

ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΕ Α ΜΑΝ ΓΟΥ

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ



**ΝΑ ΕΙΣΑΙ
ΑΝΤΡΑΣ**

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ

Τίτλος πρωτοτύπου: *Be a Man*

Μετάφραση: Γιάννης Νένης

Επιμέλεια: Δημήτρης Αλεξάκης

Φωτογραφία εξωφύλλου: Timothy «Tonzo» Sutton

© 2022 by Breaking Balls L.L.C.

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers

© 2023, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., για την ελληνική γλώσσα

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2023



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής

τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

www.epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-484-969-7

**ΝΑ ΕΙΣΑΙ
ΑΝΤΡΑΣ
Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ**

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
Ο ΑΓΩΝΑΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ	11
ΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ	16
ΑΡΑΞΕ ΚΑΙ ΠΕΡΙΜΕΝΕ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	21
ΟΙ ΠΑΛΙΕΣ ΚΑΛΕΣ ΜΕΡΕΣ	27
ΟΠΟΤΕ ΝΑ 'ΝΑΙ, ΟΠΟΥ ΝΑ 'ΝΑΙ	31
ΠΕΙΣΜΑΤΑΡΗΣ ΣΑΝ ΜΟΥΛΑΡΙ	38
ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΛΟΥΖΕΡ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΤΑ ΠΑΡΑΤΗΣΕΙΣ	41
ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΑΝ ΑΝΤΡΑΣ	45
ΠΩΡΩΜΕΝΟΣ ΣΦΙΧΤΗΣ	49
ΠΑΙΞΕ ΜΠΑΛΙΤΣΑ	53
ΠΑΜΕ ΓΙΑ ΝΤΙΣΚΟ	60
Ο ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΤΩΝ ΡΟΜΑΝΤΙΚΩΝ	63
ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙΣ ΣΑΝ ΑΝΤΡΑΣ	67
ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΓΚΟΜΕΝΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΝΑΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΙΔΑ	70
ΚΑΝ' ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ	75
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ	79
ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΣΧΕΣΕΩΝ	87
Ο ΜΑΣΤΟΡΑΣ: ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΣΠΙΤΙΟΥ	94
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΑΣ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ	101
ΓΑΜΟΣ: ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ... ΤΟΥ ΤΕΛΟΥΣ	108
ΖΕΣΤΗ ΚΑΙ ΚΡΥΟ	114

ΓΕΙΤΟΝΕΣ	118
Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	123
ΑΓΝΗ, ΚΑΘΑΡΗ ΑΡΡΕΝΩΠΟΤΗΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΒΟΣΚΗΣ	129
ΠΩΣ ΝΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΕΙΣ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΟΥ	133
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΠΑΜΠΑΣ	137
ΕΝΑΣ ΑΝΤΡΑΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	141
ΤΑ ΠΕΘΕΡΙΚΑ	145
ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΓΙΑΤΡΟΥΣ	149
Ο ΑΡΓΟΣΧΟΛΟΣ ΑΝΤΡΑΣ	153
ΠΗΓΑΙΝΟΝΤΑΣ ΚΟΝΤΡΑ ΣΤΟ ΡΕΥΜΑ	158
ΠΡΩΙΝΗ ΙΕΡΟΤΕΛΕΣΤΙΑ	160
Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ	162
ΖΗΣΕ ΚΑΙ ΠΕΘΑΝΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ	166
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΤΩΝ ΣΠΗΛΛΑΙΩΝ	170
Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ	173
ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ	178
ΝΟΜΟΣ ΚΑΙ ΤΑΞΗ	182
Η ΠΑΡΑΚΜΗ ΤΟΥ ΑΝΤΡΑ: ΤΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΑΓΟΡΙΑ	185
Ο ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ ΣΥΝΟΜΙΛΗΤΗΣ	189
ΣΕΒΑΣΜΟΣ	192
Ο ΒΡΑΧΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	194
ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ	198
ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ	201
Η ΜΑΦΙΑ ΤΟΥ ΒΕ Α ΜΑΝ	204
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	206

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΔΩ ΕΙΜΑΣΤΕ

Μου έχει φύγει ο κώλος τα τελευταία πενήντα χρόνια. Έχω δει κάθε κομπίνα, έχω πρωταγωνιστήσει σε κάθε κόλλο, έγινα πράκτορας στοιχημάτων και ανακατεύτηκα σε κατασκευαστικές εργασίες, σε ιδιωτικές ασφάλειες, στη διεκπεραίωση στεγαστικών δανείων και στην αγορά ακινήτων. Πριν από μερικά χρόνια άρχισα να σκέφτομαι να χαλαρώσω και να αποσυρθώ, να αράξω δίπλα σε μια πισίνα με ένα ουισκάκι ον δι ροκς και απλώς να βλέπω το ρολόι να γυρίζει. Και τότε έσκασε το *Be a Man* στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλαξε εντελώς την πορεία της ζωής μου. Τώρα, στο λυκόφως της καριέρας μου, με έχωσαν στον ρόλο του Νονού της Μαφίας του *Be a Man*.

