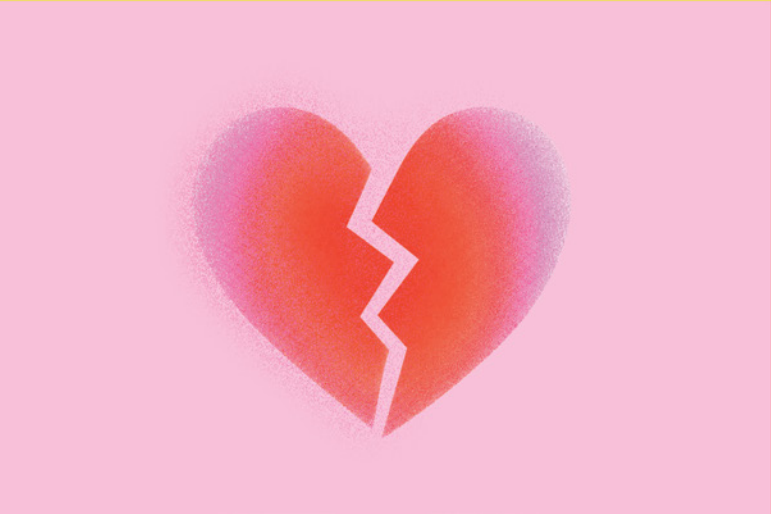




Iva Hadj Moussa

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.

Konec ukázky