



Kniha rozhovorů
o hledání současné
mužské identity

Pro Muže

Ondřej Novotný
Čáslav Panfili
Pavčina Louženská
Karel Kovy Kovář
Ladislav Zibura
Adéla Klingelová
Vojta Roček
Richard Gonzor
Zdeněk Weber
Ladislav Dvořák
Markéta Švarcová

nastole

Václav Rouček

Pro muže

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Václav Rouček

Pro muže – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Pro Muže

© Václav Rouček, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-719-4

ISBN e-knihy 978-80-7448-769-9 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ISBN e-knihy 978-80-7448-770-5 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-771-2 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

Pro Muže

Václav Rouček

nastole



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa! Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. Vtom případě navýší Restorio částku o 20 %.

OBSAH

01. Ondřej Novotný	23
... <i>Být mužem dnes: síla bez pózy</i>	
02. Calin Panfili	37
... <i>Síla vs. zranitelnost: když si dovolíš cítit</i>	
03. Pavlína Louženská	49
... <i>Budoucnost mužství: voják s perlami ve vlasech</i>	
04. Karel Kovy Kovář	57
... <i>Tlak společnosti a stereotypy: život mimo škatulky</i>	
05. Ladislav Zibura	73
... <i>Rodina jako cesta: o otci, který nemění směr, jen tempo</i>	
06. Adéla Klingelová	89
... <i>Vztek: dřív, než to bouchne</i>	
07. Vojta Roček	103
... <i>Hacknout peníze i hlavu: udělej to líp, nebo drž hubu</i>	
08. Richard Gonzor	121
... <i>Tělo, mysl, emoce a výkon: když tělo ví víc než hlava</i>	
09. Zdeněk Weber	135
... <i>Vztah k sobě i okolí: být v kontaktu</i>	
10. Ladislav Dvořák	153
... <i>Vnitřní dítě: hlas, který nikdy nevypneš</i>	
11. Markéta Švarcová	169
... <i>Historie a současnost maskulinity: zrcadlo dat o mužství</i>	

Co se stane,
když muži nemluví

Václav Rouček

Jeden můj děda tragicky zemřel při pracovním úrazu, když bylo mému tátovi třináct. Druhý si vzal život – v důchodovém věku skočil pod vlak. Chtěl bych, aby už nikdo nemusel sáhnout k sebevraždě. Aby nikdo nepáchal zlo na druhém.

Někdy se problémy zdají neřešitelné. Jako chlapi si často myslíme, že všechno musíme zvládnout sami. Ale nemusíme. A taky je v pohodě něco nezvládnout.

Rád bych, aby si každý muž vytvořil ve svém životě místo, kde může říct, co cítí. Kde ho za to nikdo neodsoudí. Kde může nechat věci plynout, jak přicházejí.

Když chce brečet, nechme ho brečet. Proč by to mělo někoho obtěžovat? Upřímně – víc mě ruší, když si chlap sedne do tramvaje bez trika, než kdyby si tam někdo v klidu poplakal. Jen si to zkuste představit.

Už před covidem jsem si pohrával s myšlenkou, že by si chlapi měli víc povídat. Že to prostě potřebujeme. Blížila se třicítka, řešil jsem čím dál těžší témata a často jsem nenacházel odpovědi jinde než v sobě. V partě jsme hlubší věci moc neotvírali, ale věděl jsem, že přijdou chvíle, kdy bude důležité mluvit. Opravdu mluvit. A přišly.

Za pět let, co se rozhovorům věnuji – mluvil jsem zatím s víc než 120 muži, vím, že jsme se posunuli. Ale jak moc? A stačí to?

Když jsem začínal dělat na Radiu Wave podcast Pochlap se, o mužích a emocích mluvilo minimum lidí. A dnes chápu proč. Nevěděli jak, s kým a taky se báli. Bála se spousta lidí – třeba že přijde hejt od hlasité skupiny, která tvrdila, že muži měli vždycky nekonečný prostor pro sebevyjádření a že právě tohle „kecání“ dovedlo svět tam, kde je.

V té době byli muži v médiích často vykreslováni jako problematická část populace. Ať už kvůli skandálům, obtěžování žen na pracovištích, nebo kvůli hulvátství tehdejších politických lídrů. Do toho sílil hlas žen – ko- nečně měly prostor tvořit podcasty, přitahovat pozornost a mluvit o na- rovnání příležitostí. Fandil jsem tomu. A byl jsem rád, že i muži se začínají měnit. Ale pořád nejsme tam, kde bychom mohli být.

Přiznávám, že jsem zpočátku nevěděl, jestli vůbec dává smysl, aby muži dostávali další prostor. Vždyť pořád někde mluvíme – jsme experti na všechno, političtí géniové, sportovci, psychologové, herci. Zpoza každého rohu vykukuje nějaký chlap s názorem. Tak proč by svět měl potřebovat další podcast, kde muži vykládají, jak to mají těžké?

