

Milena  
Mikulková

GRADA®



HLAVU  
VZHŮRU,  
CHLAPCI!

OSVOBOZENÝ MUŽ

stručně, jasně a výstižně



Milena  
Mikulková

# HLAVU VZHŮRU, CHLAPCI!

OSVOBOZENÝ MUŽ  
stručně, jasně  
a výstižně

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.*

**Milena Mikulková**

**Hlavu vzhůru, chlap(c)!**  
**Osвобоzený muž – stručně, jasně a výstižně**

Spolupráce na textech Ladislav Mikulka

Vydala GRADA Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
tel.: 234 264 401, fax 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 6693. publikaci

Realizace obálky Vojtěch Kočí  
Sazba Jan Šístek  
Odborná redaktorka Michaela Průšová  
Počet stran 136  
První vydání, Praha 2017  
Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

---

© Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9943-3 (ePub)  
ISBN 978-80-271-9942-6 (pdf)  
ISBN 978-80-271-0196-2 (print)

Ilustrace v této knize byly podpořeny v rámci projektu Hlavu vzhůru, chlap(c)! (č. 2016/c/C/III/001) z grantu města Veselí nad Moravou.

# Obsah

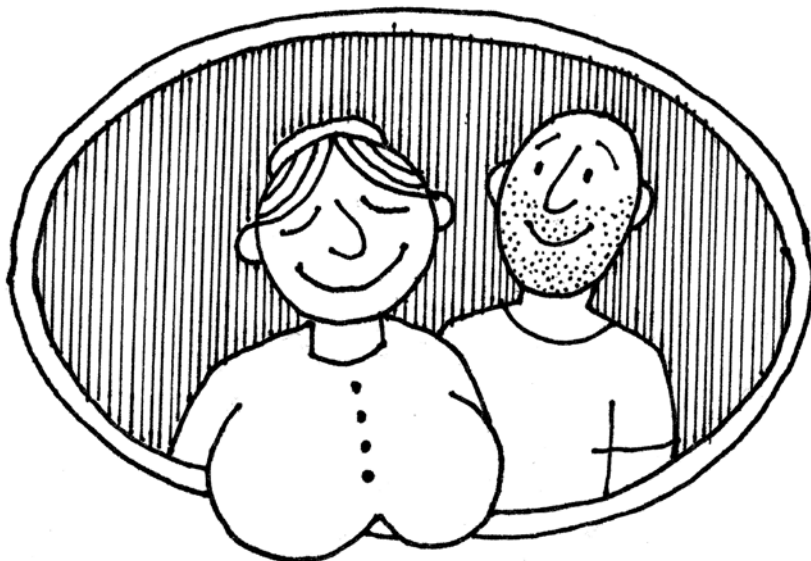
Věnování . . . . .	9
Návod na použití . . . . .	11
Úvod . . . . .	13
<b>1. 5 slibů malých chlapců – UŽ NIKDY...!</b> . . . . .	<b>15</b>
1.1 UŽ NIKDY nechci čekat, až na mne zbude čas! . . . . .	16
1.2 UŽ NIKDY nechci zažít ponižování před druhými! . . . . .	17
1.3 UŽ NIKDY neukážu svoje city! . . . . .	18
1.4 UŽ NIKDY neukážu svůj strach! . . . . .	19
1.5 UŽ NIKDY nikomu nic neřeknu! . . . . .	20
<b>2. 5 NEVYSLOVENÝCH TUŽEB MUŽE</b> . . . . .	<b>23</b>
2.1 Odpoutat se od matky . . . . .	25
2.2 Zažít ocenění od otce . . . . .	28
2.3 Uspěť u žen . . . . .	31
2.4 Obstát mezi muži . . . . .	32
2.5 Přijít věcem na kloub aneb Vědět PROCĚ a umět JAK . . . . .	35
<b>3. 5 TVÁŘÍ MUŽE</b> . . . . .	<b>39</b>
3.1 Tvář bojovníka . . . . .	41
3.2 Tvář milovníka . . . . .	42
3.3 Tvář mudrce . . . . .	43
3.4 Tvář krále . . . . .	44
3.5 Tvář otce . . . . .	45
<b>4. 5 ZÁKLADNÍCH ROLÍ MUŽE</b> . . . . .	<b>49</b>
4.1 Syn . . . . .	50
4.2 Kamarád . . . . .	54
4.3 Partner . . . . .	57
4.4 Otec . . . . .	60
4.5 Pracovník . . . . .	63
<b>5. 5 PASTÍ NA MUŽE</b> . . . . .	<b>71</b>
5.1 Vzrušení . . . . .	72
5.2 Ženy . . . . .	74
5.3 Moc . . . . .	78
5.4 Pohodlnost . . . . .	80
5.5 Sebeklam . . . . .	82
<b>6. 5 ZNAKŮ PRAVÉHO MUŽE</b> . . . . .	<b>87</b>
6.1 Odvaha . . . . .	88
6.2 Aktivita . . . . .	92
6.3 Řád . . . . .	95
6.4 Zodpovědnost . . . . .	96
6.5 Síla . . . . .	100

