



Naomi Katz

# SEBE VĚDOMÁ



Cesta mladé ženy  
k vnitřní kráse



 Alferia



Alferia





Naomi Katz

# SEBE VĚDOMÁ

Cesta mladé ženy  
k vnitřní kráse

 Alferia

# SEBEVĚDOMÁ

Cesta mladé ženy k vnitřní kráse

Beautiful, Being an Empowered Young Woman

Copyright © Naomi Katz 2020

Translation © Johana Pášmová, 2025

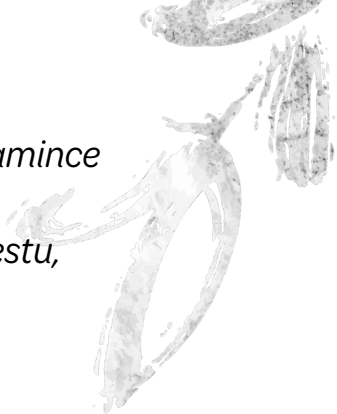
Cover design © Michaela Klírová, 2025

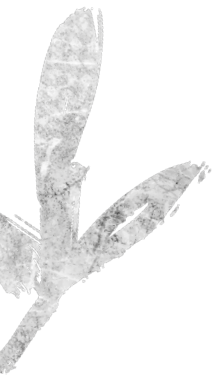
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5816-4



*Tuto knihu věnuji mojí mamince  
a všem mým babičkám,  
které mi z nebe svítí na cestu,  
a Byronu Preissovi  
a věčnému tanci  
lásky  
mezi otci  
a dcerami.*





# OBSAH

Předmluva.....	9
ÚVOD – Proč jsem tuto knihu napsala a proč by sis ji měla přečíst.....	13
1. Šílené dospívání.....	25
2. Nezpochybňuj sebe, ale média!.....	45
3. Jak vidím svoje tělo?.....	67
4. Kamarádi nebo nepřátelé?.....	89
5. Jak chci, aby se ke mně chovali ostatní? Jak se chci k ostatním chovat já?.....	107
6. #Krásná.....	119
7. Sex – AAAAAACH!.....	163
8. Vážně všichni cool lidi pijou a berou drogy?.....	185
9. Jsem tak strašně VE STRESU!.....	197
10. Jak mě ovlivňuje moje identita?.....	217
11. Rodina, kamarádi a naše drahá polovička.....	225
ZÁVĚR – Jsem silná, protože vím, kdo jsem.....	239
Zdroje.....	249
Rozvíjej se s Naomi.....	252



# Předmluva

Psaní knihy Sebevědomá byla dlouhá cesta, která započala, když mě otec jedné z mých bývalých studentek poprosil, abych vytvořila něco, co mu pomůže podpořit jeho dcery a také pomůže upevnit jeho vztah s nimi. O mojí práci věděl od své nejstarší dcery, která tehdy chodila do mého kurzu, když jsem před více než dvaceti lety otevřela svou první dívčí skupinu v jedné z newyorských škol.

Tuto skupinu jsem založila na základě prosby z řad studentek, které mě žádaly o podporu. Bylo mi tehdy jen jednadvacet a sama jsem v mnoha ohledech ještě dospívala. I když jsem z toho byla nervózní, jejich přání jsem se rozhodla vyslyšet a společně jsme se vydaly na neuvěřitelnou cestu, na které jsme zkoumaly, co pro nás znamená být ženou a jak si vzájemně můžeme být oporou při objevování vlastního vnitřního hlasu.

O mnoho let později, kdy jsem si stanovila cíl napsat knihu, jsem už pracovala čistě jen s dívkami a vedla jsem skupiny s různým tematickým zaměřením pro různé věkové skupiny. Všechny příběhy, které v této knize sdílím, jsou skutečné. Dalo by se říct, že tato kniha je koláží zkušeností velké a velice různorodé skupiny dívek, které si v této době prošly obdobím dospívání. Všechny tyto zkušenosti sdílí jejich mentorka, žena, která kdysi sama dospívala a která si moc dobře pamatuje – stejně jako si to pamatujeme asi všichni –, jaké to bylo z dívky dospět v ženu. Ta dívka, žena, jsem já.

