


# Honba za potěšením nás mění v cílové fetáky, radost ale může být celoživotní

 radiouniversum.cz/jelinek-marian-2d-honba-za-potesenim-nas-meni-v-cilove-fetaky-radost-ale-muze-byt-celozivotni

27. října 2024

Díl 2/3

Text 27.10.202433 min [Přehrát](#)

## #Zdraví

Nejen v těžkých dobách člověka může ovládnout strach, beznaděj, či ona pověstná blbá nálada. Jak ji zvládnout? Na počátku si možná stačí uvědomit, že – jak říká mentor slavných sportovců Marian Jelínek – za drtivou většinu emocí, z 85 procent, si můžeme sami, a na vnější svět zbývá jen malý zbytek. A když neovládáme svůj strach, snadno jej může zneužít někdo jiný k manipulaci. Podle našeho hosta jsme se zkrátka jako společnost, i jako jednotlivci, příliš zaměřili na ovládání vnějšího světa, abychom si ho přetvořili tak, aby nám sloužil, a měli jsme z něj užitek, ale zároveň jsme se ovšem nijak zvlášť neposunuli ve zvládání svého vnitřního světa. V dnešním pokračování našeho rozhovoru se vydáme za hranice osobního rozvoje. V době plné změn a nejistot je více než důležité porozumět tomu, jak naše individuální postoje a hodnoty formují kolektivní směřování.

**Martina:** Mariane Jelínku, říkáte, že to my sami jsme se rozhodli trpět depresemi z neúspěchu, protože jsme začali vzývat výkonnost a ignorovat etické hodnoty. A tím se vlastně dostáváme ve velké zkratce k tomu, co jste říkal, protože si myslím, že když jste hovořil o lásce, tak jste hovořil prakticky o etických principech, není-liž pravda.

**Marian Jelínek:** Hovořil jsem o činnosti – láska k činnosti – a ta vám dává předpoklad, že jste etičtí.

**Martina:** Ano. A já teď se vrátím k tomu, že když miluješ, tak ti nic není zatěžko ani ve sportu, a možná ani v podnikání, ale pokud nemám etické principy, tak můžu milovat také jen úspěch, peníze, obdiv, potlesk, moc.

**Marian Jelínek:** Ano. Proto jsem řekl, že dichotomický stav je na jedné straně emoce k činnosti, přítomnosti, a na druhé straně je emoce k cíli. Jarda Jágr by nikdy nebyl úspěšný, kdyby netoužil po gólech, bodech, penězích, a tak dále, ale tato emoce je vyvážena jeho úžasnou láskou ke hře jménem lední hokej. A to je ta vyváženost – milovat tu činnost, a toužit po cílech. Kdežto plno lidí, a tato společnost, vedou ohromnou emoci k cíli, ale nevyvažuje to emocí k činnosti, a proto tam kreativita, a tak dále, nemůže naskočit.

**Martina:** Co si tedy ale počít s tím, že jsme skutečně výkonovou společnost povýšili na zlaté tele, a etické hodnoty jsme tak nějak posmetali pod památníček, a už vlastně nikdo neví, co jsou. Nikdo neví, jestli se obrátit do antiky, nebo jestli se obrátit ke kabale, ke křesťanství. Vlastně spousta skupin lidí bere hovoření o nějakých etických principech jako omezování, ale pokud je nebudeme mít, co nás čeká?

**Marian Jelínek:** Souhlasím, nazvěme to: Krize hodnot. My totiž nevíme, jaké jsou správné, a tápeme v tom. Každá firma má své hodnoty, každá rodina, každý člověk má své hodnoty, a nějakým způsobem jsme ztratili trošičku ukazatel. Víte, já se obecně nepovažuji za člověka, že bych měl tady moralizovat, školit. Já se řídím tím, že chceš-li změnit svět, změň sebe. To znamená, že opravdu nemám návod, ani nevím, jestli by na to existoval nějaký etický... Možná by nám to řekl Immanuel Kant, nebo jeho kategorické imperativy, které jsou, myslím, velmi poplatné v současné době. Takže chovej se tak, jak by sis představoval, aby se mělo chovat lidstvo. To myslím, že je jedna z možných hodnot, u kterých si řeknete, že tak bych se asi chtěl chovat, protože chci, aby se takhle chovali lidé ke mně. A tak dále.

