

DEJTE SI RANDE sami se sebou

Úspěch není náhoda ani dar z nebes, ale směsice lásky k tomu, co děláme, a touhy být lepší. Konec roku svádí k bilancování, ale vysokoškolský pedagog a sportovní kouč Marian Jelínek připomíná, že do svého vnitřního světa bychom měli nahlížet častěji než jednou za dvanáct měsíců.

Náš rozhovor vychází poslední den v roce. Řadu lidí to vybízí k hodnocení, co se jim povedlo, čeho dosáhli. Vy jako mentální kouč lidem na jejich cestě k úspěchu pomáháte. Přišel jste na to, co je ten pověstný X faktor? Mají úspěšní lidé něco společného?

Na úplný začátek bychom si měli říct, co vlastně úspěch je. Náš život se skládá z mnoha rolí a v každé z nich znamená něco jiného. Základní role je nám společná – všichni jsme lidé. Z ní ale vstupujeme do dalších: do role matky, otce, manžela, manželky, já třeba už i dědy. Dále zastáváme role pracovní nebo člena sportovního klubu... a v každé z těchto pozic má úspěch trochu jiné parametry. Bavíme-li se o byznysové roli, tam je často kvantifikovatelný – ziskem, výkonem... Zároveň ale má i kvalitativní rozměr z hlediska práce s lidmi: jak je jako šéf dokážu vést, jaké mám charisma a podobně. Úspěch je zkrátka směsice různých prvků dané role a být úspěšný znamená namíchat ji co možná nejlépe.

Prozradil byste mi recept?

Věřím, že zmíněný X faktor má čtyři základní roviny. První vyžaduje rovnováhu mezi silou emoční vazby k činnosti a silou vazby k cíli. Zjednodušeně řečeno to znamená,

že musím extrémně milovat to, co dělám, a zároveň od toho extrémně moc chtít – být v tom co nejlepší. Například dát co nejvíce gólů či bodů v případě sportovců. Na jedné straně jsem silně motivovaný, mám ambice, a na druhé straně i obrovskou lásku k tomu, čím se zabývám. Možná jsem tím až trochu posedlý. Uvedené napětí – tenhle zdánlivý rozpor – vytváří obrovskou sílu. Představuji si ji jako tětívu luku: čím víc ji napnete směrem od srdce, tím dál a razantněji šíp doletí. A pokud mě moje práce nesmírně baví a současně v ní chci být co nejlepší, mám taky mnohem větší schopnost poprat se s neúspěchem, stresem a překážkami na cestě k cíli.

Jaké jsou další vlastnosti úspěšných lidí?

Mají správné návyky. Každá role má své návykové struktury, a když je dodržujeme, pravděpodobnost toho, že budeme úspěšní, roste. Taky to jsou psychicky silní jedinci. Žijeme v době, která extrémně atakuje naše ego. Anonymně o vás může kdokoli cokoli napsat a okamžitě to pustit do světa. Díky digitalizaci je ten tlak mnohonásobný. Pokud chce člověk něco významnějšího dokázat, musí počítat s tím, že takový tlak přijde, a musí se s ním umět vypořádat. Čtvrtou rovinou je schopnost self-koučinku – umění pracovat sám se sebou. Jako lidstvo jsme zvládli řídit rakety na Mars, ale často neznáme sami sebe. Stává se, že navenek vypadáme úspěšní, ale přitom bereme antidepresiva nebo saháme po kokainu. A to za úspěch nepovažuju.

Jak takový self-koučink, tedy práce sama se sebou, vypadá?

