



**NÁVOD NA
POUŽITÍ**

**ŠILNÉ
ŽENY**

**MILAN
TESAŘ**

**S POSLEDNÍM
SLOVEM
MIRKY
ZLATNÍKOVÉ**

mladá fronta

Návod na použití silné ženy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Milan Tesař, Mirka Zlatníková
Návod na použití silné ženy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA

**NÁVOD NA
POUŽITÍ
ŠILNÉ
ŽENY**

**NÁVOD NA
POUŽITÍ
ŠILNÉ
ŽENY**

**MILAN
TESAŘ**

**S POSLEDNÍM SLOVEM
MIRKY ZLATNÍKOVÉ**

mladá fronta



To se takhle potká skvělé čtení, natěšený knihomol
a ekologické knihkupectví... Začátek vtipu? Ale kdepak!
Pošlete své knihy dál s **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. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

VYDÁNÍ OBSAHUJE POSLEDNÍ SLOVO MIRKY ZLATNÍKOVÉ

*Už vím, že je lepší potlačit ego než přerušit vztah.
Ego bývá destruktivní silou a vede k odloučení.
Ve vztahu nikdy nejsi sám.*

Sir Anthony Hopkins

OBSAH

PŘEDMLUVA: CHYBA UŽ V NÁZVU KNIHY	13
--	-----------

POPIS VÝROBKU	17
----------------------------	-----------

Kdo je silná žena?	17
--------------------------	----

Hledání silné ženy	20
--------------------------	----

POKYNY K INSTALACI	24
---------------------------------	-----------

První schůzka	24
---------------------	----

Syndrom podvodníka	26
--------------------------	----

První týdný se silnou ženou	28
-----------------------------------	----

Bože, ty chodíš s M.?	30
-----------------------------	----

Slabý muž a silná žena	31
------------------------------	----

NÁVOD K OBSLUZE	33
------------------------------	-----------

(100 situací ze života páru)	33
------------------------------------	----

1. Věř teorii broskve	34
-----------------------------	----

2. Čti si z lahviček od flakonu	36
---------------------------------------	----

3. Poprvé v novém bytě	38
------------------------------	----

4. Enuresis nocturna	39
----------------------------	----

5. Drž tempo závodu!	41
----------------------------	----

6. Syndrom brusinkového terče	43
-------------------------------------	----

7. Osudová chyba	46
------------------------	----

8. Zeměpisně viděno	47
---------------------------	----

9. Rodiče	48
10. Na ničem nepři.....	49
11. První úkol	51
12. Vrátila se z terapie	52
13. První sex.....	53
14. Badminton.....	54
15. Život se scenáristkou.....	56
16. Její úspěch, tvá velká zkouška	57
17. Ticho nebolí.....	59
18. Fráze všedního dne.....	61
19. Život s netrpělivou ženou.....	62
20. Málo mě znáš. A to je dobře.....	64
21. Formativní historky.....	66
22. Tys řekl vtip!.....	67
23. Nechtěj být za každou cenu vtipný.....	69
24. Mizet a zjevnovat se	71
25. Velitel ve fitku	73
26. Obdarovávání.....	74
27. První pohled do bytu	76
28. Povinnost čistého stolu.....	79
29. Vyvažuj!.....	81
30. Mýtus společného zájmu	83
31. Lichotky do foroty	85
32. Co by tomu řekla paní M.....	86
33. Ukázka strategického rozhovoru	88
34. Pes, kterého jsem nemusel.....	90
35. Proč jsem si oblíbil psa	92
36. Situace s víčkem	93

