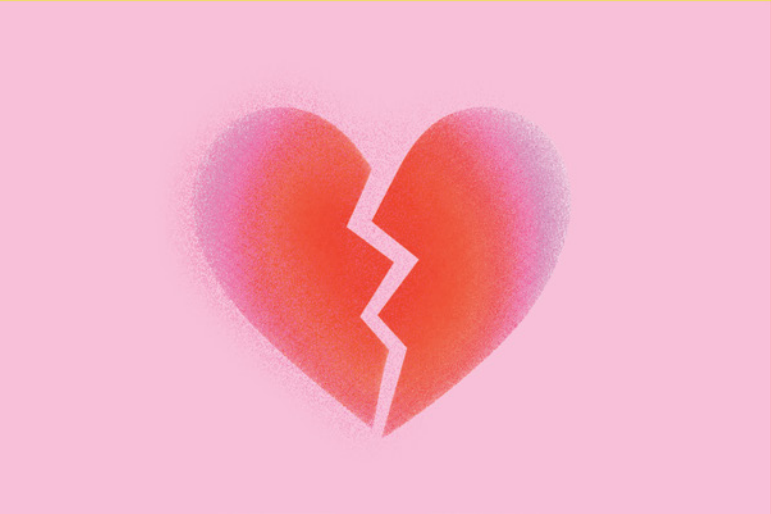




Iva Hadj Moussa

Cesta do duše teenagera

Rozhovory a příběhy o dospívání



Na základě úspěšného podcastu „Poslouchej mě“



GRADA

GRADA



Na základě
úspěšného podcastu
„Poslouchej mě“

© Iva Hadj Moussa, 2026
© foto archiv
© Grada Publishing, a.s., 2026

Iva Hadj Moussa

Cesta do duše teenagera

Rozhovory a příběhy o dospívání

Poděkování

Z celého srdce děkuji všem za ochotu jít se mnou
do projektu knihy **Cesta do duše teenagera**.
Vím, že to pro Vás mnohdy nebylo jednoduché.
Vážím si Vaší otevřenosti, toho, že jste mě,
a teď i čtenáře, pustili do svého nitra.
Věřím, že Vaše příběhy mohou být pro čtenáře inspirací
a snad někomu pomohou najít cestu tak,
jako jste ji našli i Vy.



Kdo vůbec jsem?

01 /

Hledání vlastní identity v období dospívání je plné nejistoty, zmatku a křehkosti, což umocňují i otázky spojené s genderem a sexuální orientací. Je to složitá cesta sebepoznání, formování vlastních hodnot a snahy porozumět svému tělu i emocím ve světě plném protichůdných očekávání. Jak v tomto citlivém procesu objevování najít své pevné místo, přijetí okolí a odvahu být skutečně sám sebou?

1 /

Správnej kluk

Podal mi chrániče: „Pořádně si je utáhni.“

„Jo.“

„A dneska žádný uhýbání.“

Podíval jsem se na něj. Na spánku se mu vyrýsovala žilka, tak jako vždycky, když byl z něčeho nervózní. Nechápu ale, proč je nervózní zrovna ze mě.

„Cože?“

„Nic.“

V šatně smrděl pot, dezinfekce a něco jako mokrej pes. Bylo slyšet bušení do pytle. Bum. Bum. Bum. Někdo zařval.

Táta mi položil ruku na rameno.

„Neboj se ho, jasný?“

„Já se ho nebojím.“

Věděl jsem, že mi nevěří.

Aby taky jo, když kluk, se kterým budu boxovat, je o rok starší a skoro o hlavu vyšší. Má rozbitý obočí a takovej ten zmuchlanej typ uší. Minule mi dal ránu do břicha, až jsem se složil. Jmenuje se Viktor.

„Tohle nesmíš dělat," řekl mi táta minule. „Nechat se takhle trefovat." Jako bych si snad řekl, že bych chtěl dostat ránu do břicha.

„Čau, princezno," pozdravil mě Viktor.

Dostaneš přes hubu, vyhrožoval jsem mu v duchu. Ale i tak jsem věděl, že můj vztek na jeho svaly nestačí.

—

Nakonec jsem ho praštil. Pořádně. V jeho očích jsem viděl překvapení, možná i záblesk strachu.

