



# Radosti musíme jít aktivně naproti

Jedna z knih, jejíchž je autorem, nese název *Neztraťte motivaci v době blahobytu*. Poprvé vyšla před třemi lety, tedy v době, kdy vnější životní blahobyt byl téměř bezbřehý. Letos ale nastal velký zvrat a spíš je na pořadu dne řešení problému, jak nepropadnout depresi v době koronaviru. O tom, jak v současné době pečovat o svou psychiku a jak se vypořádat s novou situací, která zasáhla do našich životů, jsme si povídali s psychologem, mentorem, koučem a pedagogem PhDr. Marianem Jelínkem, Ph.D.



TVÁŘÍ V TVÁŘ

**Situace, která u nás v souvislosti s koronavirovou infekcí panuje od letošního března, je bezesporu psychicky náročná. Co v současnosti podle vašeho názoru klade na psychiku největší nároky?**

Existují dva aspekty, které obecně představují pro lidskou psychiku největší zátěž. Člověk jednak stresuje fakt, když neví, jak dlouho bude nějaká situace trvat. Jsme schopní překonat leccjaké utrpení, když

mací, které si k sobě takzvaně pustí. A snažit se to množství limitovat. Každopádně není prospěšné během dne neustále číst nové informace a několikrát za den sledovat zprávy v televizi. Zprávy jsou totiž velmi nesourodé, protože ani vědci se v názorech na koronavirus neshodnou. Podle mého názoru je důležité limitovat přísun informací z časového hlediska, kdy se člověk na zprávy podívá jednou, maximálně dvakrát denně třeba na 10 minut, aby zjistil, co je nového. To bohatě stačí. Dále je podle mého podstatné, aby si každý vybral autoritu, které bude

volný běh, práce na zahradě a jiné. A zapomínat by se nemělo ani na relaxaci. Je jedno, zda si někdo připraví horkou koupel, medituje, cvičí jógu či něco dalšího. Záleží na tom, jak je člověk takzvaně nastavený, co mu dodává energii. To si musí vybrat každý podle svého. Další věc, která je z psychologického hlediska velmi významná, je připustit si, že za současné situace něco tratíme. To je podle mého názoru naprosto zásadní. Očekávání, že se vlastně nakonec nic nestane, že o nic nejde, je liché, protože něco se prostě stane. Ztratíme celkově ekonomicky, ztratíme pozici, ego, možná nějaký status. A už jsme také hodně ztratili – například svobodu, musíme nosit roušky atd. Pokud si připustím, že to tak je, jinak se s tím vyrovnávám, než když si stále myslím, že z toho vyjdu bez jakékoliv ztráty. Někdo ztratí víc, někdo méně, ale něco ztratíme všichni.

**Uvedl jste, že jsme nyní izolováni doma. U někoho je izolace větší, u někoho menší, ale neprospívá nikomu. Co s tím?**

Za této situace se zvyšuje důležitost komunikace s ostatními. Teď, když je leckdo nucen být v izolaci, je zásadní, aby lidé, kteří jsou doma sami, nepropadli sociálnímu autismu, kdy se uzavírou sami do sebe, mají málo sociálních kontaktů a trápí se, protože mají čas o všem přemýšlet. Určitě bych také vzdvihl, jak je v současnosti významné dělat malé radosti sobě i jiným. I nyní lze nalézt určité typy malých radostí, které jsme v době blahobytu už kolikrát ani nevnímali, a teď si je můžeme začít znovu uvědomovat. Začít se tedy radovat třeba z toho, že je kolem krásný podzim s barevnými listy na stromech, že si mohu přečíst pěknou

## MÁME SVÁ PRÁVA, ALE TAKÉ POVINNOSTI

„Požitky se nám staly normalitou, pozitivita přijímáme jako samozřejmost, ale sebemenší výstup z komfortní zóny se leckomu jeví jako tragédie. Je hezké mít na něco právo, ale mám také nějaké povinnosti, což by si každý měl uvědomit. A je třeba si také uvědomit, že každý musí převzít zodpovědnost za situaci, která nastane, a nehledat neustále řešení někde venku. Nikdo zvenku za nikoho nic nevyřeší.“

MARIAN JELÍNEK

víme, že třeba za tři měsíce skončí. Druhý aspekt, kdy se zvyšuje stresový faktor, je ten, když jde o záležitost, kterou absolutně nemáme pod kontrolou. Tedy dva faktory, které člověka stresují obecně nejvíce, jsou v případě koronaviru splněny bezvýtku. Virus nemáme pod kontrolou a nevíme, kdy to, co kvůli němu nastalo, skončí.