<b>7.</b>	<b>5 ŽIVOTNÍCH ÚKOLŮ MUŽE</b>	<b>107</b>
7.1	Postav dům	108
7.2	Zasad' strom	110
7.3	Zplod' syna	111
7.4	Všímej si	112
7.5	Děkuj	114
<b>8.</b>	<b>5 KROKŮ K ŽIVOTNÍMU RESTARTU</b>	<b>119</b>
8.1	Krok 1. ZASTAV SE! aneb To důležité ve spěchu nezachytíš.	121
8.2	Krok 2. OHLÉDNI SE! pokud možno, s vděčností	121
8.3	Krok 3. UKLIĎ SI! okolo sebe i v sobě	122
8.4	Krok 4. ODVAŽ SE!	123
8.5	Krok 5. JEDNEJ!	124
	<b>Použitá literatura a odkazy</b>	<b>129</b>

Kdysi dávno jsem chtěla dělat to, co právě teď dělám:

- pracovat pro radost,
- dodávat naději,
- nacházet a pomáhat sobě i druhým otevírat vlastní zdroje a potenciál,
- nebát se bolesti, ale zvládnout ji a nechat se „posunout“ ke zralosti a snad i moudrosti,
- nespokojit se s tím, co je obvyklé, ale hledat či vytvářet nové možnosti,
- nezakrňt na povrchnosti, ale jít do hloubky a souvislostí,
- vidět a žasnout,
- cítit vděčnost,
- jednoduše – žít.

Podobnou cestou provázím i své klienty, čtenáře, posluchače, diváky, účastníky seminářů, ale i prostřednictvím publikační činnosti, televizních a rozhlasových příspěvků, při seminářích či besedách ([www.vztahove-poradenstvi.cz](http://www.vztahove-poradenstvi.cz)).



*Přišla za mnou moje žena a řekla: „Napsal bys se mnou knihu pro chlapy?“ „Já??? Vždyť jsem stavař, technik, já jim nemám co říct! Viš, že myslím a mluvím v odrážkách!“ A ona na mě: „jo, jo... to je ono. Potřebuji, abys to, co já mnoha slovy popíšu jako ženská, dal do pár bodů a přidal námět, co s tím. Opravdu v bodech – stručně, jasně, výstižně!“*

*Takže to, co teď budete číst, je výsledek rozhovorů mezi mnou a mojí ženou.*

*Vždycky jsem říkal, že jsem pro ni studijní materiál (nevyčerpatelný) a navíc rizikový partner, protože jsem nevěděl, jak se jako muž mám chovat a co se ode mě čeká. Nežil jsem se svým otcem od dvou let (a to si ani nepamatuju) a celkem jsem s ním za svůj život strávil 38 dnů.*

*A prý je takových mužů spousta. Tak třeba by to pro ně mohlo být něco jako návod - jak jsem se s tím popral a co z toho by jim mohlo dodat odvalu. No, dejme tomu.*