Jenže před rokem 2020 to bylo jinak. Všichni mluvili o úspěchu, výkonech, kryptu, titulech. Málokdo o neúspěchu. O tom, co cítíš, když se ti rozpadne rodina, když ti umře táta, nebo o tom, co tě na sobě fakt štve. To jsem z nich potřeboval dostat.

Začali jsme zvát první hosty a otevírat s nimi jejich citlivější stránky. Dařilo se – často jsme se dostali k hlubokým věcem, někdy i k emocím, které šly ven. Několika hostům zvlhly oči, někomu se stáhlo hrdlo. Ale to nebyl cíl. Nechtěl jsem tam chlapy tahat, aby brečeli. Nešlo o dojetí, ale o autenticitu.

Chtěl jsem, aby sdílení křehčích vrstev bylo přirozené. Aby se normalizovalo. Protože když je to normální v podcastu, snáz se to stane normálním i mimo něj.

A pak přišel moment, kdy jsem si potvrdil, že to má smysl – když beze mě v partě začaly padat moje „rychlochlapootázky“. Směr byl správný.

V lednu 2020 se nám narodil syn Benjamin. A to mě motivovalo ještě víc. Ne proto, že bych byl psycholog. Nikdy jsem nechodil na terapii. Ale věděl jsem, že právě ve vztahu otec–syn to celé začíná.

Viděl jsem to všude kolem. Opakující se vzorce. Jak stárneme, víc a víc je vidět, kolik jsme toho přebrali od svých otců. Já osobně s tím nemám problém – kromě občasného „bručounství“ jsem po tátovi zdědil hlavně to dobré. Vždycky jsme měli skvělý vztah.

Ale vidím kluky kolem sebe, kterým to zrcadlení vadí. Nechtějí být jako jejich tátové, kteří v klíčových letech chyběli. Neobjímali, neříkali „mám tě rád“, neptali se, jak se cítíš. (Protože nevěděli jak nebo je to jednoduše nenapadlo.)

Někdo se s tím popere sám. Někdo k tomu potřebuje rok terapie. A někdo celý život hledá, co vlastně chybělo.

Kdo vlastně jsem jako muž?

Svůj život vnímám jako hudební skladbu, která postupně graduje, a přijde mi, že jsem nejšťastnější člověk na světě, na nejlepším místě na světě, v nejlepší čas v historii lidstva. Osobně se často pozastavím nad tím, jaké štěstí člověk musí mít, aby měl tolik možností, co mám já.

O to víc se snažím čas nepromarnit a nehnat se někam, kde stejně nevím, co je těšit se na něco, co stejně nevím, jestli přijde, nebo ohlížet se příliš za něčím, co už se stejně nevrátí.

Zodpovědnost je právě o to větší, že cítím, že jsme opravdu v nějaké zlomové době, a sám v sobě jako muž – od přírody řešitel problémů – musím prostě zabrat, protože chci vidět a ukázat co nejvíc pozitivních příkladů, jak se sebou chlap může dnes pracovat. A někde vedle toho chci trochu pochopit, jestli jsem opravdu tím, kým si myslím, že jsem. Nebo jestli má vůbec cenu si něco o sobě myslet, to mě totiž postupem času čím dál víc opouští.

Jsem táta tří synů, mám naprosto neuvěřitelnou ženu, která je splněním mojí představy o dokonalé ženě. Její schopnosti jsou neskutečné a to, jak se dokáže vypořádat se vším, včetně mě, je pro mě největším bohatstvím, ze kterého si pro sebe kradu inspiraci na každý den.

Byla devadesátá léta a z televizní obrazovky se na nás hrnula koncentrovaná dávka zábavy, bizáru a nahoty, amerických seriálů, sexu a krásných žen, které jsme jednou chtěli mít, a mužů, kterými jsme jednou chtěli být. Zpětně vím, že mě to jako malého kluka v něčem do života dost inspirovalo, ale i deformovalo. Vytvořilo to představy o tom, že když nebudu pohledný a zábavný, ocitnu se na okraji společnosti, a když nebudu mít modelku, nikdy nepoznám tu pravou krásu, nebo snad dokonce lásku, protože do průměrných holek se v seriálech žádný alfa boy nezamíloval. Jako kdybychom díky tomu byli nastaveni na to, chtít takovou, kterou nemůžeme mít. Do toho všeho samozřejmě potřebujeme hromadu peněz a to černé porsche v kabriu, které měl Dylan v Beverly Hills 90210.

Dost možná to tak mají dnešní mladí kluci s holkami na tiktoku a motivačními svalnatými kryptoinfluencery. Tak jsem vlastně rád za tu naši devadesátkovou verzi, která v sobě měla alespoň ještě nějaké city a příběhy.

Vyrostl jsem na sídlišti v pražských Modřanech, na Lhotce. Já jsem jako malý říkal „na Nálhotce“, protože mi ten název připomínal nějakou nohavici nebo kalhoty.

Vyrůstat v devadesátkách na sídláku u lesa bylo úžasné, přišlo mi, že svět nemá chybu, čas nemá hranice a hry mezi panelovými krabicemi nikdy nekončí.