**Asi se shodneme na tom, že koronavirus přinesl do našich životů plno nových situací. Co by člověk měl, aby se z toho všeho takříkajíc nezbláznil, dělat, a co naopak nedělat?**

Ano, kvůli různým opatřením jsme najednou izolováni doma, hodně lidí má takzvaný home office, školáci a studenti mají distanční výuku. A tato opatření, která nás vyvedla z každodenního rytmu života, představují opět stresové faktory, takže náš stres zvyšují. Věci, které by bylo dobré dělat, aby člověk nebyl v takovém stresu, je celá řada. Každopádně by si měl hlídat množství infor-

máci v rámci informování důvěřovat. Tím mám na mysli, že si každý podle svého zvolí někoho, k němuž má důvěru, a když dotyčný něco řekne, je to pro toho, kdo mu důvěřuje, důvod k zamyšlení.

**Co dalšího byste za současné situace viděl z hlediska lidské psychiky jako nezbytné či žádoucí?**

Důležité je zachovat si jakýsi řád. Hrozné je, když se lidé dostanou na home office a ztratí řád. Tím pádem začnou prokrastinovat, a když jim to situace dovolí, plno času, jak se říká, proflákají. Samozřejmě když nemůžu, nevstávám v sedm hodin, jako když jsem chodil do práce, ale vstanu třeba až v půl osmé a zařadím do programu jiné smysluplné aktivity. Mohu jít sportovat, věnovat se jiné práci a podobně. Důležité je být aktivní a zachovat si určité činnosti, kterým se pravidelně věnuji. Je nezbytné být aktivní jak psychicky, tak fyzicky, protože aerobní práce snižuje stres. Z tohoto hlediska jsou tedy pro každého důležité dlouhé procházky,



## Široké pole působnosti

Ve svém nebývale bohatém profesním životě působil či stále působí jako hokejový trenér, kouč, manažer, pedagog, psycholog a spisovatel. Jako asistent hlavního trenéra získal s naší reprezentací zlatou medaili na MS v hokeji v roce 2005 ve Vídni, dva mistrovské tituly s pražskou Spartou, trenérsky působil i šest let v Německu. Je také znám svou dlouholetou spoluprací s Jaromírem Jágrem. Spolupracuje i s dalšími sportovci, například s Karolínou a Kristýnou Plíškovými, hokejistou Petrem Mrázkem, plavcem Janem Mickou a dalšími. Svě mnohaleté zkušenosti z vrcholového sportu využívá při inspirativních přednáškách pro manažery, na vysokých školách, konferencích v Česku i v zahraničí, kam je pravidelně zván, ale i v rámci osobního koučování. Obhájil dva doktoráty.



**Mimo jiné pracujete i jako sportovní a firemní kouč. Když vás lidé nyní kontaktují, jak moc se jejich požadavky ohledně koučinku liší v porovnání například s minulým rokem?**

Zadání neboli obsah koučinku se pochopitelně změnil. Například u sportovců se nyní jako hlavní objevuje téma smysluplnosti tréninku, tedy proč mají trénovat, když nevědí, kdy budou moct soutěžit či hrát zápas. Smysluplnost tréninku totiž spočívá v tom, že to, co natrénuji, třeba na konci týdne prodám v zápase. U těchto sportovců je tedy třeba najít nový smysl tréninku, najít pozitivita krize. Každá krize totiž má ve své podstatě i pozitivní stránky. Stačí se podívat na vědecké poznatky. Válka, což je velká krize, znamenala z vědeckého hlediska vždy velký pokrok, protože lidé se v té době snažili posunout vědu kupředu. Krize v manželství či přátelství také člověka pokaždé někam posune, protože ho donutí udělat určité rozhodnutí. Podobně je to ve sportu. Když je krize v mužstvu, vede to k tomu, že se konečně udělá radikální změna, díky níž se krize odbourá. Krize v byznysu rovněž vede ke konkrétním krokům, kdy lidé začnou na-

příklad šetřit a podobně. Krize vždycky něco extrémně zrychlí. A v současnosti nastala situace, kdy si sportovec musí rychle najít jiný smysl svého trénování pro období, kdy nemá zápasy a nekonají se soutěže. Může se kupříkladu zdokonalovat v něčem, na co normálně čas nemá, a to dá jeho tréninku nový smysl.

