


# V každém z nás jsou dvě osobnosti, naučme se pracovat s tou, kterou nemáme pod kontrolou

 radiouniversum.cz/jelinek-marian-1d-v-kazdem-z-nas-jsou-dve-osobnosti-naucme-se-pracovat-s-tou-kterou-nemame-pod-kontrolou

Marian Jelínek Díl 1/3

Text 20.10.2024 26 min Přehrát

## #Zdraví

„V každém z nás jsou dvě osobnosti. Říkáme jim proto dvojčata. Jednoho máme pod kontrolou, druhého nikoliv, to je náš doživotní policajt. S ním je nutné se naučit pracovat, nejdůležitější je skamarádit se s ním, proto si ho přes 80 procent mých klientů pojmenovalo. Najednou už nepřichází strach, ale někdo známý, se kterým je mnohem jednodušší se domluvit, zkrátka přišel Franta s blbejma kecama.“ Těchto pár vět řekl můj dnešní host, a možná i v nich, jejich jednoduchosti a úlevnosti, je odpověď na to, proč patří k nejúspěšnějším a nejvyhledávanějším koučům u nás. Nebo že by za to mohly jiné jeho postřehy? „Do života bychom měli investovat. Jak? Měli bychom život milovat. Měli bychom mít něco opravdu rádi, ale s tím se člověk nenarodí. Emoce vznikají na bázi podmínek, a proto je hrozně důležité, v jakých podmínkách vyrůstáme a žijeme, jestli to jsou podmínky vulgarit, neetického jednání, výkonu za každou cenu hlava nehlava. To vypovídá o vyšším smyslu naší životní pouti.“ Byl to dlouhý úvod, ale myslím, že jsem takto mnohem lépe, než jinak, mohla představit mého dnešního hosta. Je jím Marian Jelínek, bývalý český hokejový trenér a sportovní psycholog, držitel dvou doktorátů, jednoho z kinantropologie a druhého ze sportovní psychologie. Nutno přiznat, že většina lidí ho možná zná spíše prostřednictvím jeho práce s hokejistou Jaromírem Jágrem, nebo tenistkou Karolínou Plíškovou. To všechno jste vy, Mariane, a já jsem ráda, že celou tuto bytost mám tady před sebou.

**Marian Jelínek:** Já se stydím a červenám. Děkuji, děkuji za pozvání. Jenom bych upravil, uvedl na pravou míru – nejsem sportovní psycholog. Mně to hodně často dávají, a je tady taková zajímavost – sportovní psychologii v Čechách nelze vystudovat, ona u nás není, a plno lidí se za něj považuje, respektive možná za to ani nemohou. Takže většina těch lidí má vystudovanou obecnou psychologii, a pak se věnují sportu, takže to obchází tak, že jsou psychologové věnující se sportu. Kdybychom měli mít, a já to nemám, sportovní psychologii, museli bychom ji vystudovat někde v cizině.

**Martina:** Vidíte. My jsme se bavili, že každý den by se člověk měl něco nového dozvědět, a já už mám splněno. Moc vám děkuji. Uvádím na pravou míru, a jen ještě zmíním, že jste autorem knihy nazvané Vnitřní svět vítězů, a ve spolupráci s Jiřím Kuchařem jste napsal knihu Jak se zbavit strachu, nebo Moje hovory s Konfuciem, a další, takže jste také činný autor. A teď už dost o vás. Teď už s vámi.

**Marian Jelínek:** Super. Děkuji.

**Martina:** Já si vzpomínám, že před lety řekl Václav Havel, že ve společnosti je blbá nálada. A já se k této myšlence čas od času vracím a říkám si, jestli existuje opravdu něco, jako celospolečenská blbá nálada.

**Marian Jelínek:** Asi to existuje. Otázka je, do jaké míry to můžu já ovlivnit, to znamená, že existuje blbá nálada, ale já tomu nemusím podlehnout. Ale samozřejmě jsou údajně výzkumy – nechci tady házet tyto pojmy – ale existuje jeden výzkum z Harvardu, a já ho dokonce mám doma, který hovoří o tom, že cca z 85 procent jsme si za náš subjektivní svět z hlediska emocí zodpovědní sami, a pouhých 15 procent to ovlivňují vnější prvky. To znamená, je otázka, do jaké míry mi vnější blbá nálada má zkazit mojí dobrou náladu, nebo jestli je to určitá dovednost umět si dobrou náladu udržovat. Já si myslím, že je to určitá dovednost.

