Ordinuji si „smíchovou“ terapii

14.8.2025 - | Česká strana sociálně demokratická

Patří k výrazným osobnostem české politiky. Život Jany Maláčové (44) neobrátila vzhůru nohama jen politika, ale i zdraví. Na konci letošního května oznámila, že se léčí s onkologickým onemocněním. Aby byla fit po chemoterapiích, naordinovala si sport, spánek, čerstvé potraviny a hlavně hodně smíchu.

Vy jste informaci o svém zdraví poprvé veřejně sdílela 25. května na síti X. Co vás vedlo k tomuto kroku, jak se říká – jít s pravdou ven?
Těch důvodů bylo několik. Hlavně tlak na můj vzhled, na mé vlasy, ale také si myslím, že už to po několika měsících léčby bylo správné říct širokému okolí. Lidé asi nevěděli, že mám zdravotní problémy takového charakteru. Kvůli některým komentářům a médiím jsem cítila důležitost vysvětlit, co viselo takříkajíc ve vzduchu.

Předpokládám, že nejtěžším okamžikem bylo sdělit své onkologické onemocnění rodině a přátelům. Jak jste k tomu přistupovala?
Rozfázovala jsem to. S touto pravdou jsem se potřebovala nejdříve vyrovnat já sama. Pak jsem to řekla partnerovi, rodičům, sestře. Každému
v nějakém odstupu, protože i oni to potřebovali strávit. Když jsem byla v klidu a absolvovala první důležité léčebné postupy, kdy jsem věděla, že to zvládám, přišlo vysvětlování situace mému synovi. Z osobního přesvědčení a zkušenosti vím, že můj syn reaguje vždycky i na to, jak působím, na neverbální sdělení. Takže když viděl, že já jsem v klidu, lépe mou zprávu pojal.

Některé situace jsou velmi těžké říkat dětem. Radila jste se s nějakým odborníkem či blízkým?

Já jsem si o tom hodně přečetla, diskutovala to s partnerem a samozřejmě jsem to pak konzultovala u psychologa. Máme se synem i zažitý modus, že se vždycky říká pravda. Ale ano, říct to synovi bylo snad to nejtěžší. Měla jsem o něj velký strach.

Vy jste zmínila, že jste chemoterapii dobře snášela. Co to všechno obnášelo a co vás čeká?
Já bych v tuto chvíli nechtěla zacházet do hloubky. Aktuálně se soustředím na své zdraví, nikoli na svou nemoc. Hodně teď sportuji, snažím se dostat zpátky do kondičky. Důležitá je pro mě jóga, chůze, plavání. A to jsou věci, kterým se ve volném čase nejvíce věnuji. V zimě se těším na hory, protože ráda lyžuji. Každopádně se necítím být odborníkem na rakovinu ani odborníkem na léčbu této nemoci. Jsem pacient.

Musíte se každopádně soustředit především na sebe. Cítíte, že jste třeba něco v minulosti podcenila?
Změnila jsem zásadně svůj životní styl ve všech ohledech. Hodně jsem totiž v minulosti podceňovala spánek. Teď si hlídám spací rytmus, to
je pro mě úplná priorita. Změnila jsem i životosprávu, která vyhovuje mému tělu. Mám z 90 % rostlinnou stravu s hodně velkým důrazem na
protein, samozřejmě naprostá minimalizace cukru. To jsou věci, které mi dělají dobře. Ale jak říkám, je to

Vaříte ráda?
Ano. Vařím každý den, ale nejsem člověk, který by trávil hodiny a hodiny u plotny. Naopak, máme

rádi čerstvé věci. Miluji dělat saláty a polévky. Ráda experimentuji a snažím se balancovat mezi zdravou a zároveň chutnou stravou.

A pomáhá vám v kuchyni i syn?
Baví ho to a dělá velké pokroky. Chodí i hodně nakupovat, když něco zapomenu. Obchod máme hned vedle a jeho baví, že může pomoci a má odpovědnost. Obecně se ho snažím zapojovat do chodu domácnosti. Můj syn vynáší odpadky a vysává.