**Martina:** Ale to už musíte být schopný hlubokého vhledu, a nemít v sobě predátorský dojem: „Já jsem něco víc než všichni ostatní. Já jsem pán vesmíru“.

**Marian Jelínek:** Ano. Tohle všechno pramení, podle mě, z toho, že nemáme stejný stav vědomí. Já jsem zastánce toho, co píše Nietzsche, že jsme si samozřejmě rovni jako lidská rasa, to jsme si rovni všichni, ale úplně narovinu, nejsme si rovni stavem vědomí. A stav vědomí vlastně o těchto věcech rozhoduje, a proto jsou mezi námi tak velké rozdíly. Proto si myslím, že v tom, o čem se mluví, o čem se tady bavíme – a to je můj osobní názor – bude vždycky pnutí, a že to nikdy nebude vyvážené tak, že by tam pnutí nebylo. Určité pnutí vede k posunu a pokroku, jenom se mění možnosti, které potom v evoluci v této době máme. A tyto možnosti jsou daleko víc destruktivní, než byly kdysi. Proto je to nebezpečné.

**Dnes si někdo přečte jeden článek o medicíně, a už je lékař. Digitalizace nám umožňuje se pod formou anonymity vyjadřovat úplně ke všemu.**

---

**Martina:** Teď je logické se zeptat, jaké jsou pro vás nejvyšší hodnoty. Ale ještě logičtější by bylo ptát se: Jaké jsou vysoké lidské hodnoty, které by měly lidi, lidstvo, spojovat, a měly by neustále vzbuzovat vertikální princip úžasu, zaklonění hlavy k nebi, a žasnutí, že je něco, co ho přesahuje, a že je něco, před čím bychom měli v úctě padnout na kolena. Tak tedy – jaké jsou nejvyšší lidské hodnoty?

**Marian Jelínek:** Já nevím, neznám. Můžu říct, čím se řídím já, nebo se tím snažím řídit, a čím jsem byl vychováván. A jedna z těch věcí je určitá pokora a míra pokory – vy jste to teď naznačila – k tomu, že nás něco přesahuje a že tomu moc nerozumíme, a nevíme, a že nám ještě chybí hrozně moc informací, pokud vůbec je svět poznatelný, a pokud je náš rozum vůbec schopen poznat. Takže je to nějaký respekt, pokora. Dále si myslím, že hrozně důležitá věc, kterou vnímám v současné době, je umět komunikovat, protože respekt k názoru druhého v současnosti hrozně chybí. Další bod je

kritické myšlení, to znamená, že pokud nemám dost informací, tak se úplně nepovažuji za někoho, kdo by se k tomu měl vyjadřovat. Bohužel v současnosti mi připadá, že si někdo přečte jeden článek o medicíně, a už je lékař, a tak dál. Takže bohužel digitalizace nám umožňuje pod formou anonymity se vyjadřovat úplně ke všemu.

Já to zase vnímám ve svém oboru, ve sportu, co ty holčiny, kluci dostávají za smsky. Prohrají zápas, a přijdou někdy věci, že si řeknete nebo říkáte: „Proč to ten člověk vůbec píše?“ A teď mi ta holka brečí, volá mi támhle někde z jižní Ameriky, a povídá: „Já se na tenis vykašlu. Tohle nemám zapotřebí. Oni to už poslali i mojí mámě.“ A to si řeknete: „Tak to tedy...“ A teď je otázka, zda to bylo dřív. Bylo. Jenže si to řekli v hospodě, ale teď, díky tomu strojku, je ta okamžitá reakce. A znovu opakuji, možnost ke všemu se vyjádřit, a nějakým způsobem špatně pochopená svoboda, to je něco, co je špatně pochopené i z hlediska jídla.