Před domem jsme měli plácek se železnými „bránami“ na sušení prádla. Pro nás to samozřejmě byly brány fotbalové nebo hokejové. Problém byl, že nebyly jenom dvě, tedy na každém konci jedna, ale že jich bylo na tom jinak skvělém hřišti asi dvacet, takže při hře sis musel dávat hodně velký pozor, abys to do nějaké nenašil skloněnou hlavou, když ti míč začal na betonové dlažbě odskakovat. I tak jsme tam ale odehráli nespočet klání. Někdy i „meziuliční“, kdy se domluvilo, že každá ulice z okolí dá dohromady tým. My jsme byli Rytíři, protože ulice, ve které jsme s rodinou bydleli, nesla jméno Rytířova. O to větší legrace později byla, že kladenský tým pod vedením Jardy Jágra se pojmenoval stejně. A táta je z Kladna.

V mládí mě potom hokej formoval naprosto zásadním způsobem. Byli jsme na zimáku prakticky nonstop a čas, který se hokeji obětoval v naší rodině, se určitě spočítat nedá, leda by někdo zpracoval „Zimní staďáky 1996–2009 Wrapped“ po vzoru Spotify.

Byl jsem častokrát kapitánem týmu. Kam jsem přišel, byl jsem mezi lepšími. Je potřeba ale říci, že jsem nikdy nehrál dlouhodobě v elitních kategoriích a u hokeje jsem vydržel jen do svých osmnácti a to už je skoro dalších osmnáct let zpátky. Samozřejmě člověka napadá „co by kdyby“, ale vždycky vím, že všechno je, jak má být, a tenhle model mi v životě zatím funguje, protože mě to zavedlo sem, kde jsem rád, že jsem. Já, teď, tady.

Pracujeme na generaci mužů, *kterí nebudou válčit*

Na mužství mě fascinuje, jak se v posledních dekadách mění, a baví mě ten rozpor mezi tím, co takzvaně fungovalo dřív, a tím, co se očekává teď. V době digitální máme pocit, že se musíme řídit vším, co vidíme, a že vše, co nám přijde skvělé, musíme aplikovat do svých životů a rutin.

Vyvstává otázka – procházíme opravdu krizí mužství, nebo je to konečně ten budík, který nejde odložit a my už nemůžeme spát dalších osm minut? Podle mě oboje. A přál bych si to probuzení, protože jsme jako muži zaspali už minimálně celé dopoledne.

V době, kdy v Praze řešíme, jestli jsou nalakované nehty nebo sukně u mužů už příliš málo maskulinní, se o jednu zemi vedle vede válka. Když se kamarádům svěřujeme se svou úzkostí z toho, že ráno nejde vstát z postele, protože cítíme, že je toho na nás moc, a nevíme, kde začít, za oceánem probíhá sledování a zatýkání lidí, kteří jsou až příliš jiní než vláda a příliš nahlas proti vládě, protože mají jiný původ nebo barvu pleti. Stejně jako zakazování drag queens a knih s queer tematikou v určitých státech. Tím nezlehčuji naše problémy, jen nastavuji perspektivu.

Právě v tuto dobu mi přijde hodně důležité pracovat na emoční zralosti mužů. Protože světe, div se, za těmito rozhodnutími jsou, většinou, emočně nezralí muži.

Ptal jsem se umělé inteligence, kolik generací by mohlo trvat, abychom neměli ve světě války, kdybychom přenastavili systém tak, že se bude od malička učit emoční gramotnost, citlivost a umění vyrovnat se sám se sebou, nedávat něco za vinu ostatním, umět řešit konflikty jinak než eskalací a podobně. Odpověď byla: asi 150 let. A i to je prý optimistické.

Když pomineme, že je to utopie, jiskra naděje tam pro mě svítí. A tak někdo pro planetu a lidstvo dělá to, že snižuje svou ekologickou stopu, já se snažím začít od chlapů, kteří si spolu povídají. Každý děláme svým způsobem nejlépe, jak umíme.

Rozhovor *jako skladba*

Rozhovory se snažím vést přístupem, ve kterém vládne empatie. Snažím se vždy nacítit na konkrétní moment, v němž se člověk naproti nalézá, a podle něj klást předem připravené otázky – vždy s největším respektem, občas trochu s nadsázkou, ale snažím se nikdy nepřekročit hranici, za kterou je to pro něj nepříjemné. Někdy tu hranici obrušujeme, abych dosáhl požadované hloubky, někdy ty hranice zbourá sám host, když se cítí v bezpečí. V ten moment vzniká unikátní dílo, které už není pouhým rozhovorem, ale občas připomíná umění. Cítím se jako dirigent, který jen hostu podává ty správné nástroje ve formě otázek a nechá ho na ně hrát melodie, které v sobě má, jen je od něj třeba nikdy nikdo neslyšel.

Když energie v rozhovoru proudí, je to opravdu znát a každému bych přál ten okamžik zažít. Okamžik, ve kterém spolu jako lidé, co se před patnácti minutami poprvé viděli naživo, najednou řešíte niterné pocity a rodinné příběhy. To je kouzlo sounáležitosti, které je návykové.