Je to práce s myšlenkami. Všimněte si, že máme myšlenky chtěné a nechtěné. Ty nechtěné nás odvádějí od cíle. Dítě se počurává, protože druhý den píše ve škole diktát. Neznámá to, že má objektivní problém – působí na něj nechtěná myšlenka, která vyvolává strach. Jiným příkladem může být manažerka, která má promluvit před třemi sty lidmi, ale naskočí jí fleky, sevře se jí hrdlo, přestože to umí a pečlivě

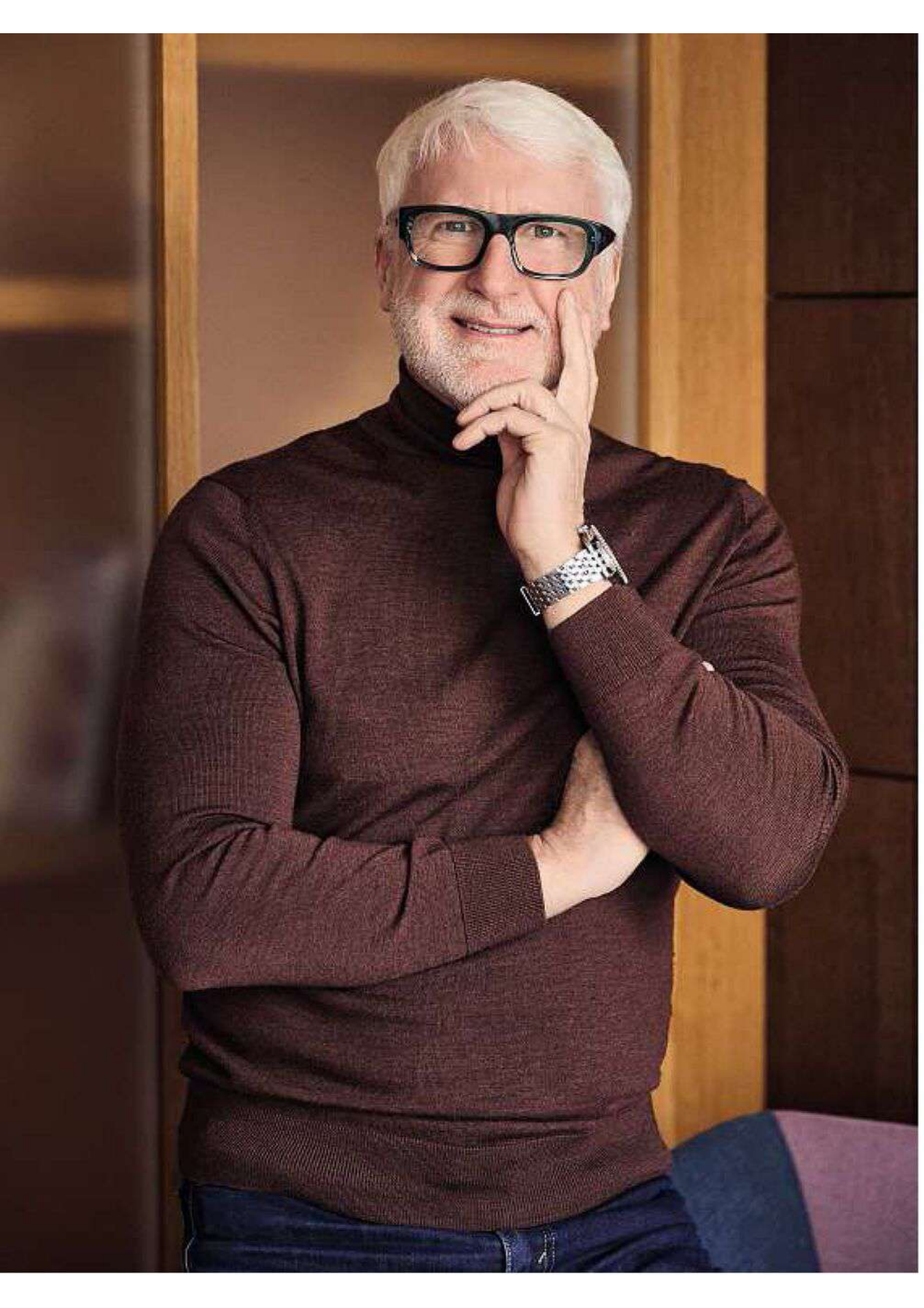
se připravila. Jenže přišly nechtěné myšlenky, které jí snížily sebevědomí, vyvolaly obavy a spustily lavinu negativních emocí. Setkávám se s tím, že práci se svým vnitřním, subjektivním světem dnes přeskakujeme a hned se vrháme do seberozvoje, přitom sami sebe vůbec neznáme. Je to, jako kdyby truhlář perfektně ovládal pily a dláta, věděl, jak sestavit nábytek, ale nerozuměl dřevu. To z něj dobrého truhláře neudělá.