**A pokud jde o oblast byznysu, tedy o firemní koučink?**

Tam je koučování hodně zaměřeno na home office, tedy jak pracovat efektivně a takovým způsobem, aby byl home office vnímán pozitivně. Je třeba říct, že hodně záleží na podmínkách, za nichž probíhá. Pokud jde o ženu se třemi dětmi, jež pracuje formou home office, a kolem ní skáčou tři potomci, kteří se mají navíc učit, zatímco ona potřebuje klid na mítink se svým šéfem, je jasné, že tato žena by raději chodila do práce. Pak máte lidi, kteří mají home office rádi a jsou šťastní, že něco takového funguje, protože nemusejí denně dojíždět hodinu do práce a z práce, program si zařídí podle sebe a jsou spokojeni. Jsou i lidé, kterým na home office vadí absence sociálního kontaktu, takže dokonce existují firmy, kde

spolu prostřednictvím počítače tráví večery, večerí spolu, dělají ochutnávky vína a podobně. Když tedy vezmeme sféru byznysu, tam je v současnosti koučink zaměřen na home office a na to, jakým způsobem přenášet emoce přes počítač.

**Plno lidí už přišlo a asi někteří ještě přijdou o své zaměstnání. Ne každý je takový optimista, aby si řekl, že ztráta místa je výborný impuls ke změně. Jak by měl člověk postupovat, když nepatří mezi ryzí optimisty, aby na něj po ztrátě zaměstnání nepadla deprese a nerezignoval?**

Hodně záleží na tom, v jaké situaci se takový člověk nachází. Může jít o někoho, kdo má dvě děti, hypotéku a nemá našetřeno vůbec nic. Takový člověk si musí okamžitě nastavit priority a hledat nějakou novou práci. Je-li tou prioritou existenciální situace, neváhám a vezmu práci jakoukoliv. Ať se nikdo neurazí, ale když za této situace řekne „tuhle práci já dělat nebudu“, je to hodně na pováženu, a v této době se takhle chovat nelze. Proto jsem řekl, že si musíme přiznat, že

v současné situaci každý něco ztratíme. Konkrétně v tomto případě svůj status, se kterým jdeme dolů. Nevím, jak přesně to je mimo Prahu, ale v Praze stále platí, že pokud chcete sehnat práci, seženete ji. Samozřejmě je ale třeba počítat s tím, že volná místa například v e-shopech, kde stále nové zaměstnance shánějí, jsou nějak hodnocená a jsou s nějakým statutem. Jestliže mi ale jde o vlastní existenci rodiny a zabezpečení základních potřeb, tak se především starám o peníze a neřeším, jestli mě práce baví či nebaví. Vždyť to není do konce života, třeba za dva měsíce bude dotyčný ve zcela jiné situaci. Pokud došlo k tomu, že musím odejít ze zaměstnání, kde mi dají na odchodnou pět platů a celou dobu jsem tam byl placen nadprůměrně, asi primárně nejde o to, že okamžitě musím najít jinou práci. Každopádně platí, že řešení popsané situace by se vždy mělo odvíjet od priorit. A priority si lze sestavit podle Maslowovy pyramidy lidských potřeb, kdy spodní část pyramidy tvoří základní potřeba najíst se, napít se, být pod střechou a v teple. Na to navazují další patra s potřebami, které se týkají seberealizace a také pocitů radosti a podobně. Člověk, který má zajištěné základní potřeby, se

knížku nebo že udělám někomu jinému radost kupříkladu tím, že se na něj usměju. Záleží na tom, co komu vyhovuje. A pak je třeba ještě myslet na dvě věci, a to nepodléhat davovým psychózám a neztrácet důstojnost.