37. Já to říkala.....	95
38. Hraj jen hry s předem jasným vítězem	97
39. Nauč se rozeznávat originální vuittonku	99
40. Před válkou	100
41. My se nikdy nehádáme.....	101
42. Pozor na brýle!.....	104
43. Triumf samomluvy	106
44. Když nemám pravdu	108
45. Když nemá pravdu.....	109
46. Láska je mlčenlivý soudruh	110
47. Když silná žena zeslábne	111
48. Nauč se nečekanou dovednost.....	112
49. Bitva o smeták	114
50. Lež je lež!	115
51. Místo na lux aneb Trvej na pravidlech.....	116
52. První muž	117
53. Fleky.....	118
54. Porce na talíři.....	120
55. Dva scenáristé v posteli.....	121
56. Nelži!.....	122
57. Proč není možné být nevěrný	124
58. Vlastně není důležité říkat vždy pravdu.....	125
59. Pořád počítej	126
60. Ze splněných povinností dělej velké věci	127
61. Káva každé ráno	128
62. Paní si vybírá auto.....	129
63. Společné autorádio.....	130
64. Finanční negramotnost.....	131

65. Neotřesitelné pravdy	133
66. Intenzivní rozhovor s duchem	134
67. Řazení zpráv při nepříjemném oznámení	135
68. Umění výčitky	137
69. Pedikúra se hodí	138
70. Rodokmen.....	139
71. Krevní skupina	140
72. Ten tón, kterým to říkáš.....	141
73. Podporuj její koníčky	142
74. Slovíčko „Ti“	144
75. Toleruj čtenářku, vrátí ti to.....	146
76. Rabaka	147
77. Rituální věty	148
78. Samota	149
79. Hovory o fotbale	150
80. Abych směl navštívit zápas.....	151
81. Návrat ze zápasu	153
82. Věty, které nikdy nesmějí zaznít.....	155
83. Dívka, která spí jen tak.....	157
84. Věci se nemusí dít, stačí, když je vyslovíte.....	159
85. Kam za kulturou	161
86. Hovory o Netflixu, kde jsou pouze silné ženy.....	163
87. Na ČSFD to má jenom.....	166
88. Problém dvou těles.....	167
89. Elektrokolo	169
90. Plánování dovolené	170
91. Na sever nebo na jih	172
92. Modelkou je každá žena!	173

93. Je to takhle v pořádku?	174
94. Živý zájem.....	175
95. Co mě raní.....	176
96. Vůl z cukrárny	177
97. Práh bolesti.....	179
98. Jak o ní mluvíš, když tě neslyší.....	181
99. Plň sliby	183
100. Tajné sny	185

ČASTO KLADENÁ OTÁZKA:

KOLIK NÁM JEŠTĚ ZBÝVÁ?	186
-------------------------------------	------------

POSLEDNÍ SLOVO PANÍ M.	188
------------------------------------	------------

PŘEDMLUVA: CHYBA UŽ V NÁZVU KNIHY

Tato kniha je vstupenka na led tenký jako nejnovější model chytrého telefonu. Vidím ženy a dívky, kterak hledí na Návod na použití silné ženy, berou do ruky přibroušené kopí, opřené o kuchyňskou linku anebo o ředitelský stůl vědeckého ústavu, a mrští jím. Roky setrvaly ve střehu, na hlídce, a nyní se zadostiučiněním zjišťují, že to nebylo zbytečné. Hrot ostěpu v jediné vteřině proklaje všechny stránky, jimiž už nepůjde zalistovat. Z díla, nad nímž jsem strávil tolik nocí před mihotavým světlem monitoru, nezůstane než potrhaný papírový sběr.

Dobře mi tak, vždyť už titul je napadnutelný jako slečna v minisukni před Wilsonovým nádražím. Návod na použití? Jako vážně? Je snad žena pračka nebo holicí strojek, spouštěný tlačítkem on/off? Něco, s čím se naučíš zacházet a ono ti to bude věrně sloužit? Nespletl sis století, člověče? Postřehls vůbec, že ženy létají do vesmíru, stávají se capo di tutti capi mafiánských rodin a bývají hrdinkami filozofických podcastů?

Tak proč se ta kniha jmenuje tak blbě?

Protože kdybych nebyl vystaven nedůvěře, neměl bych co rozptylovat. Vím, je to boj s větrnými mlýny. Rozptýlit nevyslovené dusno mezi mužem a ženou, jež se mezi nás vevalilo vinou

genderové války, je nemožné. Ale co, řekl jsem si, když to neklapne, můžu jako Jack Nicholson v Kukačce říct: „Aspoň jsem to zkusil.“

K psaní mě dohnala četba publikace Proč jsou šťastné páry šťastné aneb 20 receptů pro naplněné partnerství. Práce německého autora Christiana Thiela, podle fotky milého vousáče a terapeuta o tři roky mladšího, než jsem já. Ztělesňuje totiž celou řadu podobně „kuchyňských“ publikací, vytvářejících iluzi, že se v nich dá najít obecný recept na štěstí v páru.