Možná mě rozhovory naučily přiblížit se lidem mnohem dřív a netancovat kolem sebe tak dlouho, protože čas byl vždy omezený a zbytečné chození okolo ubírá minuty těm důležitým tématům. Dělán už tedy občas i v reálném životě to – a možná je to občas otravné –, že přeskakují úvodní small talky a jdeme rovnou k těm šťavnatějším věcem.

Stejně tak náhodní chlapi, kteří vědí, že jsem tyto rozhovory dělal, a třeba je poslouchali, neměli kolikrát problém za mnou přijít a ihned se mi otevřít i přesto, že se neznáme. Očekávali mě totiž v roli moderátora, který to s nimi přece bude chtít probrat. Jenže ne vždy jsem já na tuhle roli nastaven a nedokážu v ní být vždy a pro každého. Tímto se těm dotyčným omlouvám.

Tohle není návod

Opakuji: toto je sice kniha nazvaná *Pro Muže*, ale nenajdete v ní žádná pravidla, podle kterých se má muž řídit, aby byl správnou verzí muže pro dnešní svět. Nic takového totiž neexistuje. Je to volný soubor myšlenek na určitá témata, která dnes muži nejvíce řeší, jak to zrovna hosté ve své roli momentálně prožívají a co ze své perspektivy vidí jako jim blízký přístup.

Jsem sice autor knihy, ale rozhodně se nestavím nad kohokoliv v jakémkoliv přístupu. Vlastně nic nevím, proto se ptám. A čím víc se ptám, tím víc zjišťuji, kolik toho ještě nevím. Děkuji tedy nakladatelství Nastole, které mě s touto knihou oslovilo, dává mi volnou ruku a já jsem tady spíše jako průvodce, nikoliv jako tvář moderního chlapa. Pokud je někde můj obličej, je to prý proto, že to lépe prodává. A když se bude kniha dobře prodávat, dostane se toto téma k co nejvíce lidem. A to přece chceme všichni, ne?

Kniha pro všechny, nejen pro muže

Tato kniha je určena pro všechny, které zajímá, v jakém bodě se nachází moderní maskulinita v naší zemi v tomto dějinném momentu. Nezáleží na pohlaví, věku ani národnosti čtenářů. Každý vnímáme realitu ze svého úhlu pohledu, proto je i tato kniha stále subjektivním autorským dílem, nikoli odbornou publikací, která by přesně mapovala celorepublikovou nebo celosvětovou situaci.

Kam se jako muži chceme posunout a kam nás posouvá dnešní společnost? Myslíte si, že opravdoví muži vymírají? A co to vůbec znamená?

Přeji vám příjemné čtení.

Mým synům

Benji, náš první. Legendo. Benjamine. Broučku. Od prvních momentů a dnů jsem věděl, že mezi námi bude silný pouto. Od prvních měsíců jsem v tobě viděl jedinečnost a věděl jsem, že nás něčím budeš převyšovat, učit a školit, v tom nejlepším slova smyslu.

V roce 2020, dva měsíce po tvém narození, nastala ve světě nezvyklá situace a zažili jsme nouzový stav a lockdown – kvůli pandemii covidu-19 jsme tehdy byli dva měsíce víceméně zavření doma, ven jsme mohli jenom v rouškách nebo respirátorech, nechodili jsme do práce, všechno bylo zavřené. Po první vlně pandemie přišla ještě druhá a třetí, rozvolňování na střídačku s někdy až absurdními zákazy a nařízeními trvalo asi tak dva roky. Zní to pro tebe teď s odstupem možná trochu jako středověk nebo něco z divného příběhu, ale fakt se to stalo. Například bylo potřeba povolení, abychom mohli vyjet mimo okres.

Ta doba nám ale paradoxně pomohla se od prvních měsíců soustředit jen na nás v novém uskupení a na tebe. A řekl bych, že ten čas, i když byl ve světě hodně zvláštní, byl naprosto úžasný v tom, že jsme si mohli být v tom našem malém trojvesmíru opravdu blízko, a vzpomínám na to s láskou.

Zítra se ti narodí bráchové a to je pro nás všechny zásadní milník. Víím, že ty sis to nevybral, a trochu se za to s mámou cítíme vinní. Ale věříme, že nám to nebudeš mít za zlý a že v tobě a naší celé rodině bude lásky vždy nekonečno, bez ohledu na to, jestli jsme tři, nebo nás je pět, dvacet... (snad to na pěti skončí, haha).

V něčem opravdu chápu tu prastarou tradici, že trůn dědí prvorozený syn. A víím, že kdyby pro mě byly tyhle symboly důležité, byl bys úžasným nositelem čehokoli. Jenomže – a to mě nesmírně těší – myslím, že žádné břemeno neponeseš, protože jsi velká, silná osobnost. Ten, kdo se jednou dokáže rozhodnout sám za sebe. Zčásti proto, že nás vždycky zajímalo, co si myslíš, jak se cítíš a co chceš, a ptali jsme se tě odjakživa. Zčásti proto, že jsi byl jediný a kolem tebe se opravdu točily celé naše světy. Ale z největší části proto, že takový jednoduše jsi. Pěstuj si v sobě

tuhle svéráznost a nenech se natlačit do nějaké škatulky, u které víš, že to není tvoje cesta. Miluju to na tobě. Bude to cesta možná složitá a možná si na ní někdy budeš připadat sám, ale to bude taky hodně tím, že třeba ještě nikoho nenapadlo tudy jít nebo neměli takovou odvahu.

