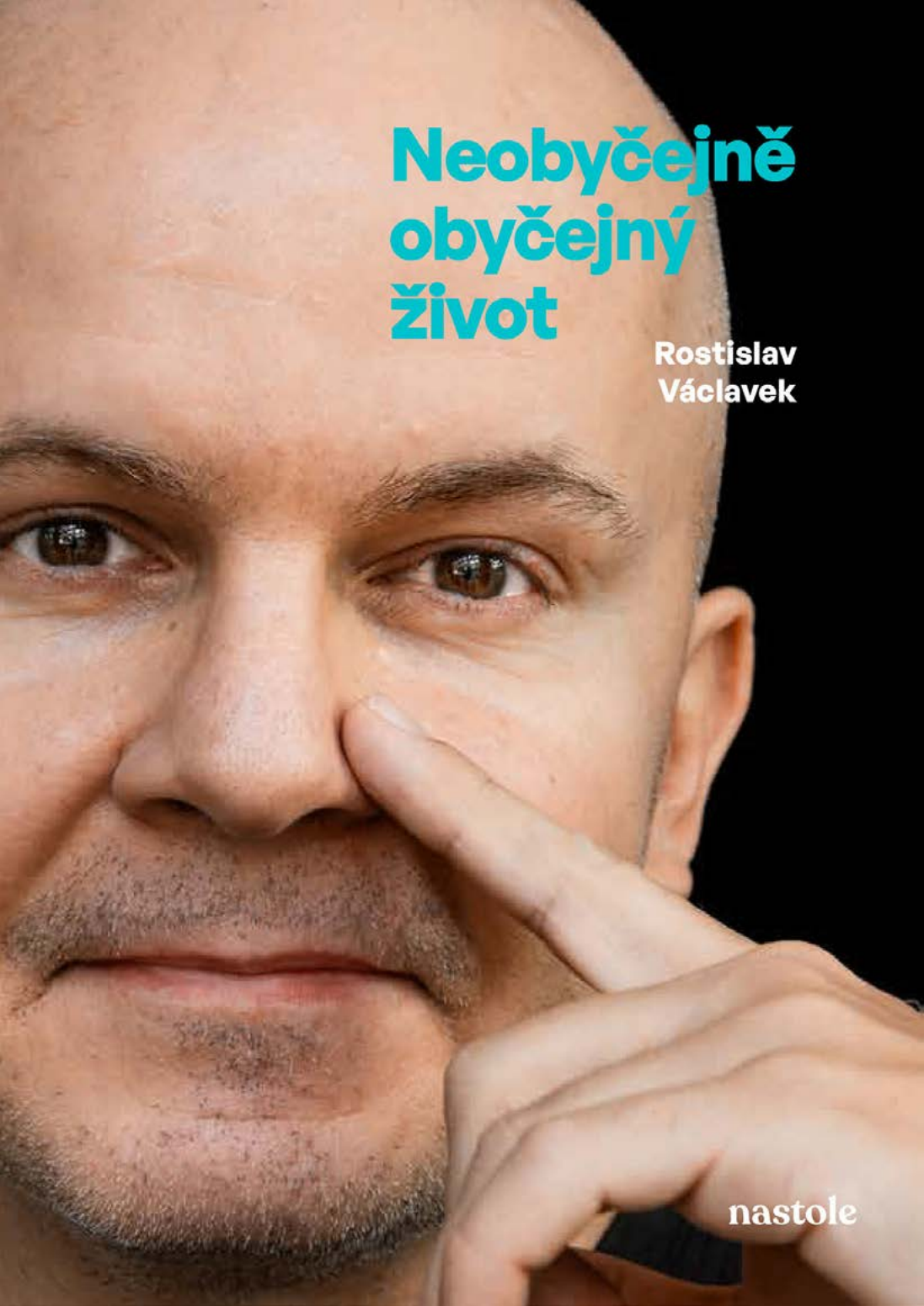


A close-up portrait of a man with a shaved head and a light beard. He is looking directly at the camera with a serious expression. His right index finger is pressed against his lips in a 'shh' gesture. The background is solid black.

Neobvyčejně obyčejný život

Rostislav
Václavek

nastole

Neobyčejně obyčejný život

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Rostislav Václavek, Marie Horovitzová
Neobyčejně obyčejný život – 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**



© Rostislav Václavek, 2026
© Marie Horovitzová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-768-2
ISBN e-knihy 978-80-7448-790-3 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Neobyčejně obyčejný život

**Rostislav
Václavek**

nastole

Obsah

Neobyčejně obyčejný život	7
Dětství	9
Hypokalemická familiární periodická svalová obrna	35
Očima Rostovy maminky	51
Vztahy	67
Osudný ponor	83
Cesta k uzdravení	95
Zpomalení	107
Petra	117
Nejsem guru	145
Očima Petry	153
Disciplína	207
Sport	223
Rozhovor s Jirkou Procházkou	235
Cesta z města	253
Závěr	259



Neobyčejně obyčejný život

Pro mě je obyčejnost něco, co ve společnosti často chybí. Je to určitá normálnost, schopnost nedělat si z věcí zbytečně těžkou hlavu a uvolnit se i v situacích, kdy by se člověk za jiných okolností možná stresoval nebo bál. To je něco, co se snažíme žít a zároveň posílat dál.