Το λέμε Μαφία του *Be a Man* γιατί ακόμα κι αν ήθελα να φύγω, η Μαφία δεν θα με άφηνε. Τώρα πα, μετά βίας μπορώ να περπατήσω στον δρόμο χωρίς κάποιος μανιακός να μου φωνάξει από το παράθυρο ενός διερχόμενου αυτοκινήτου, «Να είσαι Άντρας, ρε! *Be a Man*», ή κάποιος να κάνει στην άκρη του δρόμου για να ζητήσει να βγούμε φωτογραφία για να τη δείξει στους φίλους του. Για χρόνια ζούσα ευτυχισμένος στη σκιά. Τώρα παντελώς άγνωστοι με πλησιάζουν και μου ζητούν συμβουλές, την ώρα που κατουράω, για το πώς «Να Είναι Άντρας». Οπότε, αντί να σταματάω και να πάνω κουβέντα με τον κάθε μαλάκα για τα επόμενα είκοσι χρόνια, έγραψα ένα βιβλίο για να χρησιμεύσει ως ο Απόλυτος Οδηγός. Και τώρα αφήστε με ήσυχο.

Ο αγώνας δεν είναι σημαντικός, είναι τα πάντα

Να δουλεύεις πιο σκληρά, όχι πιο έξυπνα.
Να είσαι Άντρας.

Στη σημερινή εποχή, κάθε νέος αναζητά τον εύκολο δρόμο. Θέλουν να μην ταλαιπωρούνται στη δουλειά, θέλουν να πλουτίσουν γρήγορα, θέλουν να καμακώνουν κορίτσια χωρίς κόπο. Από μικρό παιδί με μάθαιναν να μην παίρνω τον εύκολο δρόμο, με μάθαιναν ότι ο δρόμος προς την επιτυχία ήταν δύσκολος. Μεγαλώσαμε δουλεύοντας οικοδομή για ένα κομμάτι ψωμί, δουλέψαμε ατελείωτα ωράρια σε πολλές και διαφορετικές δουλειές και κάπως τα καταφέραμε να βγάλουμε κάποια χρήματα και να είμαστε πάλι άφραγκοι, αφιερώσαμε αμέτρητες ώρες αγοράζοντας υπερβολικά πολλά ποτά σε μπαράκια της γειτονιάς γεμάτα καπνό, προσπαθώντας να ρίξουμε γυναίκες.

Μην κερνάς ποτά στις γυναίκες.
Να γυρίζεις σπίτι πάντα μόνος. **Να είσαι Άντρας.**

Τότε δεν υπήρχαν tutorials στο YouTube, δεν υπήρχαν κρυπτονομίσματα που θα μπορούσαν να σε κάνουν εκατομμυριούχο από τη μια μέρα στην άλλη, δεν υπήρχαν εφαρμογές γνωριμιών που θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις για να διαλέξεις Φιλιππινέζες, γκομενάκια με ύψος κάτω του ένα και πενήντα, που τους αρέσουν τα σκυλιά και το Τζακ Ντάνιελς. Τότε μας μάθαιναν να δουλεύουμε για τα πάντα... και έτσι μας άρεσε. Αν θέλεις πραγματικά να είσαι άντρας, να ένα χρήσιμο μυστικό για τη ζωή: Τα μυστικά για τη ζωή είναι για τους δειλούς. Ο πιο δύσκολος τρόπος είναι ο μόνος τρόπος.

