

Obsah

Poznámka autora	XI
PodĎakovanie	XIII
Prológ	XVII
1 Skrytá depresia u mužov	1
2 Synovia Narcisa: Sebaúcta, Hanba a Depresia	25
3 Prázdni muži: Skrytá depresia a závislosť	42
4 Obruč okolo srdca: Trauma a biológia	73
5 Páchanie mužskosti	102
6 Strata vzťahovosti	128
7 Vedľajšie škody	154
8 Dve vnútorné deti	189
9 Zavládla rovnováha: Liečenie rán, ktoré sme zdedili	229
10 Prechod cez pustatinu: Uzdravovanie samých seba	267
11 Učenie sa intímite: Uzdravenie našich vzťahov	299
12 Záver: Kde stojíme	332
Epilóg	339
Poznámky	353

Poznámka autora

Všetky prípady opísané v tejto knihe sú upravené. Boli úmyselne pozmenené s cieľom chrániť práva mojich klientov na dôvernosť a súkromie. Žiadny klient, ktorého nájdete v tejto knihe, nezodpovedá žiadnej skutočnej osobe, žijúcej ani mŕtvej.

Pod'akovanie

Je príznačné, že táto kniha, ktorá kladie dôraz na vzťahy mužov, vďačí za veľa toľkým ľuďom. Myšlienky uvedené v nej by neboli možné, keby nebolo geniality dvoch veľmi odlišných žien Olgy Silverstein a Pie Melody, z ktorých každá je legendárnou osobnosťou vo svojom odbore. Vypožičal som si Olginu odvahu opustiť súčasné teórie mužského vývinu. Bola to ona, kto prišiel s nápadom napísať túto knihu, ktorú vnímam ako doplnok k jej vynikajúcemu dielu o matkách a synoch *The Courage to Raise Good Men*. Podobne ako som vďačný Olge, je v celej knihe zrejmé aj moja vďačnosť voči Pii. Jej práca nielenže výrazne ovplyvnila moju prácu s klientmi, ale zmenila aj môj vlastný život. Jack Sternbach ma naučil väčšinu toho, čo viem o vedení mužských skupín. Bol to Jack, kto mi ako prvý objasnil revolučnú perspektívu Joea Plecka, a bol to Jack, kto ma oboznámil s predstavou, že mužov treba viesť k zodpovednosti s láskou, a s mužmi ako „zranenými zraňovateľmi.“ Chcem sa tiež poďakovať svojim kolegom a priateľom z Inštitútu rodiny v Cambridgei (Family Institute of Cambridge), vzdelávacieho zariadenia, ktoré vychovalo tri generácie rodinných terapeutov v celom Novom Anglicku.

Osobitne chcem vzdať hold svojim vlastným mentorom Charlesovi Vergeovi, Caroline Marvin, Richardovi Chasinovi, Rickovi Leemu, Davidovi Treadwayovi, Sally Ann Roth a Kathy Weingarten. Každé

svetlo, ktoré presvetľuje moju prácu s mužmi a ich rodinami, prichádza v prvom rade od vás. Som za to nesmierne vďačný.

Moja agentka Beth Vesel, jedna z prvých architektiek tohto projektu, bola počas celého procesu silnou sprievodkyňou, ochrankyňou a múzou, ako aj čitateľkou s mimoriadnym rozhľadom. Moja raná spolupráca s Elizabeth Stone si zaslúži vďačné uznanie, rovnako ako húževnaté výskumné úsilie Riny Amiri. Chcem poďakovať Perovi Gjerdeovi zo Stanfordovej univerzity za jeho vreľú podporu a vedenie, Beselovi van der Kolkovi za jeho múdrosť, otvorenosť a jasnosť, Davidovi Lisakovi a Ronovi Levantovi za ich mnohé dobré nápady.

Moju hlbokú vďaku si zaslúžia aj viacerí redaktori. Virginia LaPlante bola koučkou a kritičkou a pomáhala pri zrode tejto knihy. Gail Winston dávala tomuto projektu pečať svojej inteligencie už od jeho začiatku. Nan Graham a Gillian Blake z vydavateľstva Scribner dielo dotiahli do konca a dali mu konečnú podobu. Vízia Nan Graham je obohatením tej mojej a Gillian Blake vniesla do textu prenikavú zručnosť. Každá jedna stránka knihy je nasiaknutá náhľadom a energiou týchto štyroch žien.