Ta neobyčejnost je v mém případě spojena hlavně s hypokalemickou obrnou. Je neobyčejná už tím, jak je vzácná – v České republice jsme s ní jako rodina pravděpodobně jediní. Zároveň má obrovský dopad na tělo a může přinášet velmi náročné stavy.

Na druhou stranu v ní vidím i mnoho dobrého. Jsou to dvě strany jedné mince. Právě díky ní jsem se naučil vnímat věci jinak. Dokáže mi velmi rychle dát signál, že něco není v pořádku, mnohem dříve, než by to člověk bez takové zkušenosti vůbec zaznamenal.

Dříve jsem ji nenáviděl. Vnímal jsem ji jako něco, co mi život komplikuje a bere svobodu. Postupně jsem ale pochopil, že tím vlastně odmítám část sebe sama, protože ona je mou součástí.

Ve chvíli, kdy se ten úhel pohledu změnil, začal jsem v ní vidět i hodnotu. Ne jako něco, co by bylo chvályhodné, ale jako zkušenost, která je svým způsobem neobyčejně zajímavá. Umožňuje pozorovat věci jinak a někdy z toho může vzniknout i něco dobrého, nejen pro mě, ale i pro lidi kolem.

Rostla



Dětství

Dětství je období, které si každý z nás většinou uvědomí až zpětně. Když ho žije, nehodnotí ho, neporovnává, nepřemýšlí nad tím, jestli je dobré, nebo špatné. Prostě je. Tvoří ho drobné každodenní věci. Zkušenosti, které jsme tehdy prožili, si neseme dál, ne v konkrétních vzpomínkách, ale v pocitech, reakcích a způsobech, jak se chováme ke světu i k sobě samým. To, jaké bylo naše dětství, se později projevuje mnoha způsoby, jak snášíme stres, jak se dokážeme uvolnit, jestli umíme požádat o pomoc, nebo máme pocit, že všechno musíme zvládnout sami. Je to základ, na kterém pak celý život stavíme.

Rostá měl hezké dětství. Vyrůstal v rodině, kde byl obklopený mamkou, tátou, sestrou i prarodiči, kteří se každý svým způsobem snažili, aby mu bylo dobře. Život plynul přirozeně, bez velkých dramat. Hodně času trávili spolu, často venku. Chodili do lesa, jezdili na hory, sbírali houby, děti se učily různé sporty. Byly to obyčejné věci, které tehdy nikdo nijak neřešil, ale právě ony se později ukazují jako podstatné. Díky nim si Rostá odnesl vztah k přírodě, k pohybu a k jednoduchému bytí, které nepotřebuje neustálý výkon ani tlak. Všechno působilo klidně a normálně. Jediné, co tehle obraz občas narušovalo, byly Rostovy zdravotní potíže. Už od útlého dětství byl často nemocný. Opakovaly se angíny, přicházely vysoké horečky, následovaly dlouhé rekonvalescence. Čas od času skončil v nemocnici, někdy i na delší dobu, a pro malé dítě to nebyla snadná zkušenost. Sotva se z jedné nemoci dostal, objevila se další.

Vybavíš si, jaká je tvoje první životní vzpomínka?

Úplně první vzpomínka není moc příjemná. První věc, kterou si vybavím, je zástěna, takový závěs v nemocnici. Pamatuji si to dodneška. Ležel jsem na infekčním oddělení. Měl jsem tehdy hodně vysoké horečky, kolem čtyřiceti až dvaatřiceti stupňů, které se často opakovaly. Byly mi tehdy asi tři nebo čtyři roky a strávil jsem tam spoustu času. Rodiče ke mně nesměli. A když jsem se pak měl vrátit domů, ani jsem s nimi nechtěl jít, protože jsem jako rodinu vnímal ty sestry, které se o mě staraly. Vybavuji si závěs a za ním to bylo moje malé království. To byl můj svět. Dodneška to mám živě před očima. Jak se říká, že do tří let si většinu věcí nepamatuješ, tak tohle určitě zůstalo. Je to asi první věc, kterou si z dětství opravdu pamatuji.

Probudilo to v tobě nějaké pocity strachu?

Ten největší životní strach jsem si uvědomil až po dlouhé době, byla to bezmoc a ztráta bezpečí. Najednou mi chyběly ty dvě základní jistoty. Byl jsem sám a starali se o mě úplně cizí lidé. V dětství byly tyhle pocity hluboko uložené, ale ta bezmoc byla základním kamenem, na kterém se pak postavilo i něco dobrého. Je zajímavé, že spousta lidí, kteří v sobě objevili nějaký talent nebo směr, k tomu došla skrze něco, co nebylo úplně pozitivní. Něco, co se tě dotkne tak silně, že tě to donutí si všimnout.

Kde se u tak malého dítěte vzalo tolik nemocí?