Do toho máš ale v sobě krásně rozvinutou empatii a záleží ti na ostatních i na tom, co se okolo tebe děje. Mix těchto vlastností mi přijde krásnej, a když je uchopíš tím svým způsobem, nemůže to nikdy dopadnout špatně.

Byli jsme včera na krásný krátký procházce mezi poli blízko našeho domu. Byla to poslední ve třech, během ní jsem začal být více emotivní než jindy a pozoroval tě jako každý den s úžasem, ale tentokrát mi do toho už přicházel pohled na tebe jako staršího bráchu. Podle mě budeš nejlepší brácha, kterýho si kdo může přát. Vím to, protože těch pět a půl roku jsi byl můj skvělejší malej „bro“ a vždycky budeš, ať už ti bude, kolik chce, třeba zrovna jako dnes, kdy to čteš.

Budeme se snažit tady i nadále pro tebe být co nejvíc a vždycky budeš náš první a tak trochu privilegovaný Benjamínek.

Dvojčata. Bruno. Leone. Kluci, tyjo. Ještě vás neznám, prý se seznámíme zítra – za pár hodin.

Je neuvěřitelný, co život někdy vymyslí. Kdybych chtěl, nevymyslel bych to líp. Možná trochu pohodlněji pro mě, možná postupněji, ale určitě ne takhle. A to mě na tom tak baví! Celej život se otevírám věcem, nebojím se jít po hlavě někam, kde to neznám, a vím, že se to vždycky nějak stane. No a tak se to stalo – vy dva. Bohužel nemůžu zatím psát každýmu zvlášť, protože vás neznám, ale nějak už teď tuším, že budete, stejně jako váš brácha, pěkný kvítka. Strašně moc se na vás těšíme a podle mě budete naprosto úžasní!

Rodíte se do chvíle, kterou já osobně považuju za svoje nejšťastnější období. S mámou se máme pořád fakt moc rádi – už skoro devět let! Máme rádi každý sám sebe, což je možná ještě důležitější. Máme už jedno krásný, šťastný dítě, máme kde bydlet, kolem sebe rodiny, přátele a děláme krásný věci, co nás v životě naplňují.

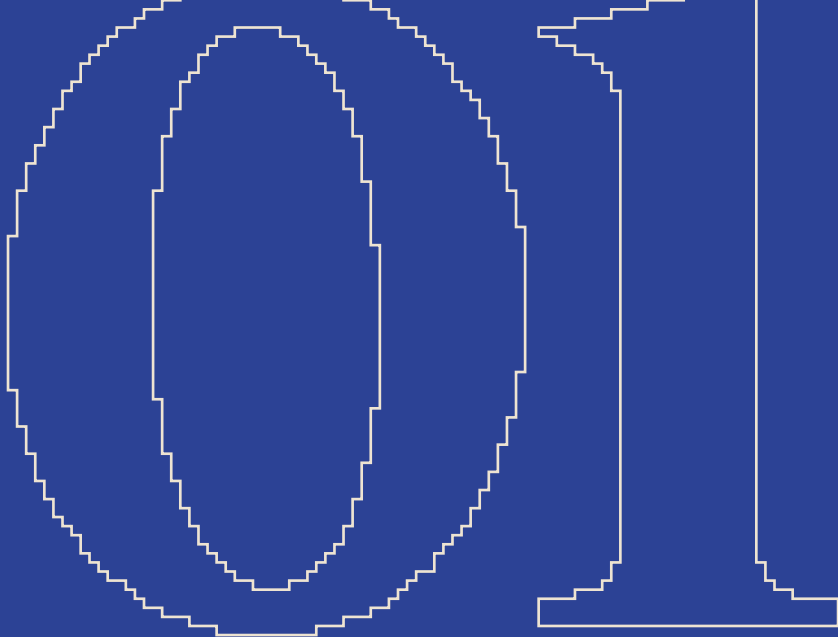
Je to vlastně tak ideální, že mi to přijde neskutečně křehký. A proto je potřeba si to chránit. Doufám, kluci, že pro vás dokážeme udržet tohle šťastný a bezpečný prostředí co nejdéle, a uděláme pro to všechno, co bude v našich silách.

Benji, Bruno, Leone. Věřte, že doba se mění a každý z nás postupem času prochází různými fázemi. Vždy se rozhodujeme nejlíp, jak si v tu chvíli myslíme, ale neznamená to, že nemůžeme udělat chybu. To se pravděpodobně i stane a já jen chci, abyste věděli, že to je normální. Někde pod tím tam vždycky musí být ta láska, na které jsme to s mámou postavili. A ať se stane cokoliv, ta láska je uvnitř každého z nás. Budeme o ni pečovat, každý v sobě, každý spolu a všichni dohromady, co nejvíc to půjde. Není nic víc. Alespoň teď, tady a v mém světě.

