


# Svoboda bez limitů je pro nás destruktivní, je třeba rovnováhy mezi mnohem a málem

 radiouniversum.cz/jelinek-marian-3d-svoboda-bez-limitu-je-pro-nas-destruktivni-je-treba-rovnovahy-mezi-mnohem-a-malem

3. listopadu 2024

## Marian Jelínek Díl 3/3

Text 3.11.2024 35 min Přehrát

### #Zdraví

„Jestliže mám svobodu v jídle – a správně jsem ji pochopil, tedy že si mám aktivně vybírat to nejlepší – tak odpusťte mi, ale nemůžeme mít takový problém s obezitou,“ říká mentor vrcholových sportovců Marian Jelínek. Tato myšlenka ilustruje jeho přístup k životu, jako aktivní volbu a zodpovědnost za vlastní rozhodnutí. Náš host ve svých úvahách propojuje každodenní problémy s hlubšími filozofickými otázkami. Hovoří o potřebě rovnováhy mezi vnějším a vnitřním světem, o důležitosti sebepoznání a schopnosti ovládat své emoce. Jeho pohled na svět spojuje praktickou psychologii s duchovním rozměrem, a tak se v závěrečné části rozhovoru ponoříme hlouběji do vnitřního světa úspěšných lidí, a jejich psychické odolnosti.

**Martina:** Vy jste napsal knihy „Vnitřní svět vítězů“, nebo s Jiřím Kuchařem „Umění psychické odolnosti“. Zjistil jste, že lidé, kteří to dotáhli v životě, takzvaně, daleko, mají svůj vnitřní svět opravdu pod kontrolou? Nebo to není podmínka?

**Marian Jelínek:** Je důležité říci jednu věc: My, jako lidé, máme v životě jednu společnou roli – jsme lidé. Ale pak máme celou řadu rolí: Mám roli profesní, roli otce, roli manžela, a v každé této roli má úspěch různé parametry. My často adorujeme člověka, který je úspěšný v nějaké roli, tam má dotyčný vnitřní svět pod kontrolou, ale v jiné roli ho pod kontrolou nemá, protože je to nepřenositelné. A to je něco, co mě zaujalo, takže jsem si uvědomil...

**Martina:** To znamená, že není jeden vnitřní svět a celistvá bytost, která...

**Marian Jelínek:** Je v pozici daného člověka, ale ne v nějaké roli. Kdy jste opravdu sami sebou, se svým vnitřním světem, na sto procent autentičtí? Kdy? Jedině když jsem sám. Ale jakmile přijdou děti? S prominutím dám naivní příklad: Lidé si hrají na autenticitu, ale já se přece nemůžu chovat všude úplně, totálně autenticky. Já se můžu chovat autenticky z hlediska vertikálních věcí, hodnoty můžu mít jedny, a ctím je ve všech rolích. Ale autenticita? Proto je to role. Role vrcholového manažera vyžaduje určité atributy, se kterými já, jako člověk, nejsem úplně na sto procent sžitý, ale jestli je chci plnit, tak se do toho musím převléknout, nebo nebudu úspěšný.

Vím, že to zní zvláště, ale dám příklad. Autenticita. Jsem unavený, přijdu domu – tady to na sebe prásknu – mám hlad, ohřeju si v kastrůlku jídlo, sednu si, a dám si nohy na stůl, odpočinu si a u toho jím, a mám krásný autentický relax. Slyším klíče v zámku, a okamžitě končí moje totální, stoprocentní autenticita, a převlékám se do role otce. Nohy ze stolu, z kastrůlku přelévám do talíře. Chápeme? Nemůžu být všude stoprocentně autentický. Každá ta role má své. A proto nám nefunguje to, že si řekneme: „Hele, ale vnitřní svět“. Ano, Jarda Jágr, když si ho vezmeme, má vnitřní svět, z hlediska hráče ledního hokeje, neskutečný. Ale budu upřímný, z hlediska majitele Kladna už ho nemá tak. Vždyť 12 let vlastní Kladno, a z toho byl – nevím – 10krát poslední? Kde je mezi tím paralela? A to je to, že často děláme chybu – média a všichni – že adorujeme jednu roli, a myslíme si, že v ostatních rolích musí být také autentický. To je ale mýlka.