**O tom, jaké emoce v nás vzbuzují vnější události, rozhodujeme my sami**

---

**Martina:** Je to dovednost, která se asi musí cvičit, protože pokud je ve společnosti blbá nálada – a vy jste připustil, že něco takového asi možné je – tak to vytváří obrovské množství energie, a tato energie není ta, která by rozrezonovala v nás to správné. To znamená, že bychom si měli posilovat – a to je teď otázka: Co posilovat?

**Marian Jelínek:** Myslím, že je to podobné, jako bychom řekli, že ve společnosti přibývá obezity a tloušťky, ale já tomu podlehnout nemusím, ale musím chodit třeba do posilovny trénovat, a pracovat na sobě. Ve společnosti může přibývat – a je období třeba hloupé nálady, nebo to nazveme blbé nálady – ale je otázka, jestli jí mám podlehnout já, nebo ne. A toto vnímám jako dovednost. Je to jedna ze self koučovacích technik, kdy si chci – a tohle já vnímám mezi lidmi jako pravou svobodu – chci si z určitých procent řídit nastavení svého subjektivního světa, a nechci, aby mi to řídily vnější prvky. A myslím, že toto – jak správně říkáte – lze trénovat, a proto hovořím o tom, že to je dovednost.

Dám vám naivní příklad: Přeci se můžu ráno probudit a říct si, že budu mít hezký den, ale najednou vám tam přijdou myšlenky: „No jo, ale ono prší.“ „Ale já budu mít stejně hezký den.“ „Ale musíš do práce.“ „Ale já stejně budu...“ A teď tam potkáš člověka, který ti neseďí, A najednou zjistíte, že je plno – procentuálně – věcí, které si mohu ovlivnit, a nemusím jim podlehnout. Pak jsou věci, které jsou vnějšího charakteru, a ovlivnit ve své podstatě možná ani nejdou, musím je přijmout, a to je těch 15 procent, o kterých mluví uvedený výzkum. Třeba mi zemře někdo blízký. Rodiče mi zemřeli, takže vím, co to je, je to součást života. Takže další bod je přijetí, které přijetí pramení z toho, že si přece musím uvědomit, že život není jenom krásná vyšlapaná cesta, ale že součástí života jsou i určitá utrpení, trápení, ale přesto celý život může být hezký. To znamená, že zbytek je přijetí. Ale do té doby jde o to, kam to s touto dovedností dotáhnu. A zbytek je pak přijetí. A oni tvrdí, že 85 procent je dovednost, a to je hrozně moc.

**Martina:** Vy jste mě teď zaujal svým hodnocením osobní svobody, nebo spíše svobody osobní. Protože když se budu bavit o osobní svobodě, tak to bude svoboda pohybu a vyjadřování, ale vy jste mluvil o svobodě žít si prostě svůj vlastní svět. Mít svůj myšlenkový obzor, svůj myšlenkový svět. A já si říkám, že někdy je asi potřeba v tréninku jaksi přidat, aby si ho člověk uhájil, protože jedno z nejfrekventovanějších slov – nejenom dnešních dní, ale už to opravdu trvá roky, a to jak v soukromí, tak na veřejnosti – je krize. Krize bezpečnostní, krize ekologická, krize finanční, hospodářská, krize mezilidských vztahů, krize mezi mladými a starými, a myslím, že bych mohla ještě dlouho, dlouho pokračovat. A když si člověk ráno řekne: „Já budu mít hezký den“, ale přijde Franta s blbýma kecy – vy jste to nazval druhé dvojče – a jenom mu přečte novinové titulky, tak to by zlomilo možná i někoho, kdo prošel mnohým koučkem.

**Marian Jelínek:** Určitě. Na jedné straně musím říct, že „krize“, a slova, které jste použila, jsou sama o sobě informace, a tato informace má, já tomu říkám „emoční ocásek“. A tento emoční ocásek není venku, ten buď ve mně je, anebo není, neboli vybudí ho nějaké takové slovo. Proto si všimněte, že v někom slovo „krize“ opravdu vybudí až panickou ataku, nebo strach o existenci a tak dále, ale v někom nevybudí. To znamená, že emoce nejsou nikde mimo nás – tam je realita, tam jsou slova, tam je děj – ale emoční přívlastek tomu už dám já, když se to dostane do mého subjektivního světa, a já to ocejuji emocí. A svoboda, ztráta svobody je v tom, že když mi někdo vnucuje cejch emoce, a to já nechci. A to je svoboda.

**Martina:** To mi připomíná, když jsme s kolegou vybírali název pro naši knihu rozhovorů, a tam hodně padalo slovo „apokalypsa“, a nám se nejvíc líbilo: „S apokalypsou zdravě do sta let“. Ale nevím, jestli by se to prodávalo.

