

LEWIS HOWES

**A FÉRFIASSÁG
ÁLARCAI**

BELEOLVÁS

BELEOLVAŚÓ

LEWIS HOWES

A FÉRFIASSÁG ÁLARCAI

**HOGYAN ÖLELHETIK MAGUKHOZ A FÉRFIAK A SEBEZHETŐSÉGET,
ÉPÍTHETNEK ERŐS KAPCSOLATOKAT,
ÉS ÉLHETIK MEG AZ ÉLET TELJESSÉGÉT?**

A fordítás alapjául szolgáló eredeti mű címe:

Lewis Howes – The Mask of Masculinity

Copyright © 2017 by Lewis Howes. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

Copyright © 2017 by Lewis Howes

Hungarian translation © Kováts Viktória, 2018

Hungarian edition © Guruló Egyetem Kft., 2018

Fordította: **Kováts Viktória**

Szerkesztette: **Molnár Eszter**

All rights reserved.

Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerző és a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információrögzítés bármely formáját.

Kiadja a **Guruló Egyetem Kft., Budapest, 2018**

Felelős kiadó: **Szabó Péter**, a *Guruló Egyetem Kft. ügyvezető igazgatója*

Borítót tervezte: **Lénárd György (G Design Kft.)**

Tördelte: **Madarász György**

Nyomtatta: **Belvárosi Nyomda Zrt.**



ISBN: 978-615-5420-53-5

*A családomnak, Dianának, Ralphnak,
Chrisnek, Heidinek és Katherine-nek.
Köszönöm, hogy bátorítottatok, amikor az álmaimat kergettem,
és tiszteletre, szolgálatkészésre,
de legfőképp szeretetre tanítottatok.*

BELEOLVASÓ

TARTALOM

Ajánlások	9
Előszó	13
Bevezetés	25
A SZTOIKUS ÁLARC	43
A SPORTOLÓ ÁLARCA	69
AZ ANYAGIAS ÁLARC	93
A SZEXUÁLIS ÁLARC	119
AZ AGRESSZÍV ÁLARC	147
A MÓKAMESTER ÁLARCA	171
A LEGYŐZHETETLEN ÁLARC	197
A MINDENTUDÓ ÁLARC	221
AZ ALFAHÍM ÁLARCA	243
Befejezés	263
Köszönetnyilvánítás	277
A szerzőről	281
Jegyzetek	283

BELEOLVAŚÓ

AJÁNLÁSOK

„Ez az egyik legfontosabb téma manapság, amelyről látszólag senki sem beszél: hogyan törődhetnek a férfiak a lelki egészségükkel a 21. században, amely azt igazán megköveteli. Kötelező olvasmány minden fiatal vagy küzdelmeket folytató férfinak.”

**MARK MANSON, A LESZ*ROM RAFINÁLT MŰVÉSZETE CÍMŰ
NEW YORK TIMES BESTSELLER SZERZŐJE**

„A merev elképzelések, amelyeket a kultúránk tanít nekünk a férfiasságról és a nőiességről, szinte elérhetetlenné teszik a valódi férfiak és valódi nők számára, hogy igazán lássák és szeressék egymást. Férfiak, akik ki akarnak szabadulni a kultúra ketrecéből – Howes könyve mindent meg fog változtatni számukra. Nők, akik segíteni akarnak a szeretett férfinak, hogy egyszerűen csak ember legyen – *A férfiasság álarcai* számukra alapvető eszköz. Ez a könyv megváltoztatja az életünket, a kapcsolatainkat és a kultúránkat is.”

**GLENNON DOYLE MELTON, A LOVE WARRIOR CÍMŰ
NEW YORK TIMES BESTSELLER SZERZŐJE
ÉS A TOGETHER RISING ALAPÍTÓJA**

„Lewis nyersen leírja az igazságot arról, milyen sportolóként felnőni a mai világban, és ezt mindenkinek hallania kell. Azt akarom, hogy minden focista (és sportoló) olvassa el ezt a könyvet, hogy megértsék végre, mi minden válik elérhetővé, amikor leveszik a sisakjukat.”

**STEVE WEATHERFORD, SUPER BOWL-BAJNOK,
TÍZÉVES TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ NFL-VETERÁN,
AZ NFL LEGFITTEBB SPORTOLÓJA, ÖTGYERMEKES ÉDESAPA**

„*A férfiasság álarcai* című, új könyvében Lewis Howes segít nekünk, hogy képesek legyünk magunkhoz ölelni sebezhetőségünket, így mélyebb kapcsolatokat építhetünk ki, és jobb életet élhetünk. Nincs szexibb a hamisítatlan igazságnál, és ez a könyv segít elérni! Lewis könyve ugyanannyira szól nőknek is, mint férfiaknak.”

