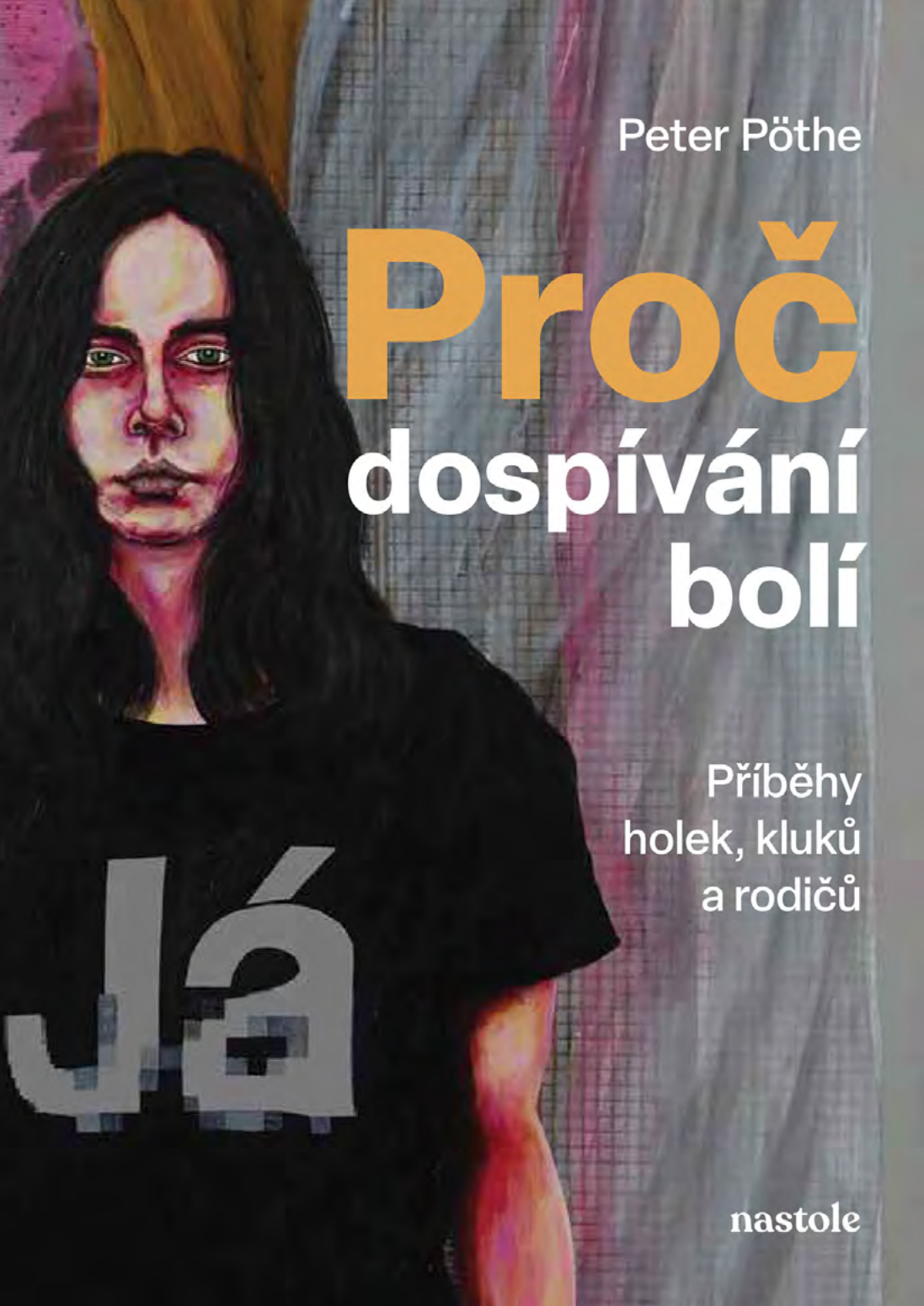




Peter Pöthe

Proč dospívání bolí

Příběhy
holek, kluků
a rodičů

nastole

Proč dospívání bolí

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Peter Pöthe

Proč dospívání bolí – 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**

Proč dospívání bolí

Příběhy
holek, kluků
a rodičů



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**.