Druhé vydání knihy *Sebevědomá* je výsledkem zkušeností, které jsem získala po prvním vydání. Od prvního vydání z roku 2016 jsem mluvila s nespočtem dívek a dospělých (většinou rodičů a pedagogů), kteří knihu četli. Naslouchala jsem jim, abych věděla, co jim pomohlo a v čem je naopak potřeba jít více do hloubky. Tyto rozhovory mě vedly k napsání nové kapitoly o sociálních sítích a k přepracování mnoha dalších témat, zejména kapitoly o sexu a sexualitě, abych poskytla podporu čím dál zmatenější společnosti.

V dnešní době život plyne velice rychle a téměř všechno najdeme ve virtuální podobě. I přesto mám pocit, že tato kniha dokáže svým čtenářkám navodit pocit vnitřního klidu. Je to příležitost zastavit se, dát prostor svým vnitřním hlasům a procvičit si spojení se svým pravým já. Tato doba je pro dospívající obrovsky matoucí. To nejlepší, co pro mladé lidi můžeme udělat, je podat jim pomocnou ruku tak, aby si dokázali vypěstovat schopnost naslouchat sami sobě a rozhodovat se tak, aby si neubližovali.

Pro mě je největší hodnota této knihy skryta právě v její autentičnosti. Píšu o tom, co znám, zcela upřímně, a myslím, že to mým čtenářkám pomáhá CÍTIT můj původní a opravdový hlas a spojit se tak s tím vlastním. Mluvím naprosto otevřeně o zákeřném chování, protože jsem se s ním setkala. Mnohokrát. Sdílím vlastní slabé stránky, na které jsem v dospívání narazila, a taky chápání sebe sama jako sexuální bytosti, protože se jednalo o cestu, která opravdu formovala mé dospívání. V této knize nepíšu o ničem, co neznám. Kromě toho jako běloška sdílím vlastní pohled na problematiku rasy, ale požádala jsem svoje studentky s jinými kulturními kořeny, aby se podělily i o své zkušenosti. Téma coming outu neotevírám, protože jsem

nic takového sama nezažila. Sdílím své postřehy o dospívajících a jejich působení na sociálních sítích, ale zároveň si uvědomuju, že mladí lidé je používají jinak než já sama.

Všem matkám a dospělým ženám, které se s touto knihou setkají: my jsme dnes ty starší. Jsme vzory, které naše děvčata obdivují. Každá z nás v sobě nosí moudrost, kterou může další generaci předat. Musíme spolupracovat – ať už jako matky, nebo ne – na naší společné cestě jako lidé, kteří mají v rukou výchovu dalších generací.

Moc bych si přála, aby každá dívka a žena věděla, že se vždy má na koho obrátit, na osobu, která s ní bude slavit vítězství a podpoří ji, když se bude potřebovat vyplakat.

Otec, který po této knize tehdy tolik toužil, ji nikdy v rukou nedržel. Jeho život tady na zemi skončil krátce předtím, než jsem ji dopsala. Tato kniha je tedy i poctou tomu, co tu zanechal, jeho vizi, s níž se staral o své dcery. Proto bych touto knihou zároveň chtěla vzdát hold jedinečnému vztahu mezi otci a dcerami. Chtěla bych, aby tato kniha sloužila jako pocta harmonii mezi muži a ženami, spojení, které je zdrojem života. Rovnost pro všechny spočívá hlavně ve spolupráci, vzájemném uznání a respektu.

