

BÝT DOBRÝ ČLOVĚK *úplně stačí*



*Články dětské psycholožky, spisovatelky a milovnice metalu
Ivy Hadj Moussa (46) znáte ze stránek Marianne. Tématem její nejnovější
knihy *Mořská Eva*, která vychází v březnu, je křehkost a zároveň síla ženské
duše. Odkud bere sílu Iva a co dělá, když je toho na ni moc?*

TEXT: LUCIE ZÍDKOVÁ

Dá se říct, co je vaše hlavní profese? Psaní, nebo psychologie? A doplňuje se ty dvě role, nebo spolu někdy i zápasí?

Obyčejně je to tak, že půl dne píšu a půl dne se věnuji terapii, takže v současné chvíli jsou ty dvě profese dokonale vyvážené. A myslím si, že spolu nezápasí, naopak se dobře doplňují. I v tom, že psaní je dost osamělá záležitost, která vyžaduje ponořit se do sebe, zatímco terapie chce jiný druh soustředění, kdy jste plně napojeni na člověka, který sedí před vámi. Vyvažování mezi introspekci a interakcí mi pomáhá udržovat celkovou rovnováhu.

V knize *Těžké duše* byl hlavním hrdinou osamělý stárnoucí muž. Měla jsem dojem, že s ním dost soucítíte. Mají to dnes muži podle vás těžké?

Svět nevnímám jako nějakou soutěž o to, kdo to má těžší, jestli ženy, muži, staří, mladí... Každý si neseme nějaké to břemeno, nějaké trápení, které může být okolnímu světu neviditelné. Ale ano, myslím si, že to muži nemají úplně jednoduché, protože často čelí protichůdným očekáváním. Na jedné straně je tu pevně zakořeněná představa o tradiční maskulinitě ve smyslu, že muž má být silný a rozhodný, postarat se o rodinu nebo neukazovat emoce, které se berou jako slabost. Na druhé straně slyšíme volání po větší citlivosti a rovnoprávnosti. Vzniká tak rozpor, v němž se mnoho mužů těžko orientuje. Nemají často nástroje ani prostor, jak o svých pocitech mluvit, což může vést k určité zahořklé osamělosti a „těžkým duším“.

Hrdinkou vaší novinky *Mořská Eva* je žena, čtyřicátnice, matka, která má jednu nadpřirozenou schopnost. Co vás přimělo sáhnout k fantasknu?

Mám moc ráda vodu, už od dětství. Vodní plochy mě přitahují až jakousi magickou silou, mým snem je bydlet v blízkosti rybníka nebo potoka. Možná je to nějak uložené v genech – můj dědeček z máminy strany měl vodní mlýn... Před pár lety jsem plavala v poděbradském jezeře, a protože ve vodě cítím takové zvláštní rozpuštění myšlenek, kdy se fantazie rozbíhá všemi směry, najednou mě napadlo: Co když umím dýchat pod vodou a vůbec o tom nevím? A co bych dělala, kdybych to zjistila? No a byl tu nápad na román. Bylo to ještě předtím, než jsem začala psát *Těžké duše*. Napsala jsem pár stránek, ale pak nevěděla, jak dál, a uložila to do šuplíku. Před více než rokem jsem se k tématu vrátila, různě ho osahávala, přemýšlela, jak ho uchopit. Knížku jsem několikrát

přepisovala a byly chvíle, kdy jsem u ní zuřila a říkala si, že to nemá cenu. Ale radost z psaní a zvědavost, jak to vlastně celé dopadne, nakonec převážila.

Vtipně jste psala už v dětství – na Facebooku občas zveřejňujete svoje deníky z dospívání. Už tehdy jste snila o tom, že jednou napíšete knihu?

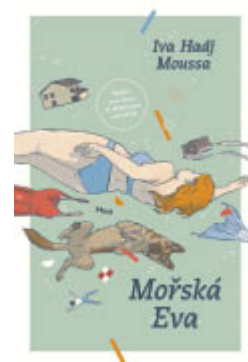
Ano, být spisovatelkou je mé vysněné povolání, ačkoli ještě předtím to byla veterinářka nebo ošetrovatelka zvířat v zoo. Deníky jsem si začala psát na základě knížky Sue Townsendové *Tajný deník Adriana Molea*. Dostala jsem ji k svátku od své tety Maruš v době, kdy mi bylo stejně jako hrdinovi knížky, tedy třináct a tři čtvrtě. Psaní deníku se stalo součástí mých dnů, a když jsem se k zápiskům před pár lety vrátila, neskromně jsem si řekla, že jsou někdy tak vtipné i trefné, že se s nimi občas ráda podělím s ostatními.