**Martina:** Proto si volíme za politiky dobré herce a podobně, protože máme pocit, že když zahráli dobře Masaryka, tak budou báječní i ve vysokých funkcích. Vy jste tady zmínil, že by ve škole měl být předmět, který by měl učit děti nebát se být sami se sebou, pracovat sami se sebou. Asi máte pravdu, a dá se říci, že by vám statistiky daly za pravdu, protože 40 procent žáků devátých tříd trpí

deprese. Uvádí se, že mají příznaky středních, až těžkých depresí. V Británii byla dokonce nedávno zveřejněna data, kdy už mladí lidé dokonce odmítají zvedat telefon, když jim zazvoní, což myslím, že byla poslední věc, která je držela při životě. Řekněte mi, je tohle třeba ten Easterlinův paradox, o kterém jste hovořil? Tedy: Čekali jsme jaro, čekali jsme štěstí, čekali jsme na nejnovější typy mobilů, které nám přinesou ještě rychlejší zprávy, ještě vytuněnější hry, plný život, úlevu – a nestalo se?

**Marian Jelínek:** Přinese nám to potěšení – to je jedna věc. A druhá věc – všechno má dvě strany, rub a líc. Proto je to o tom, jakým způsobem to umím využít, nebo jsem tím zneužit. A úplně narovinu – je plno lidí, kteří si tyto limity neumí dávat, neumí to překlomit v to, že bych to měl využít, a mně by to mělo sloužit. Ale plno lidí tomu začíná sloužit. A to je ten problém, že to je práce se subjektivním světem. Když mám nějakým způsobem určitou sílu, a umím ovládat svůj subjektivní svět, a mám k tomu nějakou edukaci a kritické myšlení k dané věci, tak přeci musím pochopit, že limity jsou ve výchově, i obecně, nutností. Proto je láska úžasná, protože se také limituje. Lidé si neuvědomují, že láska, síla lásky, jak jsme říkali, implicitně limit obsahuje. Miluji rybaření? Tak můj limit je, že v neděli v 5 hodin ráno vstávám, a jdu na ryby. Hrozně rád, a ani mi nevadí, že mě to takto limituje. Já to dělám rád. Proto vnímám, že je důležité vytvářet si k věcem vztahy, emoční investici.

Mám třeba příklad, kdy mi volá maminka, a povídá: „Pane Jelínku, my už nevíme, co se synem? Mohli bychom za vámi přijít? On je sportovec a...“ Tak přijdou, i s tatínkem a s malým synem, a já povídám: „Já děti nedělám. Nemám na to. Běžte za psychologem.“ „Ale on nemá čas.“ „Tak dobře.“ A představte si, co mi řekne. On mi povídá: „Pane Jelínku, my nevíme, co s ním. On už se nenají, pokud před sebou nemá tablet s pohádkou.“ Sedmileté, osmileté dítě. A já povídám: „Chcete mi říct, že ve třech, ve čtyřech, v pěti letech šlo dítě do Electro Worldu, koupilo si tablet, a začalo se na něj dívat? Na co se mě vlastně ptáte? Co vlastně chcete?“ Rozumíte. My si

neuvědomujeme, že třeba když se bavíte o digitalizaci, že plno věcí děláme z toho důvodu, že nám je to snazší, ale neuvědomujeme si následky. Ono je také snadnější dát dítěti na dudlík sladkou šťávu, protože si dítě udělá návyk, že pak hezky usne, nám to uleví, a tak dále, ale neuvědomujeme si následky. My z komfortní zóny vystoupit nechceme, my to chceme co nejjednodušší, a tím se stáváme hrozně zranitelní. Komfortní zóna se nám roztahuje, a sebemenší výstup z komfortní zóny už se stává stresem.