Moc bych si přála, aby každý chlapec měl příležitost zamyslet se a pochopit, jakým mužem chce být a jaký chce mít vztah k ženám. Přála bych si, aby dospělí muži učili chlapce, co to znamená být mužem a jakým způsobem svou mužnou energii vyjadřovat tak, aby to bylo zdravé.

Této knihy se bohužel nedožila ani moje maminka. Poselství knihy – že si všichni zasloužíme být milovaní

takoví, jací jsme – je zároveň poselstvím mojí maminky. V její přítomnosti se každý cítil milovaný. Přála bych si, abychom se všichni dokázali milovat tak hluboce a vzájemně o sebe pečovat tak, jak mě učila moje maminka milovat sebe sama na příkladu její lásky ke mně. Díky ní a svým babičkám jsem dnes taková, jaká jsem. Dělán to, co dělám, protože ve svém srdci nosím jejich ponaučení a jejich lásku. Pokračuju v jejich pozemských stopách.

Tato kniha je poctou krokům všech žen, které po této zemi kdy kráčely. Zkušenosti všech generací tvoří to, co dnes znamená být ženou.

Mockrát děkuji svým studentkám, které mě inspirovaly toto dílo napsat a které mě každý den nepřestávají obohacovat. Velké díky patří mému tatínkovi a sestře Avivě, mému milovanému manželovi Robertovi, který mě každým dnem učí, jak vypadá život v lásce mezi mužem a ženou. Děkuji Carmen Vicente, mé maestře, která mi stále připomíná, abych svými slovy zasévala semínka lásky do srdcí druhých. Díky posílám i mým babičkám a mamince, které společně tančí ve hvězdách a naučily mě, co to znamená být ženou.

Vzdávám úctu všem generacím žen, které po zemi kráčely přede mnou, a tajemstvím, která v sobě nosily

# ÚVOD

*Proč jsem tuto  
knihu napsala  
a proč by sis ji  
měla přečíst*



„Ahoj kočička! Sluší ti to! Dáš mi na sebe číslo?“

Hned se otočím na patě. „Kdo si sakra myslíš, že jsi? Kdo ti vůbec dovolil se mnou takhle mluvit? Jo, dám ti svoje číslo. Až mi políbíš, debile. Tvoje máma by měla určitě radost, kdyby slyšela, jak oslovuješ ženy na ulici! Jak by ti asi bylo, kdyby takhle někdo hulákal na tvoji ségru? Co? COOO?!!!“

Nebo aspoň takhle nějak se to odehrálo v mojí hlavě. V reálu jsem se však ani neohlédla a prostě šla dál. Chtěla jsem mu to nějak natřít. Fakt že jo. Ale držela jsem jazyk za zuby. Ani nevím proč. Nejsem od přírody stydlivá a rozhodně se za sebe umím postavit. Možná jsem se bála, že mi vynadá nebo nějak ublíží. Nevím. V každém případě za dobu, co jsem žila v New Yorku, se tato scéna opakovala asi tisíckrát. Ani bych neuměla spočítat, kolikrát mě tímto způsobem někdo oslovil na ulici, jako by bylo úplně normální takhle oslovovat ženy. Po nějaké době mi to začalo vadit. Postupně jsem si začala klást otázku, jestli se to děje i ostatním ženám.

## O OBTĚŽOVÁNÍ NA ULICI

Nejsem si jistá, proč si muži myslí, že náklonnost žen se dá získat nevhodným pokřikováním na ulici. Ale mám pocit, že k tomu přece musí mít i jiný důvod, než je jen potřeba nás otravovat. V každém případě si neumím představit, co člověka přiměje říct třeba tohle:

Pěkněj zadek!

Slušný kozy!

Jak se jmenuješ, čičinko?

Chceš se se mnou svízt v autě? (VŽDYCKY ŘEKNI NE!)

Hmm, co všechno bych s tebou dělal, kdybych mohl...

Kde máš svýho borce?