Počas tohto náročného obdobia mňa a moju rodinu obklopovalo mnoho láskavých a milujúcich priateľov: Jeffrey a Cheryl Katzovci; Scott Campbell a Richard MacMillan; Rick Thomson a Judy Wineland; Denise a Kenneth Malamentovci; Margie Schaffel a Peter Belson; Carter, Susan a Jessica Umbargerovci; Jeffrey Kerr; Mora Rothenberg; Winthrop Burr; Meredith Kantor; Mel Bucholtz; Gerry Schamess; Kristin Wainwright; Joan Wickersham; Alan a Deborah Slobodnikovci – to všetko sú naši veľmi, veľmi trpezliví priatelia.

Chcem sa poďakovať mužom, ženám, chlapcom a dievčatám, s ktorými som mal tú česť počas tých rokov pracovať. Táto kniha je viac ako čokoľvek iné svedectvom ich hrdinstva.

Na záver chcem vzdať hold svojmu najväčšiemu zdroju inšpirácie, svojej spriaznenej duši Belinde Berman. Okrem hodín tvrdej práce

a podpory ti ďakujem aj za tvoje nadšenie, dôslednosť a neutíchajúcu inteligenciu. Milovať ťa bolo to najvznešenejšie, čo som kedy urobil. Vám, deti moje, Justin a Alexander, som vďačný za vašu toleranciu a entuziazmus. Vždy keď moja myseľ otupela alebo keď som klesal na duchu, vaša žiarivá prítomnosť mi dodala silu.

Na každom kroku svojej cesty temným lesom som mal tú výhodu, že som mal pomoc a dobrú spoločnosť. Požehnanie všetkým mojim spolupútnikom.

Prológ

Syn si chce pamätať to, na čo chce otec zabudnúť.

— JIDIŠSKÉ PRÍSLOVIE

Na strednej škole videl môj otec, ako sa dvaja chlapci, ktorých poznal, utopili. Jedného z nich strhol spodný prúd pri pobreží New Jersey a jeho kamarát zjavne skočil za ním, aby ho zachránil. Táto tragédia sa stala jednou z ústredných metafor jeho života. „Topiaci sa človek ťa zo-vrie,“ povedal mi otec, „ak sa k nemu priblížiš príliš blízko. Stiahne ťa so sebou pod vodu. Takému človeku by si mal niečo hodiť, lano, zách-rannú vestu. Ale nedotýkaj sa ho, nechod' za ním.“ Z času na čas to hovorieval mne aj môjmu bratovi, akoby nám dával rady o šoférovaní alebo študijných návykoch, akoby k utopeniu dochádzalo bežne. Aj keď som túto radu počul neraz, o príbehu týchto dvoch chlapcov som sa dozvedel až oveľa neskôr, pretože keď som bol dieťa, otec nikdy nehovoril o sebe, len o iných.

Trvalo mi dvadsať rokov, kým som primal otca hovoriť o svojom živote. Spomínam si na prvý deň, keď to urobil. Pamätám si na to, ako pichal náš starý žltý gauč, na ktorom sme spolu sedeli. Bolestne som vnímal otcovu mohutnú postavu vedľa seba. Na tú dobu to bol nezvyčajne veľký muž, meral takmer dva metre a vážil vyše 90 kilogramov. Mal široké ramená, hrud' ako sud a veľké brucho, ktoré pred ním vytrčalo ako obrovský bubon jeho dunivého hlasu a smiechu.

Väčšina otcových gest či jeho prejavov bola široká, hrubá, väčšia ako život, ako jeho telo, ako hlinené figúrky, ktoré modeloval v našej garáži – abstraktné, vytŕčajúce tvary s mohutnými končatinami –, alebo ako jeho hnev, ktorý prichádzal náhle ako búrka, bez osobitného úmyslu alebo myšlienky, ako nejaké temné zviera, nejaký medveď.