Jaké máte další koníčky vedle sportu?
Hodně čtu a soustředím se na svoji džungli. Doma mám totiž desítky pokojovek a náš balkon je doslova zelený. Tuto zálibu mám po mamce.
Začalo to během covidu, kdy jsme byli všichni zavření v bytech. Teď je to doslova má vášeň. Učím za pochodu, proto dost kytek pod mýma rukama zahynulo, ale snažím se to nevzdávat. V tuhle chvíli mám asi nejvíc sukulentů a kaktusů. Jsou velmi nenáročné. Kytky jsem mívala často na přímém světle. Jsem i »přelívač«, důležitá správná vlhkost, průvan a denní světlo. Doma jich mám asi 150. Moje hříchy jsou místo kabelek právě pokojovky, takže když mám blbý den, koupím si kytku.

Zmínila jste, že ráda čtete…
Knihy jsou opravdu má druhá velká vášeň. Také za ně utrácím. Kvůli tomu budu brzo potřebovat novou velkou knihovnu. Zrovna dneska
jsem si na dovolenou koupila několik českých próz. Snažím se držet krok s českou i mezinárodní literaturou. Knihy obecně i nerada půjčuji, je to snad jediná věc, kdy jsem strašně majetnická. Hodně si totiž podtrhávám a píšu do knih poznámky. Syn má naopak čtečku, ale já mám pocit, že vůni a šustění papíru stejně nic nenahradí. I když chápu ty praktické výhody. Jinak ráda poslouchám podcasty, ale audioknihy si nepouštím.

Inspirujete se v rámci své práce nějakou literaturou?
Hodně čtu i literaturu faktu, kterou potřebuji k práci. Nedávno jsme byli na sjezdu německé sociální demokracie, kde jako součást akce byla i prezentace nakladatelství soustředícího se na odbornou literaturu. To bylo velmi příjemné a já přijela s pěti knihami. Jedna je o tom, jak nesmíme přenechávat emoce pravicovému populismu, další kniha s provokativním názvem Woke není levice je zase velmi úderná a plná mého přesvědčení. Jinak abych věděla, co se děje v zahraničí, pravidelně odebírám britský týdeník o nejnovějších událostech a mezinárodních vztazích The Economist a německý týdeník Der Spiegel. Mým velkým vzorem byl vždy Willy Brandt, německý sociální demokrat, který ve své době dokázal často jedním gestem vyjádřit velmi složitou politikou situaci. Jinak sleduji trendy i na sociálních
sítích.

Sociální sítě jsou dnes velkým tématem a hlavně prostorem na prezentaci. Jak jste na tom vy s těmito novodobými vymoženostmi?
Nejvíc se snažíme fungovat na Facebooku, který má většina našich voličů. V poslední době i z osobních důvodů preferuji Instagram, mám
tam recepty, nápady na zahradničení a cestování. X používám jen kvůli novinářům. Jinak začínáme fungovat i na TikToku.

Tento prostor je i dobrý právě k vazbě rodič a dítě. Radí vám syn, jak ovládnout sociální sítě?
Já spíše pracně získávám přehled výrazů, které používá syn. Znovu a znovu mě fascinuje, jak je to pro mladou generaci přirozené. Je to jiný svět, trošku mě provokuje, jak moc používají v běžném jazyce cizí slova. Ale snažím se jeho i můj čas v tomto prostoru omezovat. Ordinuji si spíše pravidelnou »smíchovou« terapii.

To mě zajímá. Jak probíhá vaše pravidelná »smíchová« terapie?
Na konci dne, když je čas jít do postele, dívám se na oblíbená vtipná a humorná reels. Je to skvělé nejen k pozitivnímu myšlení a odlehčení
po celém dni, člověk rychleji usne. A je to fajn pročištění mysli.

Co vás aktuálně čeká?

Teď mě čeká předvolební kampaň, na kterou se hodně těším. Ráda jsem mezi lidmi a povídám si s nimi
o tom, co je trápí a jak bych jim mohla pomoci.

http://socdem.cz/akt-aktuality/ordinuji-si-smichovou-terapii