

GRADA

Od autora  
bestselleru  
**Vnitřní svět  
vítězů**

# ZDRAVÉ HRANICE ÚSPĚCHU

O vnitřním strachu, komplexech  
a jejich dopadech na psychiku

**Marian Jelínek**

Iveta Fárová

Pavčina Hlučková





GRADA

Od autora  
bestselleru  
**Vnitřní svět**  
vítězů

# ZDRAVÉ HRANICE ÚSPĚCHU

O vnitřním strachu, komplexech  
a jejich dopadech na psychiku

**Marian Jelínek**

Iveta Fárová

Pavλίna Hlučková



**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**PhDr. Marian Jelínek, Ph.D., Mgr. Iveta Fárová, Pavlína Hlučková**

## **Zdravé hranice úspěchu**

**O vnitřním strachu, komplexech a jejich dopadech na psychiku**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: + 420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 8808. publikaci

Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková  
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková  
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner  
Fotografie na obálce Adam Novák  
Počet stran 160  
První vydání, Praha 2023  
Vytiskla tiskárna PBtisk a.s., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-6847-7 (ePub)  
ISBN 978-80-271-6846-0 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3567-7 (print)

# Obsah

<b>O autorech</b> .....	7
<b>Předmluva</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
<b>1 Honba za neexistujícími ideály</b> .....	15
<b>2 Náhled na tělesný ideál v historickém rámci</b> .....	21
2.1 Od pravěku do 21. století .....	21
<b>3 Poruchy příjmu potravy</b> .....	29
3.1 Mentální anorexie .....	33
3.2 Ortorexie .....	35
3.3 Mentální bulimie .....	36
3.4 Záchvatovité přejídání .....	39
<b>4 Sociálně společenské vlivy</b> .....	43
4.1 Prostředí a kultura .....	44
4.2 Ti ostatní .....	46
4.3 Odlišnost nežádoucí .....	48
4.4 Doba virtuální .....	50
4.5 Nové vzory .....	54
4.6 Detoxikační kúry .....	57
4.7 Vegetariánská a veganská strava .....	59
4.8 Nízkosacharidové diety .....	61
4.9 Uměle vytvořené alergie a intolerance .....	63
4.10 Zrádná hodnocení .....	66
<b>5 Sport a umělecká sféra</b> .....	69
5.1 Taneční konzervatoře a školy .....	70
5.2 Moderní gymnastika .....	74
5.3 Běžecké vytrvalostní disciplíny .....	77

5.4	Biatlon .....	78
5.5	Kulturistika a bodybuilding .....	80
<b>6</b>	<b>Prostředí soutěže</b> .....	<b>83</b>
6.1	Soutěž .....	83
6.2	Motivační strategie .....	87
6.3	Žádný cukr, pouze bič .....	88
6.4	Záměna pojmu pokora .....	90
<b>7</b>	<b>Rodina – základní kámen</b> .....	<b>93</b>
7.1	Tlak rodičů .....	93
7.2	Aktivita dítěte či rodiče? .....	94
7.3	Krize .....	97
7.4	Tlak na výsledky .....	100
7.5	Lepší nedotrénovaný nežli přetrénovaný? .....	103
<b>8</b>	<b>Subjektivní nastavení jedince</b> .....	<b>111</b>
8.1	Sebevědomí a sebehodnota .....	111
8.2	Perfekcionismus .....	115
8.3	Ztráta intuice .....	119
8.4	Ženský a mužský princip .....	122
8.5	Vyvážená motivace .....	124
8.6	Strach ze selhání .....	128
8.7	Očekávání a cíle .....	129
8.8	Únikové strategie .....	130
8.9	„Nemoci“ společnosti .....	133
8.10	Léčba .....	134
8.11	Komplikace vs. možnosti .....	136
8.12	Co mohu jako trenér? .....	140
8.13	Co mohu jako rodič? .....	145
	<b>Závěr</b> .....	<b>149</b>
	<b>Příloha: Diagnózy a jejich typické znaky</b> .....	<b>151</b>
	<b>Zdroje</b> .....	<b>152</b>
	<b>Poznámky</b> .....	<b>156</b>