**Můžete to rozvést?**

Nepodléhat davové psychóze je nutné proto, že v davu se člověk chová jinak než běžně. V davech jde o anonymní prostředí a zvyšuje se tam agrese. Každý by si měl zachovat zdravý rozum a ne, když se nějaká zpráva začne šířit po internetu, jí hned podlehnout. A doporučení neztrácet důstojnost by si měli hledět všichni, ale obzvláště muži, kteří by měli být v rodinách jakýmsi majákem v rozbouřeném moři. Často se setkávám s tím, že muži ztrácejí důstojnost a takřkajíc brečí, že v byznysu přišli o tři miliony, když jich přítom na účtech mají desítky. To mi přijde, jak se říká, mimo mísu. Fakt, že v současnosti prožíváme těžké chvíle, k životu prostě patří. Když nebudeme mít covid, neznamená to, že bude vše skvělé, protože leckde po světě například vybuchují bomby či rádí uragán. Lockdown je určitě nepřijemný, ale stále máme možnost, byť uzavření v bytech, strávit hezké chvíle. Člověk musí aktivně vyhledávat ra-

dsti a pozitivita, čemuž jsme při své zhyčkanosti blahobytem odvykli. Teď je třeba být v tomto ohledu aktivní, protože pasivně k nám radosti samy nepřijdou.

**Leckdo se sice snaží myslet pozitivně a nepropadat vyloženě chmurám, ale jak už situace spojená s koronavirem trvá poměrně dlouho, daří se to čím dál méně a na pozitivní myšlení spousta lidí už nemá sílu. Existují nějaké techniky, které lze využít i v době, kdy má člověk pocit, že ho už celá situace takzvané semlela?**

Je logické, že kvůli tomuto stavu a stresu, tedy dlouhodobému stresu, na který nejsme archetypálně připraveni, bude s každým týdnem a měsícem narůstat počet těch, kteří mu podlehnou. Je to stejné jako s fyzickou zátěží. Obrazně řečeno, když poběžíme první kilometr, poběží deset milionů lidí, když poběžíme pátý kilometr, poběží už jenom pět milionů lidí, a s každým dalším kilometrem bude počet běžců ubývat. U psychiky nejde o kilometry, ale o čas. Je zcela přirozené, že psychická odolnost neboli resi-

lience je u každého jiná. Proto se někdo se současnou situací neumí vypořádat. Existují různé parametry, které zvyšují psychickou odolnost, a ty by člověk měl samozřejmě použít a trénovat. Jde o práci sám se sebou a práci se svým stresovým faktorem. A předchozí body, o kterých už jsme mluvili, by stresový faktor měly snižovat a kolaps oddálit. Musíme ale připustit, že jsme každý jinak trénovaný nejen fyzicky, ale i psychicky. Proto není tajemstvím, i když se to nyní tolik neprezentuje, že například přibyl počet sebevražd a zvýšila se spotřeba antidepresiv. Jde o smutná čísla, ale je to právě důsledek toho, že vůči stresu nejsme všichni stejně odolní. Navíc je třeba vzít v úvahu i další aspekt. Existují dva základní typy strachu – strach o život a strach, který nesouvisí se životem, ale s egem. V populaci existuje skupina lidí, kteří mají i strach o život, což mohou být senioři a nemocní. A pak jsou mladí lidé, kteří takový strach o život nemají, ale mohou mít strach o ego, o peníze, o svůj status. Pak je také třeba zohlednit, zda jde o člověka, kterému třeba v důsledku nákazy covidem-19 někdo v rodině zemřel. Nebo jestli se jedná o jedince, který nákazu prodělal, ale pomalu ani neví, že byl nemocný. Ten opravdu může vnímat onemocnění covid-19 jako takovou „chřípečku“, zatímco

lidé, které nákaza takřkajíc semlela či jim někdo v jejím důsledku zemřel, s ním rozhodně nebudou souhlasit. Tím chci říct, že na základě stresu se společnost také polarizuje. Proto dostat tyto dva tábory dohromady není jednoduché. A když mluvíme o stresovém faktoru, je otázkou, zda se projevuje ve formě strachu o život nebo strachu o ego. Je ale pravda, že někdo nemusí mít strach vůbec.