Já vím, že to vypadá tak, že to nesouvisí, ale princip je stejný. Jestliže mám svobodu v jídle, a já ji špatně pochopil, tak nám přibývá obezity, diabetes, a všeho možného. Jestliže je svoboda v jídle, a já ji správně pochopil, tedy, že si mám aktivně vybírat to nejlepší, tak – odpuště mi – nemůžeme mít takový problém s obezitou. A teď kdo to umí, a kdo to neumí? Proto se nám polarizuje společnost na ty, kdo se umí limitovat, pochopili princip aktivního výběru toho nejlepšího, a na ty, kteří to nepochopili, respektive neumí s tím pracovat. Pozor, to není Jelínek, to je Hegel. Hegel řekl, že filogeneticky nejstarším motivačním prvkem je odtlačování negativ. Logicky, když je mi zima nebo mám hlad, co potřebuji? Kde je jídlo. A už mě nikdo nemusí motivovat, abych šel za jídlem. A druhá část toho výroku je, že teprve historickým vývojem se tu objevila možnost aktivně vybírat to nejlepší. A co znamená, abych si vybíral aktivně? Výběr je limitace: Od sedmi nejím. Hlídáš si porce, tuky, cholesterol, bla, bla, bla... Ale já nechci, aby mě limitoval stát, nebo někdo jiný, já se chci limitovat sám.

**Martina:** To jsem ráda, že jste to dodal, protože to, že se někdo rozhodl aktivně se věnovat obžerství, by nemělo zpochybňovat svobodu jako takovou.

**Marian Jelínek:** Máte pravdu. Na druhé straně je důležité si uvědomit následek.

**Martina:** To ano. Domýšlení následků.

**Marian Jelínek:** Víte, kolik stojí léčba diabetes? To už není pak jeho věc. To je ten problém.

**Martina:** Ano, ale když k tomu přistoupíme takto, tak jsme jenom o krůček blíže k chytrým ledničkám, kterou otevřete, a chcete si vzít, řekněme, slaninu, a ona vám oznámí, že už jste spotřeboval počet živočišných tiků. Chcete si dát víno: „Ne, ne, ne, už jste měl deci a půl, a zároveň vám posíláme na displej číslo na anonymní alkoholku.“

**Marian Jelínek:** A co kdybyste šla jinou cestou a uvědomila si, že největší přirozenou limitací je – jsme zpátky – láska. Jestliže mě bude bavit zdravý životní styl, nepotřebuji žádnou chytrou ledničku. Já se limituji sám.

**Zvyšování ekonomických parametrů společnosti, touhu po financích, nezvyšují pozitivní emoce**

---

**Martina:** Ano, ale bohužel v této společnosti máme tendenci dávat na morální díry technické záplaty, jak říká Max Kašparů. Takže mnohem pravděpodobnější je, že obžerství ve společnosti se nebude řešit tím, že budeme děti tahat do kroužků, že budeme po školách vysvětlovat, že budeme dělat sport hrou, ale mnohem pravděpodobnější je, že dodáme do domácnosti chytré ledničky. Je to stejné, jako úvaha typu: Roste počet pobodaných v Německu. Tak zakážeme nože.

**Marian Jelínek:** Úplně s vámi nemůžu souhlasit. Poslední věta – jasně. Ale když budu edukovat společnost v tom směru, že si má určité věci uvědomit, a že já, jako rodič, děti vlastně poškozují – tak to přeci nikdo nechce. Ale obávám se, že plno lidí si to neuvědomuje, a jestli si to neuvědomují, tak potom jsem potravou pro tyto predátory, jak vy říkáte. Já si spíš myslím, že to nikdo nechce úplně řešit, protože na tom samozřejmě plno lidí vydělává.

**Martina:** Byznys.

**Marian Jelínek:** Ale znovu opakuji, to, že někdo čte bulvár – já ho číst nemusím – to, že někdo jí v devět večer jitrnici – já ji jíst nemusím, to, že někdo se nehýbne – já se hýbat můžu, pokud nejsem nemocen. To znamená, já přece svobodu mám. Ale mně připadá, že tyto typy lidí a uvažování, a tento mindset se dobrovolně staly nesvobodnými. A v tom chci edukovat společnost. Vždyť plno věcí přeci není pravda. Že všichni nadávají? Co to je za pojem, „všichni nadávají“? Dobře, tak jestli si to myslíš, tak já na toto třeba nenadávám. Tečka.