- *Nejsem na žádné psychocecy.*
- *Jsem praktik a realista.*
- *Nebaví mne čekat ve frontě, na svoji ženu, číst dlouhé články a objemné knihy.*
- *Plánuji a plním. Každý večer mám splněno, co jsem si naplánoval – protože vím, co zvládnou a za jak dlouho. A pak mám klid.*
- *Snídám už dvacet let jedno a totéž.*
- *Dávám si věci na stejné místo, takže neztrácím čas hledáním.*
- *V novinách přelétnu titulky a vyberu si jen to, co mne zaujme.*
- *Mám raději audioknihy než filmy.*
- *Poslouchám muziku, která mě nabíjí, vocal trance. No a co, že mi táhne na šedesát. Nikdy mi nebylo líp.*
- *Otužuju se venku v ledové vodě, jezdím na kole a koupu se v lomu.*
- *Jsem hrdý na naše kluky, že přežili to moje hledání a cholerické výlevy. Jsou z nich skvělí muži, o které se nebojím.*
- *Jo, a jsem zblázněný z našich vnoučat – dvojčátek. Lezu po čtyřech, žvatlám, kokrhám... a rád!*
- *Zjistil jsem, že k životu člověk potřebuje strašně málo. Mít to základní, co potřebuje, a žít své sny. Pak je svobodný – vevnitř i zvenčí.*
- *Osvědčilo se mi s radostí a vděčností děkovat Bohu i lidem.*

*A to je asi tak všechno. Budu rád, když svým příběhem pomůžu z bryndy a tápání ještě dalším chlapům.*

**Tak příjemné čtení a ... Hlavu vzhůru, chlapi!**



# Věnování

Za sebe chci tuto knihu věnovat chlapcům a mužům svého života – synům, vnoučkovi, švagrům a synovcům.

Tato kniha je vyjádřením mého respektu k těm, se kterými jsem se setkala. Především mému manželovi, který mi rozkryl v každodenním životním dialogu složitost mužské duše. Pozval mě do svého příběhu jako svědka své proměny. Na knize se podílel přímo i nepřímo. Jako inspirace, jako konzultant a korektor. Proto ho považuji za spoluautora, ne-li autora, jemuž jsem byla prodlouženou píšící rukou...

Knihu věnuji s velkou úctou i svému tatínkovi a švagrovi Janovi (in memoriam). Oba mi ukázali, jak vypadá tvář mudrce v každodenním životě a nesmírně mě inspirovali.

A v neposlední řadě i klientům, kteří mě v rámci poradenské praxe vpustili do svého světa a prožívání. Do svých otazníků a radosti z nalezení odpovědí. Bez nich by tato kniha nevznikla.

*Milena Mikulková*

*Když už jsem byl „odtajněn“ jako zdroj a spoluautor, chci tuto knihu věnovat muži, se kterým mám tolik společného.*

*Mému otci – in memoriam.*

*Jsem vděčný, že do mne vsadil touhu stát se a být dobrým mužem, i když jsem neměl příležitost s ním žít. Touto knihou mu chci vrátit místo v mém životě, v životě našeho rodu. Patří k nám a my k němu.*

*Chci poděkovat i mému tchánovi, otci mé ženy, protože mě, kromě jiného, naučil a umožnil mi používat oslovení – taťko.*

*S úctou a vděčností.*

*Lad'a Mikulka*

Moc si přejeme, aby **tato kniha** byla **oslavou mužství** – pravdivého, odhodlaného, důstojného a smysluplného.

*Milena a Lad'a Mikulkovi*

---



# Návod na použití

„Doufám, že knihu o mužství nebude psát žena, to by pro mne bylo urážkou!“ reagoval muž ve středních letech. Sdílím jeho názor. To fakt nejde, aby žena radila mužům, jak se stát správným mužem. Tak jak to vypadá s touto knihou, když autorkou je i žena?