Miluju vás donekonečna, buďte na sebe hodní, táta.

3. 7. 2025, Porodnice Hořovice





Být mužem dnes:
síla bez pózy

Ondřej Novotný

Když jsem skládal dohromady rozhovory do téhle knihy, chtěl jsem, aby byla vyvážená, aby v ní zaznělo celé spektrum mužských zkušeností, pohledů a životních přístupů. Nešlo mi o objektivitu, to by byla v podobném projektu iluze. Chtěl jsem ale, aby vedle sebe stáli muži, jsou se svými pocity v kontaktu víc, i ti, kteří se to teprve učí. Ti, kteří o svých emocích mluví plynule, i ti, kterým se ta slova pořád zasekávají v krku.

Když jsem v pozdější fázi tvorby knihy procházel seznam hostů, něco mi v něm chybělo. Hledal jsem typ „chlapa“, který ztělesňuje sílu, charisma, určitou drsnost, ale není to karikatura mača. Někomu, kdo má za sebou opravdové příběhy, vybojované bitvy, kdo má rozum i nadhled, a přesto neztratil obyčejnou lidskost. Takového, který ti při rozhovoru podá ruku, dívá se ti do očí a ty víš, že to myslí vážně.

Abych byl upřímný, byl jsem v tu dobu trochu unavený z přebytku „citlivých mužů“. Ač jsem sám ten, kdo téma zranitelnosti dlouhodobě otevírá, cítil jsem, že se nám v naší bublině začíná tvořit nový stereotyp, tentokrát opačný. Muži, kteří se k ostatním chovají s respektem, chodí na terapie, mluví o emocích, starají se o sebe... což je skvělé. Ale někde mezi těmi terapeutickými křesly a self-care rituály jako by začala mizet hrana. Ta syrovost, která z mužství dělá i něco instinktivního, neuhlazeného, živého.

Chtěl jsem proto do knihy přinést hlas, který v sobě spojuje obojí, uvědomělost i surovost. Muže, který chápe moderní kontext, ale nestydí se být pořád „chlap“. Který se nebojí mluvit o emocích, ale zároveň se nezalekne konfrontace. Který má sílu i klid. Zkrátka umí být chlap teď a tady.

Ne podle představ minulosti ani podle očekávání budoucnosti, ale podle sebe. S nohama na zemi, s otevřeným srdcem a s respektem k tomu, co znamená skutečná síla. A přesně takového jsem nakonec našel.

Tenhle rozhovor je o energii, která se neomlouvá. O síle, která má svůj důvod. A o mužství, které není póza, ale postoj.

Ondřej Novotný je moderátor, spoluzakladatel a hlavní tvář organizace Oktagon MMA. Propojuje sportovní svět se silnými příběhy a médii, stojí za expanzí značky do zahraničí a moderuje reality show Survivor.

Vlastně všude, kam teď přijdeš nebo chodíš, tak k tobě přistupují – pan ředitel Novotný, superstar. Neotravuje tě pořád slyšet: Jak jsi to dokázal, jak to, že seš tak dobrej? Neunavuje tě to?

Já nemám pocit, že by ke mně nutně všichni přistupovali takhle. Možná je to tím, že trávím hodně času mimo Česko. Tady se to samozřejmě nějakým způsobem děje. Ale nemám pocit, že by... Chápu, na co se mě ptáš, samozřejmě, ale pro mě je vždycky důležité, jak to cítím já. Já se snažím využít... když to druzí z mého pohledu třeba přehání v můj prospěch, tak já se toho snažím akorát využít ve prospěch Oktagonu anebo té věci, která mě zajímá a chci ji prosazovat. Ale sám sebe tak určitě necítím a ještě to neberu tak, že bych... V mé hlavě jsem určitě ještě nedokázal to, co chci. Jasně, někam už jsme došli. A jasně, kdyby to teď skončilo, tak to byla super jízda a určitě nějaká stopa tam je a můžu být pyšný. Ale já mám ještě tolik plánů, že rozhodně nepropadám pocitu, že jsem nějaká hvězda nebo že bych měl být nějak vynášen, to si nemyslím.

Máš v sobě definovanou nějakou road, po který chceš jet? A na jak dlouho třeba to děláš?

V byznysovém smyslu?

V byznysovém nebo v nějakém rozvoji sebe sama.

Myslím si, že jo, že se zajímám speciálně poslední roky hodně sám o sebe, o to, co mě dělá šťastným, jak být... Buddhisté říkají, že nemáš používat slovo štěstí. Štěstí znamená, že existuje i neštěstí, a tím pádem když jsi šťastný, tak jsi v nějakém peaku, ale on přijde i ten pád. Takže ty vlastně v rámci buddhismu nemáš uznávat štěstí a neštěstí, ale spíš něco jako přítomnost a schopnost být spokojený v té situaci, ve které jsi. Tak o to se snažím. Před několika lety jsem si to definoval tím, že... zase použiju to slovo štěstí, protože lidi to lépe chápou a to, jak to chápu já, není úplně důležité. Když o tom s lidma mluvím, říkám, že nejdůležitější člověk mého života jsem já. A tím pádem každý jsme svoje štěstí, v uvozovkách. A když jsem dobře nastavený, jsem v přítomném okamžiku a dobře sžitý s tím, co se děje, tak jako relativně silná osobnost dokážu své okolí dělat šťastný nebo dobře nastavený.