A to je věc, kdy přece – teď to řeknu ošklivě – jak můžeme zničit, v uvozovkách, zničit, zastavit bulvár? Tím, že proti němu bojuji, ho nezastavím. Ale tím, že ho nebudeme číst. A co bílej cukr? A jak pohyb? A teď: Kdy to zastavíme lépe? Když budu milovat zdravý životní styl. Jak můžu ve svých dětech vytvářet lásku ke zdravému životnímu stylu? To se ptejme, protože to je možné. Jak můžeme ve svých dětech vytvářet vztah ke kritickému myšlení? A tak dále. Ale mně připadá, že to nikdo v mnoha věcech nechce, nebo jsou tu skupiny, které to chtějí, ale není síla, zatím, která by porazila tu ekonomiku, respektive piedestal peněz. Ale už to začíná mít praskliny, když se bavím s Romanem Chlupatým a s ekonomy. Víte proč? Protože se už zjišťuje – a myslím, že je to Easterlinův paradox, americký sociolog – že tím, že budeme zvyšovat ekonomické parametry společnosti a touhu po financích, tak úplně narovinu nám najednou přestalo fungovat, že tím zároveň zvýším i pozitivní emoce. Už je nezvýším.

**Martina:** To by nás mohlo zachránit.

**Marian Jelínek:** Ano, to by nás mohlo zachránit. Takže když budeme mít hezčí domy, hezčí ulice, tak špatná nálada ve společnosti bude stejně. To znamená, že musíme dělat něco navíc. Ale pozor – Kdy to fungovalo? Abychom byli upřímní? Když jsme odtlačovali negativní vlivy. Dejme tomu, že bychom měli toto studio ve sklepě, ve vlhku, byla by nám zima, a někdo by nám dal studio, které...

**Martina:** My ho máme ve sklepě. Je vám zima?

**Marian Jelínek:** Ježíš, vy jste to na sebe práskla. Ano, zvýším pozitivní emoce, ale když pak tady budeme mít zlaté kohoutky, tak to už nám pozitivní emoci nezvýší. A to je ta hranice.

**Martina:** Mariane Jelínku, mohli bychom se do toho...

**Marian Jelínek:** Zamotávat.

**Pozitivní emoce se pohybují mezi potěšením, a radostí. Potěšení je krátkodobé, prchavé, honíme se za ním. Ale radost může být celoživotní.**

---

**Martina:** Až zamotat, protože v tomto případě jste si sám odpověděl tím, když jste citoval Nietzscheho, že lidé jsou si rovni, ale úroveň vědomí lidí různá, a to se dá vztáhnout právě třeba péči o své tělo, péči o zdraví. Víme, že spousta takzvaných zdravých životních stylů je už také trošičku byznys, a také nás svádí na scestí, vytváří v lidech další fobie tím, že pokud se každých deset vteřin nenapijí vody, tak padnou dehydrovaní na ulici, a bídně zhynou. Ale pojďme se podívat na jinou stránku této věci – a řeknu doslova vaše slova: „Moderní doba je typická honěním se za věcmi, které jsou mimo nás – po majetku v první řadě. Skoro každý chce nové auto, lepší byt, a luxusnější kuchyň, ale bezmála všichni jsme zapomněli na to, že růst by měl především náš vnitřní svět“.

My jsme toto už v podstatě z různých stran řekli, ale vzpomenula jsem tento citát kvůli další větě: „Růst by měl především náš vnitřní svět. Ten totiž, na rozdíl od světa vnějšího, můžeme mít pod kontrolou.“ A tady se dostáváme k poměrně zásadní věci, protože to, jak mít svůj vnitřní svět pod kontrolou, už je seberůst. Koučů, i takzvaných koučů je mnoho, psychologů i psychologů, kteří šli studovat pro to, aby si vyřešili své vlastní potíže, těch je poměrně hodně. Nejrůznějších koučů, nejrůznějších New Age, nejrůznějších skupin, knih, vlastně i náboženských téměř sekt je nepřeberné množství. Kde najít kompas, který tepe v našem srdci a který nám umožní jít cestou, která je pro nás správná.