Když jsem přemýšlela, jak pojmut knihu Hlavu vzhůru, chlap(c)í!, hledala jsem životaschopnou formu. Přišla jsem na to, že potřebuji **model spolupráce**, který by kopíroval realitu života. Spolupráci muže a ženy. Jeden druhému nabízíme důvody a vysvětlení, proč to či ono je důležité. Jaký to má přínos, případně čím to zraňuje. Přizvala jsem tedy do tohoto dialogu svého muže. Takže tato kniha je jak výsledkem, tak podnětem k dialogu.

Tento dialog není soutěží. Nemáme ambice posuzovat, který názor je správný, a který ne. Jsme přesvědčeni, že život je barevný právě proto, že každý z nás vidí něco trochu jiného a vnímá také trochu jinak. Jde o proces komunikace, poznávání a sebereflexe. Slyšet a zkoumat.

Dále jsme se shodli, že **nejlepším pomocníkem pro zapamatování je pět prstů jedné ruky**. Proto i témata, kterých je rozhodně víc, jsme sestavili podle tohoto pravidla. Pět podtémat v každé kapitole.

Tato kniha je **propojením mužsko-ženského světa**. Jako žena poněkud rozvláčnějším způsobem uvádím do jednotlivých témat, představuji očekávání, důvody a **zamyšlení nad souvislostmi**. Na to navazuje práce spoluautora – mého **muže**, který ze všech těch důležitých a méně důležitých písmen vytáhne to podstatné v bodech a doplní návodem – **stručně, jasně a výstižně**. Jeho přínos je shrnut do několika prostých bodů – obsahuje **principy**, podle nichž formoval svůj konkrétní návod na řešení.

Jsste-li člověk se zaměřením na kontext, možná budete číst celou knihu. Jsste-li člověk, kterému jsou srozumitelnější pouze texty v odrážkách, pak není problém přeskočit tu zahlcující zmeť znaků a rovnou se orientovat na šedé stránky. Ty jsou určeny čtenářům, kteří preferují technické zprávy.

*Byl jsem chlapec. Vyrostl jsem v muže. Stal jsem se manželem, zetěm, otcem a v nedávné době dědečkem. Snad tisíckrát, a asi i častěji, jsem si položil tytéž otázky:*

- *Co se ode mne čeká? Co od sebe čekám já sám?*
- *Co ode mne čekají druzí?*
- *Jak se to dělá?*

*Možná jsi na tom stejně. Možná jsi stejně jako já nezažil vzor muže v mnoha jeho rolích. Možná byl tvůj vzor muže něčím deformovaný. Chtěl jsi, ale nešlo to. Potřeboval jsi skutečný vzor – ne ten virtuální, ne ten na plakátě, ale v normálním životě.*

*Mým cílem je pozvat tě na cestu k mužství. K roli muže, jak jsem ji našel a rozvinul a snažil se předat svým synům. Nečekej ode mne psychologické poučky ani otcovské kárání. Přijmi mé příběhy jako vyznání mužské síly i slabosti. Všeho, co mne formovalo a pomohlo mi najít svoji vlastní cestu.*

*Proto zde nehledej návod na svou cestu. Ty jsi jejím autorem a i tvá cesta bude tvé dílo. Originální. Tak si dej tu práci. Stojí to za to.*

*Nehledej zkratky, okliky a pohodlí. Namáhej se, dej si tu práci, ať to třeba bolí nebo je to nepříjemné. Protože asi víš, že muži dozrávají skrze výzvy, námahu a úsilí.*

*Jsem mužem – a kdyby to šlo, moc rád bych zažil poklepání na rameno od svého táty se slovy: „Jsem na tebe pyšný, můj synku!“*

*Teď už jsem vděčný. Jsem hrdý, vyrovnaný a ukotvený. Jsem si vědom svých silných stránek a jsem za ně rád. A nemám potřebu zakrývat své slabosti a omezení, které přijímám a snažím se jimi neškodit ani sobě, ani druhým. A to nejlepší, co jsem mohl a uměl, předávám svým synům. Dnes hrdě skláním svou hlavu, protože naši synové mají „hlavu vzhůru“.*