V roce a osmi měsících mě dali rodiče do jeslí, protože mamka potřebovala jít do práce. Domluvila se s taťkou, i když to takhle vlastně vůbec nechtěla. Tak mě, i když na to možná nebyli úplně připravení, dali do jeslí těsně před druhým rokem. A já jsem tam nachytl všechno, co si dokážeš představit, od zápalu plic přes těžké angíny až po další nemoci, které se pak

táhly. Zhruba do čtyř let to bylo fakt kontinuální. Sotva jsem se vyhrabal z jedné nemoci, tak už jsem spadl do další. Podepsalo se to na spoustě věcí, například na mých problémech se srdcem. Měl jsem pak často takové ataky, kdy mi srdce začalo šíleně bušit a nešlo to zastavit.

Co se v tu chvíli dělo s tebou? Jak jsi to prožíval?

Bylo to hodně intenzivní. Najednou se to přepnulo a srdce jelo strašně rychle. Intenzita bušení ovlivňovala schopnost dýchat, měl jsem velké problémy při té atace dýchat. Až po nějaké době jsem přišel na to, že když dech úplně zadržím a dostanu se na hranici takového téměř dušení, srdce se zase přepne zpátky a začne tlouct normálně.

V podstatě jsi přišel na řešení sám, je to tak?

Nebylo to vědomé rozhodnutí, spíš reakce těla. Nikdy jsem o tom takto nemluvil, neměl jsem k tomu důvod. Moje zdravotní komplikace z raného dětství ale zásadně ovlivňovaly všechno i následně. Srdeční ataky se objevovaly třeba šestkrát, sedmkrát do týdne. Problém se tehdy sice řešil, ale nikdy se nevyřešil, nikdo pořádně nevěděl, co to je. Doktoři to pokládali za důsledek dlouhého období angín, horeček a všech těch stavů kolem.

Je zajímavé, že už jako dítě jsi sám od sebe dokázal pracovat vědomě s dechem.

Tělo si to řešilo v době, kdy o tom vůbec nic nevíš. A ani netušíš, že tě to bude provázet třeba celý život. Minulost a budoucnost neexistují, všechno je jeden propojený rámec. Dneska se tomu už dokážu i zasmát. Když se na vše podíváš z jiné perspektivy, spousta strachů odejde. Dojde ti, že dar s názvem život funguje úplně jiným způsobem. A možná se tím potvrzuje i to, že nějaká práce s tělem začala už tehdy, aniž by byla vědomá.

Když se na to díváš dnešními očima, jak si vysvětluješ, že dítě napadne zadržet dech?

Myslím si, že to prostě máme v sobě. Tyhle nepříjemné stavy se opakovaly mockrát, bušení srdce, bolest, tlak. Zkoušel jsem, co se dalo, vůbec jsem nevěděl, co mám dělat. Mám o třetinu větší srdce, než je běžné, pravděpodobně kvůli draslíku, který má vliv na srdeční buňky. Také mám jemně odlišnou tepovou frekvenci, všechno se v mém těle chová tak trochu jinak. Díky tomu vnímám věci, které normální člověk vůbec nevnímá. Neříkám to v dobrém slova smyslu, ale ve smyslu reaktivity. Reakce, které vnímám, jsou silnější než reakce u většiny lidí, a to mě nutí si jich všimnout.

Co přesně se dělo ve tvém těle, když ten stav přišel?

Začalo mě bolet srdce, na hrudi, lapal jsem po dechu a bylo mi celkově zle. A čím víc jsem se nadechl, tím víc to bolelo. Srdce mi bušilo tak zběsile, že jsem měl pocit, jako by jelo na několiknásobek normální tepové frekvence. Naši se báli, že se stane něco vážného, něco, co by mohlo vést ke kolapsu nebo srdeční zástavě. Já jsem to zběsilé bušení chtěl hlavně zastavit. A když mě bolel nádech, tak jsem prostě přestal dýchat. Ve chvíli, kdy jsem přestal dýchat, jsem si všiml, že se to srdce nějakým způsobem drží, ale já už jsem se dostával do fáze, kdy tam bylo takové to „kopnutí“. A až v momentě toho dušení se to přepnulo zpátky do normálního rytmu.

Vybavíš si konkrétní situaci, kdy jsi přišel na to, že si dokážeš tímhle způsobem sám pomoci?

Myslím, že to bylo během nějakých oslav. Pamatuji si, že tatka už vůbec nevěděl, co s tím. Tehdy ta srdeční ataka trvala dlouho, možná půl hodiny, a bylo to zlé. A právě proto říkám, že to musí být někdy fakt hodně blbé, aby sis něčeho všiml. Ať už vědomě, nevědomě, nebo podvědomě. Najednou se to

stalo. Zjistil jsem, že to tou zádrží dechu dokážu přepnout. A pokaždé, když se to pak opakovalo, už jsem to dělal automaticky. Bylo to moje čistě intuitivní řešení. Nikdy se nepřišlo na to, čím to bylo způsobené. Lékaři nenašli žádný konkrétní spouštěč.

Když pomineme tyhle nepříjemné zdravotní problémy, jaké bylo tvoje dětství, na co rád vzpomínáš?