**Marian Jelínek:** A v tom je krásný sport. Pardon, jenom chci, aby to tady zaznělo, protože si všimněte, že ve sportu jsou úspěšní lidé, kteří sportovní krizovou situaci využijí k tomu, aby podali co nejlepší výkon. A ten, kdo krizovou sportovní situaci nezvládne, bohužel výkon nepodá. A já jsem přesvědčen, že u mnoha titulcích, o kterých mluvíte – já to nebagatelizuji, naopak je to velké neštěstí, a jsou to věci, u kterých ani já nevím, co je, a co není, a jak to přesně je – si přece já můžu z mnoha procent rozhodnout, jakou emoci tomu dám, jaký cejch tomu dám. Nemůžu si rozhodnout při jedné krizi a jednom strachu. To bychom si tady museli úplně na rovinu deklarovat, že máme dva základní typy strachu, a to: Strach o život a destrukci mého těla, a strach o ego. A tyto dva strachy se v nás snoubí, a my často děláme, podle mě, záměrně chybu, že je prohazujeme. Že intuitivní strach – o kterém se často říká, že to není emoce – strach o život, je zcela přirozený, ten nás chrání. To znamená, že u dítěte, když leze do šesti, osmi metrů, a bojí se, že spadne, a začne plakat, je tento strach správný. Ale to, že se desetileté dítě večer počůrá, protože má zítra diktát, tak to je strach špatný. A to, že se bojím, že mě někdo pomluví, protože jdu támhle na přednášku, to je přeci strach špatný.

**Je důležité mít kotvu, emoční vztah, vazbu k něčemu kam, za čím jdu. Jak říkal Seneca: Jestliže nevím, do jakého přístavu moje loď pluje, veškerý vítr mi je nepříznivý.**

---

**Martina:** Strach je ale také velmi účinný nástroj, účinný nástroj našeho ovládnání, manipulace. A mě by zajímal pohled vás, jako kouče, psychologa, poradce mnohých významných sportovců, jak je možné, že oni zvládnou strach proměnit v součást úspěchu, ale mnohdy pro život s novinami jsou nepoužitelní? A to víme u spousty příkladů. To znamená, že i druhy strachu a strážků na každého z nás mohou působit různě. Takže já můžu být celkem hrdinka, protože se třeba nebojím výšek, protože se nebojím, že všichni shoříme, řekněme, ale může mě dostat na kolena už další krize, krize ekonomická, finanční. To, že nám budou tak zdražovat domy, nebo daně z nemovitostí, že se budeme muset my, nebo rodiče

vystěhovat. Je toho spousta, a Franta už toho má v našich hlavách rozpovídáno mnoho. Ptám se možná neučesaně, ale něco mi říká, že mi rozumíte. Jak se naučit odolávat všem typům strachu?

**Marian Jelínek:** Já si myslím, že to je ta self koučovací technika, kdy si musím uvědomit, že jsem v subjektivním světě. Máme myšlenky chtěné, a myšlenky nechtěné. Myšlenky chtěné mi nevadí, ale vadí mi právě myšlenky nechtěné. Dejme tomu, že člověk někam jde, má nějaký cíl, nějakou vizi, jak to všechno udělat, má všechno naplánované. No jo, jenže najednou se v něm objeví právě myšlenka strachu: „Ježíšmarjá, co když selžu? Co když mě vyhodí? Co když ten člověk bude chtít to, či ono? Co když na tom meetingu ze sebe udělám troubu? Nebo mě lidé pomluví?“ A teď otázka zní: „Ty tyto myšlenky chceš?“ A lidé vám samozřejmě řeknou, že je nechtějí. A ptám se: „Co s nimi děláš?“ „Nevím. Ono s tím něco jde udělat?“ A já říkám: „Chápeš, že v nás je celý život vnitřní souboj mezi myšlenkami chtěnými, a myšlenkami nechtěnými, což je vnitřní hra, inner game, a pokud nejsem schopen tento vnitřní zápas vyhrát, tak nejsem dobře připraven na vnější.“