*Tato kniha je mým vyznáním nikdy nevyjádřené touhy po otci. Po jeho blízkosti. A každý řádek je protkaný vzpomínkou na něho.*

Přáním nás obou je, aby:

- muži znovu objevili své jedinečné poslání a životní úkoly,
- aby otcové našli svou cestu k synům, a podaří-li se, i synové k otcům,
- aby ženy – matky vytvářely prostor pro zrání svých synů, podporovaly své partnery a manžele,
- aby se muži i ženy vzájemně obohacovali v úctě a respektu.

# Úvod

Hlavou mi běží příběh z nedávného setkání. Je mu 16 let. Přišel, protože musel. Má problémy s rodiči. Vlastě ne. To je až důsledek. Má problémy se sebou. To také ne, to je možná průvodní jev jeho dospívání. Kde je tedy problém? Chtěli jsme knihu touto kapitolou končit. Ale nedá mi to. Setkání s tímto mladým mužem se mi v hlavě odvíjí jako nekonečná smyčka.

Co mne tak dostalo? Co mne zaujalo a zároveň vyděsilo? V uších mi zní jeho slova, která se omílají pořád dokola jak ohraná deska: „*Já nechci budoucnost. Je mi to jedno. Když umřel můj děda, všechno skončilo. Už jsem sám. Je mi jedno, jestli umřu třeba v pětadvaceti. Ted' je to nuda, tak proč chtít žít v nudě nějak dlouho. Každý den je stejný... stejně zbytečný...*“

**Zbytečnost. Ztráta životního směřování. Ztráta smyslu.** To je to, co nejen jemu, ale mnoha dalším mužům hrozí. Něco ztratili. Něco nedostali. A něco podstatného jim schází. **Mít vizi. Nejen pracovní, ale životní: Kam směřuji? Co se ode mne očekává? Co chci najít? Jakou stopu zde chci nechat? Bez tohoto zacílení všechno ostatní postrádá smysl. Proč hledat, když nevím co? Proč se o něco snažit, když netuším, k čemu mi to bude? Proč něco chtít pro sebe nebo pro druhé, když nevím, co s tím?**

Není a nebyl jediný, kdo mi svým příběhem připomenul něco velmi, velmi důležitého. Možná to, co zní jako němá výčitka dnešní generace:

*Milí zlatí, pořád jste nám říkali,  
co dělat nemáme,  
co není dobře, co se nesmí,  
co se nehodí, co nikam nevede.*

*Ale jaksi jste zapomněli na to, ukázat nám, co je správné,  
co se může, co stojí za to,  
kam jít a co hledat...*

*Tak se nedivte, že ted' nevíme...  
a že jsme zmatení.*



Chceme tuto knihu nabídnout jako průvodce mužskou duší a vzít vážně zmíněné poselství mladé generace. Proto se logicky nabízí uvažovat od konce, začít od konce. **Od cíle. Od osvobození muže. Protože když víme PROČ, najdeme JAK.** Z toho důvodu jsme tuto knihu pojali jako spolupráci muže a ženy. Chceme nabídnout podněty mužsko-ženského světa.

**Proto Hlavu vzhůru, chlap(c)!**



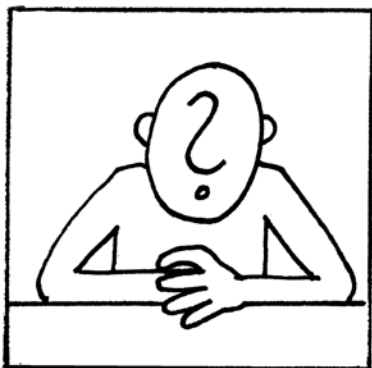
**1. 5 slibů malých chlapců –  
UŽ NIKDY...!**



Po revoluci postavení žen ve společnosti se začíná stále více ozývat potřeba emancipace mužů. Skutečných a opravdových. Rovnováha se vychýlila. Ženy dosáhly více, než jim prospívá. Zabraly životní prostor, který si po dlouhé dějinné epochy hájili muži jako výsadní postavení a právo.