S rodiči a sestrou Lenkou jsme často jezdili na Hájenku v obci Krásná. Táta tehdy pracoval na Nové huti a ta měla spoustu rekreačních objektů po republice i v Polsku, takže jsme toho mohli hodně využívat. Jezdili jsme tam v létě, na podzim i v zimě. Často s námi jezdily i další rodiny nebo kolegové z práce. Byla to zábava jak pro dospělé, tak pro děti. Lyžovalo se, sbíraly se houby, dělaly se zabíjačky, dětské party, mikulášské i další společné akce. Večer se hrály s dětmi různé hry, schovávačky, hledaly se věci. Takové to, co dneska hodně chybí, tenhle typ bytí se už skoro vytratil. Možná se s tím dá ještě setkat někde na táborech nebo ve skautském oddíle. Ale je to spíš vzácnost.

Vedli vás rodiče k nějakému sportu?

Často jsme jezdili lyžovat do Beskyd. Naši se celou dobu snažili vést mě i sestru k tomu, abychom byli venku, na horách, abychom uměli různé sporty. I když oni sami to uměli spíš rekreačně, snažili se nám předat to, co znali. I když to námi nebylo vždycky úplně vítané.

To už tak někdy bývá.

Já jsem nechtěl lyžovat, nechtěl jsem hrát ani tenis, ale naši se rozhodli, že bychom měli od všeho umět alespoň trochu. Tím, že jsme byli často venku, na venkově a na horách, tak jsme se nakonec naučili bruslit, lyžovat, plavat a všechny tyhle základní věci. Pak si to každý posune po svém, ale ten



Velké nadšení z lyžování v mládí nebylo.
Zleva sestra Lenka, tatka a já.

základ tam je. Sport je mi blízký, příroda je mi blízká. Často jsme tenkrát chodili sbírat bylinky. Sbíral se jahodník, maliník, lípa, podběl i divizna. Všechno se sušilo na půdě, pak se to smíchalo a vznikla bylinková směs. A celý rok se pil domácí bylinkový čaj. To bylo moc hezké. Chodili jsme na houby, hlavně na hříby, to je věc, kterou mám v sobě hluboko zakořeněnou. To mi nikdo nikdy nevezme. Když jsou hříby, tak jsem z toho nervózní a musím okamžitě vyrazit do lesa.

Kdo v tobě vzbudil tuhle lásku k hříbům?

To mám určitě od táty. Nebyli jsme si extrémně blízcí emočně, ale bral mě jako malého kluka do lesa na houby, protože on to miloval. A to se do mě strašně zarylo. Vůně lesa, když to roste... tam prostě musím být. Moc mě nebaví je čistit, ale baví mě je hledat. Mít z toho radost.

Sbíráš jenom hříby, nebo i něco jiného?

Primárně hříby. Holubinky a podobné houby mi nejsou úplně blízké. Nejsem ale jenom hříbový typ. Z těch nehříbovitých



Jen co se ukážou, běžím s košíkem do lesa.

sbírám třeba kuřátka, žampiony, bedly, ryzce. Ale že bych se specializoval na nějaké specifické houby, třeba smrže, to úplně ne.

Zmínil jsi sestru, jaký jste měli v dětství vztah?

Sestra Lenka je o pět let starší. Kvůli tomu věkovému rozdílu byl náš vztah občas složitější. Sdíleli jsme spolu jeden pokoj. Ona měla svoje zájmy, já svoje a občas se to nepotkalo. Ale zároveň to bylo fajn. Hádali jsme se asi jako všichni sourozenci, ale vždycky jsme si dokázali zase najít cestu zpátky k sobě. U domu, do kterého jsme se později přestěhovali, jsme měli garáž a nad ní seník. Když přšelo, hráli jsme si na seníku na kytaru, na to vzpomínám rád. Někdy byl klid a pohoda, a někdy ne, to patří k životu.



Tehdy mě ségra ještě unesla.

Bylo to dětství, které mě hodně formovalo. Dalo mi vztah k přírodě, k pohybu, k vnímání těla. A to všechno se mi vlastně později v životě opravdu hodilo.

Cítil jsi někdy rozdíl ve výchově, v zacházení nebo v přístupu k tobě a ke tvé sestře?

Každý to vnímáme nějak, já jako mladší už chtěl chodit na akce, kam Lenka chodila s kámoškama, a nechápal jsem, že mě tam nechťejí. U ní si pamatuji, že jí vadilo, když mi něco šlo a jí ne. Třeba mě bavilo kreslit vlajky všech států světa. Dělal jsem si herbáře, sbíral známky. Tátovi se to líbilo, ale u ségry jsem cítil, že jí to vadí. Bylo tam něco ve stylu: „Ty jo, on něco umí... On ví, jak se jmenuje hlavní město Uzbekistánu...“ a ji to strašně rozčilovalo. Takže každý jsme tam měli to své.



Stoly se prohýbaly na každé rodinné oslavě.

Jaká u vás doma panovala atmosféra?

Do šesti let jsme bydleli v Porubě, v bytě 2 + 1. Bylo to tam malé, rodiče spali v obýváku, já a sestra jsme měli společný pokoj, tak se to tam muselo pořád nějak skládat. Když mi bylo šest, přestěhovali jsme se do domu po prarodičích. Tam už jsme pak bydleli celý život, tedy do mých 21 let. Ale do těch šesti let si pamatuji, že k nám domů chodili známí rodičů, sedělo se v kuchyni, blblo se, povídalo a zpívalo. Chodili tam jejich kamarádi a jejich děti byly našimi největšími kamarády. A s nimi jsme se teď nedávno, už jako dospělí, po strašně dlouhé době zase potkali. Říkali, že jsou úplně unešení tím, co se za tu dobu všechno stalo, na čem pracuju, a že je to hodně zaujalo. Takže jsme se po desítkách let znovu shledali. To jsou takové ty věci, které prostě nevymyslíš.