Je to falešná iluze.

Možná dobrý terapeut, avšak mizerný dramatik Thiel vytváří neživotné, modelové situace, zalidněné postavami s falešnými jmény Eva a František, šustící papírem psychologova chorobopisu. Eva je nebohá žena. Christian Thiel ji nemilosrdně nechává protáhnout bahnem života, respektive klinickými případy, které považuje za spektakulární a přenosné. Eva musí mít devět životů jako kočka. Naopak František, v originále Franz, je čiré zlo.

Posudte sami:

„Naposled si Eva stěžovala na Františka, že s ní nechce jít do opery.“

„U nás už několik dnů nedošlo na sex, stěžuje si Eva. Co je s Františkem? Už ji nemiluje?“

„Proč se musíš chovat vždycky takhle, vyštěkne Eva. František nechce jet na narozeniny tetičky Kláry.“

„Jednoho deštivého dne se Eva rozhodla Františkovi dát žlutou kartu. Chce mu dát najevo, že jeho chování překročilo jisté meze.“

Nejsem divadelní kritik, ale tenhle kus je opravdu slabý. Připomíná mi to Prokop's Family, s nímž jsem se pokoušel naučit

anglicky. V jedné lekci byli doma, v druhé na poště, ve třetí jeli na dovolenou. A proč? Žádná vlastní vůle. Byli tam jenom proto, abychom si prosvišteli slovíčka k tématu.

Opravdovým životem to ani nezavonělo.

Abych byl spravedlivý. Thielova práce patří k tomu strážlivějšímu ve změti titulů, které na vás vyskočí v regálu knihovny se štítkem Partnerské vztahy. Zatímco Thiel pořád vychází z přirozeného a vcelku logického východiska, že muži a ženy si často nerozumějí prostě proto, že každý chce něco jiného – žena muže a muž ženu –, jeho kniha je v obklíčení krutých instantních příruček o tom, jak eliminovat predátora. Jsou určeny čtenářkám, které alespoň jednou v životě zažily grooming, catcalling a taky frotéry, honiče, pomlaskávače a nerespektující partnery, chlapy, co pod různými pohružkami vyhrožují, že buď bude po jejich („Když jsem ti tu zmrzlinu koupil, tak ji prostě sníš...“), anebo odejdou, protože „takových ženských je“. Takových knih existuje značné množství, všechny jsou na téma zkrocení zlého muže, píšou je ženy stojící na barikádě revoluce, a přesto z nich tak nějak vyprchal život.

Proto začínám psát. Samozřejmě, bojím se. Připadám si jako pyrotechnik vstupující na zaminované pole. Jedinou zbraní je mi vlastní, neoddiskutovatelná zkušenost. Už víc než deset let sdílím život se silnou ženou. Budu psát o tom, jak si vyhovět s dámou, jež chce obstát v současném světě se všemi požadavky, které na ni doba klade. Chce být nezávislá, úspěšná, chce být moje, ale nejen moje, chce tu být pro děti, ale i pro kariéru, chce porozumět dnešnímu světu s jeho novými technologiemi, ale zároveň nechce zapomenout, jak se rozdělává oheň, chce se vyrovnat mužům, ale

i mladým holkám, což není legrace, protože nám oběma táhne na šedesát a co nevidět nás přepadnou vnoučata. Půjde o kolekci důmyslných taktik a strategií, které může nabídnout muž, který si myslí, že už všechno ví, jakkoli se pochopitelně mylí.

Možná budeš mít někdy pocit, že se točím v kruhu. Je to tím, že obíhám kolem Slunce.