Seznam pokračuje a nemá konce. Upřímně ale můžu říct, že nejhorší chlap je ten, který neříká vůbec nic. Jen na tebe kouká jak úchyl a je jasné, že tě v tu chvíli svlíká očima. Vždycky mám potom pocit, že bych si měla dát pořádnou sprchu.

## CÍTÍŠ SE JAKO KUS MASA?

Když jsem žila v New Yorku, učila jsem sedmou třídu. Spousta holek v ročníku byla velice atraktivní a svým vzhledem připomínaly spíš mladé vysokoškolačky než holky ze základky. Znamenalo to snad, že i na ně takhle na ulici pokřikovali chlapi?

Lara tehdy chodila do osmé třídy. Byla hodně vysoká a hubená, vypadala jako supermodelka. Měly jsme mezi sebou blízký vztah, takže jsem věděla, že ke mně bude upřímná.

„Laro, můžu se tě na něco zeptat?“

„Jasně, Katzie.“

„Když jdeš po ulici, pokřikují na tebe chlapi? Říkají ti třeba, co by s tebou chtěli dělat?“

„ACH BOŽE!!! Úplně pořád!“ V jejím hlase jsem uslyšela velkou úlevu.

„Jak se pak cítíš?“

„Strašně. Jako kus masa.“

Dlouho jsme se o tom pak bavily. Náš rozhovor ve mně ale zanechal smíšené pocity. Na jednu stranu jsem byla ráda, že nejsem jediná, komu se něco takového děje. Na druhou stranu jsem se ale cítila ještě hůř. Nečelila jsem tomu totiž sama, ale i moje studentky – holky ze základky – se stávaly oběťmi pouličního obtěžování ze strany mužů... a to takových, kteří byli často přinejmenším dvakrát tak staří jak ony. Usoudila jsem, že to v žádném případě NENÍ v pohodě. Cítila jsem, že je potřeba s tím něco dělat.

Bylo vidět, že Laře se ulevilo už jen díky tomu, že si o tom mohla promluvit. Došlo jí totiž, že je v pořádku si postěžovat. I když to, co na ni ti muži každý den pokřikovali, možná měly být komplimenty, ona to tak vidět nemusela. Lara řekla o našem povídání svým kamarádkám a v následujících dnech jsem podobnou řeč vedla s celou řadou dalších studentek.

Uvědomila jsem si, že holkám možnost sdílet s někým své pocity pomáhá, i když to nutně nic neřeší. Cítila jsem se líp i já, protože jsem viděla, jak se jim ulevilo – i když se problém pouličního obtěžování vyřešit nepodařilo. Stačilo, aby si holky uvědomily, že je v pořádku, když jim tyto situace nejsou příjemné.

**„Poprvé na mě někdo zatroubil, když mi bylo asi dvanáct. Smutné je, že mi to nejdřív vůbec nepřišlo nechtuté. Vlastně jsem z toho měla docela radost, protože jsem si vždycky myslela, že mi kluci nevěnují pozornost. Teď je mi šestnáct a neuběhne jediný den, kdy by na mě někdo nezatroubil nebo nepokřikoval**

oplzlosti. Většinou to ignoruju, protože vím, že ať už udělám nebo řeknu cokoli, lepší to nebude.

Nedávno mi moje jedenáctiletá ségra vyprávěla, co zažila, když byla venku s naší šestadvacetiletou sestřenkou. Když se vracely domů, oslovila je skupinka teenagerů. ‚Čau krásky,‘ volali kluci, ‚pokecáme?‘ Když ségra se sestřenkou nereagovaly a šly dál, kluci začali křičet, že jsou beztak děvky a nechali je být. Ségra pak přišla domů rozčilená a zároveň se styděla, protože obtěžování na ulici nikdy před tím nezažila. Když jsem jí řekla, že se jí to teď bude dít pořád, naštvála se a zabouchla za sebou dveře do svého pokoje.“ Olivia, 16 let