Doma to bylo malé, ale živé. Táta byl autoritativnější povaha. Mamka byla spíš ta, která se snažila vyhovět, byla měkká a moc hodná. Takový ten typ, který drží rodinu pohromadě. Táta moc neuměl pracovat s emocemi, nebyl schopný obejmout. To nám dávala mamka, lidsky a přirozeně. V tom prostředí u táty to prostě nebylo přítomné a nebylo to žádoucí. Ať už jde o rodiče, nebo o cizího člověka, každý to má jinak, tak se rozhodl a je to v pořádku. A to pro mě byla jedna z věcí, kde jsem pochopil, že ani v mojí práci nemá nikdy smysl někoho přesvědčovat. Můžeš nastavit zrcadlo, ale nemůžeš ho přesvědčovat, to nejde. A když se o to budeš snažit, tak nejvíc ublížíš sobě. A sekundárně i jemu. Tohle se pak stalo základem mojí práce. Ne někomu pomáhat ve smyslu „já tě opravím“, ale vytvořit prostor možností, kde si každý může pomoci sám. A pak to nechat být. Nestarat se o to, jestli to dopadne, nebo nedopadne, to není moje starost. Je to obrovská míra vnitřního osvobození. Možnost dívat se na věci jinak. Od té doby se změnila i moje komunikace s tátou.

Pomohl ti táta v životě jinak?

Ta pomoc od něj tam byla, ale jen když nemohla mamka. Ta při mně byla vždy, a hlavně v těch těžkých stavech – během kolapsů, hypokalemických paralýz i v horečkách. Táta tam někde byl, ale zároveň se strašně bál. On s tím neuměl naložit, a tak utíkal. Utíkal z prostoru, když to bylo špatné, když jsem byl slabý a paralyzovaný, tak to nemohl vidět. Když jsem měl horečky přes čtyřicet a viděl jsem věci, které tam reálně nebyly, tak to ho děsilo. Ve vysokých horečkách jsem křičel a on byl tak vyplašený, že u toho nemohl být. Mamka zůstávala, vždycky to unesla. Vždycky tam pro mě byla.

Pro tátu bylo těžké to všechno unést.

Bál se o mě a taky se bál, aby něco třeba neudělal špatně. Pocházel z jiného prostředí než mamka. Jeho rodiče, babička a děda Václavkovi, byli přísní katolíci. Fungovalo se hodně na základě povinností, modlení u postele, příkazy a řád. Na emoce nebyl moc prostor, vyrostl v příkazech a režimovém způsobu chápání reality. Na druhou stranu děda z mamčiny strany, děda Puchýř, byl úplně jiný, přímý a srdečný. Tyhle dva světy fungovaly každý jinak. Tehdy jsem ještě nechápal, že ani jeden z těch světů není vyloženě špatný. To člověk pochopí až zpětně. V mámině rodině se dávala možnost udělat chybu a zároveň se z ní učit. Nikdy se tam nic neřešilo se záměrem někoho ponížit. Všechno se vyřešilo v ten moment a nezůstávalo žádné lpění, žádná výčitka, nic, co by viselo ve vzduchu. Bylo to čisté, přímé a přirozené. Kdežto u taťky a jeho rodičů vždycky něco ve vzduchu viselo, nebylo to úplně zdravé. Pamatuji si třeba, že když babička přinesla nějakou čokoládku, tak ji někdy schovala a řekla mi: „Tohle je jenom pro tebe a neříkej to Lence (sestře).“ Takže ty ses vlastně učil něco přijímat, ale zároveň z toho mít špatný pocit. Učil ses něco skrývat. A tohle podle mě



Já a tatka.

spouštěla babička Václavková, takové hodně nepříjemné rámce chování.

Co to v tobě zanechalo?

