

PUBERTA

Radost, nebo starost?



Puberta je životní období, kterým musí projít každý člověk, který se chce stát dospělým a nezůstat navěky dítětem. O této životní fázi se ale říká, že je těžká a neradostná. Klukům se objeví na tváři pupínky, zhrubne jim hlas, začne jim růst knírek, přijdou první sexuální fantazie. Rodiče, se kterými se do té doby dalo docela vyjít, jsou najednou naprosto nesnesitelní. Co s tím? Je puberta skutečně tak strašlivá, nebo může být i zábavná? Na to se zeptáme odborníka na dospívání pana Pavla Kučery.

Ahoj Pavle, je puberta skutečně pohromou, které nejde uniknout, a lze ji pouze přečkat?

Pokud si nastavíme svá očekávání na pohromu, které nelze uniknout, tak jí uniknout opravdu nelze. Pokud si ale toto životní období kluků nastavíme jako čas, kdy se z malého chlapečka začíná stávat mladý muž, můžeme si to všichni společně užít zcela jinak.

Co se vlastně s klukem během této fáze dospívání děje? A kdy puberta začíná a končí?

Z kluka se stává muž, a to je vidět hlavně fyzicky. Rychle roste a to všude, začínají mu růst chlupy po celém těle, mužní a hrubne. Tělo se mění tak rychle, že klukům chvíli trvá, než se s ním seznámí a naučí v něm fungovat. To samo o sobě je dost náročné. Pak se k tomu přidává i psychický vývoj, ale ten je často trochu posunutý. Mate to nejen kluky, ale i jejich okolí a rodiče. Vypadají dospěle, ale duševně jsou ještě kluci. Chceme po nich něco, na co ještě nemají, nebo to, k čemu jsme je předtím ještě ani nepustili. Kdy puberta začíná, je různé, ale kdy končí, je ještě různorodější. Říká se, že u někoho nekončí nikdy. Je to závislé na prostředí, ve kterém chlapec vyrůstá. Jestli mu okolí s přechodem do dospělosti pomůže a akceptuje jej nebo ne.

Během dospívání si často klademe otázku „Kdo jsem a k čemu jsem dobrý?“. Máš nějaký návod, jak najít odpověď?

To je otázka, kterou si v té době opravdu klademe a kterou bychom si měli klást i v průběhu života, na což často zapomínáme. Kluci v této době prožívají různé role jako herci v divadle – hodný hoch, rebel, slušňák, flegmouš, a na vlastní kůži zažívají, jak jim v té roli je. Jaké to je být hodný hoch a dostávat ocenění, jaké je to zradit, zklamat a co to se mnou a mými hodnotami udělá. Kdo toto testování neprožije v pubertě, která je relativně bezpečným prostředím,

trochu jako oni. Nebo kopírovat své vedoucí, trenéry, učitele. Záleží na prostředí, ve kterém vyrůstají, ale pokud si dokážou najít tu svou roli, která jim sedí, žije se jim lehčeji. Průšvih je, když kolem sebe nemají dobré mužské vzory, které by mohli kopírovat. To pak sahají do virtuálního nebo filmového, často nereálného světa. Dobrým vzorem jim mohou být i ženy, ale časem si musí umět říct, v čem daný vzor následovali. Co jim na jejich vzoru bylo blízké, která převzatá role jim byla užitečná a které by se měli zbavit. Návodem, jak najít odpovědi, je poslouchat sám sebe a opakovaně se zastavovat a tuto otázku si v průběhu života klást.



pak to nevědomě či dokonce naschvál může zkoušet i v dospělosti, kde už to tak bezpečné nebývá. Kluci si potřebují vytvářet autentické a společensky přijatelné já. Pomáhají jim k tomu vzory dospělých mužů. Mohou následovat svého otce, dědu, strýce nebo jiné mužské vzory a zkoušet být jako oni. Ideálně jako muži z rodiny, protože jsou tak

PAVEL KUČERA, 43 let, ženatý
Instruktor Prázdninové školy Lipnice a spolumajitel firmy Team Test - www.teamtest.cz.

Organizátor víkendových kurzů pro otce a syny, otce a dcery a matky a syny, vždy ve věku 6–10 a 11–15 let.

Oblíbená kniha: Škola Malého stromu



Je normální, že se v tomto období pokazí vztahy s rodiči, a to především s tátou?

Normální to možná je, ale být to tak nemusí. Můžou mít skvělý vztah s oběma rodiči, pokud se umí společně bavit. Rodiče musí dát synovi prostor, aby mohl prozkoumávat svět. Je to popsáno ve všech pohádkách a mýtech. Odešel do světa na zkušenou. Vydal se na cestu za dobrodružstvím, najít sám sebe, zmodřet, aby se vrátil a mohl se usadit.

Maminka musí umět syna pustit, nedusit ho a nepronásledovat. Maminky se bojí, že o syna přijdou, a tak jej drží a chrání, až se syn stane závislým, nebo uteče. Otec by měl synovi pomoci odejít od matky, ukázat tu mužskou, mnohdy temnou stranu. Vzít ho do učení, jak být mužem, jak pracovat se svou agresivitou, jak se umět radovat i smutnit. Jak být oporou druhým i to, jak si dovolit se některými věcmi nezabývat. Jak se radit s ostatními muži, jak mluvit s Bohem nebo něčím větším, než je on sám. Jak milovat svou ženu a jak konat dobro.