# O autorech



## **PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.**

Hokejový trenér, kouč, manažer a autor řady knih včetně bestselleru *Vnitřní svět vítězů*. Již téměř 30 let se zabývá sportovní psychologií a mentálním koučinkem. Mezi své největší trenérské hokejové úspěchy řadí zlato z MS 2005, dvakrát titul s HC Sparta Praha a Prezidentův pohár s HC Plzeň. Individuálně spolupracuje s manažery a vrcholovými sportovci. Své mnohaleté zkušenosti využívá při přednáškách nejen asociacím a klubům napříč všemi sporty, ale také firmám z různých oborů. Je garantem oboru Psychologie pro manažery na Newton University. Je spoluautorem projektu SportMentor, kde má aktuálně online kurz o motivaci. Sledovat ho můžete také na sociálních sítích. Youtube kanál: Marian Jelínek - Live is Life; Facebook: @marianjelinekliveislife, Instagram: @marian\_jelinek\_



## **Mgr. Iveta Fárová**

Rodačka z jižní Moravy, psychoterapeutka, psycholožka, lektorka a koučka. Vystudovala marketing a management při NEBSM London a psychologii na Masarykově univerzitě v Brně. Pracovala více než 20 let ve vysokém managementu velkých českých firem, také se věnovala firemnímu koučinku a lektorování dospělých.

V současnosti již několik let provozuje soukromou psychologickou ambulanci, kde při terapiích využívá svých znalostí jak z klasické, tak nejnovější energetické psychologie, psychosomatiky a epigenetiky.



### **Pavlína Hlučková**

Rodačka z Velatic u Brna. Je studentkou Newton University se zaměřením na psychologii pro manažery. Kromě studia je trenérkou, krizovou interventkou a úspěšnou tanečnicí. Získala mnoho mezinárodních úspěchů, do nichž patří i bronzová medaile z mistrovství světa 2018 ve Španělsku. Díky bohatým zkušenostem z tance a sportu chápe důležitost a spojitost fyzické a psychické stránky sportovců, proto v tréninku svěřenců propojuje nejen samotný trénink, kompenzační cvičení a zdravou stravu, ale i mentální přípravu jako takovou.



# Předmluva

**K**niha, kterou právě držíte v ruce, si neklade ambice nahrazovat odborné učebnice či terapeutické příručky. Jde spíše o inspirativní zamyšlení nad některými otázkami naší doby, které souvisí s neustálým tlakem na výkon či všestranným, až překotným tempem rozvoje společnosti, a které jsou v současnosti stále aktuálnější. Inspirativní polemiky nad různorodými otázkami provází celý text knihy:

Je přímá úměra mezi všestranným blahobytem a pocitem subjektivního štěstí?

Kam až nás může zavést neutuchající touha po úspěchu?

Je ctižádost a tlak na výkon vždy přínosem?

Dokáže jedna nevhodně mířená poznámka poškodit zdraví člověka?

Autoři se pokoušejí nejen nalézt odpovědi na tyto a mnohé další otázky, ale zároveň se snaží odkrývat rizika současného životního stylu. Upozorňují na velmi tenkou hranici mezi tím, kdy touha po zdravém životním stylu vede ke zdraví a spokojenosti, a kdy naopak vede k utrpení a nemocem, jako jsou i dnes – stále ještě jak ve světě sportu, tak v běžném životě – tabuizované poruchy příjmu potravy.

Kniha se uvedenému tématu věnuje v kontextu sportovního prostředí, kdy si na příběhu tanečnice, která si jednou z těchto poruch při cestě za úspěchem prošla, čtenář uvědomí, jak zrádné může právě toto prostředí být a jak velký vliv mají rodiče, pedagogové, ale zejména trenéři na zdravý vývoj a psychiku jedince. Mimo svého osobního příběhu

uvádí také opakující se situace, které jako trenérka a choreografka prožívá se svými svěřenci. Z vlastní zkušenosti uvádí faktory, s nimiž se setkává a které mohou vést ke vzniku nejružnějších komplexů či vnitřních strachů.