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 %.

Proč dospívání bolí

Příběhy holek, kluků a rodičů

Peter Pöthe



© Peter Pöthe, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7448-482-7

ISBN e-knihy 978-80-7448-575-6 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-576-3 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7448-571-8 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Obsah

Část první

Betty a dlouhá izolace	10
Monika a aféra s jídlem	18
Adam a Oskar	27
Ebi v pasti	31
Martin a děda	36
Terka a ukradené dětství	42
Péťa mimo závod	49
Vojta a naše terapie	55
Rebeka a hranice lásky	64
Ruth a máma	70
Alan a Alice	78
Vášek a táta	85
Julie a její matky	93
Luky mezi matkou a otcem	106

Část druhá

Pavel a syn	114
Milena a syn	121
Bára a dcera	128
Ester a dcera	135
Václav a syn	141

Část třetí

Eliška, její mozek, osobnost a vztahy	148
---------------------------------------	-----

Ahoj.

Jmenuji se Peter Pöthe. Je mi 56 roků a žiju a pracuji v Praze. Narodil jsem se maďarským rodičům na jihovýchodě tehdejšího Československa, dnes Slovenska. To říkám jen na vysvětlení toho, proč se jmenuju tak divně. Vzděláním jsem lékař, dětský psychiatr, a pracuji jako dětský psychoanalytický psychoterapeut. Rozdíl mezi psychiatrem a psychoterapeutem je ten, že psychiatr se trpícím lidem snaží pomoci tím, že hledá nemoc, kterou léčí převážně práškama, a psychoterapeut zbavuje lidi psychického trápení, pomáhá jim růst, tvořit, cítit se šťastnými sami se sebou i ve vztazích s jinými lidmi. Děje se tak prostřednictvím naslouchání, porozumění, empatie v rámci bezpečného osobního vztahu mezi terapeutem a jeho klientem. Mimo terapií s klienty, se kterými trávím v průměru 7 hodin denně, ještě přednáším, učím vysokoškolské studenty, kolegyně a kolegy, vysílám podcast **O dětské duši (herohero.co/destkaduse)** a píšu knížky. Dětem a dospívajícím jsem se začal věnovat asi před 30 lety, kdy jsem s několika šikovnými lidmi založil Linku bezpečí především pro týrané, zneužívané a jinak ohrožené děti a dospívající.

Knížku, kterou teď držíš v ruce, jsem napsal pro tebe, tedy pokud se cítíš být pubertákem, dospívajícím, teenagerem a adolescentem. Samozřejmě ji můžeš číst i v případě, že se cítíš být už dospělým nebo rodičem. Napsal jsem ji proto, že období dospívání, jak sis už možná stihla/stihl všimnout, je pravděpodobně nejtěžším a nejdramatičtějším obdobím v životě, tedy pokud nepočítáme prvních 24 měsíců života, kdy se nám doslova zdvojnásobí mozek. Důvodů,

proč je dospívání náročné i nebezpečné, je hromada. Především, jak se podrobně dozvíš na konci této knížky, mozek dospívající holky a kluka prochází zásadními změnami, které se projevují brutální proměnou těla, ale především osobnosti bývalého dítěte. Píšu bývalého, protože dospívání rozhodně není pokračováním dětství a taky není začátkem dospělosti. Je to unikátní věk, ohraničený možná 11. až 12. rokem a potom 19. až 25. rokem života, přičemž kluci dospívají později než holky, což si holky už dávno všimly. Tvoje tělo a mysl se mění tak rychle, že se někdy nepoznáváš v zrcadle a lekneš se, když náhodou na videu uslyšíš svůj hlas. Průšvih je, že jednoho dne přestaneš být tím, kým jsi celý život byla/byl, a vůbec nevíš, kým se staneš, jak budeš vypadat, s kým a jaké budeš mít vztahy, co budeš v životě dělat za práci, jakým budeš mužem nebo ženou, zda budeš mužem, nebo ženou nebo jaká budeš máma či jaký táta. A při tom chaosu a nejistotě se vlastně vůbec nechceš podobat nikomu ze své rodiny.