#### JAK SE VYPOŘÁDAT S CATCALLINGEM NEBOLI POULIČNÍM OBTĚŽOVÁNÍM

Zrovna pouliční obtěžování je pro mě dost obtížné téma, protože si nejsem jistá, co ti můžu poradit. Na jednu stranu bych si moc přála, aby sis plně uvědomovala svou sílu a nemusela z úst mužů poslouchat žádné ponižující řeči. A když už k tomu dojde, abys jim dokázala odpovědět, že se ti to nelíbí. Okřiknout jen tak staršího muže na ulici ale nemusí být na druhou stranu pro mladou dívku vždy bezpečné. Rozhodně bych nechtěla, aby tvoje obrana vyprovokovala, že ti tvou reakci někdo oplatí, a to ať už slovně, nebo fyzicky.

Myslím, že v některých situacích je reakce bezpečná. Pokud tě obtěžuje někdo, koho znáš, zejména tvého věku, můžeš mu říct, že se ti jeho chování nelíbí. Nehleď na to, že sám ze sebe dělá blbce. Když se ti poštěstí mít v blízkosti někoho dospělého, můžeš ho

poprosit, aby se tě zastal. Jednou jsem jako trenérka takto bránila holky ze svého týmu na baseballovém zápase, kde na ně nevhodné poznámky pokřikovala parta o dost starších kluků. Tehdy jsem je upozornila na to, kolik je slečnám let. Kluci si pak připadali hloupě. Zároveň mám ale pocit, že kdyby se tehdy ozvaly samy holky, pro kluky by to byla jen výzva v celé akci přitvrdit.

Obecně bych řekla, že nejlepší je zkrátka nereagovat a se vztyčenou hlavou jít dál. Víš, kdo jsi a co si zasloužíš. Nestojíš za to, abys plýtvala energií na někoho, kdo si něco takového dovolí.

Během rozhovorů, které jsem se svými studentkami vedla, měla jedna z holek skvělý nápad. „Nebylo by super, kdybychom tohle téma řešily v projektových týdnech?“ navrhla. (Škola, kde jsem tehdy pracovala, měla uprostřed roku vyhrazených šest týdnů, během nichž se místo běžných předmětů učila volitelná témata, která si učitelé mohli sami naplánovat.) Přišlo mi to skvělé a vedení školy s tím tehdy taky souhlasilo. Tento volitelný předmět jsem otevřela pouze pro dívky a veškerý čas jsem vyhradila k řešení témat, která se jich nějak dotýkala. Předmět se jmenoval „Mezi námi děvčaty“.

## MŮJ DOSPÍVAJÍCÍ MOZEK

Díky tomuhle předmětu jsem si uvědomila, jak bylo pro mě samotnou dospívání těžké. Příběhy ze života mých studentek mi připomněly, co už jsem zapomněla – jaké to je být teenagerkou. Měla jsem tehdy pocit, že mě lidi pořád jen soudí, a ať už jsem udělala cokoliv, pořád to bylo špatně. Jednou jsem v televizi viděla scénu, v níž dcera

mluvila s otcem. Bylo jí asi čtrnáct nebo patnáct a svěřovala se mu, že si neumí představit, že někdy v životě bude ještě víc ve stresu, než je teď.

„Zlato,“ usmál se otec, „a to ještě nestuduješ medicínu. Jen počkej.“

„Tati,“ opáčila dcera, „ty jsi ale nikdy nebyl v kůži dospívající holky!“

Slova této holčiny mi utkvěla v paměti. Je v nich totiž velká pravda. Zažila jsem toho v životě spoustu a s tím se poplula i spousta stresu. Ale nic z toho nebylo tak obtížné jako období dospívání. Od té doby jsem se už nikdy necítila tak nejistá sama sebou, svým tělem nebo tím, jak si zrovna stojím mezi ostatními.