Μην παίρνεις το ασανσέρ. Να πηγαίνεις
από τις σκάλες. **Να είσαι Άντρας.**

Ως άντρες είχαμε πάντα μια αποστολή, να το κάνουμε με τον δικό μας τρόπο, ανεξάρτητα από το πόσο δύσκολο ή γελοίο μπορεί να φαίνεται σε όλους τους άλλους. Από όσο θυμάμαι τον εαυτό μου, τα αδέρφια μου και εγώ παίρναμε μαθήματα ζωής κάνοντας μικροδουλειές μέσα στο σπίτι. Ο μπαμπάς μου δεν περίμενε τις τέλειες συνθήκες, ούτε μας προμήθευε τα καλύτερα εργαλεία για τη δουλειά, μας άφηνε να ταλαιπωρούμαστε για να μάθουμε. Αυτό είναι ένα μάθημα που το έχω εφαρμόσει σε όλες τις φάσεις της ζωής μου τις τελευταίες πέντε δεκαετίες. Δεν είναι μόνο να ακολουθείς τη γραφική, ωραία διαδρομή, αντί να παίρνεις τον σύντομο δρόμο, είναι να εγκαταλείψεις όλες τις πιθανές διαδρομές για χάρη του μακρύτερου, του πιο εκνευριστικού, του πιο απειλητικού για τη ζωή, στενού καρόδρομου για κογιότ στην πλαγιά ενός γκρεμού, μέχρι να νιώσεις ότι χάνεις το γαμημένο το μυαλό σου από τον τρόπο και την ακατανίκητη ανάγκη για μεταμέλεια.

Μην αφήνεις κανέναν να σου καταστρέφει
τη μέρα. Να την καταστρέφεις μόνος σου.
Να είσαι Άντρας.

Εδώ στη Νέα Αγγλία, όταν τα φύλλα πέφτουν από τα δέντρα τον Νοέμβριο, φυσάει ο βορειοανατολικός άνεμος και τα σκορπίζει παντού. Ο καθαρισμός τους μπορεί εύκολα να διαρκέσει έναν μήνα. Πάνω που νομίζεις ότι έχεις τελειώσει, φυσάει μια δυνατή ριπή ανέμου από το πουθενά και φέρνει τα πάντα από την αυλή του τεμπελαχάνα του διπλανού σου γείτονα στη δική σου, και είσαι πάλι φτου κι απ' την αρχή.

Μου είχαν πει ότι τα φύλλα μαζεύονται καλύτερα με την τσουγκράνα όταν είναι ελαφριά και ξερά, αλλά εγώ πού να το πάρω χαμπάρι. Ενώ όλα τα καλά παιδιά έβγαιναν εκεί έξω με το που έπεφταν τα πρώτα φύλλα, εμείς μεγαλώναμε με μια διαφορετική, πιο προκλητική στάση. Θα μας ανέθεταν ΠΑΝΤΑ να μαζέψουμε τα φύλλα αμέσως μόλις φύσαγε από τα βορειοανατολικά. Αυτά τα ελαφριά, εύθρυπτα φύλλα απορροφούσαν νερό μέχρι να φτάσουν να ζυγίζουν όσο το υγρό τσιμέντο και να μυρίζουν σαν το πλημμυρισμένο υπόγειο κάποιου εγκαταλειμμένου φρενοκομείου. Ο μπαμπάς μου έλεγε ότι ήταν καλό που τα φύλλα ήταν βαριά γιατί έτσι γυμναζόμασταν. «Δεν χρειάζεται να πας στο γυμναστήριο σήμερα. Τυχεράκια!»

Να φυσάς τα φύλλα στην αυλή του γείτονά σου.
Να είσαι Άντρας.

Όταν είχαμε να βάψουμε το σπίτι, δεν υπήρχαν ούτε ψεκαστήρες, ούτε ρολά, ούτε κυριλέ μπλε ταινία για τα παράθυρα. Υπήρχε μια μπατανόβουρτσα, ένας κουβάς και ένα ενθαρρυντικό «κοίτα μη

τα γαμήσεις όλα». Ο κάθε μαλάκας μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα ρολό σε έναν τοίχο, αλλά το να βάψουμε τις άκρες δίπλα στα παράθυρα με μπατανόβουρτσα ήταν αυτό που μας μάθαινε πώς να κάνουμε σωστά τη δουλειά. Ποτέ κανείς δεν έγινε σπουδαίος σε κάτι, καταβάλλοντας την ελάχιστη δυνατή προσπάθεια. Μερικές φορές στη ζωή ο αγώνας και οι δυσκολίες είναι αυτό ακριβώς που χρειαζόμαστε.

Μην παίρνεις τον εύκολο δρόμο. Να παλεύεις με κάθε κόστος. **Να είσαι Άντρας.**

ΕΝΑΣ ΣΚΛΗΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΠΟΧΗ

ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ έχει να κάνει με τη συγκομιδή και την ανταμοιβή για τη σκληρή δουλειά σου όλο τον χρόνο. Ώρα για κυνήγι, για μαζέματα και προετοιμασία για τον χειμώνα. Ξόδεψε μια χιλιάρα δολάρια στο σούπερμαρκετ για να πάρεις κονσέρβες με τσίλι και ποτά σε πλαστικές κανάτες.

