



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](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://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](http://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. <b>Ondřej Novotný</b>	23
... <i>Být mužem dnes: síla bez pózy</i>	
02. <b>Calin Panfili</b>	37
... <i>Síla vs. zranitelnost: když si dovolíš cítit</i>	
03. <b>Pavλίna Louženská</b>	49
... <i>Budoucnost mužství: voják s perlami ve vlasech</i>	
04. <b>Karel Kovy Kovář</b>	57
... <i>Tlak společnosti a stereotypy: život mimo škatulky</i>	
05. <b>Ladislav Zibura</b>	73
... <i>Rodina jako cesta: o otci, který nemění směr, jen tempo</i>	
06. <b>Adéla Klingelová</b>	89
... <i>Vzteky: dřív, než to bouchne</i>	
07. <b>Vojta Roček</b>	103
... <i>Hacknout peníze i hlavu: udělej to líp, nebo drž hubu</i>	
08. <b>Richard Gonzor</b>	121
... <i>Tělo, mysl, emoce a výkon: když tělo ví víc než hlava</i>	
09. <b>Zdeněk Weber</b>	135
... <i>Vztah k sobě i okolí: být v kontaktu</i>	
10. <b>Ladislav Dvořák</b>	153
... <i>Vnitřní dítě: hlas, který nikdy nevypneš</i>	
11. <b>Markéta Švarcová</b>	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 mluvil 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 – konečně měly prostor tvořit podcasty, přitahovat pozornost a mluvit o narovnání 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 zvat 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 odsakovat. 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, *kteří 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 obušujeme, 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 chování 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?

## *Knih*a 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 nejlepší 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 zavřeni 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 zlé 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