Dospívající holky a kluci, o kterých ti nyní budu vyprávět, řeší mimo těchto otázek ještě i něco navíc. Možná patříš mezi ně, možná znáš někoho, třeba kámošku nebo kámoše, které něco trápí. Každopádně doufám, že tě jejich příběhy nebudou nudit a že si z nich vezmeš i něco na cestu. Na cestu, jejíž směr ani konec ještě pořádně ani neznáš. Přeju ti, aby ses nechala/nechal překvapit jak touto knížkou, tak svojí cestou. Jako bonus ti přidávám pár příběhů rodičů, kteří mají možná podobné děti, jako jsi ty. Jo, a abych nezapomněl, na konec ještě jeden fascinující příběh navíc. Příběh toho, kdo to všechno řídí, ovládá, anebo si to aspoň o sobě myslí – našeho mozku.

Přeju ti vnímavé čtení a bohatou fantazii...

Část první

Betty a dlouhá izolace

Když jsem Betty potkal poprvé, vypadala trochu jako přízrak. Měla rozmazané černé kruhy okolo očí a klikatou čáru přes čelo, která vypadala spíše jako z Addamsovy rodiny než z Harryho Pottera. Čtrnáctiletá drobná holka seděla zabalená do černé XXXL mikiny s pohledem někoho, kdo zoufale touží zmizet. Bylo mi jí líto. Přivedli ji rodiče hned poté, co ji propustili z psychiatrického oddělení. Na „psychinu“ se dostala za následujících okolností. Asi před dvěma měsíci ji máma nedokázala vzbudit do školy. Betty na nic nereagovala, jako by byla v bezvědomí. Bohužel v bezvědomí opravdu byla. Po půlnoci spolykala všechny tabletky, které našla v koupelně. Probrala se až za několik hodin v nemocnici. Vyděšení a naštvaní rodiče se jí ptali, proč to udělala, ale ona si na nic nepamatovala. Cítila se zahanbená a zmatená. Nevěděla, zda si prášky vzala, protože chtěla opravdu umřít, anebo byla už tak zoufalá, že dál žít nedokázala. Necítila se tak poprvé. Podobné myšlenky ji napadaly už před pár lety. Tehdy se cítila uvězněná v covidovém lockdownu a ztrácela naději, že by se mohla vrátit mezi kamarádky a žít normální sociální život. Chyběly jí nejen kámošky, ale i škola a závodní tancování, kterému se věnovala už od první třídy, aby sobě i rodičům dokázala, že je šikovná a hodná. Namísto spolužaček a kamarádek byla odkázaná pouze na společnost rodičů, kteří si vinou lockdownu

lezli pořádně na nervy. Táta ztrácel zákazníky, máma se třásla strachem, že sama neuživí rodinu. Malá ségra ječela, že se nudí, a otravovala. Betty, která s ní sdílela pokoj, neměla únik od jejích všetečných dotazů a neustálých stížností, že si s ní nechce hrát. A jak už to s mladšími sourozenci bývá, rodiče jí dávali vždy za pravdu. Nakonec se hádal každý s každým. Sestra se nudila, Betty se nedokázala soustředit na online výuku, rodiče se stresovali kvůli financím... Zdálo se, že není úniku. O jednom víkendu se však táta rozhodl porušit opatření a celá rodina vyrazila na tajný výlet do lesa. Betty byla nadšená, těšila se z volnosti i z lidí, které poslední měsíce potkávala jenom online. Napadlo ji zavolat nejlepší kámošce ze třídy. Ta však nebrala telefon ani neodpovídala na zprávy. Měla o ni velkou starost. Před pár dny od ní totiž dostala fotku s krvácející rukou, kterou si sama pořezala. Když se tedy kamarádka několik hodin neozývala, Betty se nakonec rozplakala, ale přestože to rodiče viděli, nevěnovali tomu žádnou pozornost. Otec nadával na politiku a máma ošetřovala sestřičku, která si odřela koleno o smrkovou větvíčku. V tu noc se Betty vůbec nevyšpala. Ve snech ji pronásledovaly obrazy ran, jejichž krvácení nešlo zastavit. V jednu chvíli dostala šílenou chuť si ublížit. Bez toho, že by si to uvědomovala anebo přemýšlela, vzala si nůžky na nehty a vší silou si je zapíchla do vnitřní strany levého stehna. Necítila žádnou bolest, jenom úlevu. Konečně se přestala trást úzkostí. Probrala se až při pohledu na tekoucí krev. Vyděšená odběhla do koupelny a ránu si pečlivě ošetřila. Udělala to tak pečlivě, že rodiče si na druhý den ničeho

