikt nie był karany za to, że jest kimś innym.

W oddefiniowywaniu męskości chodzi zasadniczo o to, by zrobić przestrzeń dla ciebie — chłopca, a kiedyś mężczyzny — żebyś nie musiał być robotem, od którego oczekuje się ściśle określonego zachowania, mówienia w ściśle określony sposób i wykonywania określonych działań. Chodzi o to, żebyś mógł (i ja też) przestać być maszyną, a zacząć być człowiekiem. Ponieważ jako ludzie my wszyscy mamy w sobie wszystkie te cechy. Jako ludzie jesteście silni, ponieważ jesteście mili, odważni, ponieważ jesteście wrażliwi i fajni, ponieważ jesteście troskliwi. Wszyscy mamy uczucia. Wszyscy staramy się być jak najlepsi. Wszyscy jesteście tylko ludźmi. Dlatego uważam, że musimy dokonać redefinicji męskości — po to, aby zrobić miejsce dla KAŻDEGO, kto uważa się za chłopca lub mężczyznę. A jak chłopcy powinni traktować innych chłopców (i — w gruncie rzeczy — wszystkich innych ludzi)? Z akceptacją — nawet jeśli wyglądają lub zachowują się inaczej.

Tak, to takie proste. Oddefiniowywanie męskości polega więc na tworzeniu większej przestrzeni dla siebie, by móc stać się pełnym i miłym człowiekiem.

## OKEJ, ALE DLACZEGO POWINIENEM PRZECZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

No dobrze, posłuchaj mnie uważnie. Wyobraź sobie, że jest takie święto, podczas którego wszyscy możemy powiedzieć *o sobie prawdę*. Przez jeden dzień w roku każdy może oficjalnie opuścić gardę i powiedzieć to, co naprawdę myśli i czuje —

bez względu na to, jak bardzo jest to skomplikowane lub dziwne. Obowiązywałaby tylko jedna zasada: nikt nie może nas oceniać. Nie ma więc ryzyka, że ktoś zostanie wyśmiany. W taki dzień wszyscy mielibyśmy pełną swobodę w mówieniu tego, co sobie myślimy.

Czy ten pomysł wydaje ci się przerażający? Tak, mnie też! Aż mam ciarki na plecach. Gdybym powiedział prawdę i wyznał, że się boję, jestem zdezorientowany albo zupełnie niepewny wszystkiego, ludzie mogliby patrzeć na mnie jak na jakieś dziwadło. Najgorsze, że inni mężczyźni mogliby dostrzec pęknięcia w mojej zbroi i uznać, że jestem słaby. A zgodnie z niewypowiedzianymi zasadami męskości wystarczy jeden odsłonięty słaby punkt, byśmy byli wystawieni na ryzyko ataku.

Nie wiem jak ty, ale ja uważam, że nadszedł już czas, abyśmy zaprzestali prób bycia idealnymi, a stali się prawdziwi. Mam nadzieję, że lektura tej książki pomoże ci stać się bardziej szczerym wobec samego siebie i lepiej czuć się z tym, jaki jesteś, bez względu na to, co myślą o tobie inni ludzie.

Czytając tę książkę, pamiętaj, że czeka cię szczerą rozmowa, która rozbije mit o tym, że „chłopcy na zawsze już zostaną chłopcami”, i sprawi, że przestaniemy się usprawiedliwiać ze sposobów, w jakie nasze zachowanie krzywdzi nas samych oraz ludzi wokół nas.

Na czym polega ten mit? Chodzi mi o przekonanie, że chłopcy i mężczyźni są skazani na określone zachowanie — będą dzicy, gwałtowni, nieczuli i niewrażliwi — ponieważ wła-

śnie to leży w naszej naturze. A jak można walczyć z czymś, co jest naturalne? Świat nie może obwiniać nas za to, jak się zachowujemy i co robimy, ponieważ to coś jest zapisane w naszym DNA.

Nauka udowadnia jednak, że jest wręcz odwrotnie. Przeprowadzone w 2014 roku badania dyrektor ds. edukacji Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Vicki Zakrzewski, pokazują, że chłopcy są tak samo świadomi emocjonalnie i wrażliwi jak dziewczynki — po prostu nie mają przestrzeni, w której mogliby bezpiecznie zająć się swoimi uczuciami. Badaczka pisze: „możliwość kultuwowania naturalnej zdolności do emocjonalnego dostrojenia i relacji jest kluczowa dla ich ogólnego dobrostanu. Nie możemy jednak czekać, aż zrobią to, gdy staną się mężczyznami — muszą zacząć, gdy są młodzi”.

Na szczęście ty jesteś młody!