„Hele, klube se nám tu novej Rocky Balboa," vypravil ze sebe posměšně.

Po zápase mě táta plácnul po zádech.

„No vidíš."

Usmál jsem se.

„Je to v tobě."

Nevím přesně, co tím myslel, ale znovu jsem se usmál.

Byl jsem rád, že má radost.

—

Doma se táta chlubil a máma řekla, že jsem „šikulka", jako kdybych zrovna namaloval obrázek šťastný rodinky morčat nebo slepil Eiffelovku ze špejlí.

„Dal mu pěknou ránu," popisoval.

Pak se zakousl do topinky, až to křuplo.

„A nebál ses?“ zeptala se mě máma.

Táta s plnou pusou zahřměl: „Co by se bál?“ Obrátil se na mě. Žilka na spánku mu poskakovala sem a tam. „Že ses nebál?“

Poslušně jsem odpověděl, že ne, nebál.

„To je můj kluk,“ řekl na to táta. „To je můj správnej kluk.“

Ve sprše jsem o týhle jeho větě přemýšlel. Možná proto, že ji táta skoro nikdy neříkal. *Můj kluk.*

Večer si táta pustil video ze zápasu. Ležel na gauči jen v trenkách. Kdysi taky zápasil, bicepsy se mu ještě rýsovaly, ale svaly na břiše už dávno ustoupily tuku. Přijde mi to v pohodě, mají to tak všichni starší chlapi.

„Tady. Tady jsi měl jít dopředu. A tady ses lekl.“

Přehrál jsem si to bez zvuku. Viktor mě udeřil. Já uhnul. Viktor mě udeřil. A pak jsem ho trefil. Na videu to vypadalo skoro dobře. Skoro jako bych věděl, co dělám.

—

Ve škole to bylo horší. První dvě hodiny tělocvik.

„Dneska fotbal,“ oznámil učitel.

Všichni začali nadšením řvát.

Já ne.

Fotbal nesnáším.

Neumím ho. Nikdy nevím, kam běžet. Když se na mě rozběhne někdo s míčem, mám chuť uhnout. „Ty jdeš do brány,“ řekl mi ten dement Honza.

„Proč já?“

„Protože jsi největší dřevo.“

Smáli se.

„Tak jo.“

Stoupnul jsem si do brány.

První střela letěla přímo na mě.

Zvednul jsem ruce.

Míč mě trefil do obličeje.

Všichni se smáli.

„Ty vole!“

„Jak tohle můžeš pustit?“

„Brankář století!“

Smál jsem se taky. Nevím proč. Asi aby to vypadalo, že mi to nevadí.

O přestávce za mnou přišel Honza.

„Hele, ty seš vůbec kluk? Nemáš tam dole náhodou místo ptáka díru?“

„Co?“

„Nic. Jenom se ptám.“

„Jdi do prdele.“

„Seš na kluky, nebo co?“

„Ne, vole. Nejsem. A když vidím, že kluky reprezentuje takovej debil jako ty, tak už tuplem ne.“

„Kreténe.“

Všechno se ve mně vařilo. Cítil jsem, že zatínám pravou pěst.

V duchu se mi ozval hlas táty a trenéra: Boxer nikdy nesmí napadnout nikoho mimo zápas. Pak bude mít strašnej průser.

Otočil jsem se a šel jsem pryč.

–

Ve středu jsem byl u babičky. Seděla v křesle a loupala jablko.

„Tak co škola?“

„Dobrý.“

„A holky?“

„Co holky?“

„No tak. Už máš nějakou?“

„Ne.“

„Však ono to přijde.“

Podala mi kus jablka.

Proč se mě všichni ptají na holky? To je snad moje věc, ne? Myslí si všichni, že jsem gay? Mám jim snad všem ukázat, co sjíždím na porno stránkách? Že se mi líbej velký kozy a zdravotní sestřičky? Jasně že se mi holky líběj, komu by se nelíbily? Líbí se mi dokonce jedna konkrétní. Vlastně dvě. Ani jedna z nich o tom neví.

„Máš nějaký malý ruce.“

„No a?“

„Nic.“

Dochroupala jablko.