**A pokud jde o ty techniky?**

Z hlediska technik, jak proti tomu bojovat, vnímám dvě základní cesty. Jednak jakási prevence v podobě různých relaxačních cvičení ať již formou fyzické zátěže či meditace a podobně. Cokoli, co nám pomáhá snížit napětí, respektive co nás psychicky otužuje. Druhá cesta je aktuální především v okamžiku, kdy již vnímáme, že stres nás začíná ovládat. Pak je nutné začít pracovat na jeho odbourávání, transformování, snižování a rozpouštění. Technik je celá řada, například humor, dělat malé radosti, pomáhat jiným. Prostě jít si aktivně pro cokoli, co mi na chvíli dovolí zapomenout na situaci, v níž se nacházím. V neposlední řadě jde i o smíření s danou situací. Nejedná se o apatii, ale o přijetí situace či věcí, které nemám pod kontrolou.

inzerce

ERDOHerbal  
proskurník - tymián - propolis  
— medový sirup —

140 ml  
ANGELINI

S láskou k přírodě a našim dětem

# PŘÍRODNÍ SIRUP VYSOKÉ KVALITY

ERDOHerbal medový sirup obsahuje přírodní složky rozpuštěné v medu ověřené kvality a původu.

Extrakty z proskurníku a tymiánu pro zdravé dýchací cesty, propolis a niacin pro normální stav sliznic.

Neobsahuje řepný cukr, alkohol, konzervanty a jiná aditiva. Doplněk stravy.

ANGELINI | Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, www.erdohherbal.cz



# 1/1 Inhouse Ad-Workshop\_M. J.

může poohlížet po těch dalších. Když je ovšem nemá uspokojené, nemůže se začít koukat po vyšších patrech pyramidy.

**Může fakt, že se někdo poohlíží pouze po vyšších patrech zmíněné pyramidy, souviset s tím, že jsme delší dobu žili v blahobytu, a základní potřeby jsme řešit nemuseli?**

Současný problém tkví v tom, že nás blahobyt dostal do situace určité nepokory, i když netvrdím, že to platí pro každého. Proto říkám, že koronavirus je civilizačních pár facek, které jsme dostali, a teď je otázka, co bude dál. Ale je jasné, že doba pokoronavirová bude jiná už jen kvůli zážitkům, které z této doby máme a budeme mít. Problém je, že naše racionální mysl věděla, že blahobyt a ekonomická prosperita nemohou trvat věčně, ale jaksi jsme si to nepřipouštěli – a teprve současný prožitek nás dostane do pozice, kdy se vrátí určitá pokora a uvědomění si. Už jsme žili v takovém blahobytu, že jsme obyčejně radosti vlastně nebrali jako radosti. Už to byly normality, přičemž je dobré si zachovat vědomí toho, že o žádnou normalitu nejde. Moudrost společnosti a výchovy spočívá v tom, že si člověk dokáže udržet pokoru a vědomí, že ani drobná radost není normalita. A když si tohle vědomí člověk udržet nedokáže, je dobrý čas od času vystoupit z komfortní zóny, aby si to uvědomil. Proto svoje studenty rád inspiroji a jezdím s nimi třeba do Guatemaly či do tamíské části Srí Lanky a podobně, aby poznali jiný svět. A vždy pak říkají, jak je Česko krásné, jaké máme skvělé nemocnice a celé zdravotnictví.

Jde o prožitek, který nám už dlouho chyběl. A nejsme natolik inteligentní, abychom si ho stačili jen v duchu představit a říct si, že se budeme chovat pokorně. Ne, asi jsme drsnější prožitek potřebovali mít takzvaně natvrdo. Takto tedy vnímám oněch pár civilizačních facek v podobě koronaviru.