Připadá mi, že jsme dnes seberozvojem posedlí. Stačí se podívat na pulty knihkupectví, kde to publikacemi na téma osobního rozvoje přetéká. Stejně je to i v případě nabídek všemožných kurzů na internetu. Zavání mi to až sebedrezurou...

MARIAN JELÍNEK (62)

@marian_jelinek_

- Sportovní kouč, vysokoškolský pedagog, spisovatel a lektor.
- Vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu UK v Praze, obor tělesná výchova a zeměpis a trenérství ledního hokeje. Má doktorát z kinantropologie a sportovní psychologie.
- Jako hokejový trenér působil u české reprezentace, pražské Sparty i dalších klubů. Spolupracoval taky s Jaromírem Jágreem jako jeho osobní kouč.
- Koučuje nejen sportovce, ale i manažery a podnikatele.
- Je garantem oboru Psychologie pro manažery a MSc. postgraduálního studia na Newton University.
- Je ženatý, s manželkou Ivetou má dvě dospělé děti – dceru Dominiku a syna Mariana.
- Ve volném čase se věnuje chovu papoušků.





Je fakt, že trh je nabídkou už přesycený. Přesto se vše zmíněné pořád prodává a kupuje. Důvod je jednoduchý: člověk je dnes v pozici, kdy racionalizace nevede k akci. Co to znamená? Můžeme sice naprosto přesně vědět, jak zhubnout, jak zdravě žít, jak se naučit jazyky, ale samotná informace nezpůsobí, že to skutečně uděláme. Připadá mi, že řada lidí raději chodí na všechny možné kurzy, čte různé knihy, jako by je to mělo změnit. Ale to nestačí, pokud nevyhrají svou vnitřní hru, pokud nemají svůj subjektivní svět pod kontrolou. Pracuju například i s obézními lidmi a ti často znají všechny diety a metabolické indexy mnohem lépe než já. Ale neřídí se podle nich, a proto ničeho nedosáhnou – nezhubnou. Kurzy samy o sobě lidem nepomůžou, člověk

„Kurzy samy o sobě lidem nepomůžou, člověk musí začít něco dělat. Jenže k tomu je nutná vnitřní změna, samotné přečtení knihy nestačí.“

musí začít něco dělat. Jenže k tomu je nutná vnitřní změna, samotné přečtení knihy nestačí. **Vraťme se k nechtěným myšlenkám. Hodně lidí je moc dobře zná, zvlášť když v noci nemůžou usnout, to se jim v hlavě roztáčí přímo katastrofické scénáře. Dají se zastavit?** Různé obavy a strachy v nás vyvolávají emoce a ty nám nedovolují usnout. Ale i s takovými myšlenkami se dá pracovat. Nechtěné myšlenky je možné vyblokovat, zpracovat a transformovat. Důležité je hledisko času. Mám-li k dispozici minuty, můžu je vyblokovat. Když to jsou hodiny či dny, dokážu je zpracovat. A pokud si můžu dovolit týdny nebo měsíce, můžu je dokonce transformovat – to znamená změnit hrozby ve výzvy, minusy přetavit v plusy.

Můžete být konkrétnější?