A teď je otázka: Co sytí tohoto mého Frantu – což jsou nechtěné myšlenky. Proto říkám: „Hele, představ si, že máš v sobě dvojče, a to jsou nechtěné myšlenky“. A dokonce se ptám dál sportovců a lidí, manažerů: „Hele, odkud jsou tyto nechtěné myšlenky? Jsou tvoje, když je nechceš?“ A oni zvažují a přemýšlí. Takže přeskočíte na neurologii, a vysvětlíte, kde se v mozku berou nechtěné myšlenky. „Aha, takže to je vlastně náš celoživotní...“ A já povídám: „Víš, o čem mluvil Jung? Že máme v sobě stíny. A víš, o čem mluví křesťanství? Že máme v sobě d'ábla. A víš, o čem mluvím já? Že máme v sobě dvojče. A toto dvojče si můžeš nazvat, protože když si ho nazveš, tak to odosobníš. To znamená, ty ne, ty jdeš za svým cílem a snem, který máš, ale někdo ti do toho hází vidle. A tento někdo je součástí tebe. To znamená, co bys asi měl udělat? Především zkoučovat sám sebe.“ A najednou se dostanete k Platónovi. Platón ve svém Faidru píše krásně – mě totiž baví tyto

věci holisticky spojovat – o jedné věci, kterou vnímáme v historii lidstva, což je něco, co nám v naší evoluci imponuje hrozně dlouho – myšlenky nechtěné. My jsme se totiž hrozně zaměřili na ovládání vnějšího světa, přírody, stavíme domy, silnice, a tak dále, ale trošku jsme zapomněli na ovládání právě vnitřního subjektivního světa.

A teď se dostáváme k tomu, co sytí toho Frantu? Kdo má toho Frantu silnějšího, jak vy říkáte? A najednou zjistíte, že to jsou třeba lidé, kteří nevědí, kam jdou. Jestliže nemám kotvu v tom, kam jdu, za čím jdu, tak tento Franta má pré. Seneca: „Jestliže nevím, do jakého přístavu moje loď pluje, veškerý vítr mi je nepříznivý.“ Já vlastně nevím. Proto říkám – a provokuji na vysokých školách – že je hrozně důležité vytvářet v lidech silný emoční vztah k něčemu, vazbu k něčemu, protože tam má Franta najednou daleko menší pole působnosti. A další bod, který ho živí, jsou právě vnější impulzy. To znamená, když mě někdo dostane do pozice strachu, tak Franta sílí, já slábnu, a tím jsem daleko snáz manipulovatelný. Proto jste to řekla správně. Strach byl vždy v historii lidstva jeden z možných manipulačních nástrojů.

**Martina:** Mariane Jelínku, strach byl v historii vždy jeden z manipulačních nástrojů, a vy jste tady hovořil o tom, že pokud nevíme, kam plujeme, tak jsme bludní Holanďané, pokud nevíme, kde je naše kotva. Jen je nyní velmi snadné si směr nechat nalinkovat, implementovat, protože žijeme ve společnosti, která se žene za výkonem, výš, a za více, a je velmi snadné získat deprese. Řekněte mi, jakým způsobem člověk může fungovat v tomto světě, a – teď to řeknu legračně – dělat, takzvaně, radost rodičům, protože „to je přece ten úspěšný člověk“, a přitom se nezbláznit?

**Marian Jelínek:** Společnost je výkonová, a tlak na výkon, a na všechno možné tady je, ale já přece tuto hru hrát nemusím. Nikdo mě nenutí.

**Martina:** Ale to vás možná odsuzuje k tomu, být v očích společnosti – může-li mít společnost oči, připusťme to – neúspěšní.

**Marian Jelínek:** Je to možné. Ale mně je to úplně jedno.

**Když člověk miluje to, co dělá, a chce od toho hodně, tak je schopen se limitovat. Ale když chce jenom cíl, tak má problém se limitovat. Proto je láska nejsilnější energií ve vesmíru.**

---

**Martina:** Ale k tomu se člověk musí propracovat. Takhle nebudete přemýšlet v 16 letech?

**Marian Jelínek:** Spíš si myslím, že na sobě musí pracovat, aby k tomu dospěl, protože k tomu se také nemusí někdo propracovat do konce života. To jsou věci, kdy odlišuji, a snažím se odlišovat, o co mi vlastně jde. Vždyť přece je plno věcí, které máte velmi těžce pod kontrolou, a vnější prvky vás ovlivňují. To víte, že mi není úplně jedno, co si o mně lidé myslí, ale že bych z toho byl na antidepresivech? To opravdu nejsem. A to si o mně můžou myslet i ošklivé věci, ale na antidepresiva mě nedostanou. To znamená, že já mám smysl života někde jinde, a myslím, že každý by ho nějakým způsobem měl mít, a to je právě svoboda. Já přeci nemusím jít jako křeček, a dát se do výkonové společnosti, která se žene za čísly, a problematika nekonečného růstu, a tak dále. Já do toho přece nemusím jít. Ano, já chci nějaký finanční obnos, a ten jsem si určil, mám, a jsem rád, ale nemám úplně potřebu, že bych usínal s tím, že: „Já chci ještě víc. Já to musím. A já chci být ještě víc známý. A já chci ještě víc.“ Kariéra, ego. Ne.