A platí to i naopak. Když jsem naštvaný a budu tady v tom kanclu, kde sedíme, sedět nasraný a pár lidí projde okolo, tak jenom to, že tady budu sedět, tak všichni začnou říkat, co se děje, a začnou mít divné nálady jenom z toho, že já tady sedím zpruzenej. Takže s tím se snažím vědomě pracovat a vědomě i tu svoji kariéru, náš rodinný život a to, co chci mít pod kontrolou anebo v čem chci být dobrý, směřovat.

**Takže ty vlastně
v rámci buddhismu
*nemáš uznávat štěstí
a neštěstí, ale spíš
něco jako přítomnost
a schopnost být
spokojený v té situaci,
ve které jsi.***

Ondřej Novotný

Odkdy máš tenhle mindset, jak být sám se sebou v klidu a za něčím se zběsile nehnat?

Já ti asi neřeknu konkrétní moment. Myslím si, že to je tím, jak tě život směřuje a co ti přichází do cesty, jak se s tím vyrovnáváš, co se o sobě učíš a jestli tě to či ono opravdu zajímá. Mě třeba kdysi docela hodně zajímal právě ten buddhismus. A pak se ti samozřejmě v životě stanou věci, který to nějakým způsobem ovlivňují, což jsou šťastný i nešťastný události, jako je šťastný narození dětí a rodina, nešťastný úmrtí blízkých. A pak samozřejmě dosahuješ nějakých věcí a začneš se na to dívat, jestli to stojí za to, jestli je to něčím vykoupený, sledovat tu cestu, jakou k tomu jdeš. A všechny tyhle věci dohromady si myslím, že tě formují. A jestli je to víc o dosahování cílů, nebo o té cestě jako takové. A tak nějak si hledáš, asi jako každé, v čem jsi nejvíc spokojený, co s tebou vnitřně nejvíce souzní.

Když teď mám ten hub, to je zajímavý, řekl jsem, že si dáme tu challenge, že do konce roku trochu na sobě mákneme a pak že pojedeme do Dominikány na tři měsíce, takže tam se to drží jednodušejc. Tak jsme si oba koupili ten hub. A vlastně jsem nad tím nepřemýšlel. Tělo ti to říká, kdy jsi se sebou v míru a kdy ne.

Napadá mě, jestli sis něco takovýho bral i ze svých kořenů, od tvýho dědy, rodičů. Co ti předávali z nějakých takových mindsetů? Nebo jsi byl od nich v tomhle nepopsaný list?

No myslím si, že to je právě přesně to, že se tam nic takového nedělo. Tak mi to možná díky určitý světovosti, kterou jsem do sebe nasoukal, přišlo samo trochu do cesty. Nebo takhle: díky našim jsem určitě hodně cestoval. A díky tomu, jak byla ta naše rodina postavená, tak se tam mísily různé názory, takže to bylo takové zajímavé prostředí. A to tě samozřejmě nějakým způsobem formuje.

A tvůj táta? Jaký on má filozofický postoj? Má nějaký názory, který jste spolu třeba sdíleli? Poznáváš se v něčem?

Asi moc ne. Táta je Ostravák, který strávil většinou svého života s takovýma pracantama na hutních montážích za komunismu, pak se stal finančním ředitelem. Určitě od něj mám pracovitost. Určitě od něj mám přesvědčení, že píle porazí talent. Protože byl vždycky na sebe přísný a pilný. Co má a kam to dotáhl a kam tu rodinu dostal, je díky tomu, že pro to udělal všechno. Že to prostě chtěl a chtěl to i v době, kdy vůbec nebylo jistý, že se to podaří, v těch komunistických časech. Takže to jsem na něm vždycky obdivoval. Samozřejmě ta ostravská

výchova je přísná. Dneska už to taky vidím jinak, než jsem to viděl třeba před pár lety nebo jako dítě. Řekněme smířlivěji, chápavěji, protože s věkem přichází vždycky schopnost porozumět i věcem, který se ti jako mladému samozřejmě nelíbí. To, co nejvíc bych si z něho určitě chtěl vzít a v čem si myslím, že to byl vždycky ten příklad, to byla ta píle ve věcech, do kterých se opřel.

Měl jsi někdy pocit, třeba když jsi začínal, že musíš ve své kariéře nebo v životě sobě nebo ostatním něco dokazovat?