Používám dvanáct technik, které jsem si vybral z logoterapie, koučinku a dalších směrů. Klient si vybere tři až čtyři, které mu sedí, a používá je jako „protitah“ proti nechtěným myšlenkám, když mu vstoupí do mysli. První důležitou věcí je ale vůbec si uvědomit, že taková myšlenka přišla. Pro mnoho lidí je velkou a objevnu novinkou, když jim sdělím, že máme myšlenky těchto dvou typů. Uvědomit si skutečnost, že nějakou myšlenku nechci poslouchat, je naprosto zásadní. Různé filozofie to popisují rozmanitým způsobem. Platón říká, že máme v sobě dva koně, které máme ovládat – bílého a černého, tedy pozitivní a negativní emoce. Křesťané zase hovoří o tom, že

máme v sobě ďábla. Jung mluví o stínu. Všichni ale vlastně popisují totéž: rozum je volant, emoce motor. Já jsem si pro to našel pojmenování, že máme v sobě „dvojče“, které musíme vychovávat a v průběhu svého života kultivovat úplně stejně, jako se učíme ovládat své tělo. Nenarodíme se s míčem u nohy ani s raketou v ruce, ale musíme trénovat, aby-

chom míč nebo raketu ovládli; stejně tak se můžeme naučit ovládat své myšlenky. Na tom jsem svůj self-koučovací kurz postavil. **Někdy mám trochu problém rozlišit, kdo je kouč a kdo psycholog, jejich oblasti působení. Nabídl byste mi vysvětlení?**

Především bych chtěl poznamenat, že koučink není nic nového. Nejde o vymoženost dvacátého nebo jednadvacátého století. Koučové exis-

ZE ŽIVOTA MARIANA JELÍNKY



Na přednášce

Své mnohaleté zkušenosti předává na seminářích nejen sportovcům, ale i lidem z různých oborů.



Jako autor

Uznávaný kouč a sportovní pedagog shrnul své myšlenky a názory taky do několika knih.

tovali jako průvodci studentů lyceem už ve starověkém Řecku; koučování znamená vedení. V tomhle smyslu jako máma dítěte vystupujete po určité období jeho života taky jako koučka jeho výchovy. Určitý předěl ale znamenala sedmdesátá léta minulého století, kdy se přišlo s klasickými technikami koučování a stanovila se území, na kterých působí kouč, psycholog a psychiatr.

Na jakém území se tedy pohybuje kouč?

Jaká je jeho specializace?

Kouč by žádným způsobem neměl „šfoulat“ do minulých zážitků či traumat klienta – to je území psychologa. Kouč pomáhá klientovi směřovat dopředu, do budoucna, a klade mu otázky: Co chcete? Co vás zajímá? Jakým směrem chcete jít? A na téhle cestě ho provází. Klientem může být klidně firma, která chce fúzovat s jinou za co nejlepších podmínek a s co nejmenšími ztrátami. Nebo hokejista, kterému končí smlouva a chce danou sezonu odehrát co nejlépe, aby měl možnost uzavřít na tu příští ještě lepší kontrakt. Lidé přicházejí s různými zakázkami, a proto je dobré, aby se zamysleli, co vlastně chtějí. Problém je, že v rámci profesí kouče nebo psychologa děláme obrovskou chybu a vzájemně si lezeme do zelí. Nerespektujeme se, a v důsledku toho je pro veřejnost velmi matoucí, kdo je kdo a čím se zabývá.

Dotkli jsme se i tématu psychické odolnosti. Dnes se hodně řeší, že zvláště u dětí klesá. Proč?