Moje dvojča Les malo dosť rozumu, aby sa držalo v ústraní a pri zemi, ale ja som bol Ockovo nadané dieťa. Ja som bol tá citlivka, ten, kto robil problémy. „Ty jeden malý zasran. Vymlátim z teba dušu,“ hovorieval môj otec. A niekedy sa zdalo, že svoj sľub naozaj splní. Jeho násilie ma malo od neho odháňať a na vedomej úrovni sa to aj dialo. Ale nejakým primitívnejším spôsobom ma to, naopak, ťahalo bližšie k nemu. Aj keď zúril, prestal sa ovládať, aj keď ma bil, nikdy som s ním nestratil kontakt. Bol to začarovaný kruh *jeho* pátosu, *jeho* šialenstva, *jeho* bolesti, ktorý ma premáhal, viac ako fyzická bolesť ma naplňal čiernym zúfalstvom a ochromoval ma. Nevedel som sa dočkať, keď sa ten rituál skončí a ja budem môcť ísť do postele, schovať sa pod perinu a zaspať.

Neskôr, v období dospievania, som začal nachádzať rovnaké príjemné uvoľnenie v drogách a vo vzrušení, ktoré mi prinášalo podstupovanie rizík. Situácia sa zhoršila. Môj život sa stal nebezpečnejším. Koncom puberty som začal uvažovať, kto z nás dvoch, otec alebo ja, prežije.

Zrazu mám dvadsaťsedem rokov a som len kosť a koža. Prikryjem sa hrubou dekou a požiadam otca, aby mi porozprával o svojom detstve. Začína sa to ako obvykle: je mrzutý, potom žartuje, uhýba. Tentoraz som však vyzbrojený začínajúcimi sa schopnosťami mladého terapeuta. Naučil som sa niekoľko trikov, ako otvoriť zatvorené srdce.

„Vieš, s tvojou matkou sme sa zámerne rozhodli, že ti o tom nič nepovieme,“ začne.

„Rozumiem,“ poviem.

„Nechceli sme vás, deti, zaťažovať.“

„Vážim si to.“

„Ale predpokladám, že teraz už si určite dosť starý...“ zaváha.

Som ticho.

Odmlčí sa. „Nikdy nepochopíš, aké to vtedy bolo,“ hovorí mi, „tá hospodárska kríza...“ Opäť sa odmlčí a potom začne. Nemal viac ako šesť či sedem rokov, keď mu matka zomrela na nejakú zdĺhavú chorobu. Predstiera, že jej názov si nepamätá. V hlave mal o mame len hmlisté obrazy, sotva nejaké spomienky. Spomínal si na jej srdečnosť, nákazlivý smiech.

Po jej smrti to s otcovým otcom Abem, „slabým, pasívnym mužom“, išlo z kopca. Abe prišiel o prácu, kúpil si malý obchodík a potom prišiel aj on. Rodina sa nedokázala sama uživiť a rozpadla sa. Môj otec a jeho mladší brat odišli bývať k bratrancovi. „Teta“ Sylvie bola zlá. Bola zatrpknutá už pred tou krízou a jej jedovatosť nijako nezmiernilo ani prijatie môjho otca Edgara a jeho brata, mladého Phila. Bola krutá každodenným, bežným spôsobom.

„Napríklad ako, otec?“ pýtam sa ho.

„Ach, ja neviem,“ odbije ma.

„Ako napríklad, otec?“ opakujem otázku.

Nakoniec otca prinútim, aby mi porozprával o ponížení v podobe potrhaných zdedených šiat, o tom, ako mu Sylvie podávala jedlo so slovami: „Tu je veľký kus kurčťa pre Stevna, pretože on je môj syn. A tu je malý kúsok kurčťa pre teba, Edgar. Pretože ty nie si.“

Keď mal môj otec jedenásť či dvanásť rokov, jeho čaša zlosti, ktorá pramenila z toho, že mu chýbala matka, a z toho, aký bol jeho otec, sa naplnila až po okraj. Jeho brat bol ešte dosť malý a optimistický na to, aby sa prispôbil, ale otcova zlosť sa začala prejavovať navonok. V škole bol „provokatér“, doma malý zlodejčiek, prežil jeden či dva „incidenty“ a potom sa ho tetra Sylvie okamžite zbavila. Vyhodila ho a on sa ocitol v dome starých rodičov, ktorí už mali svoj vek, v inej časti mesta.

„Čo si robil?“ pýtam sa.