Část první

nevšimli. Ani další dny však kamarádka na její zprávy nereagovala, i když bylo vidět, že je četla. Betty se cítila zklamaná a zrazená. Tento pocit v ní zůstal až do konce domácí izolace.

Sorry, ale teď bych své vyprávění na moment přerušil... Rád bych totiž věděl, jaké byly tvé zkušenosti během lockdownu.

Byl/a jsi rád/a, že nemusíš do školy, nebo ti to lezlo na nervy?

Dokážeš si vybavit, kdy tě to přestalo bavit a co ti nejvíc chybělo?

Přišel/přišla jsi v důsledku domácí izolace o kámošku nebo kámoše?

Přestal/a jsi s nějakou aktivitou, kterou jsi předtím pravidelně dělal/a?

Bojíš se, že se plošná opatření, kdy jsme museli zůstat všichni zavření doma, někdy zopakují?

Betty se do školy vracela s radostí, ale i s nejistotou, jestli její kámošky zůstaly kámoškami, jestli bude stačit na nové předměty a nebudou jí chybět znalosti, které suplovala online výuka, na kterou si po celou dobu nedokázala zvyknout. Bohužel, hodně z jejích obav se potvrdilo. Ještě než se stačila rozkoukat a navázat na stará přátelství, už čelila lavině zkoušení a pocitu, že je pozadu. Její známky šly prudce dolů a vysvědčení z posledního půlroku bylo to nejhorší, jaké v životě dostala. Učitelé chtěli všechno dohnat a na věci, které jí dříve dělaly

radost, nezbyl skoro žádný čas. Ani tancování ji už nebavilo. Její oblíbená trenérka zůstala po covidu na mateřské a spousta holek se do tanečního studia už nevrátila. Rodiče ji do ničeho netlačili. Nevadilo jim ani rozhodnutí vykašlat se na tancování a věnovat se přípravám na přijímačky na gymnázium. Mnohem raději by se však hlásila na uměleckou školu. Často a ráda kreslila postavy z japonských komiksů, kterých měla plnou knihovnu. Svoje výtvary však nikomu neukazovala, protože je nepovažovala za dost kvalitní. Poslední rok na základce jí na koníčky ani tak moc času nezbývalo. Doučování z matematiky a češtiny měla dvakrát týdně a k tomu musela zvládat běžné učivo, aby si zlepšila známky. Poslední pololetní vysvědčení v devítce vytáhla dokonce na vyznamenání. Zbývalo pár měsíců do přijímaček a zdálo se, že všechno „tak nějak jde“. Aspoň to si mysleli rodiče. Nevím, zda si to posledních pár měsíců myslela i ona, každopádně si sáhla na život. Jaký mohl být důvod jejího zoufalého činu, nevěděla ani ona, ani její máma s tátou. A dokud na to nepřišla, v bezpečí určitě nebyla. Po absolvování pobytu na psychiatrii, který po každém sebevražedném pokusu obvykle následuje, mě tedy čekal těžký úkol. Pomocť porozumět tomu, co se odehrává v její duši, a najít naději na život, který by stál za to žít.