„Jen že táta měl v tvým věku ruce jak lopaty.“

Zasmála se, tak jsem se zasmál taky. Cestou domů autobusem jsem si svoje ruce prohlížel. Byly fakt malý.

–

V pátek jsme měli ve škole prezentace. Já měl mluvit o architektuře. Doma jsem na tom pracoval asi tři hodiny. Udělal jsem si prezentaci o domech, který navrhoval Frank Lloyd Wright. Měl jsem tam fotky, půdorysy, a dokonce jsem si našel virtuální prohlídku jednoho domu. Když jsem domluvil, učitelka se usmála.

„Moc pěkně zpracované."

„Díky."

„A je vidět, že tě to baví."

Někdo vzadu zašeptal: „Naše slečna architektka."

Smích.

—

Na tréninku jsem neuhnul. Viktor mě trefil. A ještě jednou. Pak jsem ho trefil já. Byla to tvrdá rána. Viktor zaklel. Trenér nás od sebe odtrhl: „Dost."

Srdce mi bušilo.

Viktor si držel ret.

Ze zvyku jsem se ohlídl po tátovi, nebyl tam, dneska nemohl.

Chtělo se mi brečet, ale ovládl jsem se.

Řekl jsem, že jdu na záchod, v šatně jsem si vzal svoje věci a šel na autobus.



FOTO © LUCIE KALODOVÁ

Dospívání je hledání sebe sama

Puberta je období, kdy děti hledají samy sebe a rodiče hledají návod, jak výzvy dospívání zvládnout. Jenže co když žádný univerzální manuál neexistuje? Jak nastavit hranice, kdy dát více svobody a jak poznat, že dítě potřebuje pomoc? O dospívání, úzkostech i rodičovských pochybnostech jsme si povídaly s psycholožkou ***Lucií Kalodovou****.*

Vnímáš dospívání jako bouřlivé?
Slovo „bouřlivé“ často používáme kvůli tomu, jak se dospívající chovají nebo jak své emoce dávají najevo. Ve skutečnosti jde o zcela přirozenou vývojovou fázi, které se nevyhne nikdo. Emoce v tomto období dozrávají rychleji než schopnost racionálního uvažování a sebeovládání, takže jejich projevy mohou být, řekněme, intenzivní. Je to období velkých změn, hledání vlastní identity a postupného osamostatňování.

Proč jsou pro dospívající tak zásadní vrstevníci?
Protože představují přirozenou srovnávací skupinu. Dospívající si skrze vztahy s vrstevníky ověřují, kdo jsou, kam patří a jak fungují mezi ostatními lidmi. Zároveň hledají souznění, sdílené zájmy a pocit přijetí. Je zajímavé, že přestože se může zdát, že teenageři odsunou rodiče na druhou kolej, stále je velmi potřebují. Jen už jiným způsobem než v dětství.

Někteří rodiče mají pocit, že když dítě vstoupí do puberty, mají ve výchově z větší části hotovo. Je to omyl?
Řekla bych, že ano. Je potřeba dítě postupně pouštět a dávat mu více svobody, ale zároveň stále potřebuje hranice. Právě hranice vytvářejí bezpečný rámec, ve kterém se může pohybovat. Vrstevníci mu ho dát nemohou, protože sami ještě nejsou dospělí. Rodiče zůstávají důležitými průvodci i v době, kdy jejich vliv není na první pohled tolik vidět.

Existuje nějaké univerzální pravidlo, kdy pustit dítě na koncert nebo do klubu?
Nemyslím si. Každé dítě je jiné a každá rodina má jiné nastavení. Někteří rodiče to příliš neřeší, jiní mají jasně daná pravidla. Hodně záleží na vyzrálosti dítěte, míře důvěry i na zkušenostech samotných rodičů.

Často se říká, že dospívající hledá své místo ve světě. Co si pod tím představit? Zní to až trochu filozoficky.
Hledat své místo ve světě je obrovský úkol. Do určité doby dítě vyrůstalo v relativně uzavřeném rodinném systému. Najednou si potřebuje zkoušet nové role, vztahy a situace. Učí se fungovat samo za sebe, rozhodovat se a nést důsledky svých rozhodnutí. Už není dítě, ale zároveň ještě není dospělý. A právě tohle „mezidobí" může být velmi náročné.