„Ako to myslíš, že čo som robil? Chodil som do školy. Pracoval som.“

„Mal si priateľov?“

„Našiel som si.“

„Stretával si sa s Philom a so svojím otcom?“

Áno, stretával sa s nimi. Celú zimu sa po vyučovaní brodil snehom šesť kilometrov, aby sa s nimi mohol navečerať v Sylviinom dome. Posedával pri šálke kakaa, až kým ho Sylvie nepožiadala, aby odišiel. Potom sa vracal domov opäť sám.

Hľadím z okna nášho malého prímorského bytu na holé novembrové stromy. Predstavujem si toho dvanásťročného chlapca, ako kráča v snehu.

„Aké to bolo?“ pýtam sa. „Čo si cítil?“

Otec pokrčí plecami.

„Čo si cítil?“ nalieham naňho.

„Asi mi bolo trochu chladno.“

„No tak, zanáďavaj si.“

„Necítim nenávisť, Terry.“ Otcov tón ma uzemní.

„Urobili, čo museli. Jasné? Boli to ťažké časy. Okrem toho,“ stíši hlas, „v istom zmysle to chápem. Nebolo ľahké ma zvládnuť.“

„Bol si dieťa,“ poviem mu.

Otec pokrúti hlavou. „Áno, no bol som pekne tvrdý oriešok. Vedel som byť poriadna potvora.“

„Aká veľká potvora si vedel byť, Ocko?“ hovorím. „Mal si dvanásť rokov!“

Odvráti sa. „Ja neviem,“ povie náhle sklesnuto.

„Pozri sa na mňa.“ Chytím ho za ramená. „Je mi úplne jedno, čo si urobil, rozumieš? Bol si ešte dieťa. Tvoja matka bola mŕtva, tvoj otec bol preč. Nezaslúžil si si to, dobre? Čo to nechápeš? *Nezaslúžil si si to.*“

Otec sa na mňa pozrie, jeho modré oči sú vďaka hrubým sklám okuliarov väčšie. „Dobre,“ povzdychne si. Potom, tak náhle ako vždy

splanul hnevom, teraz natiahne svoje silné ramená a pritiahne si ma k sebe. Bez slova mi položí hlavu na plece, nežný a úprimný ako dieťa. Držím ho a vdychujem jeho známu vôňu, zmes kávy a cigariet s trochou gélu na vlasy. Cítim váhu jeho veľkej hlavy, vnímam to ako fyzicky nepríjemné, takmer odpudivé, ale keď sa odtiahne, inštinktívne sa k nemu pritisnem. Opatrne, zdráhavo ho pohladím po chrbte, po nagélovaných vlasoch.

„To je v poriadku, Ocko,“ zamumlem.

Hľadím na stromy za ním a rozmýšľam, aké to teraz medzi ním a mnou bude. Ešte vždy som mu nedôveroval ani neodpustil, ale niečo hlboko vo mne sa začalo rozmotávať.

V tú noc sa prvý zelený úponok predral cez kamenný múr. A za ním ďalšie. V nasledujúcich rokoch, ako rástla naša blízkosť, bol môj život úspešnejší a otcov čoraz zúfalejší. Bezmocne som sa prizeral, ako ho finančné ťažkosti, sociálna izolácia a napokon strašná choroba ničili, vysávali z neho energiu a ťahali ho pod hladinu. Zostal som mu čo najviac nablízku, dával som mu toho toľko, koľko bolo v mojich silách.

Otca som pochoval v septembri 1991. Večer pred tým, ako som od neho odišiel, mi dal svoje požehnanie a ja som mu dal svoje. Keď som na druhý deň ráno vošiel do nemocničnej izby, našiel som ho mŕtveho. Hlavu mal zaklonenú, oči zatvorené, ústa otvorené. Nevyzeralo to ako môj otec. Vyzeralo to ako otcovo telo, niečo z hliny, ako jeho sochy. Dotkol som sa jeho očí a pobožkal ho. Jeho pokožka na mojich perách chutila horko, zemito.

Často som premýšľal o tých stredoškolákoch, ktorých otec videl topiť sa, a o tom, čo mi radil: „Nedotýkaj sa ich. Stiahnu ťa so sebou.“ Tak ako v mnohých iných prípadoch, aj v tejto veci bola jeho rada nesprávna. Nešiel som do toho temného víru spolu s otcom. Ale ani som sa nevymanil z jeho objatia.