Vyrůstal jsem mezi dvěma úplně rozdílnými světy. Jeden byl rázný, striktní a autoritativní, druhý srdečný, volný a přirozený. Myslím si, že to ve mně zanechalo spoustu různých reaktivit, které se vzájemně bily. Mám v sobě oba ty světy, mám tam tátu i mámu, jinak to ani nejde. A pak se v dospělosti učíš pracovat s tím vnitřním mužem a vnitřní ženou. Pro mě jsou to obrazy rodičů. Učíš se, aby jejich vliv na to vnitřní dítě, což jsi vlastně ty sám, tvořil radost, a ne vnitřní rozpor. To je pro mě to pochopení, uvolňování rámců, neztotožňovat se s nimi, nesvazovat se jimi. Rodiče dělali to nejlepší, co uměli, každý svým vlastním způsobem, a to jim nejde vyčítat, protože je to nikdo nenaučil jinak. Ty věci člověk pochopí až ve chvíli, kdy si je sám v sobě zvědomí. Dokud je žiješ nevědomě, nemůžeš jim porozumět. A pak si řekneš: proč vyčítat nesmyslné rámce někomu, kdo nemohl jednat jinak? On prostě nemohl, neměl na to kapacitu, schopnost, nikdo ho to nenaučil, nedal mu to v jeho vlastním životě. Lásku v tom všem výrazně vyvažovala mamka. Dávala jí tolik, že se z toho několikrát složila. Když se rozhodneš celý život ustupovat a dělat to tak, aby se všichni ostatní měli dobře, někde se to musí projevit. Vnímám to jako obrovskou oběť, kterou udělala. Rozhodla se tak, abychom my jako děti byly v pohodě, a to fungovalo – pro nás. Ale pro ni, jako pro ženu, to muselo být strašně těžké. Navíc bydlela v domě s rodiči táty. A ti ji moc nemuseli. Pocházela z rodiny, kterou katolíci úplně neměli v lásce. Byl to jiný svět. Zbytečné polarity, úplně nesmyslné. Rodiče se vzali, mamka byla těhotná, tak to prostě nějak muselo jít. Postupně došlo k určitému smíru, ale názorové rozdíly v našich rodinách byly vždycky.

Moc hezky jsi mluvil o dědovi z mamičiny strany, jakou roli ve tvém dětství hrál právě on?

Pro mě byl děda Puchýř, tedy tatínek mojí mamky, jedním z nejbližších lidí. Vlastně hned vedle mamky. Měl na mě obrovský vliv, i když jsem si to jako dítě vůbec neuvědomoval. Byl velmi přímý. Byl to havíř, chlap z hornického prostředí, ale zároveň nesmírně srdečný člověk. Strašně rád jsem k němu jezdil, velká část mého dětství se odehrávala na jeho zahradě. Pracovali jsme tam spolu, starali se o všechno možné a já jsem to miloval. Byla to úplně jiná atmosféra než u dědy z tátovy strany, kde byl život mnohem přísnější a hodně svázaný pravidly. U dědy Puchýře bylo všechno přirozené a lidské. Pamatuju si, jak jsme sekali třísky na topení, aby se ohřála voda. V domě totiž tehdy netekla teplá voda z kohoutku, takže jsme si ji museli připravit sami, jak na jídlo, tak na koupání. Po



Babička a děda z mamčiny strany – prostě děda Puchýř a babička byli zlatíčka.

celém dni práce na zahradě jsme zatopili, ohřáli vodu a člověk měl pocit, že si všechno opravdu zasloužil. Mám s ním spojený velmi silný a blízký vztah člověka k člověku, založený na vzájemném respektu, nepodmíněné práci a aktivitě. Nebyla to práce z povinnosti nebo ze zvyku, byla to práce, která byla součástí života a dělala se s radostí. Vzpomínám si na úplně obyčejné momenty, kdy babička vařila čočkovou polévku tak hustou, že v ní stála lžička, děda do ní nasekal šnytlík a najednou byla celá zelená. Seděli jsme, jedli a smáli se. Ta přirozenost a obyčejnost pro mě byla strašně důležitá. Děda byl vlastně ten, kdo rodinu spojoval. Vždycky svolal všechny příbuzné a postaral se o to, aby se lidé potkávali. Když ještě žil, rodina držela hodně pohromadě.

Setkávali se spolu tvoji prarodiče od mámy a od táty?

Nakonec jo. U nějaké slivovice si to vždycky vyříkali. Dělal se obrovské rodinné oslavy. Když pak zemřeli dědové a babičky, celé se to postupně ukončilo, což je podle mě obrovská škoda. Už to nejde, už to nefunguje, že bychom se jako celé rodiny scházeli. Myslím si, že obecně dneska dochází k obrovské atomizaci rodin. Ty transgenerační vazby mizí. Už se neschází celé rodinné klany, už si spolu nepovídají. My jsme se dřív pravidelně vídali s celou širokou rodinou. Tyhle velké oslavy byly takové sjednocující body, nešlo jen o Vánoce nebo narozeniny. Sedělo se na zahradě, povídalo se, jedlo se, děti si hrály. Dneska už to tak není. Každý si hraje na svém písčku.

Jo, je to tak. U nás v rodině je to podobné.

To, co se dnes děje, je velká katastrofa, i když je to v podstatě nevyhnutelné, ale zároveň jde o rozpad vztahů. Děje se to všude kolem nás. Myslím si, že tahle atomizace společnosti je fakt průřev, rozpad vzájemného prostoru a neustále udržovaný strach. To všechno vede k tomu, že lidé jsou vystrašení, špatně spí, fungují roboticky, bez radosti. Vzniká z toho



Zleva babička a děda z tátovy strany, mamka a já a mezi námi ségra, vpravo babička a děda z mamčiny strany a tatka za fotákem.

taková zvláštní zombie entita, člověk, který je pořád ve strachu, pořád se něčeho bojí, nerozumí sám sobě a nemá kontakt se sebou, a tím se bortí i vztahy s druhými. A to jsou věci, které podle mě v pořádku nejsou. Strach je základní nástroj, který brání růstu. A dokud se s tím nic nebude dělat, bude se to jen prohlubovat. Je zvláštní, že to téměř nikomu nepřijde natolik závažné, aby měl pocit, že se s tím musí něco zásadního v praxi dělat, a tak se o tom většinou pouze mluví, ale „skutek opět někam utek“.