### **Vnější tlaky na nás jsou takové, jak si to v sobě uděláme**

---

**Martina:** A my v této komfortní zóně chceme uchovat i děti, aby se měly ještě lépe než my. Je to takové přirozené, ale někde tady pravděpodobně soudruzi – nevím, jestli z NDR nebo odkud – udělali chybu, protože především na Západě můžeme vidět, tam, kde je dobře, kde je ten blahobyť, nadbytek, že mnohem více dětí je takto destruovaných sebou samými, rozhozených třeba z neúspěchu. Je to zvláštní, že, na jednu stranu děti necháváme opravdu v komfortních zónách, a na druhou stranu je neobyčejně stresujeme tím, že co když nebudou úspěšné. Vy jste byl koučem mnoha sportovců, řekněte mi: Kdy poznat, že tlak je konstruktivní, a kdy už je destruktivní?

**Marian Jelínek:** Zase odpovím šalamounsky. Tlak je takový, jaký si ho udělám. To znamená, že zvenčí na mě někdo tlačí, že „musíš vyhrát“. Musím vyhrát? Vždyť je to o mně. To znamená, že já musím, já chci vyhrát, a chci podat co nejlepší výkon. To znamená, koncentruji se na to, že tlak na budoucnost, což je vítězství, jaksi přetavuji v to, že: „Ano, chceš vyhrát? To jsi mi řekl novinu. To je jasný, že chceme vyhrát. Ale co musíme udělat pro to, abychom vyhráli?“ A najednou se vracíte do přítomnosti: Já se potřebuji soustředit na činnosti, které vedou k vítězství. A to je ten problém, že třeba vytváříme človíčka, a tlačíme na výsledky. A jestliže tlačím na výsledky, tak se nedivme, že děti potom jsou – jak říkáte správně – v presu, v tlaku a v depresích. Ale jako kdo to udělá? Dítě se s tím nenarodí, to jsme udělali my, jako společnost, a bohužel i rodiče.

A teď je otázka: Mají děti hrát na výsledky? Nemají...? Já povídám: Prosim vás, každá činnost, podle mě, má výsledek. Ale víte, co je důležité? Jakým způsobem my na výsledek tlačíme. Vždyť já můžu prohrát, vyhrát zápas, a nemusím o výsledku vůbec mluvit, a můžu dítě chválit, nebo nechválit, podle chování, které k tomu vedlo, jak se snažilo, a tak dále. My si neuvědomujeme, že díky těmto atributům vytváříme v dítěti silného Frantu, a pak se divíme, že v 15, 16, 17, nebo v dospělosti, s tím má najednou velikánský problém. Ale je to, jako když jsme koupili tablet, a divíme se, že se dítě nenají bez tabletu. Vždyť zodpovědnost – a to je to slovo – je opravdu na nás, a společnosti, která vytváří podmínky, na lidech, kteří v ní žijí, na chování, jakým způsobem a v jakých podmínkách mládež vyrůstá – tak ji pak nekritizujeme. Nekritizujeme, že malé děti neumí kotoul. Maminko, tatínku, dítě se nenarodí s kotoulem, to ho někdo musí naučit. A že se to dřív nedělalo? Ano, protože děti se to učily samy na louce. Teď už se to neučí samy na louce, takže tatínku, maminko, byste se asi nad tím měli zamyslet. A svádět to na školu, na stát? Odpusťte mi, to mi připadá hrozně alibistické. Nevím. Já si myslím, že je plno věcí, které opravdu můžu sám v sobě, a v rodinném kruhu, řídit sám.