**GABBY BERNSTEIN, AZ UNIVERZUM MINDENBEN TÁMOGAT CÍMŰ
NEW YORK TIMES BESTSELLER SZERZŐJE**

„Ez a könyv segíteni fog a nőknek, hogy sokkal mélyebb szinten megérthessék az életükben jelen lévő férfiakat – és megmutatja nekik, hogyan támogathatják őket.”

**GRETCHEN RUBIN, A THE FOUR TENDENCIES ÉS A BOLDOGSÁGTERV CÍMŰ
NEW YORK TIMES BESTSELLER SZERZŐJE**

„Lewis Howes sok férfinak fog segíteni ezzel a könyvvel.”

**DR. DREW PINSKY BELGYÓGYÁSZ, A LESZOKÁST SEGÍTŐ GYÓGYSZEREK
SPECIALISTÁJA ÉS MÉDIASZEMÉLYISÉG**

„Lewis a sebezhetőséget, az éleslátást és a hihetetlen bátorságot párbeszéddé olvasztja össze, amelyre akkora szükség van ebben a kulcsfontosságú időszakban, amikor megpróbáljuk darabokra tépni a fullasztó és erőszakos patriarchizmust. Szavai visszhangozzanak invitációként, hangosan és sokáig, hogy végre több szabadság és szeretet költözhessen a férfiasságba.”

**ALANIS MORISSETTE, GRAMMY-DÍJAS ÉNEKESNŐ ÉS DALSZERZŐ,
ZENÉSZ, ZENEI PRODUCER ÉS AKTIVISTA**

„A legfontosabb könyv, amit valaha olvastam arról, mit jelent férfinak lenni. Nevettem. Sírtam. Lehetetlen letenni, az egész világot fel fogja rázni. Ha fiút nevelsz, olvasd el ezt a könyvet. Van édesapád, van fiútestvéred? Olvasd el ezt a könyvet. Csak olvasd el. Imádni fogod, és jobb emberré válsz általa.”

**MEL ROBBINS, DÍJNYERTES CNN-TUDÓSÍTÓ,
A *THE 5 SECOND RULE* CÍMŰ BESTSELLER SZERZŐJE,
ÜZLETASSZONY, HÁROM GYERMEK ÉDESANYJA**

BELEOLVASÓ

ELŐSZÓ

ÁLARC *főnév* 1. Arcot fedő álca vagy részleges álca, amely alatt viselője elrejtőzhet. 2. Elfedésre, álcázásra szolgáló dolog: színlelés, leplezés.

FÉRFIASSÁG *főnév* 1a. A férfi. 1b. Férfiakra jellemző, vagy férfiakkal kapcsolatba hozható tulajdonságok összessége.

MERRIAM-WEBSTER DICTIONARY

ITT VOLT VÉGRE a pillanat, amely felé az elmúlt öt évben haladtam. Megírtam és eladtam az első könyvemet, *A kiválóság iskoláját*, és mivel az összes létező kapcsolatomat felkerestem, minden szívességet felhasználtam, amit valaha ígértek nekem, a könyv megjelenése hihetetlen sikereket hozott. A példányok csak úgy repkedtek a polcokról. Mindenhol írtak róla, a *Forbes*-től kezdve a *New York Observer*ig. Két héttel azután, hogy kiadtuk, megkaptam az ügynökömtől az e-mailt, amelyről minden szerző csak álmodni mer: „Lewis, harmadik helyen vagy a *New York Times* bestsellerlistáján.”

Én. A kölyök, aki még olvasni is nehezen tudott iskolásként. A kölyök, akit más gyerekek (és a tanárai is) ostobának néztek. A kölyök, akinek a bátyja drogkereskedelem miatt börtönbe került, és mindenki azt mondta, hogy ő is olyan lesz, mint a testvére. Nemcsak publikált könyvvel rendelkező szerző voltam, de *New York Times* bestsellerszerző. A könyvem pedig a *Wall Street Journal*, a *USA Today*, a *Washington Post* és minden más bestsellerlistán is ott volt, ami csak eszedbe juthat.

Sosem éreztem még olyan jól magam. A legnagyobb szakmai álmom vált valóra.