Každý den přišlo něco, co nějakým způsobem změnilo moji skupinu kamarádů. Nikdy jsem nevěděla, kdo zrovna ten den bude můj nepřítel. Nedokázala jsem zjistit, jestli o mně ostatní mluví za mými zády, a tak jsem pro jistotu nevěřila nikomu. Ať už jsem na sobě měla cokoli, nikdy jsem se necítila dobře. A moji rodiče, ti, kteří pro mě měli chtít jen to nejlepší, jako by neměli na práci nic jiného než mě kritizovat. Neměla jsem si o svých problémech s kým popovídat. Byla jsem sama. Sama proti celému světu. A bylo to pěkně na nic.

Právě to je důvod, proč píšu tuhle knihu. Pro nás holky je období dospívání prostě těžké. Nejistota je pro dospívající životní styl. Tehdy jsem ze sebe nedokázala setřást pocit, že mě druzí soudí za všechno, co jsem řekla nebo udělala, protože já sama jsem takto soudila druhé. Holky si často hojí své komplexy tak, že ubližují druhým. Navzájem se nemilosrdně soudí a jsou zkrátka kruté. Místo toho, aby

spolupracovaly, soupeří. Měly bychom se ale navzájem podporovat, ne shazovat.

## ŽIVOT VE SVĚTĚ SUPERMODELEK

Svět ženám už tak všemožně naznačuje, že jsme ve společnosti druhořadé. Žijeme ve společnosti, kde se s nimi zachází často jako s objekty: ženy jsou věci, na které ostatní koukají a sahají na ně, ne osobnosti, kteří si zaslouží respekt a lásku. Reklamy využívají sex k prodeji, ať už se jedná o hudbu, filmy, pivo nebo cokoliv dalšího – fantazii se meze nekladou. Ženské tělo je krásné a firmy tuto krásu zneužívají k vydělávání peněz. Málokdo se pak zamýšlí nad tím, jaký vliv to má na naši společnost, především pak na mladé dívky, které se už tak potýkají s nízkým sebevědomím.

### VE STRESU!

**6:30** Budíček. Fuj!

**6:31** Koukám do zrcadla. Fuj na druhou.

**6:35** Sprcha a umýt vlasy. Protože takhle do školy prostě nemůžu!

**6:45** Začínám fénovat vlasy.

**6:55** Vyfénováno. Vlasy ale vypadají naprosto stejně jak po probuzení. Sakra!

**7:00** Oblékám se. Ve všem si připadám tlustá.

**7:10** Celá se převlékám. Už potřetí.

**7:20** Máma prudí se snídání. Říkám jí, že nemám čas, a dodělávám úkoly. Makám na pitomém úkolu do matiky. Vůbec to nechápu. Akorát mě z toho bolí hlava.

**7:30** Vyrážím do školy. Veze mě táta. Vystoupím o ulici dřív, protože se stydím za to, že jedu s tátou a že nemám žádné cool kámoše, ke kterým bych se po cestě do školy mohla přidat.

**7:40** Jsem ve škole. Den ještě pořádně ani nezačal a už jsem děsně ve stresu. A navíc mě bolí ta hlava. Co mám první hodinu? Tělák! Po něm budou moje vlasy vypadat ještě hůř než po probuzení. Navíc se budu muset převlíkat v šatně před ostatníma holkama. Dvakrát!

Kolikrát se ti už stalo, že jsi narazila na fotku modelky a přála sis vypadat přesně jako ona? Mně se něco podobného stalo už milionkrát. Nejmní! Lepila jsem si fotky modelek na ledničku v domnění, že mě při pohledu na ně přejde chuť k jídlu. Stála jsem nahá před zrcadlem, držela vedle sebe časopis s obrázky modelek a zkoumala jsem všechna místa, kde se moje tělo lišilo.