**Martina:** Naučit se kotoul asi můžeme opravdu i doma na koberci. Na druhou stranu vliv okolí na děti nikdy nebyl tak intenzivní, a tak formativní, a rodiče někdy mají od určitého věku dítěte už opravdu jenom velmi slabý hlásek. Vy jste tady mluvil o tom, že jste sám oslovil děti, studenty na téma, co jsou jejich koníčky, a ony říkaly: „Filmy, hry, já nevím...“ Co si počít s touto zvláštní apatií? Za nás jsme se bavili, a měli jsme spíš starost, že všichni chtěli vyhrát, a všichni kvůli tomu byli ochotni třeba i loktařit, a teď se obávám, že velká skupina dětí vlastně vyhrát nechce, nechce hrát, nechce soutěžit, nechtějí být dobří, nechtějí v ničem vyniknout. A já si pořád říkám, jestli je to dobře, jestli je to skutečně, jestli nám vzniká mírová skupina dětí, které si nepotřebují nic dokazovat, nepotřebují si navzájem nic předvádět, nebo jestli vzniká parta nihilistů?

**Marian Jelínek:** To je velmi hezká otázka. Úplně narovinu – sám si ji kladu. Není dobře, že po ničem trošku netouží. Dokonce můžu říct, že když si s nimi často povídám, tak třeba už je skupina, která netouží po bytu, oni už nechtějí být, a povídají: „Vždyť je lepší být v pronájmu. Já se teď zadlužím na celý život, abych si koupil v Praze byt? To radši s těmi dvěma, třemi milióny, které mám – a ty mi na byt nestačí – něco udělám, zaplatím nájem, a tak. Oni mají svou logiku.

**Martina:** Zrovna tento příklad není, myslím, úplně šťastný, protože tvrdím, že společnost bere těmto lidem naději v to, že by vůbec někdy mohli dosáhnout na své vlastní bydlení. Možná je to také proto, že chtějí všechno, a hned, a že si na to třeba nechtějí počkat, ale zrovna speciálně tohle, bych řekla, je demotivující.

**Marian Jelínek:** Myslíte, že je nutné, že musím mít své bydlení?

**Určitá míra stresu, nebo nejistoty, je pozitivní a dokonce nutná**

---

**Martina:** To je věc k diskusi, a myslím, že v našich zeměpisných šířkách to máme v sobě takto zakódováno. Tady je obrovské množství lidí, kteří jsou vlastníky nemovitostí, domků, bytů. Domkáři byli vždycky. Byli velmi chudí, ale stejně si upláceli svůj domek – hornické kolonie. Stejně měli svůj domeček. Je to tady tradice, a taky proto – jak říkají mnozí ekonomové a energetici – je nám co vzít, a proto mnohé ekonomicko-energetické kroky vedou k tomu, aby tady nebylo tolik lidí, co mají své vlastní bydlení. Ale to jsme úplně odbočili. Vy jste mluvil o mladých.

**Marian Jelínek:** Přemýšlím z pozice mladých lidí, že mají jiný styl života. Oni chtějí tři měsíce pracovat, a pak jet na měsíc na Bali. Pak se vrátí, a je jim jedno, že jdou do jiné práce. Takže je mu třicet, a najednou zjistíte, že už byl pětkrát zaměstnaný. To také kdysi nebylo. To znamená, že doba je opravdu jiná – oni nechtějí takovou silnou zodpovědnost a starat se o nemovitost. Já fakticky znám lidi, kteří vám řeknou: „Hele, já nějak ne“.

**Martina:** To chápu. Ale jsou pak šťastnější? Jsou pak spokojeni? Nebo jdou, a řežou se?

**Marian Jelínek:** A to je jejich věc – jestli se řežou, nebo neřežou. Hlavně, jestli jsou spokojení. Já přeci nejsem na světě proto, abych řešil, jestli je soused spokojen, nebo není spokojen. Ano, jsou lidé, kteří k tomu mají větší sklony, jsou zranitelnější, a teď je otázka: Proč jsou zranitelnější? Ale pokud si budeme hrát na absolutní svobodu, tak já přece za ty lidi tohle řešit nemůžu. Na druhé straně uznávám, že pomocnou ruku a altruismus staří lidé, nemocní lidé, děti, mají jednoznačně mít. Ale víte, pětatřicetiletý, čtyřicetiletý kluk, který je na pracáku, a ještě bych mu měl dát nějakou povinnou mzdu? Možná jste také zaznamenala výzkum, že v Kanadě zkoušeli, že by lidem dávali dva tisíce, až dva a půl tisíce, v přepočtu, euro.