Já si myslím, že je tu jeden malý problém. My furt hledáme, a to nás zaveče nejdál, ale my bychom přece měli místo toho hledat harmonii. A ta harmonie, to je Paracelsus, který řekl „Jed není o látce, ale o množství“. A když si stanovím množství, tak už mě do toho nikdo nedožene: „Hele, tak běž dál. Utíkej.“ Ale já nemám tu potřebu.

**Martina:** Kdyby s tímto osvíceným přístupem za vámi přišel Jaromír Jágr na začátku jeho strmé kariéry, myslíte si, že by došel tam, kam došel?



**Marian Jelínek:** Víte, že on to měl? A má do dneška. Protože to není o tom, že to snižuje výkon, to je o harmonii lásky k tomu, co dělá. Miluji to, co dělám, a chci od toho co nejvíc. Miluj život a chtěj od něj co nejvíc. Miluji hru lední hokej, a chci od něj co nejvíc.

Ale víte co, tato doba, jak říkáte, chce co nejvíc, ale neřeší, jestli tu činnost miluji, jestli miluji život. To je ta harmonie, o které hovořím: Emoční vazba k činnosti, a potom mám právo chtít co nejvíc, a tím se nezblázním. Pokud ale chci co nejvíc – a tím je doba podle mě nasáklá – tak se nám děje to, že já vytvořím v lidech a ve společnosti ohromnou touhu po cílech – ambice. Ale zamysleme se dál. Co to udělá s etikou? Já to chci tak moc, že podrazím kamaráda, udělám svinstvo. Ale co to udělá s etikou, když milujete tu činnost, a chcete co nejvíc? Najednou si uvědomíte, že sklony k neetickému jednání tolik nemáte.

Dám naivní příklad: Rybář miluje rybaření, a chce rybu. Uspokojí rybáře, že rybu koupí v MAKRu? On ji chce chytit. Kdežto my chceme všechno krátce, instant easy, a tím pádem tady je, podle mě, deficit emoce, lásky, a vztahu k věcem. My se ženeme za cíli, ale vůbec neřešíme emoci k cestě. A to, že se ženu za cíli, potom vede k tomu, že tvořím silnou emoci k cílům – výkonová společnost, bla, bla – a tyto cíle chci, protože se tím měří hodnota člověka. Takže to chci za každou cenu. Takže něco podplatit? Maminky jsou schopny na vysokých školách dělat kotrmelce, aby se dcera dostala na výšku. Tatínkové jsou schopni podplácet trenéry, aby jim jejich synáček za každou cenu hrál v první pětce. U Jardy, u Miloše Formana, a u lidí, kteří byli velmi úspěšní, které jsem měl čest poznat a bavit se s nimi, jsem pochopil, co to je, když milujete to, co děláte, třeba sport – a pochopil jsem, že jejich subjektivní svět je na určitém dichotomickém stavu – oni extrémně milují to, co dělají, ale zároveň od toho chtějí extrémně hodně. Ale co to znamená láska k činnosti? A teď se dostanete k tomu, kdy už je Franta malinkatej.

Když něco miluji, nemám problém se limitovat. Chápete? To je ta krása, protože když to nemiluji, a miluji cíl, mám problém se limitovat. A proto je láska nejsilnější energií ve vesmíru.

Další věc. Když něco miluji, jsem kreativní, jsem proaktivní, jsem flexibilní. Energie... V sobotu? Jo rád. V neděli? Já chci. A to je to, že tato harmonie vede k úžasnému výkonu. Já jsem byl v buddhistickém klášteře, a musím vám říct, že jsem tam toto pochopil na luku. Čím dál napnete srdce luku a tětívu – vytváříte stav nula dvou protichůdných sil. Ale jakmile pustíte, tak šíp vyletí, ale letí tak daleko, jak napnu tětívu. Proto je to vlastně napnutí dichotomického stavu: Čím víc miluješ činnost, a čím víc chceš výsledky, tím větší energii do toho máš. Proto byl Miloš Forman úspěšný. Já jsem dokonce přesvědčen, že to je jeden ze čtyř X faktorů úspěchu, o kterých mluvím. Ale toto, pochopit smysl lásky, to není nic spirituálního. Je to vztah, který tě limituje, ale ty jsi rád limitovaný. A svoboda bez limitu je pro nositele svobody destruktivní. A my furt prosazujeme věci bezlimitní. Toho se obávám.

Všechny příspěvky s Marian Jelínek

**Diskuze:**

---

**Napsat komentář**

---

E-mailová adresa nebude publikována.