Doslova jsem se těma pitomýma fotkama ničila. PROČ? Jsem normální ženská, velikost 40 nebo 42 (kterou má většina žen, i když velikost 40 ani 42 není uprostřed škály velikostí), mám zaoblené boky a zadek a zkrátka na celém těle sem tam trochu špiček. Ale je mi to jedno. Víím, že taková zkrátka jsem a jsem s tím smířená. Nedá se říct, že bych se takto cítila celý život. A lhala bych, kdybych tvrdila, že se tak cítím pořád. Je mi 42 a takhle jsem se začala cítit až v posledních pár letech. Ani nevím, kolik zbyteč-

ných diet jsem zkusila, kolik času jsem strávila cvičením a nesnášením vlastního těla. Tak jsem si řekla, že ho třeba můžu začít mít ráda. Co jiného mi taky zbývá?

Proč pro mě bylo tak těžké cítit se dobře ve svém vlastním těle? Očekávání společnosti jsou zcela nereálná a vedou k tomu, že nemáme rády jak sebe, tak svoje tělo. Je mi líto, že je naše společnost taková. Opravdu. Umím si představit, jak se cítíš, protože ještě nedávno jsem se právě takhle cítila i já a dodnes to tak občas mám. Moc bych si přála, abych nějak mohla zařídit, aby se ženy zobrazované v médiích skutečně podobaly většině běžných žen. Bude to ale nějakou dobu trvat. Teď ti alespoň můžu pomoci vypořádat se s nejistotou, které čelíš, abys mohla být sama se sebou spokojenější a dokázala se postavit náročným vlivům společnosti.

### ZA DOMÁCÍ ÚKOL...

Já vím. Nechceš žádné další domácí úkoly (fuj!). Ale tahle kniha jich pár vyžaduje. Vyber si nějaký časopis. Vezmi si ho s sebou do nákupáku, kavárny nebo zkrátka na místo, kam chodí spousta lidí. Posad se a pozoruj, kdo kolem tebe prochází. Svou pozornost zaměř na ženy. Vezmi si list papíru a rozděl ho na dva sloupce. Do jednoho si udělej čárku pokaždé, když uvidíš ženu, která vypadá stejně jako modelka v časopise, a do druhého přidej čárku za každou, která tak nevypadá. Pokračuj tak dlouho, dokud tímhle způsobem nerozřadíš celou stovku žen. Teď se na list papíru před sebou pořádně podívej. Pokud zrovna tuto hru nehraješ na akci pro supermodelky nebo na místě, kde probíhá nějaké focení, dám ruku do ohně za to, že ženám v časopise se nebude podobat ani polovina těch, které kolem tebe prošly.

## POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Důležité je si uvědomit, že cítit se nejistá a pochybovat o sobě je úplně normální. Procházíš si složitým obdobím, během kterého se může zdát, že je s tebou všechno špatně. Velice snadno se sama sobě znelíbíš, když se krása prezentovaná v médiích neshoduje s tím, co vidíš v zrcadle. Ještě snáze se sama sobě znelíbíš, když máš pocit, že tě parta kamarádů odsuzuje za to, jak vypadáš nebo jak se chováš. Důvod, proč tě soudí a kritizují, je ale právě to, že si podobně jako ty nejsou jistí sami sebou. Nevím, jestli ti to pomůže, ale zkus si na to vzpomenout, až budeš příště smutná kvůli něčemu, co ti řekne kamarádka. Nejspíš to řekla právě proto, že o sobě sama pochybuje.

V této knize se pokusím být k tobě ohledně dospívání úplně upřímná. Jedná se o moje zkušenosti a zkušenosti mých studentek. Rozhodla jsem se je s tebou sdílet, protože si myslím, že si všechny zasloužíme cítit se mnohem lépe. Nemusíme bojovat s nízkým sebevědomím a rozhodně nemusíme soutěžit s ostatními ženami, abychom byly samy spokojenější. Můžeme se mít rády a být hrdé na to, že jsme silné, krásné, zajímavé a schopné mladé ženy. Doufám, že ti moje slova pomůžou si to uvědomit.