Se kterou spisovatelkou a kterým spisovatelem byste si chtěla popovídat, kdybyste mohla?

Rozhodně se zmíněnou Sue Townsendovou, ale taky třeba s Agathou Christie nebo Astrid Lindgrenovou. Pokud bych měla vybrat jediného muže, byl by to George Orwell. K některým jeho knížkám, třeba *Nadechnout se* nebo *Bože chraň aspidistru*, se pravidelně vracím. Dalším mým oblíbencem je Michail Bulgakov. *Mistr a Markétka* je podle mě nejlepší knížka všech dob.

Jako dětská psycholožka se denně setkáváte s několika lidskými příběhy, hledáte důvody, proč se v rodinách něco nedaří. Zvládáte na to doma nemyslet? Nebo dokonce fungovat jako „psychoterapeut“ i ve vlastní rodině?

Pokud by psychoterapeut nenechával příběhy klientů v ordinaci, myslím si, že by moc dlouho u své práce nevydržel. Samozřejmě že někdy na lidi, kteří ke mně chodí, myslím i mimo práci, ale vědomě si zakládám na tom, abych uměla přepnout do „domácího režimu“. Nedaří se to stoprocentně, některé případy vás zasáhnou silněji, ale je to nutné pro to, abych tu práci mohla efektivně dělat dál. A fungovat jako terapeutka doma? To v žádném případě. Doma jsem partnerka a máma, která rozhodně nemá na všechno recept a má spoustu chyb. Doma je prostor pro autentické vztahy, emoce a chyby, nikoli profesionální přístup či analýzu. Jednou jsme se chytli s manželem a on mi vmetl: „No jestli se takhle bavíš se svými klienty, tak to je teda upřímně lituji!“ Naštěstí si hned uvědomil, jaká to byla vůči mně podpásovka, a omluvil se mi. Díky tomu, že máme oba smysl pro



NOVÁ KNIHA

Všechny jsme divné. A některé jsme ještě divnější. Čtyřicátnice Eva provozuje módní butik, vychovává dvě dcery a má ráda svůj klid. Pak ale přijde zjištění, které ji svět obrátí vzhůru nohama: má dar, jenž ji dramaticky odlišuje od ostatních. *Mořská Eva* je lehce bizarní román o ženské duši, její křehkosti i síle. Autorka sleduje hrdinčinu tělesnou i vnitřní proměnu a zkoumá podoby mateřství, stárnutí i touhy. Co vlastně znamená být normální? Proč ostatní tak často zpochybňují naše volby? Je naše tělo opravdu jenom naše a máme svobodu nakládat s ním po svém? A co když to nejpodivnější v nás je zároveň to nejpravdivější? Vyšlo v březnu 2026 v nakladatelství Host.

humor a umíme si udělat legraci i sami ze sebe, jsme se tomu zasmáli.

Často se říká, že konflikty vznikají, protože spolu neumíme komunikovat. Kdybychom se to naučili, všechno by se vyřešilo. Je to tak?

Většina nedorozumění a konfliktů skutečně plyne z neschopnosti jasně formulovat myš-

lenky a naslouchat si. Komunikace ale není jenom o slovech. Vstupují do ní emoce, minulá zranění, úzkosti. Někdy slyšíme slova druhého, ale ve skutečnosti posloucháme vlastní obavy nebo domněnky, co tím ten druhý doopravdy může myslet. Takže ano – schopnost mluvit jasně a naslouchat je zásadní. Ale skutečná změna ve vztahu nastane až v momentě, kdy jsme ochotni vidět i to, co si

prostřednictvím komunikace chráníme nebo čeho se bojíme. A když máme odvahu slyšet i to, co se nám nelíbí.

Podle statistik má až 40 % dospívajících symptomy deprese nebo úzkosti. Dá se z vaší praxe nějak zobecnit, co je pro ně tou největší zátěží?