Může být s tímto hledáním spojena úzkost?
Rozhodně. Dnešní dospívající to mají v některých ohledech složitější než předchozí generace. Sociální sítě a internet jim nabízejí nepřeberné množství možností, inspirací a životních cest. Jenže čím více možností máme, tím obtížnější bývá se v nich orientovat. Pro některé mladé lidi může být takové množství voleb zahlcující.

Patří sem i experimentování s genderovou identitou?
Ano. Dnes se o těchto tématech mluví mnohem otevřeněji než dříve, takže mladí lidé mají větší prostor přemýšlet o tom, kým jsou a jak se cítí.

To ale někdy rodiče vyděsí.
To je pochopitelné. Každý rodič na podobné informace reaguje jinak. Někdo je přijme poměrně snadno, jiný potřebuje čas. Je důležité si uvědomit, že nejde jen o proces dítěte, ale i rodiče. Když dítě vstupuje do nové životní etapy, rodič se také musí přizpůsobit nové situaci. A to může být náročné.

Téma duševního zdraví je dnes velmi viditelné. Mnoho rodičů má obavy, že jejich dítě bude mít psychické potíže nebo si začne ubližovat. Co v tomto ohledu považuješ za nejlepší „prevenci"?
Za nejdůležitější považuji otevřenou komunikaci. Dítě by mělo vědět, že může přijít s jakýmkoliv problémem a nebude za něj souzené ani zesměšňované. Rodič nemusí mít vždy okamžité řešení, ale měl by být ochotný naslouchat a nabídnout pomoc. Důležité také je, aby dítě mělo alespoň jednoho bezpečného dospělého, kterému se může svěřit. Nemusí to být vždy rodič, může to být prarodič, teta nebo starší sourozenec. Příbuzný má většinou od situace větší odstup a nadhled než rodič, a může tak díky tomu panovat ve vztahu s ním větší lehkost.

Co když doma panují dlouhodobé konflikty a napětí? Jak tíživá domácí atmosféra působí na dítě?
Pro dítě je rodina základním zdrojem bezpečí. Konflikty mezi rodiči jsou normální, ale pokud jsou dlouhodobé a neřešené, mohou v dítěti vyvolávat nejistotu a úzkost. Je dobré s dítětem o situaci přiměřeně mluvit a ujistit ho, že za konflikty nenese odpovědnost a že rodina pro něj zůstává bezpečným místem.

Nepřeháníme to my, rodiče, někdy s tlakem na výkon?
Nejen my rodiče. Například celý vzdělávací systém je dlouhodobě nastavený spíše na hledání chyb než na rozvíjení silných stránek. Často tak jenom hledáme chyby a opravujeme to, co dítě dělá špatně. Chyba je vnímána jako něco špatného a trestuhodného, a přitom by bylo fajn brát ji naopak jako něco pozitivního, co nás posouvá. Chyba je přirozenou součástí učení. Pokud dítě vede strach z neúspěchu, může postupně ztrácet odvahu zkoušet nové věci. Tohle učíme už malé děti a s nimi se to táhne dál. I my to v sobě máme.

Asi bychom nenašli rodiče, který by si nepřál sebevědomé dítě. Máme dítě co nejvíc chválit, abychom z něj vychovali sebevědomého člověka?
Na to neumím jednoznačně odpovědět. Každý máme jiné ladění a každý k tomu přistupujeme jinak. Pochválit je fajn, ale na druhou stranu není třeba chválit za všechno. Chválení může vypadat i tak, že se dítěte zeptám, jak situaci vidí samo. Často nás překvapí, že se dítě umí zhodnotit samo, nemusí čekat na to, až ho nějak ohodnotíme my.

Zároveň je podle mě fajn naučit dítě přijmout kritiku.
Záleží na tom, jak rodiče pracují ve vypjatých situacích. Když například dítě něco rozbije, rodič může mít těch reakcí celou řadu. Někdo řekne: „To nic, to se stane, uklidíme to spolu." Ale jsou rodiče, kteří dítěti vynadají tak strašně, až má na základě této prudké reakce pocit, že ta věc měla větší hodnotu než ono samo.