Než budu psát o tom, jak naše společné pátrání vypadalo, trochu její příběh ještě pauznu. Chtěl bych ti říct, že úvahy o smrti a hledání smyslu života jsou v období mezi dětstvím a dospělostí celkem časté. Myslím, že je

Část první

to tím, že v určitém věku ti přestává stačit to, co dostáváš od rodičů, a potřebuješ najít vlastní důvody k tomu, aby ses dál vyvíjel/a, dokonce i žil/a. Pokud není nic, na co by ses těšil/a, a vůbec nevěříš, že budeš v životě šťastný/á, myšlenky na smrt se mohou stát tvou noční i denní můrou. A tak se není čemu divit, že sebevraždy jsou druhou až třetí nejčastější příčinou smrti kluků a holek ve tvém věku. A ještě mnohem rozšířenější, říká se až stokrát častější, jsou tzv. sebevražedné pokusy. Jako by tvoji vrstevníci – a možná i ty sám/sama – potřebovali jít až na samou hranu, aby si vůbec uvědomili, že chtějí žít. Každá riskantní jízda na motorce, předávkování léky, pořezání se, otrava drogami nebo vyhladovění však může být poslední v životě. Takže není to žádná malicherná blbost. A to mi věř!

To, že spolykání desítek prášků a upadnutí do kómatu „blbost“ byla, tvrdila nejen Betty, ale i její rodiče. Ti se na ni nějakou dobu dokonce i zlobili. Vinili ji, že si „vynucuje pozornost“, že se nechala zmanipulovat kamarádkami a sociálními sítěmi.

„Já nevím, proč to udělala, vždyť má všechno, co chce. Ale naše dcera není nikdy spokojená,“ stěžoval si otec a matka mu se slzami v očích přikyvovala. Na vysvětlenou, asi abych věděl, že oni za nic nemůžou, ještě dodala: „Víte, Betyнка byla problematická už jako malá holčička, nechtěla si s nikým hrát, a když se jí ve třech letech narodila sestríčka, tak jí strašně ubližovala...“ Máma i táta byli přesvědčeni, že kdyby je Betty

více poslouchala, nemuselo se to stát. „My jsme jí ten instagram zakazovali snad stokrát, ale ona si vždy našla cestu, pak tam sledovala ty divné lidi, víte, ty s těmi pomalovanými obličejí, co se převlíkají do nějakých kostýmů..., ale ona měla vždy vlastní hlavu,“ říkali společně a mně bylo Betty strašně líto. A tak jsem se jich zeptal: „Co myslíte, že Betty teď nejvíc potřebuje?“ Moje otázka rodiče zaskočila.

Co si ty myslíš, že teď Betty potřebuje?

Dokážeš si sama/sám sebe představit na jejím místě?

Umíš pojmenovat pocity, které bys měl/a na jejím místě?

Po pobytu v nemocnici zůstala Betty několik týdnů doma. Odpočinek od školy se jí hodil, ale začala se bát, že se nestačí připravit na přijímačky. Během společných setkání, kterým říkám sezení nebo konzultace, jsme spolu mluvili o neustálém stresu, ve kterém žila, o jejích cílech, představách o sobě, o rodičích i o malé sestře. Byl jsem rád, že konečně o někom a o něčem mluvím. Těšil jsem se, že se jí podařilo překonat počáteční lhostejnost a apatii, kterou cítila nejen vůči naší terapii, ale hlavně vůči sobě. Po pár týdnech se rozmluvila a občas byla i schopná se mi podívat do očí. V jejím pohledu jsem pořád viděl hluboký smutek. Přemýšlel jsem, odkud se tam vzal a kdy se poprvé objevil. Byla smutná z toho, že zůstala sama během covidu, že přestala tancovat, že ji opustily kamarádky a oblíbená trenérka, že se rodiče kvůli ní hádají nebo kvůli tomu,