Těžká otázka. Hodně se mluví o tlaku na výkon a připouštím, že mnoho mladých lidí prahne po úspěchu. Ve škole, sportu, na sociálních sítích, které je vystavují neustálému srovnávání. Ve výchově také často chybějí jasné hranice. Bezbřehá výchova dětí zúzkostňuje. Potřebují předvídatelnost a pevného, zodpovědného dospělého. Pokud budeme neustále nechávat rozhodnutí na dětech („Rozhodni se sám, jestli chceš k tátovi“), vystavujeme je enormní emocionální zátěži a klademe na ně zodpovědnost, kterou ještě neunesou. Děti potřebují dospělé, kteří umějí převzít otěže a zároveň dávají prostor k rozvoji autonomie.

Hodně se mluví o destruktivním vlivu sociálních sítí, některé země je zakazují až do šestnácti let. Jak se na to díváte?

Nelze popřít, že nadměrné používání sociálních sítí má na duševní zdraví dospívajících negativní dopad. Plošné zákazy jsou však podle mého názoru krajním řešením. Neodsuzuji je, má smysl o nich diskutovat, ale jsem spíš zastánkyní důsledné regulace ze strany rodičů i škol a zároveň posilování digitální gramotnosti.

Sociální sítě jsou realitou našeho světa a dospívající se v nich potřebují naučit pohybovat, stejně jako se učí pohybovat v reálném světě. Zároveň když ve své praxi vidím, jaký vliv konzumace určitého typu obsahu na děti má, přistihnu se, že mi myšlenka „Už to konečně zastavte!“ občas hlavou prolítne.

A ještě si dovolím poznámku: malým dětem nepatří obrazovky do ruky vůbec. Někdy si říkám, že batolata uhranutě zírající na tablet budou v budoucnu považována za něco absurdního, jako třeba dnes vnímáme to, že se kdysi kouřilo v letadlech nebo u doktora.

Máte doma nějaká pravidla týkající se telefonů?

Explicitně formulovaná pravidla nemáme, ale snažíme se nevytahovat mobily u jídla. Já osobně odkládám telefon po sedmé, nejpozději osmé hodině večer. Před pár měsíci jsem si smazala síť X, protože jsem zjistila, že mi pobyt v tomto prostředí nedělá dobře. Můj syn sleduje hodně podcastů nebo mi posílá vtipy, ale troufám si tvrdit, že sociálním sítím nepropadl. Jsem za to ráda.

Existuje něco, co může sloužit jako prevence deprese u dospívajících? Něco, na co třeba rodiče zapomínají a přitom by to hodně pomohlo?

Někdy jsou to úplně obyčejné věci. Dostatečný spánek, kvalitní jídlo, fyzická aktivita, která nemusí být vždy založena na výkonu, a čas strávený venku. Pohyb je silné přírodní anti-depresivum. Rodiče sice děti vozí na kroužky, ale mnohdy chybí spontánní pohyb venku. Je to i tím, že se o ně až příliš bojíme.

V obecné rovině rodiče dělají chybu, že když se jim dítě s něčím svěří, okamžitě začnou poučovat nebo problém bagatelizovat. Pociť, že mé emoce a obavy nejsou brány vážně, duševnímu zdraví nepomáhá. Úplně nejdůležitější je ale bezpečný vztah s rodičem. Nejde o to, abyste doma měli pořád skvělou atmosféru a nikdy se nehádali, naopak: dítě se má naučit, že pevný vztah unese i konflikty. Zásadní je jistota, že když je mi těžko, nestávám se pro rodiče problémem a zátěží.

Další opomíjenou oblastí je akceptace nudy a nejistoty. Dnešní děti často vyrůstají s pocitem, že by měly být neustále šťastné či produktivní. Jenže pro psychickou odolnost je klíčová i schopnost unést prázdno, smutek nebo otázky bez odpovědi. Když dítě nezažije, že těžké pocity přicházejí a odcházejí, začne se jich bát. A to je živná půda pro depresi. A poslední věc – je třeba posilovat sebehodnotu. Ne tím, že budete dítě chválit za každou maličkost, ale tím, že

*„Doma nemusí
být pořád skvělá
atmosféra:
naopak, děti by
se měly naučit, že
pevný vztah
unese i konflikty.“*