**Marian Jelínek:** Samozřejmě tohle je možná to nejtěžší, a toto neustále hledat je součástí smyslu života. Ale jednou z věcí, kterou je hrozně důležité si uvědomit, je to, že pozitivní emoce, o kterých se tady bavíme, jsou na určitém bodě kontinuitou mezi potěšením a radostí. Já jsem si to tak stanovil. Rozdíl mezi nimi je čas. Máte emoce, které jsou pozitivní, ale vyprcháávají – a to vnímám, jako potěšení. Ale máte emoce, když se člověk pozoruje, a to je to hezké. My jsme vlastně úžasná laboratoř. Já si myslím, že bychom si měli umět dávat rande sami se sebou – to je to krásné. Dejme dalekohled z vesmíru trošku dovnitř sebe, a uvědomíte si, že máte přece emoce, které jsou třeba celoživotní. A jak to, že tahle je celoživotní, a tohle je na chvíli? A zjistíte, že to na chvíli bývá často na bázi potěšujících prvků, kterými jsou právě peníze. Koupíte si nové auto? Z toho mám samozřejmě radost, ale dává vám toto auto energii za půl roku, za rok, za dva? Už se to najednou stane normalitou.

**Martina:** Je to pouze příjemno.

**Marian Jelínek:** Ano, já tomu říkám potěšení. Dáte ženě kytku. Dejme tomu, že jí to potěší na tři hodiny, ale že by z toho byla odvařená na půl roku? To asi ne.

**Martina:** Přesto bych nezpochybňovala ty tři hodiny.



**Marian Jelínek:** Já říkám, že potěšení je důležité, ale úplně stejně důležitá je radost. Připadá mi, že tato doba nás žene k honbě za potěšením. Proč? Ono to vyprchá. Nové potěšení? Vyprchá i toto nové potěšení, a tím se z nás stávají cíloví feťáci.

**Martina:** Šleháme si stále silnější a silnější potěšení, sociální sítě, a všechny ty TikToky nás k tomu vedou. Když se podívám na Facebook, tak každý je úspěšnější než já, každý je na lepší dovolené, každý má teď vyfocenou lepší večeři, každý má lepší oblečení. Vždyť je to, jako kdyby mě někdo měl na vodítku.

**Marian Jelínek:** A když to vezmete a zvědomíte si to, tak přeci tomu nemusím podlehnout. A tady si říkám, že tady je možná trošičku i nevědomost ekonomiky. Ekonomika jede na paradigmatu „Čas jsou peníze“, když to řeknu hodně hrubě. To znamená, zefektivňujeme výrobu, zkracujeme čas, a tak dále, a logicky, čím víc peněz za kratší čas vydělám, tím je to efektivnější. Ale zamyslete se nad tím.

Nebo já si kladu otázku: Co dělá toto zkracování s emocemi? A najednou zjistíte, že čím víc zkracujete čas, tak je emoce o to povrchnější. Můžu se do někoho hluboce zamilovat do někoho, koho vidím tři minuty? Ale můžu být potěšen ze setkání. A k tomu, abych měl hlubokou emoci a vztah k něčemu – pozor – k přírodě, k věcem, k lidem, k oblečení, k autům – potřebuji prostě nějaký čas, abych v tomto čase zjistil, co a jak. Ale za krátký čas nemám šanci to zjistit. A teď je klipová, rychlá doba – TikToky, dvacet vteřin tohle, támhle. K čemu nás to žene? K potěšení, ale ne k pravé radosti. Proto jsem na začátku říkal, že ubývá lidí, a to je to důležité.