Psychická odolnost klesá či roste podle podmínek, ve kterých člověk vyrůstá a žije. Je to úplně stejné jako v případě fyzické odolnosti. Před padesáti lety žádná maminka nemusela řešit otužování svých dětí – doba je otužila sama. O víkendu netekla teplá voda, a děti se stejně musely umýt. Do školy chodily pár kilometrů pěšky v dešti nebo ve sněhu; autem je nikdo nevozil. Doba výstupy z komfortní zóny předkládala sama, museli jsme se s nimi umět vypořádat, a díky tomu jsme si budovali odolnost. Dnes to tak už není. Díky blahobytu je takových výstupů z komfortní zóny čím dál méně – jak fyzických, tak psychických. Co bylo dříve běžné, je dnes vnímáno jako extrém. Bylo normální, že jsme se třeba na hřišti porvali o branku, a žádný dospělý – rodič či učitelka – se do toho nepletl. Dětská smečka si to vyřešila sama. Co tím chci sdělit? Jednoduše řečeno: pokud se dnes chci otužit – a teď myslím po fyzické stránce – nemám v téhle době převládajícího blahobytu jinou možnost než se cíleně a s rozumem vystavovat chladu, protože doba sama nás ani naše děti už neotuží, když je z přetopených bytů dovezeme autem skoro až do školní lavice.

Jak z toho ven?

Samozřejmě že se nechci vrátit do pravěku. Na druhé straně si musíme uvědomit, že pokud nemáme být blahobytem „zničeni“, musíme ho umět správně užívat. To znamená: pojďme si užít té krásy, ale budme k tomu fyzicky i psychicky otužilí. Abychom toho dosáhli, musíme si překážky do života klást sami. Do určitého momentu blahobytu jsme si je totiž ze života odstraňovali – nechťeli jsme například, aby naše děti chodily dva kilometry do školy pěšky v zimě a dešti, nebo aby měly hlad, to je jasné. Nedospěli jsme ale už nyní do bodu zlomu, kdy bychom měli zpozornět? Paracelsus to řekl jasně: „Jed od léku odlišuje pouze podané množství.“ Není teď už něčeho taky až příliš? Co nám dřív pomáhalo, nás nyní začíná ničit. Prosazuje se egocentrická výchova, kdy děti nechceme zavalit pravidly a limity, necháme je, ať si sami vybírají, co chtějí, ať projevují emoce... Jistě,

souhlasím s tím, ať je umění projevit, ale ne na podlaze v obchodáku. To, že za děti všechno „žehlíme“, má za následek pouze to, že ztrácejí frustrační toleranci.

Nenecháme je ani udělat chybu, nedáme jim zažít pocity selhání nebo porážky...

Ano. Protože chyba je ostuda. Trojka je ostuda. Pětka je ještě větší ostuda. Co by tomu řekla sousedka? Záleží nám víc na tom, co o nás řeknou ostatní, než co si o sobě myslíme my sami. Hrajeme divadlo pro okolí a ztrácíme tak svoji osobnost. Ale náš subjektivní svět je poslední místo svobody, které máme. Všude jinde nám „vlezou“ – do mobilu, do počítače, pořád jsme na kamerách... – ale to, co si skutečně myslím, jaké mám pocity, vzpomínky, vize a cíle, to je zaplaťpánbůh zatím jen a jen moje. Náš vnitřní svět je tak úžasné místo a my si to poslední místo svobody necháváme dobrovolně kazit všemožnými jedy z okolního světa.

Na závěr se vrátíme tak trochu k první otázce, k hodnocení a bilancování na závěr roku. Svádí vás to taky k nějaké „osobní inventuře“?

K bilancování závěr roku vábí, ale i každý týden končí nedělí, každý měsíc má taky svůj konec. Nemyslím si, že by člověk musel „účtovat“ jen na konci roku. Jednou tak za pět šest týdnů, podle toho, jak doba běží, bych každému doporučil být úplně sám, podívat se do svého subjektivního světa a zapřemýšlet. Kdo jsem? Jak žiju? Kolik mám „odsypáno“ a kolik toho mám ještě před sebou? Jak se starám o své tělo, mysl, duši nebo i o své okolí? Říkám tomu, aby si člověk občas dal rande sám se sebou. ■

MONIKA OTMAROVÁ