Μη χρησιμοποιείς σχιστικό κορμών. Κόψε τρεις ντάνες ξύλα με το χέρι. **Να είσαι Άντρας.**

Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ ήταν πάντα συνώνυμος με πράγματα όπως ο θάνατος, ο πόνος και η κακομοιριά. Ήταν πάντα η εποχή για επανεκκίνηση, να πάρουμε είκοσι κιλά και να

πέσουμε σε χειμερία νάρκη. Βγαίνουμε από το σπίτι μόνο για τα απαραίτητα και, όταν το κάνουμε, φοράμε σορτς.

Μη χρησιμοποιείς φουσητήρα χιονιού. Φτυάρισε ολόκληρο τον δρόμο με το χέρι. Να είσαι Άντρας.

Η ΑΝΟΙΞΗ είναι όταν όλα και όλοι ζωντανεύουν. Τα πουλιά επιστρέφουν, τα λουλούδια ανθίζουν και οι σκίουροι και άλλα ζώα βγαίνουν από τη χειμερία νάρκη. Αυτή είναι η τέλεια εποχή για να αρχίσεις να ασχολείσαι με εκείνες τις δουλειές στην αυλή και στο εξωτερικό του σπιτιού που σκεφτόσουν να κάνεις όλο τον χειμώνα, ενώ τα κορίτσια γούσταραν μέσα στα North Face μπουφάν τους.

Μη χρησιμοποιείς πιστόλι καρφιών. Βάρα με το σφυρί μέχρι να εξαρθρώσεις το γαμημένο το χέρι σου. Να είσαι Άντρας.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ είναι η μόνη εποχή που νιώθουμε πραγματικά ζωντανοί. Σε μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα, με την κουκούλα του αυτοκινήτου κατεβασμένη, νιώθουμε σαν να είμαστε ξανά είκοσι χρονών. Ο κόσμος είναι γεμάτος ευκαιρίες, κι εμείς νιώθουμε ότι μπορούμε να κάνουμε τα πάντα: να ακουμπήσουμε έναν δηλητηριώδη κισσό, να κολλήσουμε βλεννόρροια, να μας πιάσουν στο αλκοτέστ.

Κάνε όλα τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ με τη μία, βάστα τις σακούλες με το ένα χέρι και κόψε την κυκλοφορία στο αίμα σου. Να είσαι Άντρας.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ

Το **BE A MAN** ξεκίνησε ως λογαριασμός στο TikTok και στο Instagram, ενώ υπάρχει και το ομώνυμο podcast που σαρώνει στις ΗΠΑ.

Τα βίντεό του, που γίνονται αμέσως viral, παρουσιάζουν έναν τύπο με κωμικές και κάπως γελοίες απόψεις και συμβουλές για τους άντρες και τη νοοτροπία τους.

Πρόκειται, δηλαδή, για βιβλίο-ύμνο στον «κάγκουρα» που βρίσκεται παντού γύρω μας και μας χαμογελά... χαζά. Διακωμωδεί με τον καλύτερο τρόπο την τοξική αρρενωπότητα, εκθειάζοντας (αλλά, ουσιαστικά, κοροϊδεύοντας) τα πιο μπρουτάλ παραδοσιακά πρότυπα της αντρίας, με cult συμβουλές για το πώς **Να είσαι Άντρας**.

Όλες οι φάσεις της ζωής ενός «αρσενικού παλαιάς κοπής» περνούν μέσα από τις ιστορίες και τις συμβουλές που υπάρχουν στο βιβλίο, οι οποίες απευθύνονται και στις γυναίκες της ζωής του (και, βέβαια, τις κάνουν να ξεκαρδίζονται).

Φλερτάροντας με την ανατροπή σε κάθε σελίδα, αναιρώντας τα ίδια του τα λόγια, αλλά και με χαρακτηριστική (αντρική!) ελευθεροστομία, ο **Be a Man Guy** δίνει συμβουλές για τα πάντα:

- *Αν έχεις χαθεί, μη ζητάς οδηγίες, ούτε να χρησιμοποιείς το GPS. Απλώς συνέχισε να οδηγείς γύρω γύρω για πάντα. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ.*
- *Αν σε δαγκώσει φίδι, κόψε το πόδι σου. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ.*
- *Αν πεις καμιά βλακεία, αντί να ζητάς συγγνώμη, πες και μια δεύτερη. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΤΡΑΣ.*

...και άλλα πολλά.

Απολαύστε το!



www.epbooks.gr