Posłużę tu za przykład. Byłem dość emocjonalnym, wrażliwym chłopcem tkwiącym w samym środku testosteronowego tornada. Ponieważ nie mogłem usiedzieć w miejscu, ujście dla rozpierającej mnie energii znalazłem w sporcie, ale tam, w zespole, drużynie, moje emocje nie były mile widziane. Chociaż byłem wysportowany, moja wrażliwość kłuła kolegów w oczy i byłem przez nich zaczepiany i zastraszany. Stanowiłem łatwy cel. Przywdziałem więc zbroję, aby mieć pewność, że nikt nie zauważy, iż moje uczucia zostały zranione. Gorzej, sam wybierałem sobie słabszych od siebie i raniłem ich uczucia, aby poczuć się choć trochę lepiej.



Dopiero po wielu latach zrozumiałem, że w ten sposób realizowałem domyślny, nigdzie niespisany scenariusz męskości. To była gra. I wszyscy — moi koledzy i nauczyciele, ojcowie, a nawet słynni gwiazdorzycy filmowi — odgrywali tę samą rolę. Braliśmy udział w swoistej sztuce i błędnym kole, które aktywnie niszczyło nasze umysły, serca oraz, co najważniejsze, nasze dusze.

Słuchaj, nie jestem nauczycielem, psychologiem ani doradcą, ale mam nadzieję, że masz poczucie, iż możesz mi zaufać, bo obiecuję ci, że będę mówił tylko prawdę. Prawda ta może być czasem niezbyt przyjemna i niewygodna (szczególnie jeśli czytasz tę książkę razem z rodzicami), ale będzie warto.

Chcę, żeby jeszcze jedna rzecz była absolutnie jasna: chociaż ty i ja możemy dzielić wiele podobnych doświadczeń związanych z dojrzewaniem i męskością, to trzeba też pamiętać, że mam białą skórę i jestem heteroseksualny, co może oznaczać, że niektóre z moich doświadczeń życiowych mogą znacząco różnić się od twoich. A kiedy w tej książce piszę „chłopcy”, „chłopaki” lub „mężczyźni”, to mam na myśli absolutnie każdą osobę, która czuje, że przynależy do tej grupy, a kiedy piszę „my”, to piszę także o sobie.

To powiedziawszy, wierzę, że niepisane zasady męskości dotyczą nas wszystkich w dość podobny sposób. Na przykład jedna z moich ulubionych recenzji mojej książki dla dorosłych *Man Enough* wyszła spod pióra mojego przyjaciela, który jest starszym, czarnoskórym mężczyzną transseksualnym. Szczerze mówiąc, nigdy nie przypuszczałem, że on i ja będziemy

mieli podobne doświadczenia, i trochę się denerwowałem, wiedząc, że będzie czytał moją książkę. Jednak kiedy to zrobił i poznał moją drogę życiową, powiedział mi, że po policzkach płynęły mu łzy, ponieważ był to jeden z nielicznych razów, kiedy czuł się naprawdę postrzegany jako mężczyzna. Wtedy zdałem sobie sprawę, że te niepisane zasady, tak bardzo szkodliwe, w rzeczywistości łączą nas bardziej, niż zdajemy sobie z tego sprawę. W tej książce mogą zatem pojawić się takie fragmenty, które nie będą do ciebie przemawiały. Może to dotyczyć niektórych moich osobistych historii lub punktów widzenia — to całkowicie w porządku! Po prostu wiedz, że mam zrozumienie dla wszystkiego, co czujesz i co próbujesz rozgryźć, i mam nadzieję, że czytanie o doświadczeniach innych niż twoje może pomóc również tobie!

Aha, i jeszcze jedna rzecz do zapamiętania: **uwielbiam** być mężczyzną, ale wierzę z całego serca, że przede wszystkim jesteśmy istotami duchowymi mającymi i dzielącymi te same fizyczne doświadczenia. To oznacza, że niezależnie od płci, dla naszego duchowego rozwoju najważniejsze jest, by nauczyć się, jak być (między innymi) dobrym, kochającym, uczciwym, usłuznym, rozważnym, wrażliwym, lojalnym, niezłomnym, współczującym i pokornym człowiekiem. Niestety ten świat może być przerażający, pełen testów i prób, które mają nas odciągnąć od podjęcia podróży z naszych głów do naszych serc, i często te cechy, które wymieniłem, nie są doceniane ani nagradzane tak bardzo, jak inne. Mam jednak nadzieję, że mimo to wszyscy jesteśmy w stanie stanąć na

wysokości zadania i pokazać swoje najlepsze, najbardziej autentyczne ja. Dla mnie oznacza to próbę bycia nie tylko najlepszym mężczyzną, jakim mogę być, ale także najlepszym człowiekiem, jakim mogę być.

### **NO DOBRZE, ZRÓBMY TO. CO TERAZ?**

Następny krok jest prosty: bierzesz głęboki oddech i zabierasz się do lektury.

Zanim jednak to zrobisz, muszę powiedzieć ci jeszcze jedną, ostatnią już rzecz.