Je to zvláštní doba a k tomu se připojuje i klesající porodnost a psychické problémy mnoha lidí.

Je to kolaps. Když se bavím s doktory během kongresů, tak slyším různé příběhy přímo od lidí z praxe. Dennodenně řeší na

neurologických ambulancích, v psychiatrii i u dětských lékařů fatální stavy jak dětí, tak dospělých, které se dříve a v takovém množství nikdy nevyskytovaly. Jedna doktorka mi říkala, že je to záhada, kterou už nejde nevidět. Návaly únavových syndromů, hluboké psychické propady atd. Je zřejmé, že se tyto stavy začaly masově násobit v období po tzv. době covidové a z ní vyplývající vakcinace. Už to prostě nejde přehlížet, i lékaři vědí, že je to jako celek průšvih. Ve chvíli, kdy k tomu přidáme moderní městský způsob života, kde se vše zrychluje, umocňuje a brutalizuje, nastává velký problém. Proto i my chceme jít z města pryč, protože už se tam necítíme moc dobře.

Pojďme se vrátit ještě na chvíli do té hezké doby, do dětství. Jaké jsi měl jako kluk sny, čím jsi chtěl být?

Nejdříve jsem chtěl být kosmonaut a dlouho jsem chtěl být i popelář, protože mě fascinovala ta obrovská auta, jak na nich ti borci skákali, drželi se a jeli, přišlo mi to strašně frajerské. Až později mi došlo, že musí mrznout a že to není žádná velká zábava, ale jako kluk jsem to chtěl dělat fakt dlouho. Pak mě začala zajímat zvířata. Chodil jsem do teraristického kroužku a tehdy mě kouzl dvoumetrový had, byla to červená americká užovka. Paradoxně mi z toho ale nevznikl žádný strach, nebyl tam žádný defektní stav, žádná přirozená averze. Spíš naopak. Chtěl jsem se o zvířata starat. Psy jsem měl celý život rád, byl jsem s nimi pořád v kontaktu, takže část života jsem si představoval, že budu dělat něco se zvířaty. Jedna věc mi ale byla úplně jasná, nikdy jsem nechtěl být učitel. To jsem tehdy věděl stoprocentně. Dnes se tomu musím smát, protože jsem nakonec asi deset let učil.

Z čeho to pramenilo? Proč jsi proti tomu byl tak zarytý?

Měl jsem obecně ke škole zvláštní vztah, přestože jsem měl dlouho jedničky. Jako malý jsem byl typický šprt. Zlom přišel



Mikulášská a začátky „veřejných vystoupení“.

ve chvíli, kdy jsem dělal přijímačky na víceleté gymnázium, byl to experimentální ročník, úplně první, který otevřel primu. Tam jsem se dostal do kontaktu s úplně jiným světem, najednou jsem se ocitl v prostoru, kde byli čtvrtáci, sedmnáctiletí, osmnáctiletí kluci, a to mi otevřelo úplně jinou realitu. Ten druhý svět jsem pochopil hodně rychle a přešel jsem od šprtáctví k party způsobu života, který mě pak provázal celou střední školou. Byla to gigantická změna. Učitele jsem tehdy nevnímal jako partáky, spíš jako někoho, z koho si děláš prdel, a představa, že bych byl učitel a někdo by si stejným způsobem dělal prdel ze mě, mi byla úplně cizí. Jenže pak se udály určité věci a nakonec se z toho stala jedna z nejhezčích prací, které jsem kdy dělal.

Co tě na učení bavilo?

Snažil jsem se to dělat tak, aby tam bylo partnerství, aby tam byla autorita, ale zároveň důvěra. Ne že já stojím na jedné straně a oni na druhé. Měl jsem vlastní metodiku, hlavně na angličtinu. Říkal jsem tomu „jak neučit anglicky“. Neučil jsem klasicky, nechával jsem je dělat chyby. U ředitele jsem si vyjednal, že nepojedu jen podle osnov, že mě to nezajímá, a mělo to úspěch. Dokonce kluci, kteří hráli fotbal a angličtina je dříve nezajímala, se začali dostávat i na soutěže a byli úspěšní. Bylo to jen tím, že se to dělalo jinak, ale to už je další kapitola. V životě se mi stalo hodně zajímavých věcí, člověk k nim někdy přijde opravdu jako slepý k houslím.

Vraťme se ještě na chvíli do období, kdy jsi sám chodil do školy. Jak na to vzpomínáš, byl jsi ve třídě oblíbený?