U studentů třeba u přijímaček se ptám na zájmy, koníčky, a oni přemýšlí, a pak vám řekne „filmy“. Já povídám: „Natáčíš nějaké?“ „Ne, koukám. Internet. Hudba.“ A já povídám: „Skládáš?“ Chápete tu povrchnost emocí? To znamená, že oni ve své podstatě umí všechno, ale k ničemu nemáme – teď provokuji – hluboký, pravý vztah.

**Zvyšujeme hrubý domácí produkt, a zároveň plýtvání. Co kdybychom si k věcem vytvořili vztah? Třicet procent potravin v ČR se vyhodí, ale o 2 000 kilometrů dál umírají děti hladem.**

---

**Martina:** Nejsou toho součástí.

**Marian Jelínek:** Ano. A pak je to o tom, že si uvědomíte, že potřebujeme kvóty. Ale když k tomu budu mít vztah, tak nepotřebuji žádnou kvótu.

**Martina:** Ty kvóty mi teď lépe vysvětlete.

**Marian Jelínek:** Dejme tomu, že budete chtít limitovat společnost, nebo budovu, nebo ledničky. Potřebujete, aby nám někdo limity dal. Ale když mám k tomu vztah, třeba ke zdravému životnímu stylu, tak přeci nepotřebuji, aby mi někdo dával limity a kvóty – jestliže mám jako kvótu zelenou přírodu, jestliže mám vztah ke stromům. Já vám řeknu jeden příklad, který ve mně dodneška rezonuje. Když jsem byl na Srí Lance v tamilské části, tak jsem tam byl pozván od jedné školy na turnaj kriketu, který se odehrával v sobotu. Tamilská část – ta, kde byla ještě před pár lety válka, takže opravdu velice skromná, hřiště pískové, hrbolaté – nic extra jsem nečekal – dva stupínky jako tribuna, všechno parádní. A když jsem kouknul na hřiště, nevěřil jsem svým očím. Víte, co tam bylo? Někde kolem prostředku hřiště byla palma. Oni ji tam nechali. A já, jak mám ten evropský konstrukt, jsem říkal řediteli školy – já tam byl oficiální návštěva: „Prosím vás, vy se nebojíte, že se o to někdo zraní?“ A on na mě tak koukne, a udělal ze mě právem s prominutím idiota, a povídá: „Vždyť mají dávat pozor.“ Chápete, že oni ten strom neporazí, protože k němu mají vztah – nebo k potoku.

Co to znamená? Co se děje? My zvyšujeme hrubý domácí produkty a ekonomické parametry společnosti, ale zároveň zvyšujeme plýtvání, takže kvóty budeme používat na plýtvání. Co kdybychom si k věcem vytvořili vztah? Pak si kvótu udělám sám. A to je to, co mě fascinuje. Někde jsem vyčetl – a myslím, že mi to potvrdilo pár lidí –

že 30 procent potravin v České republice se vyhodí. Ale o 2 000 kilometrů dál vzdušnou čarou umírají děti hladem. A my si hraje na nějaký altruismus?

**Martina:** Ale vybíráme zase smsky, dmsky.

**Marian Jelínek:** Takže kdybychom k tomu měli vztah – sakra – tak to přece nebudu... Moje babička měla vztah bramborám, a když zbyly po obědě, tak přemýšlela, jak je repasuje k večeři, co s nimi udělá, protože se na ně nadřela a – měla k nim vztah. V současné době? „No co – vyhodit. Co s tím budu dělat?“ Chápete? A já jsem zastánce, že kvóty – a teď se vracím k otázce – jsou nutné zvenku, ale daleko lepší by bylo vytvářet k tomu vztah. Jenže na ten vztah potřebujete čas. Ale ekonomika nám čas nedává.

**Martina:** A osobní podíl na práci.

**Marian Jelínek:** Ano, výborně. Takže chápete, jak se svět změnil? Dítě si něco přálo v únoru, a dostalo to k Ježíšku – pak mělo k tomu dárku možná větší vztah. Dnes si dítě něco přeje v únoru, a dostane to v březnu. Můj student dělal krásnou práci, a ve třech mateřských školkách v Praze se ptal, co dostaly děti v dubnu k Ježíšku – slyšíte dobře, v dubnu. Ty děti si pamatovaly...