IVA HADJ MOUSSA

Narodila se roku 1979 v Písku, dětství prožila v jižních Čechách. Vystudovala psychologii na Masarykově univerzitě v Brně, pracovala v pedagogicko-psychologických poradnách či v Centru dopravního výzkumu v Brně. Poté se živila jako reklamní textařka, působila také jako moderátorka na Radiu Wave. Dnes dělí svůj čas mezi dětskou psychoterapii a psaní, v posledních letech vydala například román *Těžké duše* nebo *Havířovina*. Na základě jejího podcastu *Poslouchej mě* vznikla kniha *Velké starosti malých lidí*. Její nejnovější román *Mořská Eva* vychází v březnu. Žije v Praze s manželem, synem a fenkou Dorynkou.

jeho hodnotu nebudete podmiňovat výkonem a naučíte ho snášet kritiku a nepohodu.

Jaký vliv na duševní stav dětí má česká společnost a její nastavení vůči nim? Je podle vás dobré?

Nemám ráda stesky, že česká společnost „nenávidí děti“. Jistě existují lidé, kteří se k nim chovají přezíravě, ale řekla bych, že většina z nás má k dětem dobrý vztah. Vzpomeňte si třeba na nedávný případ uneseného chlapce. Palce mu držela doslova celá země. Často vedeme silácké řeči, ale když by mělo dojít na lámání chleba, většina lidí by ukázala, že má dobré srdce.

Některé věci se zbytečně hrotí. Když někdo napíše na Facebook, že nějaké nevychované děti pobíhají po restauraci a křikem ruší ostatní hosty, nastane plamenná diskuse plná extrémů.

Od pólu „chudáčky nenáviděné děti“ po „zavřete ty spratky někam do klece“. Já mám třeba pro lidi, kteří si přišli vypít kávu do kavárny, ale cítí se být dětmi rušení, pochopení. Na druhou stranu – děti jsou děti a občas prostě nevydrží na místě a projevují se hlasitě. Nemusí to být kvůli „špatné výchově“, ale proto, že ještě nemají vyvinuté seberegulační mechanismy. Podle mě tedy nejde o nenávisť k dětem, ale o širší problém společenské diskuse, z níž se vytrácí schopnost rozlišovat jemnější nuance a také ohleduplnost a respekt.

Svět už není tak stabilní jako dříve a hrozí věci, které jsme považovali za nemožné – například válka. Uvědomují si to mladí lidé? Řeší to?

Rozhodně ano. Mají přístup k obrovskému množství informací, ale často převažují katastrofické zprávy. Mnoho mladých lidí vidí svět jako nejistý, křehký a nejednoznačný. Nevnímají ho jako stabilní a bezpečné místo. Vyrůstali s globálními krizemi, jako byl covid, válka na Ukrajině, ale třeba i klimatická krize, řada z nich pocituje chronickou úzkost či beznaděj – proč se snažit, když svět se stejně řítí do záhuby?

Rady si s tím neví ani řada dospělých. Někteří to řeší zavíráním očí, jejich argument je: já stejně nic nezměním. Jiní se tím trápí a bojí se, co bude.

Který přístup je podle vás zdravější? Co radíte?

Jako ve všem: hledat rovnováhu. Odpojení od všeho není řešení, ale alibismus. Na druhou stranu rozčítovat se několikrát denně nad tím, co zase kdo řekl, a až příliš se bát budoucnosti taky není ta nejlepší cesta. Klientům říkám, že nemá smysl trápit se tím, co nemůžu změnit, ale být být aktivní v tom, co ovlivnit můžu. Mám například hlas ve volbách, můžu se zúčastnit demonstrace, pomáhat v nějaké organizaci, být aktivní ve své komunitě, případně v politice. Nebo se prostě můžu snažit být dobrým člověkem a chovat se dobře k druhým lidem. Ono to často úplně stačí.

Co dělá psycholog, když je mu samotnému ouvej? Co vám pomáhá?

Metal, příroda a procházky se psem, naším zlatým retrievem Dorynkou. Zrovna dnes jsme se procházely zasněženou Stromovkou. Děti padaly do závějí a smály se takovým tím nejryzejším, zvonivým druhem smíchu. Nějaký tatínek soustředěně stavěl sněhuláka, jako by to bylo architektonické dílo. Na rybníčkách se bruslilo. Po stromech běhaly veverka. Několikrát jsem si v duchu řekla, jaké štěstí mám, že takové věci můžu zažívat a mít z toho upřímnou radost. 