Populárně naučná část knihy pak umožní čtenáři lépe porozumět tomu, co se může v člověku při náročném tréninku odehrávat nejen po fyzické či psychické stránce, ale v celém subjektivním světě. Autoři velice srozumitelnou formou vysvětlují, jak fyziologické jevy a jejich dopad, tak i problematiku mentálně-psychologických procesů, které se mohou stát příčinou vzniku výše uvedených poruch.

Nezamýšlejí se pouze nad nejčastějšími příčinami jejich vzniku, ale vysvětlují i vzájemné různorodé souvislosti, a tím pomáhají porozumět tomu, jak nalézt rovnováhu mezi tlakem na výkon a psychickou pohodou, respektive jak těmto nemocem předcházet.

Cílem knihy je umožnit široké veřejnosti lépe porozumět nejen poruchám příjmu potravy, ale zejména tomu, jak zranitelná a křehká je lidská psychika, a to především u dětí a dospívajících. Text se snaží inspirativní formou o zlepšení přístupu dospělých k dětem při snaze vést své svěřence k maximálním výkonům a pomoci jim vyvarovat se chyb při jejich výchově vhodnou motivací. Ocení ji nejen trenéři a ti, kteří s dětmi a dospívajícími pracují, ale i každý rodič, kterému na zdravém vývoji svého dítěte záleží.

# Úvod

**R**ub a líc – nejen dvě strany jedné mince, ale také princip prolínající se životem člověka od nepaměti, bez ohledu na vyspělost jedince, národa či civilizace.

Na straně jedné prožívá lidstvo v současnosti období největšího blahobytu za dobu celé své existence, zejména pak naše západní civilizace se vyznačuje vysokou mírou hedónismu.<sup>1</sup> Zatímco generace před námi musely vynakládat značné úsilí na zajištění svých základních životních potřeb, respektive bojovaly s nedostatkem v mnoha rovinách. Dnešní doba je charakteristická různorodým nadbytkem nevyhnutelně vedoucí k plýtvání. Zdroje jsou dosažitelnější – k jejich získání není potřeba tolik energie jako dříve –, a to lidstvu spolu s rychlým rozvojem technologií přináší takřka neomezené možnosti.

Lidé si dopřávají materiální luxus, mohou si plnit sny o cestování, budování kariéry, vyplňovat volný čas aktivitami, které jim vyhovují a které si naši předci neuměli ani představit. Radikální hedonismus je lidem dostupný v mnoha směrech, a to nejen v České republice.

Na stranu druhou však enormně rychlé tempo rozvoje společnosti není z biologického hlediska v souladu s evolučními schopnostmi člověka jako živočišného druhu. Tempo jeho přizpůsobování se těmto změnám je mnohem pomalejší. V konečném důsledku lidstvo za vy-možnosti moderní společnosti platí vysokým výskytem nových, tzv. civilizačních chorob, postihujících všechny aspekty lidského zdraví.

**Důležité a často opomíjené je zdraví psychické.** Odborníci v posledních letech zaznamenali alarmující nárůst duševních onemocnění či poruch. Prudce rostou počty lidí s depresí, různými typy úzkostných poruch či lidí v existenciální krizi.

Ačkoli i klasická západní medicína již uznává, že velká část tzv. standardních nemocí má souvislost s psychikou, a psychosomatice se tak pomalu dostává zasloužené pozornosti, je oblast výše uvedených typicky psychických obtíží i nadále v mnoha aspektech tabuizována.

A není divu. Současná, neustále se vyvíjející a měnící společnost, se vyznačuje hektickým životním stylem, soutěživostí a srovnáváním. To klade na každého jedince mimořádně vysoké nároky a vyvolává pocit, že uspět mohou jen ti nejlepší. Toto přesvědčení pak dále umocňují média a sociální sítě. Jakákoli slabost je vnímána jako selhání a psychické obtíže do obrazu úspěšného člověka nezapadají vůbec, přestože by se s trochou nadsázky dalo říci, že jsou nepřímým produktem právě této společnosti. Touha po dokonalosti, respektive její adorace, zavládla světem.