The page is decorated with various light gray floral and leaf illustrations scattered around the central text. These include simple leaves, stems, and flowers of different shapes and sizes, some resembling daisies or tulips.

# 1

## Šílené *dospívání*

Mám třináctiletou sestřenku, která je pro mě něco jako mladší ségra. Když můžeme, trávíme spolu čas. Pomáhám jí s úkoly a často si povídáme o tom, co zrovna v životě řešíme. Zním ji od jejího narození a pozoruju, jak roste a dospívá. Je naprosto jedinečná a čistá duše – jedna z těch, co jsou na všechny hodné a kamarádké. Za poslední rok se ale hodně změnila. Pořád se ošívá, zdá se mi jako by najednou nebyla ve svém těle spokojená. Jako by ji někdo uvěznil v obleku, který jí je malý. Už mě nevíta s tak otevřenou náručí, když se potkáme na veřejnosti, a hned jí všechno připadá trapné, hlavně když se jedná o chování jejích rodičů. Nemá s ničím trpělivost, hlavně ne s lidmi, kteří ji z celého srdce milují, a občas má výbuchy vzteku. Vidím na ní, že ani ona sama si není jistá, kde se v ní všechno tohle chování bere. Po nějaké době jsem to pochopila. Jasně! Vždyť ona začíná dospívat.

**„Mám pocit, že nikdy nikam nezapadnu. Ani kdybych se postavila na hlavu.“** Nora, 14 let

## MOJE DOSPÍVÁNÍ

Chování mojí sestřenice mi připomnělo mě samotnou na střední. Byla jsem úplně stejná. Chvíli jsem byla sebevědomá, šťastná a vyrovnaná, ale ani jsem nemrkla a už se mi zdálo, že se celý svět obrací proti mně. Nic z toho, co jsem říkala nebo dělala, v mých očích nebylo dostatečně dobré. Ve svém těle jsem se cítila nepohodlně a byla jsem si jistá, že na mně každý kus oblečení vypadá otřesně. Ve škole se mi pak moji takzvaní kamarádi smáli za všechno, co jsem řekla. Na táboře si ze mě holky dělaly srandu.

## CO JE DOSPÍVÁNÍ?<sup>1</sup>

Dospívání je vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí. Toto období začíná s nástupem puberty. Termín puberta označuje všechny fyzické změny, které se odehrávají uvnitř i vně tvého těla, když se mění v dospělého člověka.

Puberta přináší spoustu změn:

- **FYZICKÉ** změny z tebe dělají dospělého člověka. Znamená to, že tvé tělo nabývá schopnost otěhotnět a mít děti, protože ti začne menstruace. Menstruace je známkou toho, že tvoje tělo produkuje vajíčka. Právě jejich oplodněním může dojít k tomu, že otěhotníš.
- **MENTÁLNÍ** změny ti umožňují rozhodovat se víc sama za sebe. Může se ale taky stát, že budeš vnímat víc stresu a úzkosti, než jsi byla doposud zvyklá.
- **VZTAHOVÉ** a **SOCIÁLNÍ** změny v tobě probudí větší potřebu budovat přátelství. Zároveň začneš nejspíš vyhledávat nové koníčky a mít jiné zájmy.

Jednou se mi dokonce stalo, že holky na chatce mi přestaly říkat Naomi a místo toho mě oslovovaly „Annoy Me“, tedy „Otravko“. A náš vedoucí na to přistoupil taky! Bylo to strašné. Nechápala jsem, proč se to všechno děje, ale styděla jsem se a měla jsem pocit, že se mi ostatní posmívají na každém kroku. Ve skutečnosti jsem vůbec nebyla tak trapná. Byla se mnou sranda, byla jsem zajímavá a cool – rozhodně jsem se tak ale necítila.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Sebevědomá.

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.