**Martina:** Ještě větší problém je, že dítě v lednu dostane dárek, a v únoru ho napadne, že ho mohlo chtít.

**Marian Jelínek:** Takže předbíhá.

**Martina:** Ale to, o čem mluvíte, se dá říct slovy prostými a nehledanými, že ryba smrdí od hlavy. Ve společnosti je něco od základů špatně nastaveno, a my v této společnosti žijeme, a jediné, co můžeme udělat je, rozeznat to, a odmítnout na tomto fungování podíl.

**Marian Jelínek:** Například.

**Od dětství jsme vedeni k ovládnání a poznávání okolí. Pomalu lítáme na Mars, ale neznáme sami sebe. Máme problém se svým subjektivním světem, s prací s emocemi.**

---

**Martina:** Na nepřírozeném fungování společnosti. Pak je možná dobré to, od čeho jsme před chvílí utekli, že náš vnitřní svět bychom měli mít pod kontrolou. Čím to je, že jsme toho čím dál tím méně schopni? Někdo je možná upřemýšlený z toho, že skutečně pořád poctivě přemýšlí, a má z toho v hlavě větrák, jak mu pořád proudí myšlenky, někdo nemá pod kontrolou své myšlenky, které se přetavují v emoce. Mohla bych pokračovat, ale mluvit máte vy. Řekněte mi, proč s tím máme možná stále větší problém?

**Marian Jelínek:** Protože jsme k tomu od dětství vedeni, a společnost a kultura nás vedou k ovládnání a poznávání okolí. Takže fyzika, matika, dějepis, už pomalu lítáme na Mars, ale všimněte si, neznáme sami sebe. A teď nastává doba, kdy zjišťujeme, že známe všechny možné racionální informace o okolí, ale začínáme mít problém se svým subjektivním světem. Proto je teď požadavek na to, aby ve školství vznikl nový předmět, který učí děti pracovat s emocemi.

Vždyť přece ukazatele jsou zcela jasné: Přibývá nám dětí, které se sebepoškozují, přibývá anorektiček, bulimiček, spotřeba antidepressiv, lidí, kteří potřebují prášky na spaní, bohužel – to musím říci – i sebevražd. To znamená, že se tady něco děje. A já si myslím, že obecně je to tím, že se snažíme stále poznávat něco mimo sebe. Ono to fungovalo, samozřejmě, když máte hlad, nebo je vám zima, potřebujete poznávat, jak se dělá oheň, kde najdu dřevo, kde najdu zdroje. Ale teď? Co teď vlastně, kam dál ještě v tomto chceme jít? Neměli by se teď poznání trošičku otočit, a změnit? Neutekli jsme vnějším poznáním příliš daleko? Nebo utekli jsme daleko, ale není tam v symbióze poznání vnitřní? A to je ten problém.

Položím si filozofickou otázku: Vžijme se do toho, že jsme v době Kristově před dvěma tisíci lety, a do toho, co jsme racionálně věděli. Znali jsme tři sta metrů kolem bydliště, věděli jsme, že zeměkoule je

placatá, znali jsme 200 lidí, a tak dále. A jaký jsme udělali posun v této racionální informovanosti a logice a informací – to je jasný, to vidíme všichni. Kde žijeme teď, a kde se žilo tenkrát. Co všechno víme. Ale udělali jsme posun v subjektivním světě? Myslíte si – a já nevím – že je méně zla, než bylo? Je více zla, než bylo? Nebo je stejně zla v člověku, jenom se změnila možnost projevu, protože tenkrát to byl nůž, a teď je to atomová bomba, nebo kybernetické problémy. Udělali jsme nějakou vertikalizaci?