Pojistkou, že nepůjde o jednostranný, podvrtný pohled šovinistického boomeru, je dohoda, že paní M. bude mít poslední slovo (viz kapitola Poslední slovo). Oba totiž víme, že plujeme na jedné lodi. Snažíme se spolu žít dobrý život a společně čelit všemu, co nás potká. I tomu, že už vidíme, co je za kopcem.

A ty, můj čtenáři, chlapče (anebo dívko), připrav se na to, že se k tobě budu čas od času obracet a tykat ti, jelikož jsi bratr ve zbrani, brother in arms. Budu ti dávat různá jména, to podle nálady, a opakovat ti, že to, co čteš, je jen inspirace, nikoli dogma. Jinak bys mě totiž jednou mohl obvinít: Drže se tvého návodu, zpackal jsem si život. A měl bys pravdu, můj návod totiž není pro každého.

Je pro mě a pro paní M.

POPIS VÝROBKU

Kdo je silná žena?

Kdo je silná žena? Nemám tušení. Vysavač, to je jiná. Přečteš si, že má motor o výkonu 1800 wattů, a víš, že si s ním troufneš i na pořádně zasviněný koberec s dlouhým vlasem. S budoucí partnerkou nic podobného nelze. Nechci tvrdit, že kupuješ zajíce v pytli, ale upřímně, na první schůzce vůbec netušíš, s kým máš tu čest. Vidíš ženu, možná se ti líbí, možná bys ji rád pozval na kafe, možná bys jí rád ostříhal nehty na nohou, ale nemůžeš s jistotou říct, zda je silná.

Jestli je bystrá, jestli má moravský přízvuk, jestli je na Facebooku, jestli má ráda romantické komedie, dobrá, to se dozvíš u sklenky vína. Ale skutečná síla? Nenech se ošálit. Může mít silné řeči (zvláště po dvou dvojkách), vyprávět ti vyčteninky z ženských časopisů, jako že pracuje na své auře a je nezávislá na všem kromě parfému od Chanelu, ale ve skutečnosti se může chtít jenom předvést, zakrýt vlastní křehkost.

Poznat opravdu silnou ženu není snadné, neboť nejde o bytost s předepsanými fyzickými parametry. Je to jen nejasný obraz, do prostoru zavěšený platonský ideál. Současná žena k němu směřuje, usiluje o medaili. Vždyť vypadá na dosah, je všude kolem nás:

v reklamě na nanuk Magnum („Neumím se dělit“), na Netflixu, Instagramu, v Elle.

Ve své době to byl šok a velká událost. Hrdinkou krimiseriálu Hlavním podezřelým se stala šéfinspektorka rok a půl čekající na povýšení. A nebýt infarktu nadříceného, asi by se nedočkala nikdy, protože na počátku devadesátých let dvacátého století byla žena ve vedoucí funkci policejního sboru nemyslitelná. Helen Mirrenová, která Jane Tennisonovou bravurně ztělesnila, později vzpomínala na školení, které jí dala policistka, jež se stala předobrazem její postavy. „Řekla mi: Nikdy neplač, nikdy nesmíš zkřížit ruce před prsa, to je defenzivní pozice. Ale dotýkej se chlapů, pak je dostaneš do své sféry moci.“

Helen Mirrenová nemůže za to, že v posledních letech se stalo obsazování modelek do rolí nejrůznějších „sběratelek kostí“ klišé, jež nespravedlivě zvlgarizovalo pojem „silná žena“ do představy policistky, která vykope celý lokál chlapů a má při tom sexy žhavý, přesto mrazivý pohled. Silná žena byla vynalezena, aby změnila paradigma doby. O to ve všech těch kriminálkách jde a je to v pořádku. Genderová revoluce je namísto, postavení ženy nebylo pěkné. Pamatuju si na doby svého mládí, kdy žena za volantem byla považovaná za exota, za nebezpečí srovnatelné se srnou vyběhnoucí bez varování z lesa.

Hybatelem dění je bezpochyby ideál ženy, snažící se kolem sebe vytvořit zdání nezávislosti, sebevědomí, jasné vize, pochodem v chod přes jakoukoli překážku. V jejím rejstříku momentálně není místo pro úsměv věnovaný muži, jehož dnešní mediální obraz je naprosto příšerný.

