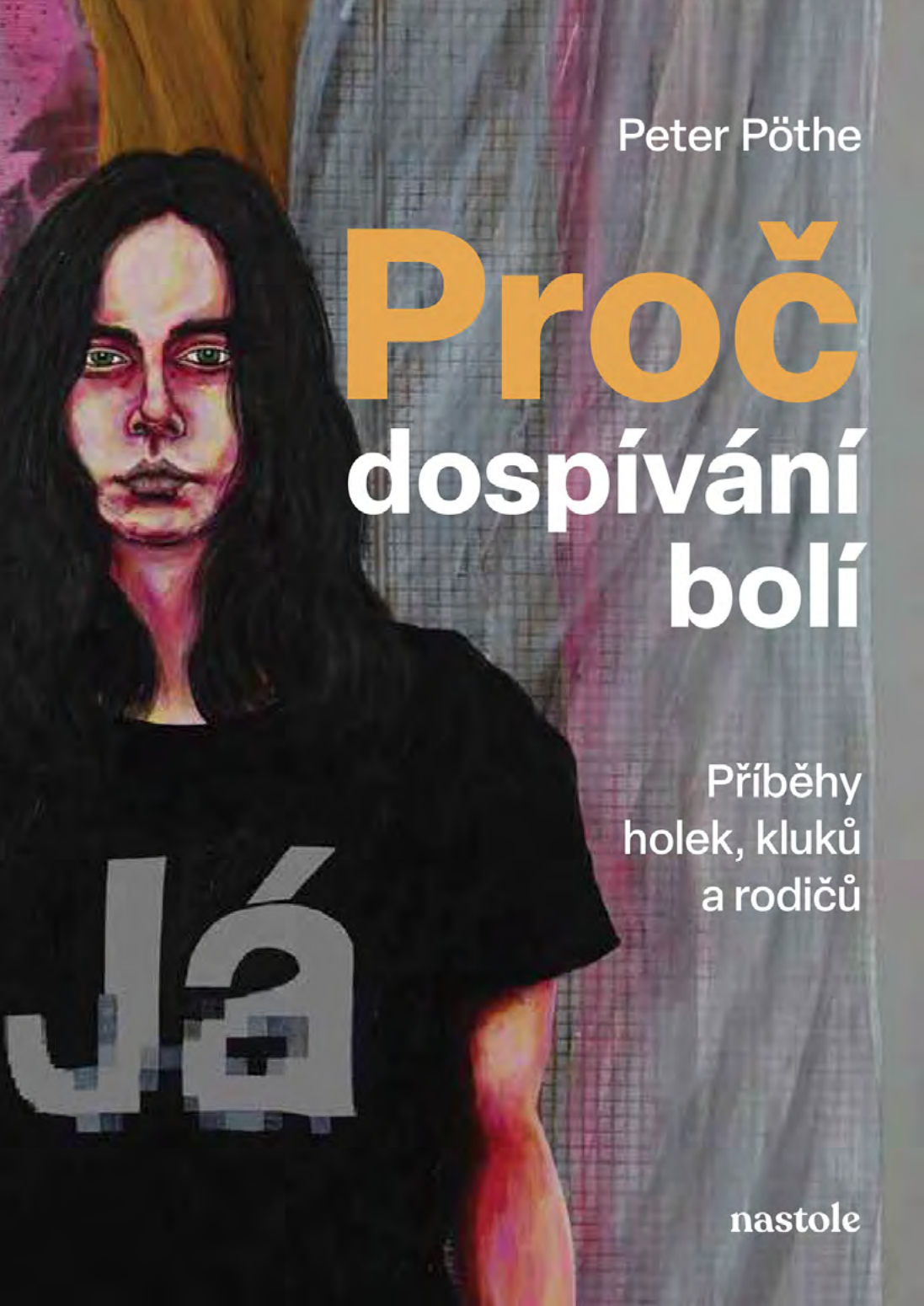




Peter Pöthe

# Proč dospívání bolí

Příběhy  
holek, kluků  
a rodičů

nastole

# Proč dospívání bolí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihynastole.cz](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://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](http://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 pracuju 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 pracuju 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 zklamáná 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,

## Část první

že mají radši její sestru? Uvěřila tomu, že je horší dcerou, že je „stupidní“, že ji nepřijmou na gymnázium, že ji nečeká žádná budoucnost? Co se jí honilo v hlavě, že se bodala do stehů a trávila práškama?

K tomu, abychom hledali a našli odpovědi na tyto otázky, potřebovala Betty dvě věci. Pozornost a zájem. Otec měl nakonec pravdu. Ano, ona opravdu potřebovala pozornost, akorát ji jí neměl kdo dát. Nebyl totiž zájem. Neměla nikoho, kdo by se zajímal o to, co prožívá, na co myslí, čeho se bojí nebo na co se těší. Bylo to jako v tom lese, když zažívala hrozný stres ze strachu o nejlepší kamarádku a máma se věnovala sestřičce, která si poškrábala koleno. Jako by si nevšímal hlubokých zranění na těle a duši své starší dcery.

