

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К40

John Kim

I USED TO BE A MISERABLE F\*CK:  
An Every Man's Guide to a Meaningful Life

Copyright © 2019 by John Kim

All rights reserved

Published by arrangement with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers

**Ким, Джон.**  
К40 Это жизнь, чувак! Как повзрослеть и не облажаться, если ты мужчина / Джон Ким ; [перевод с английского К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-102273-0

Как часто мужчинам сложно оставаться всегда правыми, уверенными в себе, хладнокровными и неуязвимыми. Хорошая новость — быть таким супергероем вовсе не обязательно! А значит, можно измениться и стать другим: не картинкой с афиши, а настоящим человеком. Обращаясь к личному опыту и историям своих клиентов, психотерапевт Джон Ким разбирает любые стереотипы сильного пола и рассказывает о том, что такое мужественность на самом деле.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102273-0

© Савельев К., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Эта книга посвящается всем, кому приходилось блуждать во тьме. Всем, кто чувствовал себя потерянным или отверженным. Всем, кто проклинал свое появление на свет. Кто пережил разбитое сердце, паршивую работу, нездоровые отношения и боролся с неуверенностью в себе. Всем, кто ощущал бессмысленность и бесцельность своей жизни и хотел устроить ее лучше или иначе. Эта книга посвящается всем, кому приходилось чувствовать себя жалким придурком.*

*Ничему не сопротивляйтесь.*



# Содержание

К дорогим мужчинам .....	13
Вступление .....	16
<b>Часть I. Вы .....</b>	<b>27</b>
№ 1. Не прячьтесь .....	29
№ 2. Ходите с зеркалами .....	34
№ 3. Выбирайте не свободу, а ответственность .....	39
№ 4. Пропускайте все через себя .....	43
№ 5. Не будьте мудаком вдвойне .....	48
№ 6. Не кормите свое эго .....	56
№ 7. Не вмешивайтесь в чужие дела без надобности .....	63
№ 8. Не нойте .....	69
№ 9. Не пяльтесь в метафорический унитаз .....	73
№ 10. Будьте не любезным, а добрым .....	78
№ 11. Не носите сочувственную футболку .....	82
№ 12. Ищите простые радости .....	86
<b>Часть II. ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>91</b>
№ 13. Ежедневно тренируйтесь .....	93
№ 14. Успокойтесь, в конце концов .....	96
№ 15. Живите в настоящем .....	100

№ 16. Выберитесь из пузыря .....	107
№ 17. Ешьте какую-нибудь зелень .....	110
№ 18. Смейтесь от души .....	114
№ 19. Занимайтесь тем, что делает вас живым .....	116
№ 20. Не относитесь к себе слишком серьезно .....	119
№ 21. Танцуйте (особенно если вы не знаете, как это делать) .....	122
№ 22. Гуляйте с мужчинами .....	124
№ 23. Живите наедине с собой .....	128

### **Часть III. ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ ..... 133**

№ 24. Отвечайте, а не реагируйте .....	135
№ 25. Не проецируйте ваши представления на других .....	140
№ 26. Признавайте свою неправоту .....	146
№ 27. Не будьте мямлей .....	152
№ 28. Не мочитесь под душем .....	156
№ 29. Не унижайте людей .....	158
№ 30. Мойте посуду с удовольствием .....	162
№ 31. Оставьте в покое ее прошлое .....	165
№ 32. Не возводите ее на пьедестал .....	169
№ 33. Не переставайте ухаживать за ней .....	172
№ 34. Не просто кино и развлечения .....	176
№ 35. Не нужно быть чемпионом в постели .....	179
№ 36. Любите так, как только можете .....	182