Czytając tę książkę, musisz posługiwać się nie tylko głową, ale i instynktami. Jeśli to dla ciebie coś nowego, to wyobraź sobie, że myślisz całym ciałem, a nie mózgiem. Niektórzy nazywają to intuicją, inni przecuciem, ale bez względu na to, jak to nazwiemy, jedną z rzeczy, której się w życiu nauczyłem, jest to, że nasz organizm jest niesamowitym, inteligentnym i wrażliwym mechanizmem, który czuje o wiele więcej, niż to sobie uświadamiamy.

Niemniej wsłuchiwanie się w swoje ciało nie jest łatwe, ponieważ jako chłopcy jesteśmy uczeni, że służy nam ono tylko do takich rzeczy jak sport, zabawa, seks czy walka, podczas gdy w rzeczywistości ciało jest naczyniem dla duszy i naszym pierwszym prawdziwym przyjacielem. A jak każda dobra przyjaźń, tak i ta wymaga zaufania oraz umiejętności słuchania.

Wiele osób mówi rzeczy typu: „słuchaj swojego serca” lub „niech serce będzie twoim przewodnikiem”. Jestem zwolen-

## WPROWADZENIE

nikiem takiego podejścia, ale rozumiem, że łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Mnie samemu zajęło to lata, a nawet teraz, w moim wieku, nadal zdarza mi się, że nie dość uważnie słucham tego, co podpowiada mi moje serce. Bo widzisz, moje serce jest **pełne** różnych emocji — strachu, miłości, urazy, radości, gniewu, zazdrości, zagubienia — że trudno jest go słuchać, nie zaplątując się w te wszystkie uczucia. Mózg wcale nie jest lepszy. Odbiera te poplątane uczucia jako zagrożenie i próbuje je zrationalizować, skupiając się tylko na zasadniczym celu lub na jakiejś konkretnej informacji.

Natomiast ciało ma to podstawowe, instynktowne zrozumienie tego, co dobre, a co złe. Reaguje, czy tego chcesz, czy nie, a bez względu na to, ile nad jakimś tematem rozmyślasz lub co czujesz, ta odruchowa reakcja organizmu nigdy się nie zmienia. Jednak działanie na podstawie przeczuć i robienie tego, co właściwe, wcale nie odbywa się automatycznie.

To kwestia świadomego wyboru, którego musisz dokonać.

Co wobec tego teraz czujesz? Jesteś gotowy?! Ja też nie, ale nie przejmuj się tym.

Zrobimy to razem.

## Książka dla chłopaków, którą powinien przeczytać każdy mężczyzna.

CZY ZAUWAŻYŁEŚ, że istnieją różne niepisane zasady, które mówią chłopcom, jak mają się zachowywać, co myśleć i czuć? Nikt nie wie, skąd się wzięły. Pewnego dnia nagle zaczniesz dostrzegać, że jakieś niewidzialne siły zmuszają cię do przestrzegania reguł i przyjęcia wartości, które definiują męskość, nawet jeśli wcale nie czynią cię szczęśliwym.

Jak stać się prawdziwym szczęśliwym mężczyzną to poradnik dla nastolatków, w którym nie znajdziesz stereotypowego podejścia do męskości. Dzięki niemu zakwestionujesz raczej powszechne oczekiwania wobec chłopców i stworzysz nową definicję męskości, by ująć w niej wszystkie cechy, które czynią cię człowiekiem.

Z TEJ KSIĄŻKI NAUCZYSZ SIĘ, JAK BYĆ:

- wystarczająco **ODWAŻNYM** – aby być sobą;
  - wystarczająco **INTELIGENTNYM** – aby zadawać pytania;
  - wystarczająco **OPANOWANYM** – aby akceptować wszystkie swoje emocje;
  - wystarczająco **PEWNYM SIEBIE** – aby znać swoją wartość;
  - wystarczająco **SILNYM** – aby mówić prawdę o sobie
- i ogólnie **WYSTARCZAJĄCO DOBRYM** we wszystkim, bo jako ludzie jesteśmy i na zawsze pozostaniemy niedoskonalimi.

**!** UWAŻAJ: ta książka jest szczerą do bólu i bardzo zaskakująca, co może czasem wywoływać pewien dyskomfort. Nie ma tu tematów tabu, półprawd czy kłamstw. Jej lektura to ważny element procesu samopoznania, który pomoże ci również uwierzyć w siebie.

NIE MARTW SIĘ. W TEJ PODRÓŻY NIE BĘDZIESZ SAM. Wspólnie zastanowimy się, jak stać się **NAJINTELIGENTNIEJSZYMI**, **NAJODWAŻNIEJSZYMI**, **NAJSILNIEJSZYMI LUDŹMI**, jakimi możemy być!

Książka dostępna także jako e-book i audiobook.

[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)



L23001

Cena 49,90 zł