Pobyt doma trávila Betty docházením na terapii a doučováním. Jak si se mnou o svých pocitech a myšlenkách povídala, cítil jsem z ní úlevu a chuť dělat něco pro sebe. První výsledky přijímaček „nanečisto“ byly lepší, než čekala. K radosti své i svých rodičů se každým týdnem zlepšovala, až jednoho dne uvěřila, že by ji na gymnázium mohli opravdu přijmout.

V den přijímacích zkoušek jsem na ni intenzivně myslel a taky jsem se o ni bál. Báł jsem se, že v případě neúspěchu opět zapadne do svých temných chmur...

Dopadlo to dobře. Betty přijímačky udělala a na školu byla přijata mezi prvními.

## Betty a dlouhá izolace

*Asi tušíš, že její příběh tímto úspěchem neskončil. Potřebovala ještě hodně pozornosti a zájmu, aby si konečně začala věřit, aby toužila být šťastná a chtěla žít. A taky potrebovala na sobě hodně zamakat. Napadá tě něco, co bys jí poradil/a, aby se cítila lépe?*

## Monika a aféra s jídlem

*Další příběh taky není veselý, ale tak to v dospívání bývá. Na rozdíl od názoru mnoha dospěláků, kteří už zapomněli, anebo si možná nechtějí vzpomenout, dospívání není „žádná prdel“. Jo, myslím, že takhle bys to řekl/a i ty. A to, že se ty nebo tví vrstevníci občas chováte jako šílenci, kterým není nic svaté, neznamená, že žádné starosti nemáte nebo vás nic netrápí. Je tomu přesně naopak. Když jsme fakt nešťastní nebo se něčeho moc bojíme, děláme prostě bláznivé věci. Většinou bohužel ke své vlastní škodě. Přesně tak se to stalo i další dívce, o které bych ti nyní něco povyprávěl.*

Monika žila s mámou v malé garsonce v centru města. Studovala druhý ročník čtyřletého gymnázia a netušila, kterým směrem se její život po maturitě ubere. O tom, na jakou vysokou školu by se měla hlásit nebo jaké povolání si vybrat, neměla ani páru. To bylo ale asi to nejmenší, co ji v životě aktuálně trápilo. Celkově se cítila být hloupá a nepřitažlivá. Učila se z povinnosti a nezáživně sledovala na sociálních sítích lidi, o kterých byla přesvědčena, že by jí nepodali ani ruku. Některé víkendy celé hodiny procivěla do mobilu, za což jí máma pravidelně nadávala. Máma jí však byla v těchto situacích ukradená, stejně jako táta. Naposledy jej viděla před rokem. Otec

se odmlčel poté, co s ním odmítla jet na hory. Sama neví, proč tehdy nejela. Možná se jenom chtěla šprajcnout, že tentokrát nebude všechno podle něj, možná to udělala kvůli jeho partnerce Šárce, kterou z celého srdce nenáviděla. Máma, která ji vinila z manželova odchodu, k němuž došlo před třemi lety, se z rozvodu, jak bylo znát, ještě nevzpamatovala. Monika každopádně nečekala, že ji táta na několik měsíců úplně utne. Hrát s otcem hru kdo s koho ji už prostě nebavilo.

Táta jí sice nechyběl, ale stýskalo se jí po roztomilém bráškově, který se otcí a Šárce narodil před rokem a tři čtvrtě. Z displeje mobilu si ho vymazala teprve minulý měsíc. Poslední foto už stejně dávno nebylo aktuální. Na máminu radu se začala soustředit hlavně na vytouženou školu. Ta jí zpočátku šla skvěle. Byla nadšená, že ji na ni přijali a že patřila mezi nejlepší uchazeče. Věřila si a byla ambiciózní. Podle mámy někdy až moc. Před každým testem či písemkou prožívala stres, který nedokázala zvládnout jinak než přejídáním. Tento „zlozvyk“ však nevznikl najednou. Pamatovala si, že už jako malá holka se přejedla sladkostmi pokaždé, když se rodiče v kuchyni pohádali. A hádali se celkem často. Vzpomínka na emoční úlevu z konzumace dobrého jídla se jí vrátila teprve nedávno. Stalo se to po jedné nepovedené písemce. Smutek a hněv ze selhání jí způsobily nepravidelný srdeční tep a pocit, že se dusí. Tento záchvat panické úzkosti se zázračně rozplynul poté, co do sebe natlačila celou vánočku i se sklenicí meruňkové marmelády, kterou v létě uvařily s mámou. Tato událost jí připadala spíš