Dnes je to jinak. Muži ztrácejí. Možná je to až provokující tvrzení. Přece jenom jsou na tom lépe, ne? V rámci platů určitě. V rámci obsazení významných postů rozhodně. Možná tedy ne na první pohled. A přesto ztrácejí. A právě tyto ztráty a uvědomění si možných důsledků přispívá k tomu, aby se dal do pohybu proces ozdravení mužů. Jejich role, *nové role* mužů v *novém světě*.

Koučové, trenéři, lídři – ti všichni mají plné ruce práce dodávat mužům sílu k tahu na branku. Dodávat motivaci k houževnatosti a vytrvalosti. Jiná skupina profesionálů, a mnohdy i laiků, nabízí další rozměr cesty k mužské identitě. A bezesporu existuje velká skupina mužů, kteří neřeší. Jsou a nevědí, co by měli chtít. Žijí, nebo jen přežívají. Nevědí proč a netuší jak. To, co nás nenechává klidnými, je fakt, že se jedná o velkou část mladé populace.



Je více než pravděpodobné, že nabídka opisuje vnímanou potřebu. Že muži se nějak ztrácejí. A tyto ztráty se snaží záplatovat. Čímkoliv. Třeba tím, co je právě trendy. Třeba tím, že stoupají ve své kariéře závratným tempem. A když dosáhnou vrcholu, často se to nepříjemné téma vynoří znovu: Kdo jsem? Co se ode mne očekává? Jaká je moje cesta?

Na druhou stranu ne všichni stoupají, někteří naopak klesají. V míře zodpovědnosti, v odvaze, ve statečnosti, ve svém sebeovládání. Jako by nedorostli. Jako by zůstali malými chlapci, co si chtějí jen hrát a hrát.

Cesta k sobě začíná ponorem. Proto je potřeba sebrat odvahu, rozhodnout se a jednat. A třeba zažít i obavy. Ne vždycky je totiž pravdivá cesta šimráním

pod bradou. Spíše naopak. Často si v tomto procesu muži sáhnou na dno vlastní *Pandořiny skříňky* a objeví pod pomyslným *betonovým poklopem* své duše vlastní strategie přežití. Tento *poklop* měl ochránit kdysi malého chlapce, který zažíval situace, ve kterých mu nebylo dobře. Ba co víc, bylo mu hrozně, tak hrozně, že sám sobě dal slib: **už nikdy!**

Stálo by za to sesbírat dětské sliby, nejenom chlapců, ale i dívek, a pozorovat jejich naplňování v jejich životě. Přispívají tyto sliby k dobrému, nebo spíše ne? Jaké jsou důsledky těchto slibů pro osobní, partnerský nebo pracovní život? Ovlivňují tyto sliby z dětství i dospělost? Třeba v situaci vlastního rodičovství? Kolik z nás si jako dítě říkalo: *toto svým dětem nikdy dělat nebudu... nebo... takový/á já nikdy nebudu... anebo udělám všechno proto, aby toto moje děti nemusely zažívat.*

## O jaké sliby malých dětí, v tomto případě malých chlapců, jde?

### 1.1 UŽ NIKDY nechci čekat, až na mne zbude čas!

**První slib už nikdy...** je **otázkou vlastní sebehodnoty**. Rodiče ji budují svým zájmem a péčí, odpovědným přístupem a rodičovskou vřelostí.

Svým pořadím životních priorit potvrzují, nebo zneplatňují svůj žebříček hodnot. A tím kritériem je **ochota věnovat čas**.