S Hitlerem taky nepůjdete na kafe.

Háček spočívá v tom, že silná žena neexistuje sama o sobě. Člověk si nemůže říct, že bude silnou ženou, stejně jako si nemůže říct, že bude vílou Amálkou. Kdyby silná žena byla silná, kdykoli se jí zachce, byl by svět strašně banální.

Silná žena se rodí. Rodí se zevnitř, z minulosti vlastního života, z jeho předurčení. Silné ženy jsou například k vidění v Galicii. Jsou to ženy rybářů ve Vigu, kde vládne matriarchát. Čekají měsíce na své muže, plavící se po moři, opravují sítě, loví škeble, prodávají ryby, obdělávají půdu. Do toho musejí vychovávat děti. Samy o sobě říkají: „Jsme bojovnice, kdybychom byly slabé, zlo- mí nás to.“

Taková silná žena v domácnosti byla moje babička z tátovy strany. Nejen proto, že přežila pubertu mého otce, jenž v patnácti prchl za tátou, který utekl pro změnu do Brazílie. Chytili ho, rok strávil v polepšovně. V polovině padesátých let tohle zažít nechcete. Já tu sílu spíš vnímal tak, že když vinou zákalu prakticky oslepla, dál po paměti pekla dorty, rybízové koláče s křupavým sněhem, aniž jí kdy „spadly a pogumovatěly“, jakož chystala i zrající sýr v kameninové díži, který pravidelně zalévala pivem. Nic smradlavějšího ani chutnějšího jsem pak už nikdy nejedl. Pivní sýry podávané v pivnici U Zlatého tygra byly při vzpomínce na silnou babičku jenom slabým čajíčkem.

Správná silná žena není okázalá, zjevuje se v očích těch, kteří jsou jí nablízku. Nenechá si říkat Silná ženo! Paní M., která po rozvodu zůstala bez peněz sama se dvěma dětmi, ale nezabalila to, stala se z ní úspěšná novinářka, jež založila několik společenských časopisů, vycházejících dodnes, tohle nemá zapotřebí.

Jsou fakta, která zvoní.

Hledání silné ženy

Nikdo nehledá silnou ženu. Co by to bylo za člověka, kdyby riskoval vlastní důstojnost jenom proto, aby ulovil bobříka odvahy. Sejít do temného sklepa a udělat tam křížek na necky je sice frajeřina, ale vystavit se setkání, během něhož o sobě zjistíš, že jsi „slabinger“ jako nedostatečně vylouhovaný čaj? To je teprve hrůza! Dobrá, zůstává-li člověk dlouho sám jako Bridget Jonesová a ve společnosti kbelíku zmrzliny čučí na telinu, může jej nakonec zaujmout i ostrá agentka, když vyslychá člena teroristické skupiny a jde z ní taková hrůza, že se ten nebožák počurá. Zvlášť vypadá-li jako Kate Mossová.

Ale mít to doma?

Navíc, jak už jsem řekl, silnou ženu najít nelze. Silná žena se zjevuje sama. Jen pomalu se noří z mlhoviny. Jako slunce za úsvitu.

Přesně to se mi stalo.

Vyrazil jsem na koncert slibující písně mého mládí. Jsem mix silné ženy, svobodné matky sedmdesátých let a vzdáleného otce, jenž byl po rozvodu k mání na návštěvě (když jsem mu přinesl jako dárek harlekýna nebo punčový řez, říkal, že jsem se mu povedl). Asi proto jsem míval pocit nedostatečnosti, jako kdybych napadal na jednu nohu, nemaje kde odkoukat řemeslo muže. Možná díky tomu jsem zůstal až do dospělého věku víceméně dítětem, co se z pudu sebezáchovy oženilo až ve čtyřiceti. Nikdy toho nezalituju, je to můj život. Moje první žena je fajn člověk a z našeho svazku vzešel syn požehnaného charakteru.

Nevěřím scénám z filmů, v nichž hrdina slaví rozchod, jako že něco končí, něco začíná, a vzduchem vibruje svěží očekávání věcí příštích. V životě neexistuje žádné „rozvedeme, zapaříme“. Pohřbení tryzna bývá snazší: Víš, že to jednou muselo nastat, rozloučíš se a život jde dál. Ale rozloučit se uprostřed příběhu s někým, kdo půjde po tvém boku, protože spolu máte syna, to důstojně nelze.