Jaký je varovný signál toho, že bych měla začít duševní zdraví dítěte řešit s odborníkem?
Myslím si, že člověk to často vycítí intuitivně. V momentě, kdy je dítě dlouhodobě stažené do sebe, nekomunikuje, nebo mám pocit, že se něco děje, ale nemůžu se dobrat toho, co přesně, nabídla bych mu variantu, jestli by si nechtělo popovídat s někým jiným. Mnoho dětí to přijme.

Proč si dnes tolik dětí cíleně ubližuje?
Vnímám tu vliv sociálních sítí. Někdy je to pro děti inspirace, protože tyto věci se tam často sdílejí. To bych nepřehlížela a dávala bych pozor.

Jaká by měla být přiměřená reakce rodiče, který zrovna zjistí, že jeho dítě má jizvy a šrámy?
Nabídla bych dítěti, jestli si o tom chce promluvit. Děti se za sebepoškozování velmi často stydí. Snaží se to schovávat a je jim to extrémně nepříjemné. Netlačila bych ale na to, aby dítě mluvilo hned. Nabídla bych zkrátka pomoc ve stylu: „Chápu, že o tom nechceš mluvit hned nebo se mnou, ale ráda bych ti nabídla možnost, že o tom můžeš mluvit s někým jiným nebo třeba později."

Takže není naší rolí to hned umět vyřešit?
Naší rolí jako rodiče není vědět vždycky všechno. To, že nevíte, jak v nějaké náročné situaci reagovat, je naprosto v pořádku. Důležité je dítě neodsoudit, „nekoupat" ho v tom. Snažit se být ohleduplný. Hlavní zpráva by měla být: „Ať se děje cokoliv, jsem tady pro tebe."

Jakou roli hraje v dospívání tělesno? A jaký vliv na to mají sociální sítě?
Tělesné změny jsou jedním z hlavních témat dospívání. Mladí lidé najednou mnohem více řeší svůj vzhled, atraktivitu nebo to, jak působí na ostatní. A právě tady mají sociální sítě obrovský vliv. Nabízejí nepřetržitý proud často upravených a nereálných obrazů toho, jak by měl člověk vypadat nebo žít.

Takže je rozumné vyvarovat se příliš velkého množství mediálního obsahu?
Sociální sítě mohou být v tomto ohledu velmi rizikovým prostředím. Dospívající ještě nemají dostatek zkušeností, aby vždy dokázali rozlišit, co je realita a co pečlivě vytvořená prezentace. Mohou si vytvářet nerealistická očekávání vůči sobě samým, svému tělu nebo svému životu.

Proto považuji za důležité, aby se rodiče o online svět svých dětí zajímali. Nemusí kontrolovat každý krok, ale dítě by mělo vědět, že rodiče vědí, jaké platformy používá, co ho zajímá. Navíc dospívající ještě nemají plně rozvinutou schopnost seberegulace. Upřímně, často s ní bojujeme i my dospělí. O to důležitější je, aby jim rodiče pomáhali nastavovat zdravé hranice.

A co poruchy příjmu potravy – lze je řešit „jen“ terapií, nebo je vždy potřeba i psychiatrická péče?
Záleží na závažnosti obtíží. Pokud jde o první varovné signály, může být psychoterapie velmi účinná. Pokud už ale dítě výrazně omezuje jídlo, rychle hubne nebo se objevují zdravotní komplikace, je na místě zapojit

multidisciplinární péči, tedy psychologa, psychiatra a často i nutričního specialistu nebo pediatra. Obecně platí, že pokud má rodina pocit, že situaci sama nezvládá, není důvod čekat. Čím dříve odbornou pomoc vyhledá, tím lépe.

Proč do terapií chodí více dívek než chlapců?
Částečně to souvisí se společenským nastavením. Dívky bývají od dětství více vedené k tomu, aby o svých emocích mluvily a sdílely je. Chlapci často dostávají spíše zprávu, že mají být silní a zvládat věci sami. To ale neznamená, že by chlapci prožívali méně emocí nebo měli méně problémů. Jen je často vyjadřují jinak a bývá pro ně obtížnější si o pomoc říct.