**Часть IV. КАРЬЕРА И УСПЕХ . . . . . 191**

№ 37. Признавайте свои ошибки . . . . . 193

№ 38. Отделяйте себя от своих поступков . . . . . 198

№ 39. Не торопите часы . . . . . 201

№ 40. Следите за вашей энергией . . . . . 206

№ 41. Не забывайте убирать постель . . . . . 212

№ 42. Принимайте ваши неудачи . . . . . 215

№ 43. Крепко жмите руку . . . . . 218

№ 44. Входите в любую комнату, как в свою . . . . . 222

№ 45. Верьте в себя . . . . . 224

**Часть V. ОБЩЕНИЕ . . . . . 237**

№ 46. Чаще говорите «нет» . . . . . 239

№ 47. Пытайтесь понять, прежде чем быть  
понятым . . . . . 242

№ 48. Не уходите во время ссоры . . . . . 245

№ 49. Выражайте ваши проклятые чувства . . . . . 249

№ 50. Оставьте в покое свой телефон . . . . . 252

№ 51. Физически демонстрируйте нежность . . . . . 255

№ 52. Не носитесь как полоумный . . . . . 257

№ 53. Не спорьте обо всем . . . . . 262

№ 54. Не чавкайте и не спешите за едой . . . . . 266

№ 55. Не пишите СМС, как подросток . . . . . 269

№ 56. Оставляйте щедрые чаевые . . . . . 271

<b>Часть VI. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ</b> .....	<b>273</b>
№ 57. Содержите ванную в чистоте .....	275
№ 58. Не покупайте вещи, а дарите подарки .....	277
№ 59. Не злоупотребляйте средствами для волос .....	280
№ 60. Не носите узкие джинсы .....	282
№ 61. Не говорите с детьми как с малышами .....	283
№ 62. Не западайте на самую эффектную девушку .....	285
№ 63. Не бойтесь женщин .....	287
№ 64. Не будьте вкрадчивым .....	290
№ 65. Не преследуйте, а привлекайте .....	292
№ 66. Держитесь прямо .....	301
Эпилог .....	304
Благодарность автора .....	307
Мой мужской список .....	309
Рекомендуемая литература .....	314
Рекомендуемые аудиозаписи .....	315
О Джоне Киме .....	318

Высшим мериллом человека является  
не его позиция во времена уюта  
и благополучия, а его позиция во времена  
невзгод и неопределенности.

– МАРТИН ЛЮТЕР КИНГ

Проблема в том, что Бог дал мужчине  
мозг и пенис, но кровообращения обычно  
хватает только на одно из них.

– РОБИН УИЛЬЯМС





## К дорогим мужчинам

Когда я разводился с женой, мне попалась книга под названием «Путь супермужчины», написанная Дэвидом Дейда. Раньше я никогда не читал книг о мужчинах и даже не подозревал об их существовании. В итоге эта книга перевернула мою жизнь. Она была первой костяшкой домино, упавшей на пути долгого и героического путешествия, которое изменило мои понятия о любви, питании и поведении в целом. Это путешествие заставило меня усомниться в моих мыслях, определениях и представлениях о себе. Оно дало мне новое зрение и чувство цели и наполнило меня жгучим желанием помочь другим мужчинам на их нелегком пути.

В ходе этого процесса изменились даже мои представления о мужественности. Я узнал, что они целенаправленно искажались родителями, обществом и рекламой. Они были вредными. Они держали меня в закрытой коробке и превращали в картонную фигурку вместо реально растущего и развивающегося человека. Я был ходячим понятием *«я должен делать*

*то-то и то-то»* и жил представлениями других людей вместо собственных. Поэтому я вытер доску и начал сначала, опираясь на новое и неведомое. Я убил несколько драконов, купил мотоцикл, сделал кое-какие татуировки и отрастил реальные яйца — не те, из которых сделаны героини кинобоевиков, потому что у людей не бывает стальных яиц. Я вернулся в наш городок другим; не картинкой с афиши, а настоящим человеком с новыми представлениями и зеркалом, куда следовало заглядывать не только для прически.

Цель этой книги не в том, чтобы навязывать вам мои идеи. Она написана для диалога, чтобы вы могли поставить под сомнение свои убеждения о том, что такое быть настоящим мужчиной. Надеюсь, это подтолкнет вас к размышлению о том, кто вы сейчас и кем вы хотите быть, и даст вам мотивацию ликвидировать этот пробел. Я здесь не для того, чтобы читать лекции. Я иду с вами, а не учу вас. Я беседую с вами как с одним из моих друзей — тех людей, с которыми я вместе потею, ем блины, езжу на мотоциклах и делюсь своими долбаными чувствами. Да, реальные мужики едят блины.

Должно быть, из моей биографии вам известно, что я психотерапевт. Это правда, но я пишу эту книгу не в качестве психотерапевта. Я делаю это *вместе с вами*, как друг или брат. И хотя мы иногда говорим о женщинах и о взаимоотношениях, речь идет не о Марсе и о Венере. Не о противопоставлении, а о связи. О находках и открытиях. О развитии, рас-

ширении и о приближении к своему истинному потенциалу. Не только для вас, но и для всех нас.

Потому что мир отчаянно нуждается в заботливых отцах, верных братьях, любящих бойфрендах, сильных мужьях, человечных лидерах и понимающих мужчинах, которые делятся своим пониманием с другими мужчинами.

Нам нужно вернуть себе подлинную мужскую роль в этом мире.

Нам пора вернуться к истокам.

— Джон Ким, «сердитый психотерапевт»

## Вступление

**М**альчики получают представление о мужественности, силе, любви и характере, наблюдая за другими мужчинами, особенно за своим отцом. Но мы живем в обществе, поощряющем безотцовщину. Я узнал об этом из первых рук, когда был психиатром в некоммерческой организации и занимался терапией вредных привычек у подростков. Работая с сотнями подростков и с их родителями, я обнаружил, что общей чертой у 95% так называемых «трудных подростков» было отсутствие отца — либо физическое, либо эмоциональное. Девочки, тосковавшие по отцовскому вниманию и не имевшие психологических ограничений, легко поддавались чужому влиянию, принимая позу за авторитетность. Но после нескольких недель совместной работы они усваивали социальные навыки и приемлемые способы общения. С мальчиками было труднее. Большинство из них просто имитировали мое поведение и брали с меня пример, как поступать в повседневных ситуациях