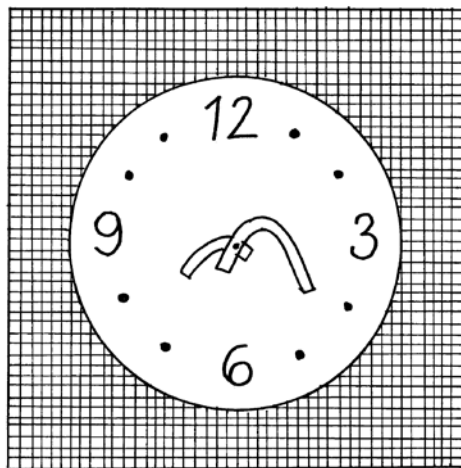


Možná syn zcela nezáměrně dostal signál, že ti druzí jsou hodnotnější, protože je nelze odmítnout. Nebo je něco důležitějšího, protože to nepočká.

Jen stěží se u něj může rozvinout zdravé sebevědomí.

Když získá pocit méněcennosti, protože na něj není čas, naučí se, že:

- není dost dobrý, protože druzí jsou asi lepší,
- se má starat sám o sebe,
- co si neudělá sám, to nemá,
- nepotřebuje druhé k sycení vlastních potřeb,
- musí na sebe jakkoliv upozornit, aby si ho druzí vůbec všimli,
- trpělivost je marná naděje a odnaučí se čekat.



*Nedávno jsem si kupoval nové hodinky. Ne, že bych je potřeboval, ale začaly se zpožďovat. Hledal jsem superpřesné. S atomovým časem. Našel jsem. Na dotaz týkající se přesnosti prodavačka odpovídala na můj vkus příliš sebejistě: „Pane, přichází v úvahu dvě nanosekundy za dvě stě let.“ Nebudete věřit, ale chvíli jsem váhal. Koupil jsem, nosím je, naštěstí zatím fungují spolehlivě.*

*Až při psaní této knihy jsem si uvědomil, že závod s časem je můj velký problém. Mé dětství lze shrnout pod jeden palcový titulek: **nekonečné čekání**. Na co nebo na koho? Možná v dalších zpovědích v této knize dostanete podrobnější odpovědi. Proto asi potřebuji mít kontrolu nad časem. Žádné čekání. Rozumíte? Žádné! Frontu, kde jsou dva lidé, opouštím. Čekání v koloně na D1 se u mě rovná trestu na doživotí. Na schůzky přicházím s úderem první vteřiny smlouvaného času. Raději 34 sekund počkám před dveřmi. Přijít pozdě? Prosím? To nemyslíte vážně!!! Přijdou-li na schůzku pozdě druzí, mají šanci na stolku zahlédnout vizitku a na druhé straně dopsáno: *Byl jsem zde do xx:xx, což je smlouvaný čas plus 60 vteřin navíc.**

*Jenže dostal jsem do života ženu (spoluautorku této knihy a moji manželku), pro kterou je čas nezávazně plynutí ve vesmíru. Představte si, že neumí odpovědět na tak základní otázky života, jako třeba: jak dlouho ti to bude trvat? Chci říct, že to snáším hrdinně už více než třicet let, ale ještě jsem si nezvykl. Kdyby nic, tak čas a všechno okolo něho je největší rozbuškou našeho vztahu. A tak ji podezírám z toho, že si předsevzala stejný úkol jako já, jenže v opačném směru: ať se ten druhý už konečně změní!*

*Čekání mne až fyzicky bolí a je připomínkou i dětství, kdy jsem byl odsouzen k čekání... k čekání... k čekání. A můj vnitřní slib z dětství má neuvěřitelnou sílu.*

## 1.2 UŽ NIKDY nechci zažít ponižování před druhými!

**Druhý slib už nikdy...** se týká dávného **prožitku přijetí či nepřijetí**. Nebo přijetí s výhradami... Směřuje buď k odvaze, anebo ztrátě odvahy. Probouzí přiměřenou, nebo nepřiměřenou míru studu, se kterým někteří bojují i v dospělosti.

Jen málokdo si pamatuje své pocity u prvních říkanek, přednášených pro radost babičky či tety.

Ani asi nepamatujeme, když se maminky v klubu bavily o tom, jakou barvu má naše „stolička“, kolik plíncek spotřebujeme. Milosrdná nepaměť.