No tak sám sobě stoprocentně. To mám pořád. Já mám ten motor, že mě zajímá, kam to jde posunout. Já z toho nemám žádný brutální sebe-
uspokojení, když mně se něco daří, ale mám radost, že ty projekty, do kterých dám péči, fungují, že zaměstnávají lidi, že jim přinášejí benefity. Je pro mě dneska důležitý, a to je jedna z těch nejdůležitějších věcí, že když se mnou někdo jde do nějakého projektu, tak nechci říct, že je to záruka úspěchu, ale že uvidí, že makám tvrdě na tom, aby ten člověk z toho vyšel lepší. A to je to, co mě hodně baví.

Nevím proč, ale vyvstal mi na mysl Calin, když teď mluvíš o někom, že se s někým spojíš, s někým se protneš. S Calinem jste vytvořili partnerství v rámci Oktagonu a jeho nějakého brandu a já s ním v této knize mám taky rozhovor. Na to chci navázat další otázkou: Jak vnímáš mladou generaci kluků, chlapů a kluky jako právě třeba Calina jako jeho věkovou skupinu?

Nemůžu říct, že bych se nad tím nějak moc zamýšlel, jestli Gen Z, Y nebo nevím, jak se všechny ty generace jmenujou a jak se třídí do skupin, to je na mě trochu moc... Myslím si, že to není tak komplikovaný, jak se dnes snažíme tvrdit, že každý rok zastupuje nějaká jiná skupina, podle něčeho se chová a má úplně jiný měřítko, jiný hodnoty atd. To je za mě hovadina. Myslím, že máme moc sociologů a těch lidí, kteří nechtěli makat nebo něco dělat, tak šli toto studovat a teď prostě všichni dělají jako ty měkký skills a nikdo neumí máknout.

Ale tak vím, že svět patří mladým. Když se podíváš do kanclu, tak neuvidíš nikoho staršího než já. Všichni jsou výrazně mladší, myslím, že nad čtyřicet tady nikoho nepotkáš. Takže já se neustále oklopuju mladýma lidma a jsem zvyklý brát jejich názor za stejně důležitý jako ten svůj. Takže prostě ten svět patří mladým a vždycky bude a vždycky to budou oni, kdo budou přinášet změnu, novej drive atd. A samozřejmě se to nám může líbit a nemusí, ale to je tak všechno, co s tím můžeme dělat, takže

pro mě je spíš přirozenější se snažit to pochopit, vidět to a být toho součástí, protože pořád chci být mladý a v té svojí hlavě to mám. Já jsem byl na longevity vyšetření a paní mi tam říkala: Vy máte asi hodně stresu a lidi jako vy tady sedí, tak to jejich srdce, nelekňte se, to často vypadá, že srdce si myslí, že vám bude sedmdesát, osmdesát plus, vzhledem k tomu, kolik máte stresu a tak. Já říkám: Já žádný stres nemám. Říká: Ne, vy ho máte strašně moc, přece děláte toto... Říkám: Ale já nedělám nic, co by mě stresovalo. A ona: To není možný, tak uvidíme. Tak pak koukala a říkala: No tak máte fyzický stres. Já říkám: Tak jsem přišel z tréninku, že jo, to je jasný. A ona: Přesně tak. A to vaše srdce si myslí, že je vám dvacet. Takže říkám: Wau, to se mi líbí.

A když to mám podložený téma datama – je na to speciální přístroj –, tak mi je vnitřně příjemně, že to, co říkám, evidentně nějakým způsobem i dělám. A ty to budeš vědět, stejně jako každý chlap máš furt ty samý debilní nápady, co jsi měl jasně ještě před dvacátým rokem života. Vždycky tě napadne ten joke jako první a ty klučíčí věci a dneska už to třeba často neuděláš, protože držíš nějaký dekorum, ale ten nápad tam vždycky je. A podle mě dokud tam bude, tak jsem vlastně mladej. Takže já speciálně Calinovi hrozně fandím, ten na mě zapůsobil. A jsem rád maličkou součástí nějakého jeho světa a vidět pod tu pokličku, když tě nechá, a jak to vnímá, tak to je věc, která mě může jenom obohatit.

Určitě. On je podle mě velkou inspirací právě v tom, že dobře kombinuje za mě takovou chlapskou mužnost, sílu, i fyzickou, protože je sám bojovník, ale zároveň do svých písniček dává citlivost a různý bolístky, které samozřejmě chtěl nechtěl prožívat všichni. A ta kombinace mi přijde fajn.

Když se řekne český chlap, co ti vyvstane na mysli?

Když se řekne český chlap? Jako první mě napadl prezident. Což by asi bylo fajn, kdyby to bylo synonymum pro českýho chlapa. To by bylo super. Ale jinak bych musel přemýšlet, což nevím, jestli mám. Jakože hledáme škatulku, co je typický český chlap?

Jestli máš něco... jednáš třeba v Německu s vysoce postavenými muži, chlapy, a pak třeba máš něco podobného v Česku a na jednu je tam něco typického a říkáš si: Ty jo, to je úplně jinej svět...

Hmm, neřekl bych, že se to vztahuje asi jenom na chlapy, ale tak samozřejmě jsou rozdílnosti. Kdybych byl škaredej, tak řeknu větší-

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Pro muže .

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.