Do šesti let jsem chodil do školky v Porubě, protože jsme tam bydleli. Pak jsme se přestěhovali a začal jsem chodit na základní školu na Kamenec. Jak ve školce, tak později ve škole si pamatuji, že jsme s klukama pořád chodili ven. Hodně

jsme si hráli, byli jsme spolu. Do čtvrté, páté třídy se nic zásadního nedělo – byly lepší i horší dny, ale nic mimořádného. Ve škole jsme nezažívali šikanu, bavili jsme se spolu kluci i holky. Všechno fungovalo a nepociťoval jsem strach z nikoho konkrétního. Na přelomu páté a šesté třídy, těsně předtím, než jsem šel na ten gympl, se na základce objevil jeden kluk, který se jmenoval Červeňák, a ten dělal pár lidem problémy, některé děti z něj měly strach. Párkrát jsem ho potkal, když jsem šel pěšky ze školy domů, a někdy mi z toho nebylo



V té době to byl boj – se šikanou, s hypokalemií.

dobře. Nikdy mě vyloženě nezmlátil, ale mám jednu jinou silnou vzpomínku. Když mi bylo asi osm let, šel jsem s kamarádem Kájou na bazén – byl o dva roky mladší než já. Tam jsme potkali o dost starší kluky, mohlo jim být kolem patnácti, a ti nás začali reálně šikanovat. Vyhrožovali nám, že jestli budeme brečet nebo si stěžovat, tak nás zmlátí ještě víc. Je to velmi silná vzpomínka a myslím si, že právě od té doby se ve mně vytvořil určitý vzorec, který sem tam pociťuju dodnes. U některých chlapů při delším očním kontaktu vnímám zvláštní energii a toto vnímání lze přisoudit jistému traumatu z onoho okamžiku z dětství. Většinou pak ten člověk vyhrkne něco ve smyslu: „Co čumíš?“ Dneska už s tím dokážu pracovat, a i proto hovořím ve spoustě vysílání o tom, že s traumaty je možné v praxi pracovat mnoha způsoby.

Takže si myslíš, že dětské vzorce chování se opravdu přenášejí do dospělosti a nějakým způsobem v nás zůstávají?

Jsem o tom stoprocentně přesvědčený. A velká část naší práce je právě založena i na odchodu od těchto dětských traumat, nicméně ne ve smyslu jejich rozpítávání, ale přijetí a schopností se v principu regulace nervového systému rehabilitovat v přítomnosti způsobem, který třeba práce s kultivací dechu či mysli nabízí.

Souvisí to nějak i s tvou hypokalemií?

Povím ti o jednom velmi silném momentu, který se nedávno odehrál. Díky operaci, kterou jsem v říjnu 2025 absolvoval v Motole, jsem se znovu dostal do velmi hlubokého kontaktu s určitými procesy. Natočil jsem o tom celé vysílání **DÝCHÁNKY 79 – Ne vždy to vyjde – kýla**. Ale to hlavní, co tam vzniklo, bylo pochopení stresu těla ve chvílích, kdy s tím na určité úrovni nemáš vůbec nic společného, kdy nad tím nemáš žádnou kontrolu. Dostaneš se do kontaktu s určitými

DÝCHÁNKY 79
NE VŽDY
TO VYJDE –
KÝLA



rámci chování těla na úrovni života a smrti. V mém případě bylo kvůli hypokalemii extrémní riziko, že bych mohl zemřít. To mě provází celým životem s touhle nemocí. Kdyby se mi například stala nehoda nebo bych se dostal do nějaké krizové situace a ocitl bych se v rukou lékařů, kteří by o mé nemoci neměli ponětí, tak bych pravděpodobně brzy zemřel. Lékaři by se báli mi podat vysoké dávky draslíku, které bych potřeboval, a tím, že by mi je nedali, tak by mě v podstatě zabili. X-krát už i moje mamka dříve musela podepisovat v nemocnici tzv. revers, že jde zodpovědnost v podání draslíku za ní, například když jsem měl encefalitidu a dělali mi lumbální punkce v páteři a nevypadalo to už dobře, nebo když jsem se po pozření přemrzlého hříbu pravého těžce otrávil a nemohl v nemocnici sám situaci vyřešit. Máma tehdy znovu byla u mě a na vlastní zodpovědnost nechala lékaře podat draslík injekčně do žil na několika místech tak, aby to tělo vůbec přežilo. Když jsem to pak v sobě zpětně zpracovával, začal jsem si mnohem přesněji uvědomovat i menší formy stresu – stres, který lidé zažívají běžně, strachy, ekonomický stres, existenční tlak. Na základě postupných kroků a praxe z toho vyplývající jsem vytvořil kompletní diagnostiku DEDAU – Diagnostika Energetické Dráždivosti A Uvolnění – a tzv. Marker Vnitřního Uvolnění (MVU). Kdykoli se objevil nový nápad, budilo mě to kolem 2:15 ráno. Bylo to pokaždé stejné. Mezi druhou a čtvrtou ranní jsem si sedl a bez oprav a škrtání jsem to prostě na flipchart napsal. Všechny projekty, které dnes vidíš i na našem webu, vznikly tímto způsobem – v noci, v tichu a intuitivně. Naposledy, když takto vznikla nová diagnostika DEDAU, která je zaměřená na chronický stres, jsem to v radosti z vytvořeného ráno šel říct manželce a ukázal jí, co v noci zase vzniklo, a ona mi jen s úsměvem na tváři odvětila: „A nevádí ti, že mi to vyprávíš úplně nahý?“ Ale jinak jsem úplně normální, prostě radost. ☺

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Neobyčejně obyčejný život.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.