**Martina:** Nepodmíněný příjem.

**Marian Jelínek:** A že díky tomu budou lidé klidnější, protože mají základní potřeby, a nemusí se každý měsíc bát, jestli mají na energie a podobně. A víte, k čemu došlo? Že jejich výkon šel ještě níž.

**Martina:** Takhle se jenom kupují voliči. Ale znělo to hezky.

**Marian Jelínek:** A to je to, že právě říkám – bohužel. V Evropské unii nějaké takovéto hlasy také jsou. Ale jak správně říkáte, určitá míra pozitivnímu stresu – říká se jí eustres – nebo určitá míra nejistoty, je životaschopná a dokonce nutná.

**Martina:** Stimulační.

**Marian Jelínek:** Pojdme se spíš bavit o míře. Média to všude vidí, vnímají černobíle, a to je problém. Mě baví propojovat, a ne rozdělovat. A teď si najednou uvědomíte, že je plno spojováků, které bychom měli více deklarovat. Problém je, že politické dění tomu nenahrává, protože už jenom z podstaty – protože to řekl protivník, tak je to špatně, a tak dále. Ale ono to nemusí být všechno špatně. Tak, jako není všechno špatně a dobře u nás, tak to vidím u sportu.

Já jsem vyrůstal v socialismu, a musím říci, že tam bylo plno věcí ohledně sportu dobře, a my jsme je v devadesátkách úplně odrovnali, a teď s tím máme trošičku problém, a pomalu se k nim vracíme. Děláme akademie, jako byly TSM, a tak dále. Takže zase, nelze říci od podstaty, že tohle všechno je špatně. A to mi vadí. A pak zase, že tohle je dobře, a jdeme za ním, a za rok zjistíme, že to je zase všechno špatně, a zase jdeme za někým jiným. Mně to připadá hrozně naivní.

**Martina:** Já jsem se vás na to ptala kvůli tomu, že jste psycholog, a ne proto, že byste se měl starat o každého souseda a pozorovat, jestli jsou třicátníci na Bali dostatečně šťastní, ale spíše, abyste řekl, jakým způsobem můžeme pomoci sami sobě, se svým vnitřním světem, a svou rovnováhou, jak si ji zabezpečit, a udržet si svůj čistý vnitřní svět. Protože se jeví, že to se západní civilizací jde trochu od desítky k pěti právě ohledně toho, co se týká odolnosti a životaschopnosti.

**Marian Jelínek:** Je otázka, co berete jako západní? Pokud Amerika, tak samozřejmě z hlediska obezity je to tragické. Souhlasím s vámi, ale já bych to nedělil na západ, východ, vpravo, vlevo.

**Martina:** Já bych to docela dělila, protože Asie má opravdu vůli k životu.

**Marian Jelínek:** A myslíte si, že to je vůle, nebo potlačování negativ, která ještě furt mají? Když tam jezdím, tak vidím ty hrůzy, které tam jsou v ghettech a všude, a oni chtějí z těchto negativ jít. To je ten Hegel, že největší motivační prvek je odtlačování negativ. Jakmile negativa odtlačíte, musíte změnit mindset. A to je to, co nás teď čeká – změna mindsetu, a nastavení – a to se nám nedaří, kdežto tam to ještě mají.