A könyvbemutató körutam gyümölcsöző volt, az ország minden táján tele voltak az események érdeklődőkkel, közben pedig elmeséltem *A kiválóság iskolájának* történetét, továbbadtam a leckéket, amelyeket a világ legjobb sportolóitól, színészeitől, véleményvezéreitől és elit előadójától tanultam meg közösen töltött időnk és a velük készített interjúk során. Én is beleszóltam kicsit a kiválóságba. Ahogy mondtam is, sokan ilyesmiről csak álmodoznak.

Valami mégsem hagyott nyugodni. Ezekon a rendezvényeken, a kérdezz-felelek résznél vagy a dedikálás után elkerülhetetlen volt, hogy valaki feltegyen egy olyan kérdést, amelyik átmenetileg kipukkanítja a kis boldogságbuborékot. „Mi következik most?” – hangzott el a rettegett mondat. „Úgy tűnik, mindene megvan. Van bármi, amire még vágyik?” Valami miatt ez a második kérdés mindig kibillentett az egyensúlyomból. Amit az elmúlt évtizedben elértem, rengeteg áldozatot követelt tőlem.

Büszke voltam a munkámra, ám amikor a kérdező szemébe néztem, úgy éreztem, átlát rajtam.

Épp akkor ért véget egy hosszú kapcsolatom, a körút minden éjszakáját egyedül töltöttem, egyetlen dolgon törve a fejem. Elpárolgott a kezdeti izgatottság, amit a színpadon állva éreztem, vagy amikor egy asztalnál ülve dedikáltam, velem szemben pedig rajongók és olvasók sora kígyózott. Mély, mindent átható magányosságot éreztem abban a személytelen, jellegtelen szállodai szobában. Annyi mindent elértem, amit a könyvemmel és a karrieremmel akartam, mégis azt kérdeztem magamtól, mi értelme az egésznek. Senkivel nem oszthattam meg. Senkivel nem volt bensőséges, mély kapcsolatom.

Csodálatosan kellett volna éreznem magam, de én pocskékul voltam.

Egy este, miután több városban is megismételtem a már megszokott rutint – vagyis vidám választ adtam arra, milyen küzdelmekkel nézek szembe a kapcsolataimban, miközben valójában igazi magányt éreztem –, rájöttem, hogy ez nem is új élmény számomra. Volt már egy pillanat az életemben, amikor elértem a kitűzött céljaimat, a sikereim csúcsára értem, mégis végtelenül kiteljesedetlennek éreztem magam a jutalmaktól, és magányosnak az eredményektől. Az egyetlen, amikor felálltam a dobogó felső fokára, hogy átvegyem a sztársporthősnak járó elismerést tízpróbázóként, pontosan akkor, amikor a legnagyobb büszkeséget, önbizalmat és elégedettséget érezhettem volna, engem depresszió és kétség öntött el.

Talán már ismered is a történetet, hiszen *A kiválóság is-*

kolájában részletesen elmeséltem. Csakhogy kihagytam egy részletet. Azt, amikor huszonegy évesen, életem egy nagyon zavaros időszakában megtettem, amit a legtöbb férfi megtesz, amikor az érzelmei össze vannak zavarodva: figyelmen kívül hagytam őket. Elnyomtam őket, és úgy tettem, mintha nem léteznének. Elrejtettem őket egy dobozba, mert ezt kell tenned, ha férfi vagy. Érezni ezeket az érzéseket az élet része, én pedig gyenge vagyok, ha rágódom rajtuk. Csak annyit tudtam, hogy össze kell szednem magam, *mind anyagilag*, mind szakmailag – a gondolat, hogy bármi más számíthat, elképzelhetetlen volt számomra. Mellesleg, gondoltam, ha sikeres leszek, az nem oldja meg minden problémámat?

Ennek a gyökere valami olyanból származhatott, amit még sportolóként tanultam meg. Ha valami zavar, abszolút, 100 százalékban a pályán kívül kell hagynod. Ha küzdesz valamivel az iskolában, az a te problémád, és jobban teszed, ha magad oldod meg (csalással és hazugsággal), esetleg megtanulsz tettetni, hogy hamarabb vége legyen. Egyszerűen nem hagyhatod, hogy befolyásolja a teljesítményedet. Vállalkozóként és médiaszemélyiségként ugyanezt a nyomást éreztem: azt kell mutatnom, mennyire kiváló az életem, mennyire kemény fickó vagyok, mert senki sem akar a közösségi oldalakon panaszkodást hallgatni. Minden nehéz helyzetben az a megoldás, hogy megacélozod magad, és nyersz, ahogy azt én újra és újra megtanultam. *Különösen akkor, ha férfi vagy.*