**Poukázal jste na zvyšující se počet sebevražd i potřebu antidepresiv. Jaké varovné signály by člověku mohly napovědět, že někdo z rodiny či přátel je na tom psychicky tak, že nutně potřebuje pomoc odborníka?**

Nejčastějším příznakem jsou velké až hysterické změny nálad. Dotyčný člověk je část dne euforický, pak je najednou v depresivním stavu. Pokud ještě dojde ke změně chování, jde o varovný signál. Tady bych opět poukázal na důležitost komunikace. Každý člověk se potřebuje občas vyzpovídat, ulevit si. První vrbou, jak se říká, může být někdo z rodiny, s kým si dotyčný popovídá. Každý z nás by nějakou svou vrbu měl mít. Nyní už to tak moc nefunguje, ale dřív tuhle funkci plnili třeba faráři. Chodilo se ke zpovědi, kde si každý tu svou „černou skříňku“ mohl otevřít. A když už to je opravdu nesnesitelné, je důležité vyhledat odborníka.

**Ohledně zpovědi, k nimž se dříve pravidelně chodilo, máte bezesporu pravdu, ale i kdyby tento zvyk přetrvával ve stejné míře dodneška, v současnosti by se nic takového kvůli koronavirovým**

**omezením nedalo praktiko-  
vat.**

Jistě. Proto kvůli tomu, aby se snížil stres, doporučuji dávat si takzvané rande sám se sebou. To znamená, že člověk by si měl jednou za čas popovídat sám se sebou, ujasnit si bez emocí situaci, v jaké se ocitl. Měl by si k tomu zvolit den, kdy sice chce být sám, ale zároveň není v depresi ani v euforii. A o čem budu při rande sám se sebou přemýšlet? Například o tom, co mi virus může maximálně udělat třeba z hlediska ekonomického, zdravotního, co mohu udělat pro to, aby se to nestalo. Říká se, že myšlenky člověka se hodně odvíjejí od jeho vztahu k životu a ke smrti. V této době panuje ještě větší strach o život a k tomu se přidává strach existenciální. Proto je tak zásadní vést rozhovor sám se sebou, během nějž by si člověk v sobě měl leccos ujasnit. Je pravda, že kolem nás sice nelitají bomby, ale také je fakt, že v současnosti jde o stav takřka jako válčící. Ve své podstatě jsme smrti ohroženi také, i když ne kvůli bombám, ale kvůli viru. Metoda rozhovoru sám se sebou ale není určena jen pro koronavirovou současnost, platí obecně.

**Je patrný rozdíl mezi jarním nouzovým stavem, kdy většina lidí dodržovala nastavená pravidla takřka bezvýtku, a nouzovým stavem nyní na podzim, kdy si leckdo s dodržováním pravidel hlavu moc neláme. Stačí se podívat na povinnost nosit roušku. Vysvětlíte si ten rozdíl něčím?**

Myslím si, že problém, který v tomto případě hraje roli, je totální nejednotnost informací od vědců. Věda je ta, která by měla uchopit problém jednotně, a vědci by měli říct, že virus je tak a tak nebezpečný. Jenže potíží je v tom, že jeden vědec vystoupí s jedním názorem, pak vystoupí další vědec, který řekne něco odlišného. Jako příklad lze vzít názory na promořování. Někdo tvrdil, že je třeba, abychom se jako společnost virem promořili, pak vystoupil další odborník a řekl, že promořovat se nemůžeme, protože by to nevydržel náš nemocniční systém. Pak někdo ukáže na Švédsko, které si svého času vedlo v boji s koronavirem velmi dobře. A dnes už se mluví o tom, jak je na tom Švédsko špatně. To znamená, že existuje problém, protože virus nemáme pod kontrolou a v té informační změti si každý najde svou pravdu a podle ní se chová. A opravdu nemálo lidí vám řekne, že rouška je na nic. A jsem-li přesvědčený, že rouška je na nic, tak se podle toho chovám. A pokud mám své přesvědčení opřené ještě o nějakou vědeckou kapacitu, která to tvrdila, tak proč bych najednou měl uznávat výroky premiéra, jenž není žádný vědec? Za této situace by se měli sjednotit vědci a určit směr, kterým se budeme ubírat. Jenže když se nesjednotí ani oni, tím pádem se nemohou sjednotit politici. A jestliže čerpáme informace od politiků, pak je dezinformovanost zcela evidentní. Ale aby to nevypadalo, že něco někomu vyčítám. Jen říkám, že problém tkví v tom, že vědci do toho vnášejí nevědomý chaos.

Markéta Grulichová  
marketa.grulichova@atoz.cz