Nedávno jsem byl v Himalájích, učili jsme tam na základní škole položené někde ve čtyřech tisících metrech, a tak dále, a děti tam chodily až dvě hodiny pěšky do školy. Slyšíte dobře. I do školy, i ze



školy, a škola kvůli tomu začínala v deset, ne dřív. Jaké limity si chudáci děti nesly s sebou? Dvě hodiny s taškou, ne po asfaltce, Himaláje, nahoru dolů. Ale co tam bylo dobře? A najednou zjistíte, že jste tam neviděli dítě s nadváhou – ono by prostě nedošlo do školy. A teď je otázka: My nechceme, aby naše děti chodily dvě hodiny pěšky do školy. Chápu. Ale na druhé straně bychom neměli chtít, aby byly obézní. A to je princip toho, že my už jsme v době, kdy máme negativa jakoby relativně otačena, ale často si vymýšlíme nové, a přitom bychom se nad tím měli zamyslet. A to je to otočení dalekohledu do svého vesmíru. A pokud se mě ptáte, tak já si myslím, že jednou z věcí je edukace, a změna pohledu. Pojďme se bavit o našich vnitřních světech, a ne jenom kritizovat, že máme málo dálnic, že máme tohle a támhle, protože každý potřebujeme čtyři byty, jistou mzdu, a nejistou mzdu. Ale co kdybychom se víc věnovali subjektivnímu světu, a tam se pojďme bavit o určitých situacích, protože tím ovlivním i ten vnější.

**Měli bychom hledat hranu mezi ani málo, ani moc. Máme v těle ve stopových prvcích kyanid, a když překročíme určitou hranici, zabije nás. Ale když nebudeme mít žádný, také nás to zabije.**

---

**Martina:** Když přijdu do knihkupectví, tak bych řekla, že duchovní nauky, spiritualita, náboženství – to je v podstatě Václavák, plno knih. Různých kurzů osobnostního růstu, objevení vnitřního dítěte je tolik. Máte pocit, že se málo snažíme, nebo se prostě snažíme špatně? „Quo vadis, domine?“

**Marian Jelínek:** Mám pocit, že máme hledat hranu – ani málo, ani moc. Mám pocit, že máme hledat to, aby látka už nebyla jedem, je to homeostáza – já tomu říkám „životní“. Ukazují to na stopových prvcích. My v sobě máme dokonce jed, což je kyanid, máme ho ve stopových prvcích v našem těle. Jestliže překročíme určitou hranici – zabije nás. Jestliže nebudu mít vůbec žádný – zabije nás. Proto to není o tom, že potřebujeme v mnoha věcech větší kvantum, a víc. Ne, my se potřebujeme zamyslet nad hranicí a nad množstvím, které je mně osobně prospěšné. A znovu opakuji, každý podle stavu

vědomí, protože tato hranice je u každého jiná. A to je to, že to není plošné, nejde to udělat plošně. A to je to, že my se furt necháváme vláčet – jak říkáte správně – nějakými spiritualitami, které v určitých věcech můžou být pro někoho hodně pozitivní, ale pro někoho to zase není. A teď je otázka, aby tam byla nějaká míra toho, kdy mi to pomáhá, a také míra, kdy mi to už škodí a ubližuje. A to přeci poznám jedině, když budu poznávat sám sebe.

Jak poznám, zda mi knedlíky ohledně fyzického těla pomáhají nebo škodí? Vždyť taková byla kdysi zkušenost bez vědců. Babička poznala, že když utrhne bylinu za úplňku, tak je lepší, než když ji utrhne bez úplňku. Poznatek. Prožitek. Ale abych to měl, co musím udělat? Vystoupit z komfortní zóny, musím mít čas na poznání. Kdežto my to nechceme, my jdeme na festival, a teď tam do nás nahustí to či ono, a bohužel, někde to může ustřelit úplně jinam, protože je to rychlost, klipovost, kdy tam není čas. Ale abych nikoho neurazil, všichni nejsou takoví, někde máte čas na to, abyste to v sobě usadila, odpřemýšlela, odmakala si to. Není to o tom, že mi jen někdo dá zprávu, informaci.

**Martina:** „Poznej sám sebe,“ věděli už v Delfách. Vy jste to dnes zopakoval několikrát, a líbil se mi Platónův příměr dvou koní, byť mě tedy v souvislosti s tím spíš napadá jeho výrok, že lidé, kteří milují moc, by k ní měli mít nejtěžší přístup.