Életem során több élmény is megtanított erre a gondolkodásmódra – családtól, edzőktől, csapattársaktól, filmekből

és médiából származó tapasztalatok –, azonban mélyen belül tudtam, hogy valami nincs rendben ezzel. Sőt, amikor igazán sikeres emberekkel találkoztam – olyan sportolókkal, mint Rich Roll, Ray Lewis, Travis Pastrana és Steve Weatherford, vagy motivációs előadókkal, mint Tony Robbins és Chris Lee –, rájöttem, hogy ők *egyáltalán nem* így gondolkoznak. Ők nem szenvednek mélyen belül az érzelmeiktől. Ők felfedezik azokat. Foglalkoznak az érzéseikkel, és ami még fontosabb, tudomásul veszik őket. Azzal, hogy szembenéznek velük, és feldolgozzák azokat, nemcsak egy érzelmi tehertől szabadulnak meg, de új erőre is lelnek. Ahogy ezek az emberek az érzelmeikkel bánnak, mindig inspirálóan hat rám.

Egy gond volt csak: fogalmam sem volt, hogyan érhetem el én is, amit ezek az emberek. Ne érts félre, igyekeztem azonosítani és megérteni az érzelmeimet. Szemináriumokon vettem részt, és könyveket olvastam. Coachokkal dolgoztam, akik direkt olyan fickókra specializálódtak, mint én vagyok. Úgy éreztem, tudom, *mit* kell tennem, de nem tudtam, *hogyan* álljak neki. Ezért szenvedtem. Belső bizonytalanságomat az-zal kompenzáltam, hogy mindig jobban és jobban próbáltam teljesíteni. A taktikám be is vált, egészen addig, amíg újra ott találtam magam, ahol már voltam azelőtt: látszólag sikeresen, belül azonban beteljesületlenül és zavarodottan.

Ahogy véget ért a könyvbemutató körút, úgy döntöttem, ideje másképp csinálnom dolgokat. A fiatalabb énem ezen a ponton frusztrálttá vált volna, és feladja az egészet, esetleg igényel egy lökést a barátaitól, hogy: „Ne legyél kicsaj, Le-

wis!”, vagy: „Szedd össze magad, és lépj túl ezen!” Ezt nem akartam. Képtelen voltam figyelmen kívül hagyni a szorongást és bizonytalanságot, amit éreztem. Az érzelmeim felfedezésén és megértésén túlra akartam tekinteni, meg akartam oldani ezt az egészet, hogy fejlődhessek, és jobb emberré válhassak.

Így üzemanyagként használhatom a fejlődéshez azokat a dolgokat, amelyek zavarnak.

AZ UNIVERZUM EGYENSÚLYBA KERÜL

Amikor véget ért a körút, hazatértem Los Angelesbe, és rájöttem, hogy csak úgy fejlődhetek, és segíthetek ebben másokat is, ha mélyebbre nézek magamban, és könyvet írok a témáról, vagyis a férfiasságról és a kihívásokról, amelyekkel férfiként kell szembenéznem az életem minden területén. Fontos beismerned magadnak, ha küzdesz és szenvedsz. Annak felismerése, hogy mivel kínlódsz, ugyanilyen kritikus. Azonban a varázslat abban áll, hogy megérted, miért kell küzdened, és hogyan léphetsz túl rajta. Tehát ez lett az új célom.

Ebben az időben egyre többet hallottam Jennifer Siebel Newsom dokumentumfilmjéről, a *The Mask You Live In*-ről. Mindenki igyekezett rávenni, hogy nézzem meg. Már a legelső embernek köszönetet mondtam érte, aki felhívta rá a figyelmem, és felírtam a tennivalóim közé. Amikor a harmadik ismerősöm is megemlítette a címet, egyre kíváncsibbá váltam.

Miután ötödször is rám szóltak, hogy nézzem meg, végre rászántam magam.

Volt már olyan, hogy megnéztél egy filmet, vagy elolvastál egy könyvet, és óriási erővel vágott falhoz az élmény? Az egész világképedet megrázta? Úgy érezted, kizárólag neked készítették azt a mozit vagy olvasmányt? Számomra ez a dokumentumfilm ilyen volt.

A *The Mask You Live In* a nyomásról szól, amelyet a maszkulin kultúra helyez a férfiak és fiúk vállára, miszerint más emberré kell válniuk, mint amilyenek valójában, figyelmen kívül kell hagyniuk az érzelmeiket, vagy ami még rosszabb, harcolniuk kell ellenük. A film ennek a kényszernek a kapcsolatokra (legyen szó plátói vagy szerelmi kapcsolatokról), valamint a társadalomra mint egészre gyakorolt hatásairól is beszél. A dokumentumfilm egy része olyan iskolákról szól, ahová nehezebb sorsú gyermekek járnak, hiszen ezeknek a problémáknak ott érezhető legerősebben a hatásuk, de természetesen a filmben tárgyalt témák univerzálisan vonatkoznak a férfiakra.