komická, než aby si dělala starosti s tím, co bude dál. To, že se ze zlozvyku stane návyk, ji napadlo, až když se po jednom z těžkých dnů ve škole opět „přežrala ze stresu“. Poté co téměř vybílila lednici, sice žádnou úzkost necítila, ale přišly na ni silné výčitky a strach. Ulevilo se jí až potom, co se pořádně vyzvracela. Zvláštní cyklus úzkosti, přejídání, výčitek, zvracení a nových výčitek si zopakovala v průběhu dvou měsíců asi pětkrát. Nechápala, proč to dělá, a často si ani neuvědomovala, co dělá. Když jedla vše, co jí přišlo pod ruku, cítila se, jako by byla v transu. Když se pak probírala, měla výčitky a pocity viny, které pak přerostly až v odpor k sobě samé a ke svému tělu. A přesto se neubránila tomu, to opakovat. Když to na ni přišlo, jídlo do jejího těla vstoupilo stejně rychle, jako jej opustilo. Věděla, že úleva je jenom přechodná a to, co zažije potom, je mnohem horší. Nedokázala si však pomoci. Styděla se sama před sebou i před mámou. Ta prý ale za celou dobu o ničem nevěděla. Prázdnou lednici ani zvýšené účty za jídlo nijak nekomentovala, až to Monice přišlo divné. Svůj problém si uvědomovala čím dál více.

Když jí došlo, že sama situaci nezvládne, hledala pomoc na internetu. Začala si denně zapisovat čas a množství jídla, které zkonsumovala a vyzvracela. První týdny se jí dařilo snížit přejídání téměř na minimum. Po měsíci snažení se jí podařilo zvracení snížit na jednou za týden. Bylo to třikrát méně než dříve. Pak se však stalo něco, pro co nedokázala najít vysvětlení ani omluvu. Jednou přišla domů ze školy hodně vyčerpaná a zjistila, že nejde internet. Jediný, kdo domácímu

internetu rozuměl, byl táta, jemu ale volat nechtěla. Když jí máma neodpověděla ani na pátou zprávu, zachvátila ji panika z toho, že nestihne udělat prezentaci do školy. Když se máma vrátila z práce, přiznala, že internet nechala sama odpojit, protože na něm prý Monika trávila příliš mnoho času. V tu noc se Monika s mámou pohádala jako nikdy dříve. Po vzájemných výčitkách se zamkla ve svém pokoji, kde hodinu plakala. Cítila se být nejnešťastnější v životě. Když máma usnula, vplížila se do kuchyně a odnesla s sebou všechno, co se nějakým způsobem dalo zkonzumovat.

Zbytek noci strávila nad záchodovou mísou. Bylo jí fyzicky tak špatně, že myslela, přesněji řečeno doufala, že zemře. Druhý den se máma tvářila, jako by se nic nestalo. Monika byla na jednu stranu ráda, na druhou stranu ji to mrzelo. Měla pocit, že je mámě lhostejná. Také si uvědomila, že to sama nezvládne. Tak se rozhodla hledat pomoc. Jako první ji napadlo se obrátit na doktorku, která ji znala od malička. Dětská lékařka jí dala kontakty na dostupné terapeuty, ze kterých si vybrala mě. S Monikou a její mámou jsme se domluvili na deseti setkáních, po kterých jsme se měli rozhodnout, zda budeme v terapii pokračovat. Vysvětlil jsem jí, že žádné techniky, návody ani diagnózy jí přisuzovat nehodlám. Pro to, abych ji nasměroval k tomu, aby si sama pomohla, nestačilo vědět, co se děje navenek, ale potřebovali jsme porozumět, co se děje uvnitř čili v její duši. Už po prvních dvou setkáních, na kterých volně povídala o všem, co ji trápí a trápilo, nám bylo oběma jasné,

## Část první

že záchvaty přejídání a zvracení zdaleka nejsou jejím hlavním problémem.

*Než budu v povídání Moničina příběhu pokračovat,  
zajímá mě tvůj názor.*

*Jaké hlubší problémy mohla Monika mít?*

*Problém ve vztahu s mámou?*

*Problém ve vztahu k sobě, tedy nízké sebevědomí, nebo  
dokonce sebenenávist?*

*Špatný vztah s tátou?*

*Zlé vzpomínky na dětství nebo rozvod rodičů?*

*Strach ze selhání a z budoucnosti?*

Při jednom našem setkání si jasně vybavila i představu, že skončí v dětském domově tak, jak po rozvodu skončila její sestřenice. Nebylo divu, že v důsledku těchto a mnohých dalších zážitků jen těžko hledala naději a víru, že její život může být jednou šťastný, že zvládne problémy, které přináší. Nedokázala uvěřit, že ji čeká lepší budoucnost než ta, kterou právě žije její nešťastná, zklamaná a „podvedená“ máma.

Odhalené a zejména dosud neodhalené vzpomínky a představy jsem jako terapeut považoval za důležitější než způsoby, kterými se jich zoufale pokoušela zbavit a ovládnout. V terapii se také začala odvíjet její minulost v nových souvislostech. Dozvěděl jsem se například, že rodiče se rozešli před pěti lety,



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Proč dospívání bolí.  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.