**Marian Jelínek:** Dokonce jsem četl, že by k ní neměli mít přístup. Tak nevím, jak to máte. Je to asi o překladu.

**Martina:** Nebo asi nechtěl být tak akurátní. Někdy jsou totiž ta dvojčata v nás rafinovaně převlečena, a někdy černý nemusí být kůň, který nese negativa. Jak člověk pozná, při poznávání sebe sama, které z těchto dvojčat držet na krátko, a kterému se dá věřit?

**Marian Jelínek:** Já si myslím, že je to vždycky vůči cíli. Proto jsem říkal, jak je důležité vědět, co vlastně chci v dané roli, v komoditě, v dané věci. Jde o malé věci: Jestliže chci spát, tak samozřejmě vůči

tomu potřebuji umět pracovat s myšlenkami, že mám zítra meeting, že mám zítra závody, protože mi to zabraňuje spát. To znamená, myšlenka, která mi brání v cestě za cílem, to je nechtěná, respektive v tomto případě destruktivní. Ona může i příliš pozitivní myšlenka může být destruktivní. A to je to, co vnímám, že když nemám směr, nemám cíl, tak nemůžu rozeznat, jaká je destruktivní, protože nevím, co mi to kazí. Dejme tomu, že mně je jedno, kolik vážím – tak je moje myšlenka, že si v deset hodin dám druhou večeři špatná, nebo není? Objektivně člověku škodí, jenže on nemá za cíl zdravý životní styl, takže z jeho pohledu mu neškodí. Takže já potřebuji cíl, potřebuji něco, vůči čemu to vztáhnou, protože negace, nebo pozitivum je vždycky vůči něčemu. A jestliže mám zítra startovat na olympiádě, a vím, že se musím dobře vyspat, abych měl bla, bla, bla, a chodí mi večer do hlavy myšlenky typu: Nevystartuj pozdě z bloku. Přijdeš o sponzory, přijdeš o peníze, už se na žádnou olympiádu nedostaneš“, tak všechny tyto myšlenky jsou ve své podstatě pro mě destruktivní, protože já mám teď spát, a měl bych s nimi umět pracovat, abych mohl spát.

**Martina:** No, a co s nimi udělat?

**Marian Jelínek:** Ježíš, to chcete self koučovací kurz? Vyblokovat, transformovat, nebo zpracovat. Dvanáct různých technik.

**Věda je úžasná věc, ale pojdme pracovat i se subjektivním světem a s vertikalizací společnosti, protože jinak nás, v konečném efektu, může věda také zničit**

---

**Martina:** Posluchači, pište si.

**Marian Jelínek:** Řízený vnitřní dialog, dechové cvičení, posturologie, a další. Je to opravdu na dlouho. Ale víte, lidé hrozně chtějí návody.

**Martina:** Zkratku. Něco instantního, a pro každého.

**Marian Jelínek:** A to je to, jak říkám, že si to musíme odpracovat. A jak si to neodpracujeme? A to je to, co se mi líbí, protože pokud bych měl mít na všechno návod, to by bylo hrozné. To je to, co neošidím. A teď k tomu je ekonomika, a mobily, které to všechno zkracují, a najednou vlastně toto odpracování není jakoby možné. A najednou se dostáváte do situace: „Tak si to musím rozhodnout sám, protože doba už mě k tomu nevede“. A to je určitý vzdor a svoboda, kterou já vnímám. Ale touto svobodou nikomu neubližuji, to je moje vnitřní, ve mně, můj subjektivní svět. A že někdo čte články? To je jeho boj. Ale potom se dozvíte – jako jsme se bavili o obezitě – že tento boj je jeho věc, ale do určité míry, protože v určitém okamžiku, protože jsi součástí společnosti, společnost je díky tomu buď nějakým způsobem poškozována – nebo naopak vzkvétá – protože v konečném efektu on sám připustil, že se přejedl, a díky tomu my, nebo společnost, dotujeme jeho léčbu. A to bychom mohli mluvit o kuřácích a alkoholících. Takže, kde je míra svobody?