Byl jsem muž s padesátkou na krku a po prvních divokých lekcích střídavé péče jsem fakt nikoho nehledal. Leda sám sebe ve snaze znovu se ukotvit. Vhodné mi k tomu přišly filozofické písně jako Žlutý pes, kde se zpívá: „Každý z lidí něco má, každý si svůj obojek v kapse hlídá...“ Koukal jsem při nich z okna a přesvědčoval sám sebe, že tam někde venku ještě pořád běží život.

Do toho zazvonil syn, nastal čas týdenní změny. Intenzivní týdny se střídavkou člověka psychicky zmohou, protože jde o příběh plný nových dovedností, během něhož se nesmí nic stát. Klukovi, myslím. Třeba mu opařit předloktí, když se učíte slévat špagety. Mužem zůstáváš, to ano, ale lovecký instinkt spí zavřený ve skříni s lyžařským vybavením, které musíš klukovi sbalit, než vyrazí se školou na hory.

Opravdu, toho večera jsem do Lucerna Music Baru nevešel s flintou na holky, ale s pocitem dobře vykonané práce, protože jsem kluka předal a zatím mi ex nevolala a neptala se, kde zůstal penál. Načež jsem se rozhlédl. V dámě opírající se o zrcadlový sloup poblíž baru byste rozhodně nehledali hrdinku této knihy. Nevypadala jako čarodějnice, které slavily ten večer předmájový sabat. Pamatuju si vlasy svázané do drdolu, květinové šaty, pranic se nehodící na rockový koncert, to celé ale podrážděly černé martensky. Jedno popíralo druhé, a to mě zaujalo. Zapředl jsem s ní hovor bez bázně

právě proto, že nepřišla na koncert jako Kunderova žena z Nesmrtelnosti, která vstoupí do sauny s okázalým gestem: „To jsem já, sedněte si na prdel!“ Pohlédli jsme na sebe s větším zaujetím než lokomotivy míjející se na trati. Znali jsme se ze školy.

M.: „Milane, jsi to ty?“

Milan: „Jsi to ty?“

První, co mě na ní upoutalo, byla její síla. Byl to však jiný typ síly, než o němž tady mluvíme. Jakmile na ni přišla řada, dokázala v prstech udržet čtyři kelímky piva. Přemýšlel jsem, jestli náhodou nehraje na klavír. Muzikantku jsem si vždycky přál, protože tehdy jsem si ještě pořád myslel, že stejné záliby jsou zárukou šťastného vztahu. Holý nesmysl!

„Milane, jsi to ty?“ Těžká otázka. Dej si pozor, co řekneš. Zamyšlíš-li se nad ní, je téměř nemožné na ni poctivě odpovědět. Copak ty víš, koho v tobě tehdy viděla? Sám nevím, jestli jsem to ještě já. Takových let. Kolik. Třicet? Určitě jsem trochu jiný: přestal jsem kouřit, nemám žlučník a už si nemyslím, že stihnu podniknout cestu kolem světa. Na druhou stranu, něco ze mě muselo zbýt. Prý se nemění oči a složení duše. Takže pokud se paní M. chtěla zeptat: „Jsi to opravdu ty, jak si tě pamatuju já? Zbylo z tebe něco, bídáku, co jsi tehdy ujel z chmelu bez rozloučení?“, musela by si na tu otázku odpovědět sama.

Ale protože už jsem v sobě měl čtyři piva, rozhodně jsem přisvědčil. Ano, jsem to rozhodně já, holedbal jsem se a v tu chvíli si přál, aby mi to věřila. Zvlášť když znovu spustila hudba a já v jejích očích zahlédl něco, co u bratra, který tam byl se mnou, nikdy najít nemohu. Prostě proto, že je o čtrnáct let mladší. Společná vzpomínka nás svedla na parket v písni Zůstaň klidná, která je pro

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Návod na použití silné ženy*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.