Jakým způsobem lze zlepšit přístup a komunikaci s rodiči?

Pokud to vezmu z pohledu kluků, tak by si v první řadě měli uvědomit a respektovat, že jejich rodiče dělají a dělali to nejlepší, co uměli, a ne víc. Pokud se dokáží kluci s rodiči otevřeně bavit a respekt je nastavený z obou stran, je to snazší. Takže chlapi, vaši rodiče jsou taky jen lidi a mají právo být nedokonalí, i když je to pro ně někdy těžké přiznat.

Z pohledu rodičů by byla rada podobná. Respektujte své syny, bavte se s nimi, nastavte si hranice a mluvejte o svých očekáváních. Jak kluci rostou do výšky, tak roste



důležitost nového nastavování zvyků a fungování v rodině. Co stačilo a skvěle doteď fungovalo, může být za půl roku zdrojem velkého střetu. Třeba jen tlučení na dveře pokoje, než vstoupím.

Etapu dospívání je spojena i s objevem vlastní sexuality a zájmem o opačné pohlaví. Jak zvládnout tyto „pudy“ na cestě k dospělosti?

Jak vypadá zdravá mužná sexualita?

Objevovat vlastní sexualitu je nesmírně důležité. Od koho se ale kluk dozví o tom, jak správně zvládat ony „pudy“? Dokáže jim to předat otec? Měl by, protože jinak kluci zvolí nejjednodušší cestu, a tou je porno nebo kámoši. Jenže porno není nejlepší cesta, jak se o své sexualitě něco dozvědět.



Porno je o výkonu, odtržené od reality a citu. Tristní je i běžný obrázek, se kterým se setkáváme ve společnosti nebo ve filmech. Chlapi pak řeší kolikrát, jak dlouho a s kolika. To je něco, co vytváří normu, ke které se pak kluci přibližují, protože neví, že to jde jinak. To, že nevíme, jak vlastně ta zdravá mužská sexualita vypadá, je toho důkazem. Pak se není čemu divit, že to neví ani kluci a že se chovají, jak se chovají k sobě a k opačnému pohlaví. Začíná to u každého. Přijímám-li sám sebe se vším všudy, včetně svého těla a svých pocitů, mohu si vážit sám sebe a následně i druhých lidí. Naučím-li se poznávat a přijímat svou sexualitu, s úctou k sobě, dokážu ji přijmout i u své partnerky, s úctou k ní.

Puberta je přechodovou fází života, kdy se z kluka pomalu stává muž. Jak tento přechod nejlépe zvládnout?

Tento přechod je nesmírně důležitý a my jej míjíme. Setkávám se s mnoha nejistými muži, kteří neví, jestli muži již jsou, a to je jim klidně kolem třiceti. Říkají, že asi ano. Ta nejistota je však něco, co mužům sílu nepřidává. Často se jim nepodaří odejít od matky, a ta je má za malé kluky do konce života. Stále jim něco říká, organizuje život a tak podobně. Stejně tak otcové nerespektují a neuznávají své syny. Uvědomění si tohoto přechodu, uznání a respektování je nesmírně fungující a důležité. Proto se pořádaly na konci této fáze přechodové rituály.

Víme, že pořádáš akce pro kluky, kde procházejí přechodovými rituály po vzoru starých přírodních národů. Jak takový rituál vypadá a v čem je důležitý?

My se snažíme na kurzu Transition (Přechod) navázat na tuto tradici. Více než polovinu kurzu poskytujeme klukům různé pohledy na mužství, včetně možnosti si zkoušet, co to s nimi dělá, jaké to pro ně je. Vede je to k tomu, jakým mužem by chtěli být oni, a co proto mají udělat. Používáme k tomu

zážitkovou pedagogiku a programy se snažíme stavět na reálných prožitcích. Nejprve tři dny putujeme po československých hranicích, pak jsme pár dní na středisku, kde kluky učíme dovednostem, které jim budou užitečné. Hodně sdílíme a každý den máme zaměřený na jiné téma. Kluci například stráví tři dny o samotě na Vision Questu, projdou potní chýší a zažijí poměrně nabitý program plný adrenalinu i zklidnění. Pokud se chcete dozvědět více, můžete se podívat na stránky kurzu www.transition.qvkurz.cz. Kurz je ukončen přechodovým rituálem s účastí rodičů. Součástí je odchod syna od matky na mužskou stranu a přijetí otcem, včetně symbolického předání toho, co se otec naučil. Proběhne hluboká úcta a poděkování ženské i mužské linii. Jedná se o silný a dojemný rituál, který je léčivý nejen pro všechny přítomné. Není to tak, že hned po rituálu se z kluků stanou muži, ale že se jako muži začnou chovat. Věci se začnou měnit u kluků, ale hlavně i u rodičů. Budu moc rád, když na tuto tradici jako společnost navážeme a podobných kurzů jako Transition přibude.

Děkujeme za rozhovor.

Ptal se Zbyněk Pavienský