A *The Mask You Live In* két okból is mélyen megrázott. Az első a szerencsés véletlen. Akkorra már eldöntöttem, hogy a következő könyvem a férfiasságról fog szólni, és az ötletet el is adtam a kiadómnak *A férfiasság álarcai* címmel. Olyan volt, mintha a film készítői a fejembe láttak volna. Sőt, egyenesen a szívem mélyére.

A dokumentumfilm ezenkívül azért hatott rám ilyen erősen, mert kristálytisztán fogalmazta meg azokat az érzelmeiket, amelyekkel én még mindig nem tudtam mit kezdeni. A történet

Joe Ehrmann-nal kezd, egy korábbi NFL-játékossal (ami az én legnagyobb álmom volt), aki arról a mondatról beszél, amely szerinte a mai társadalomban a legnagyobb pusztítást végzi: *légy férfi*. Ezt a két szót minden focista hallja már gyermekkorától, valószínűleg minden sípszó mellé elmondják neki, de az én fejemben is régóta gyötrelmet okozott.

Az ok, amiért olyan magányosnak éreztem magam a dedikálások után, és amiért olyan rosszul érintett a „Hogy csinálod?” kérdés, az, hogy *sehogy nem* csináltam. Több mint egy éve voltam a barátnőmmel akkoriban, amikor *A kiválóság iskolájához* végeztem a kutatást, majd írtam a könyvet, azután pedig végignéztem, ahogy nem sokkal a megjelenést követően darabokra hullik a kapcsolatom. Miközben én több ezer emberrel találkoztam szerte az országban, ő más férfiakkal találkozgatott.

Az édesapám, romló egészsége és komoly memóriazavarai miatt, amelyeket egy tíz évvel azelőtti baleset okozott, nem volt képes megérteni, hogy miből is élek. Azt is észrevettem, hogy több régi barátságom is véget ért hirtelen. Mindent megváltoztató sikereket értem el az életben, mégis úgy éreztem, senki nincs mellettem, senkivel nem oszthatom meg a félelmeimet és a szomorúságomat. Épp akkor adtam ki egy könyvet, amelyben több fejezet is a kapcsolatok fontosságáról szól, nekem mégsem volt senkim. Bizonyos értelemben a csúcson voltam, mégis végtelen bánatot éreztem, amit egyszerűen nem tudtam levetkőzni. A hang a fejemben pedig azt súgta, hogy valami nincs rendben ezzel.

Habár tudatában voltam az érzelmeimnek, és tudtam, hogy kell feldolgozni őket, olyan mély fájdalmat éltem át, olyan zavarodottá váltam, hogy ezekből a készségekből semmit nem hasznosítottam. Egyedül éreztem magam, megrekedtem és elbizonytalanodtam, fogalmam sem volt, miért, és mit kellene tennem ellene. Mik voltak a lehetőségeim? Lökjek be valami tablettát? Meditáljak? Súlyozzák? Szaladjak el a probléma elől? Ezek valódi terápiás módszerek, amelyek beválnak néhány embernek, néha, bizonyos gondok esetén. Azonban nekem valami másra volt szükségem. Meg kellett ismernem a problémáim szótárát, hogy beszélhessek hozzájuk és róluk.

Ez a dokumentumfilm jelentette az első lépést ahhoz, hogy végre megtanuljam a férfiasság nyelvét. Megmagyarázta, hogy a férfiak – különösen a sikeres férfiak – miért érzik ennyire csapdában magukat. Gyermekként bepakoltak minket egy dobozba, és ránk szóltak, hogy ne figyeljünk oda a falakra, amikor úgy érezzük, hogy azok bezárulnak körülöttünk.

A KÖVETKEZŐ UTAZÁS

A *kiválóság iskolájában* sosem tettem úgy, mintha ismerném a kiválóság titkos receptjét. Sőt, azt sem mondtam, hogy én magam *kiváló vagyok*. Annyit meséltem el, hogy az iskola tanulójaként én is sóvárgok a kiválóság után, mint bárki más. Több ezer ember megírhatta volna ennek a könyvnek egy verzióját, de közülük én ragadtam csak tollat, mert előnyöm volt má-