Jak se díváš na současnou generaci mladých lidí?
Velmi pozitivně. Nemyslím si, že jsou to „sněhové vločky", jak se někdy říká. Naopak vidím generaci, která je často velmi citlivá k druhým lidem, umí otevřeněji mluvit o emocích a zajímá se o společenská témata. To, že dokážou pojmenovat své pocity nebo mluvit o duševním zdraví, nevnímám jako slabost, ale jako velkou přednost.

Mají dnešní mladí lidé větší strach z budoucnosti?
S tím se setkávám poměrně často. Mladí lidé dnes vyrůstají v době, kdy jsou neustále vystaveni informacím o válkách, klimatické krizi, ekonomických problémech nebo nejistotě ve světě. Není překvapivé, že to v nich vyvolává obavy.

Na druhou stranu je důležité učit je, že nemají odpovědnost za celý svět a že mohou ovlivňovat věci ve svém bezprostředním okolí.

Někdy mám pocit, že část úzkosti přichází k dětem od rodičů. Platí, že úzkostný rodič vychovává úzkostné dítě?
Úzkost sama o sobě není něco, co bychom dětem předávali automaticky. Ale děti citlivě vnímají, jak jejich rodiče reagují na svět kolem sebe. Pokud rodič všechno vidí jako nebezpečné, často varuje, kontroluje a obává se, dítě může získat dojem, že svět skutečně nebezpečný je. Často jde o vzorce, které si rodiče nesou z rodiny a ani si je neuvědomují.

Když k tobě přijde úzkostné dítě, jak dlouho obvykle terapie trvá?
To je velmi individuální. Někdy zjistíme, že samotné dítě vlastně žádný zásadní problém nemá a že hlavní potíže vznikají například v komunikaci v rodině. Jindy je práce dlouhodobější. Délka terapie závisí na povaze obtíží, věku dítěte i na tom, jak často se setkáváme.

Jak vypadá první setkání?
Pokud pracuji s dítětem mladším patnácti let, chci se nejprve potkat i s rodiči. Potřebuji získat širší pohled na situaci. První schůzka bývá hlavně seznamovací. Některé děti mluví velmi otevřeně, jiné odpovídají jednou větou nebo mlčí. A je to v pořádku. Děti si potřebují ověřit, zda nám mohou důvěřovat. Zkoušejí, jestli uneseme jejich mlčení, rozpaky nebo počáteční nedůvěru. Základem je vytvořit bezpečný vztah.

Jak funguje mlčenlivost?
Důvěra je v terapii zásadní. To, co si s dítětem řekneme, zůstává mezi námi. Pokud se objeví téma, které je potřeba sdílet s rodiči, snažím se to

vždy řešit společně s dítětem a po dohodě s ním. Mým klientem je dítě a je důležité, aby vědělo, že jeho důvěra nebude zneužita.

Co by měli dělat rodiče pro vlastní duševní pohodu?
Především si dovolit pečovat i sami o sebe. Každý člověk má jiné zdroje energie. Někdo si odpočine při sportu, jiný v kině, na koncertě, při četbě nebo třeba jen tím, že si dopřeje hodinu klidu. Důležité je vědět, co funguje právě mně, a pravidelně si na to vytvářet prostor.

Mnoho dětí říká, že jejich rodiče jsou neustále unavení.
Rozumím tomu. Dnešní rodiče jsou pod velkým tlakem. Snaží se zvládat práci, domácnost, školu dětí i vlastní povinnosti. Někdy ale zapomínáme, že děti nevnímají jen to, co pro ně děláme, ale i to, jak se u toho cítíme. Dlouhodobě vyčerpaný, podrážděný a frustrovaný rodič nemůže být dítěti oporou tak dobře, jak by si přál. Proto není péče o sebe luxusem, ale součástí rodičovské odpovědnosti.

Dokážeš oddělit roli psycholožky a mámy?
Myslím, že ano. Ale to by asi lépe zhodnotily moje děti. Pomáhá mi, že nemám klasický plný úvazek a také že využívám pravidelnou supervizi. Bez ní by se tato práce ostatně ani dlouhodobě dělat nedala.

Někdy lidé očekávají, že psycholog nebude mít žádné emoce.
To mi připadá jako nesmysl. Psycholog je především člověk. Má své radosti, starosti i slabé chvíle. Rozdíl je spíš v tom, že by měl umět se svými emocemi pracovat a reflektovat je.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Cesta do duše teenagera**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.