*Na své životní zkušenosti bych chtěla ukázat, jak může smýšlet někdo, kdo takovou poruchou trpěl. Chtěla bych vyprovokovat k zamyšlení nejen rodiče či trenéry, ale i ostatní, aby se snažili poznat své děti, svěřence či kamarády, aby zpozorněli při náznacích jakéhokoli podivného chování, nebo si zkrátka jen dávali pozor, jakým způsobem komunikují. Slovo má totiž větší moc, než si myslíme.*

Dobrou zprávou je skutečnost, že téma duševního zdraví a péče o něj se pomalu ale jistě dostává do povědomí lidí, stává se veřejným

a diskutovaným i mimo odborné kruhy. Díky osvětě lidé začínají chápat význam psychohygieny a zdravého životního stylu. Uvědomují si, že právě to je prostředkem a základním kamenem v boji s mnoha psychickými obtížemi.

Nicméně toto pochopení má i svou negativní stránku. Pod tlakem společnosti zaměřené na úspěch se mnoho lidí pokouší spojit obě - výkon a zdravý životní styl, pod nímž si většinou představují jen dvě jeho základní složky - pohyb a stravu. Je to logické, jelikož to, kolik kdo váží, jak vypadá, jakou má postavu, to vše vidíme na první pohled. Ale jak se člověk cítí, co se odehrává v jeho subjektivním světě, to je skryto, a na první pohled je to rozpoznatelné jen velmi obtížně. Navíc, lidé mohou své pocity velmi dobře skrývat, a to, jak se cítí, také hrát. Nejen z těchto důvodů je velmi opomíjena psychika, a mnozí tak překročí hranici zdravého životního stylu vedoucího ke zdraví a spokojenosti a ocitnou se v bludném kruhu bolesti, utrpení a psychických poruch, souhrnně nazývaných poruchy příjmu potravy. Poruch, které jsou v naší společnosti stále tabu.

Jedním z důvodů může být i fakt, že nejčastěji jsou diagnostikovány u dětí a mladistvých. Mladí lidé při vytváření identity a hledání svého místa ve světě jsou extrémně zranitelní a mají silnou potřebu uspět a být přijímáni jak vrstevníky, tak rodiči či jinou, pro ně důležitou autoritou. Pokud tito dospělí podlehnou nezdravému tlaku na výkon či touze po uznání, je to jejich volba, ale pokud ji ve snaze zabezpečit to nejlepší pro své děti či svěřence, za něž mají zodpovědnost, přenesou na ně, může to vést k dlouhodobému a nezřídka i nevratnému poškození jejich psychiky ve formě výše uvedených poruch, které jsou navíc často právě těmito dospělými přehlíženy.

Podívejme se tedy na toto téma podrobněji.



# 1

## Honba za neexistujícími ideály

*„Pokud hledáte dokonalost, nikdy nebudete spokojeni.“*

L. N. Tolstoj

**J**ak již bylo uvedeno, způsob života lidí v současné západní společnosti by se dal ve zkratce vyjádřit obecným mottem – být úspěšný. Co to vlastně znamená? Zjednodušeně řečeno být dokonalý. O dokonalost se jedinci snaží ve všech oblastech života. Paradoxní na tom všem je fakt, že často se stává, že čím motivovanější a zdánlivě lepší člověk je, tím hůře se cítí. Čím více dosahuje svých cílů, tím více posouvá své vlastní hranice. Na jedné straně to vede k jeho neustálému rozvoji, na straně druhé to může vést k deziluzi a frustraci. S rostoucím úspěchem se totiž zvyšuje i laťka ideálu, kterého chce dosáhnout. Jenže kde je hranice, kdy si řekne „dost, to stačí“? Kdy je dostatečně bohatý? Úspěšný? Krásný? Spokojený? Absence této hranice je patrná takřka v každé oblasti života. Člověk je podvědomě natolik ovlivňován subkulturními přesvědčeními a sociálními konvencemi, že mnohdy jedná bez hlubšího poznání a odstupu. Zrychlený svět ho nutí i zrychleně myslet, a tak kritický způsob myšlení často ani není schopen aktivovat. Vše je třeba hned a nejlépe včera, protože zítra