Takže na jedné straně, ať si každý dělá, co chce, to všichni, nebo hodně lidí, prosazuje, ale nemáme tam, že limit je dobrý, je důležitý, protože jinak mě svoboda ničí – F. X. Šalda, krásné. Řeknu to jinak. Svoboda, která implicitně neobsahuje limity, je pro nositele svobody destruktivní. A teď je otázka. Kdo dává limity? Dává je doba? Společnost? Pardon – politici? Půlka obyvatel je našťvaná. A dá si to každý sám? A najednou zjistíte, že polovina lidí si to sama dát neumí – a jsme v hrozném guláši.

**Martina:** Jenom to může vést k bytnění nařízení, doporučení, vyhlášek, omezení.

**Marian Jelínek:** Určitě. To je zase účelovost, a to je samozřejmě špatné. Ale na druhé straně, víte, já pracuji s obézními, a teď si vezměte, že mu zákazy a příkazy nedáte, ale on toho není schopen. Takže na druhé straně si v duchu etiky řeknu: „Ale ty se vlastně podílíš na tom, že se ženeš do neštěstí.“ To znamená, že tento člověk už není schopen si dávat limity – a to je problematika

svobody – a tedy sám sebe ničí. Otázka: Je lepší mu dát limity zvenčí, a díky tomu ho vlastně zachránit od destrukce, nebo ho nechat, ať si to prožije až do konce?

**Martina:** To je velmi složitá otázka, protože je velmi zneužitelná, a nedá se v tuto chvíli – chraň nás před tím pámbůh – aplikovat zákonem a plošně.

**Marian Jelínek:** Souhlasím. Možná poslední, co k tomu řeknu – protože je to opravdu citlivé téma: Já jsem kdysi byl na předávání cen Neuron, to jsou ceny mladým vědcům, a byla tam diskuse, leitmotiv motiv toho byl: „Věda nás zachrání“. A já jsem tam rozvinul diskusi, kdy jsem trošku do něčeho rýpnul, a povídám: „Nezlobte se, já nejsem vědec, ale opravdu nás věda zachrání?“ A teď jsem jim začal vysvětlovat historii lidstva, a jakože kdy nás věda vlastně zachránila? A najednou zjistíte, že je to vždycky pade na pade, podle toho, jak s tím zacházím. Dynamit byl pro ulehčení práce v dolech, v lomech, ale byla z toho první světová válka, kde vznikly různé zbraně. Atomová energie je proto, aby nám pomohla, ale může z toho být... To znamená...

**Martina:** A jsme u Krakatitu – „Aby to svítilo a hřálo“.

**Marian Jelínek:** Výborně. A tady jsme se nehnuli. Takže furt zlepšujeme vědecké objevy. Ale jak říkám, věda je úžasná věc, ale pojďme pracovat i se subjektivním světem a s vertikalizací společnosti, jinak, v konečném efektu – a řeknu to hodně provokativně, a řekl jsem to tam u té večeře: Vždyť věda nás může také zničit.

**Martina:** Kdysi jsem dostala možná řetězový mail, kde bylo napsáno, že dům bez lásky není domov, a mimo jiné tam bylo napsáno: „Věda bez lásky je krutost.“ A tím to končilo.

**Marian Jelínek:** Výborně, To je krásné. A vidíte? Jsme zpátky u lásky, že je to nejsilnější energie ve vesmíru, protože láska nás implicitně limituje, a nedovolí zneužití. To je to krásné.

**Martina:** Mariane Jelínku, to je tak důležitá věta, že ji použiji na závěr, a myslím si, že se nad mnohými těmito tématy ještě v budoucnu setkáme. Bylo by mi líto, kdyby ne. Děkuji.

Všechny příspěvky s Marian Jelínek

**Diskuze:**

---

**Napsat komentář**

---

E-mailová adresa nebude publikována.