**Martina:** Já na to odpověď nemám.

**Marian Jelínek:** Já také ne. Kladu si otázku.

**Ovládat emoce neznamena, že bychom je neměli nikdy pustit. Ale jde o to kdy, kde, a za jakých okolností. Ale určitě je nedusit.**

---

**Martina:** Ano, máme spoustu odpovědí, a málo otázek – dobře na to jdete. Bavili jsme se o tom, že je dobře ovládat emoce, tak zase, je dobré ovládat emoce dobře. Vidím, že mnozí kolem mě se snaží přetavit svůj skutečný naturel, to, co v nich je, co v nich vře, svůj vztek, do podoby třeba moudrého pokyvování hlavou, nebo takového: „Tím já už se zabývat nebudu, to už mám za sebou“, a mnohdy dělají kolem sebe vlastně mnohem více zmatku, a jakési skryté agresivity – pasivní agrese – než ti, co možná bouchnou do stolu, a úplně normálně takzvaně vychrlí. Jakým způsobem pracovat se svými emocemi?

**Marian Jelínek:** Emoce je něco, co je naší součástí, ale naopak bych dokonce řekl, že preferujeme rozum. Pan profesor Koukolík říká krásnou větu: „Člověk je emocionální bytost, která občas myslí“. Emoce je něco nádherného, pro mě silného, a nemyslím si, že bychom měli dávat rovnítko mezi ovládání svých emocí, a tím, že je nemám nikdy pustit. Součástí ovládání emocí je umět je právě pustit je, ale jde o to kdy, kde, a za jakých okolností. Ale určitě je nedusit.

**Martina:** A asi nad nimi mít nějakou vládu, že?

**Marian Jelínek:** Ano. Teď to chci pustit, tak si to vyřvu, a tak dále. Já to sportovcům také radím. Ideální je, když mě u toho nikdo nevidí. Ale řeknu to ošklivě: Všimněte si, co nás emočně opravdu uvolní, když půjdeme do důsledku? Tak si všimněte, že to je sprosté slovo. Proč?

**Martina:** Pláč.

**Marian Jelínek:** Ano. Protože ho nemůžu normálně používat, je to zakázané. Ale i slušný člověk, když se bouchne, a něco se mu stane, tak si zakleje – do...

**Martina:** Fonetické uvolnění.

**Marian Jelínek:** Výborně. A to funguje. Pak je to samozřejmě pláč, pak to, že v konečném efektu do něčeho potřebuji bouchnout. Chlapi to dělají – bouchnou dveřmi, nebo do stolu. A tenista také, rozmlátí raketu, všichni tím hrozně opovrhují, neměl by to dělat. Ale víte, co na těch klucích nebo holkách zjistíte? Že potom hraje jinak. On to opravdu ze sebe dostal, kdežto když si bude hrát na slušňáka, tak možná díky tomu prohraje zápas.

A úplně podobné je to při jednáních, v mítincích, kdy to je zase jiné prostředí, jiné kulisy, a tam bych přece tyto scény dělat neměl. To znamená, že tam bych měl mít jiný mechanismus, třeba, že přeruším jednání, jdu se projít. Mám dechové cvičení, mám cvičení posturální, mám cvičení řízeného vnitřního dialogu, a tím emoce ze sebe dostanu, a vracím se zpátky.

Platón přirovnával ve Faidrosu člověka k vozataji a říkal, že vozataj je rozum, a má dva koně, bílého a černého. Bílí jsou pozitivní emoce, černí jsou negativní emoce. A kdo umí oprotěmi koně ovládat, jeho život jde ve jménu, a tak dále. Víte, Platón pro mě byl první a nejstarší kouč, protože oprotě jsou techniky, které my tady pořád hledáme, a nikdy je všechny nenajdeme, vždycky bude něco fungovat procentuálně, a vždy něco funguje u někoho, a někoho jiného ne. Proto je tato práce krásná. Proto je důležité sebe poznání.

Pokud chci s něčím pracovat, měl bych to nejdřív poznat. Mě tady chybí poznání sama sebe, proto říkám, že ve škole tento předmět chybí. My poznáváme fyziku, matiku, a všechno možné, což je důležité, prosím vás pěkně, ale chybí mi tam sebepoznání, aby dítě začalo vnímat, že mám nějaké emoce, obavy, strachy, a jak s tím pracovat – nechtění myšlenky, a tak dále. A toto je můj názor.

**Diskuze:**

---

**Napsat komentář**

---

E-mailová adresa nebude publikována.