

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



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

O autorech	7
Předmluva	9
Úvod	11
1 Honba za neexistujícími ideály	15
2 Náhled na tělesný ideál v historickém rámci	21
2.1 Od pravěku do 21. století	21
3 Poruchy příjmu potravy	29
3.1 Mentální anorexie	33
3.2 Ortorexie	35
3.3 Mentální bulimie	36
3.4 Záchvatovité přejídání	39
4 Sociálně společenské vlivy	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
5 Sport a umělecká sféra	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
6	Prostředí soutěže	83
6.1	Soutěž	83
6.2	Motivační strategie	87
6.3	Žádný cukr, pouze bič	88
6.4	Záměna pojmu pokora	90
7	Rodina – základní kámen	93
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
8	Subjektivní nastavení jedince	111
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
	Závěr	149
	Příloha: Diagnózy a jejich typické znaky	151
	Zdroje	152
	Poznámky	156

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, psychologička, 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

Kniha, 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

Rub 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.¹ 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 spokojení.“

L. N. Tolstoj

Jak 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

může být někdo lepší či úspěšnější. Nelze se zastavit nebo spokojit s již dosaženým.

Jeden z atributů úspěchu, na který je v dnešní době kladen obzvláště velký důraz, je **vypadat zdravě, krásně a šťastně**. Co se však za těmito pojmy skrývá? Krása jak pro módní průmysl, tak pro sportovní odvětví znamená oblékat konfekční velikosti nejlépe 34–36, mít dokonalou pleť, zářivě bílé rovné zuby a dlouhé lesklé vlasy. Ovšem pozor! Ženy to nesmějí přehánět s make-upem, zároveň musejí vypadat upraveně. Být vyrýsované, ale ne příliš. Neměly by se oblékat vyzývavě, přesto by měly působit žensky. Mít vlastní názor, ale nesnažit se ho prosazovat. A tak se ženy snaží vypadat štíhle, mít přiměřené křivky a dosahovat vytoužených postav jako třeba reprezentantka ve fitness známá ze sociálních sítí. Muži zase dělají maximum pro získání svalové hmoty a výkonu, který je pro ně určitým symbolem chlapa, co „za něco stojí“, stejně jako úspěšný sportovec či představitel filmového akčního hrdiny. To samo o sobě jistě nejsou špatné záměry – naopak. Nicméně často jsou lidé zaháněni do kouta nejrůznějšími módními trendy a společenskými hodnotami bez ohledu na to, jaké jsou jejich vlastní skutečné hodnoty a názory. Přestávají jednat podle nich a nechávají se manipulovat diktátem okolí. Za úspěchy a úsměvy sportovců, umělců a dalších úspěšných lidí se tak paradoxně může skrývat absolutně zvrácené a nezdravé vnitřní prostředí. A to s tolik požadovaným zdravím a štěstím nemá nic společného. Naopak je vytvářen prostor pro rozvoj nejrůznějších psychických patologií, které jsou stále častější.

Dle průzkumů se na vzrůstajícím procentu výskytu těchto patologií, zejména pak poruch příjmu potravy a dalších vztahových poruch, podílí především citová ochablost, respektive oploštělost dnešní doby. Lidstvo se na mnoha místech naší planety nachází v období

nadbytku, dokonce až blahobytu s takřka neomezenými možnostmi, a přesto stále přibývá lidí trpících vztahovými poruchami, úzkostmi, depresemi či právě poruchami příjmu potravy, kterým se zde budeme věnovat obsírněji.

Porucha příjmu potravy je patologické, mnohdy až chorobné zaměření se na vizuální tělesnou stránku. Nejčastěji se stravovací poruchy a s nimi spojený strach z jídla vyskytuje u dívek ve věku 12–25 let, ale ani starším ženám či chlapcům se tato patologie nevyhýbá.

Své vyprávění vnímám jako důležitý výstupní krok z pomyslného bludného kruhu počítání kalorií, přespřílišné kontroly, únavy a celkové neschopnosti fungovat tak, jak mám. Kdyby si můj příběh měl přečíst jediný člověk, kterému by to pomohlo udělat třeba i maličký krok vpřed, bude to pro mě mít obrovský smysl. Už jen proto, že v době, kdy můj vztah s jídlem nebyl absolutně v pořádku, věděl o tom jen málokdo. I když jsem měla okolo sebe mnoho lidí, nikdo netušil, co se mi v hlavě odehrávalo. Měla jsem pocit, že jsem ta divná a nikdo moc tyto problémy neřeší. Jenže opak byl pravdou. Nikdy na to člověk nemusí být sám...



Pokud bychom chtěli hledat příčiny vzniku těchto poruch, najdeme jich bezpočet. Již v roce 1969 Hilda Bruchová začala pozorovat a pojmenovávat tento patologický jev společnosti. Domnívala se, že jednou z příčin je právě narušená schopnost rozlišovat potřeby těla a reagovat na ně přiměřeným způsobem. Další studie pak poukázaly na vliv výchovy, kde negativně může působit matčina přílišná, až úzkostná péče o dítě. Na základě toho pak může docházet k vnitřnímu

konfliktu u dospívajícího, který se snaží odpoutat z přespříliš těsného vztahu. Další roli zde může hrát i otec, pokud ve snaze o pevné hranice ve výchově sáhne k hrubšímu zacházení či zesměšňování. V některých případech však i kladení neúměrně velkého důrazu na korektnost a cílevědomost způsobuje jisté zvraty ve vnímání a myšlení. Tvoří tak určitou chorobnou závislost na cíli a dokonalosti. Tato posedlost pak v jistém ohledu naplňuje tzv. Freudovské superego². To můžeme vysvětlit jako interpersonální soubor příkazů a zákazů. Nároky rodičů mohly být v raném dětství zvnitřněny a uloženy hluboko do podvědomí jedince jako korektivní normy či způsoby fungování ve světě. Ten pak později, v období utváření vlastní identity, může kompenzovat svou neschopnost dostat těmto nárokům právě různými závislostmi - na jídle, alkoholu či jiných návykových látkách. V případě jídla si tak například namísto hřejivé pochvaly otce za splnění cíle navozuje alespoň fyzický pocit plnosti. (Bruchová, 1969)

Nicméně shrnutím ve studii Glorie R. Leonové se došlo k závěru, že téměř vždy hraje významnou roli deficit emočních schopností. Výzkumy hovoří o špatném rozlišování mezi strachem, vztekem a hladem. Tato vzniklá chyba v emočním učení v kombinaci s neschopností pracovat se svými neúspěchy či negativními pocity a neschopností své pocity pojmenovávat, se tak stávají klíčovým faktorem pro vznik poruch příjmu potravy. Mnohdy navíc k těmto faktorům přispívá i genetická zátěž, výskyt v rodinné anamnéze či rozvinutí poruchy příjmu potravy v podobě přidružené psychiatrické nemoci, jako například u obsedantně kompulzivní poruchy. (Leonová, 1993)

Dalším rizikovým kontextem, v němž je rozvoj těchto poruch velmi rozšířen, je prostředí sportovní, na které se chceme zaměřit v této publikaci. Na rozdíl od „nesportovců“ je zde mnohem vyšší pravděpodobnost výskytu nejen u dívek a žen, ale zvyšuje se zde počet

diagnostikovaných výživových poruch i u chlapců a mladých mužů. A to nejen v oblasti estetických sportů a umění, ale například i u atletů či vytrvalostních sportovců. Důvodem mohou být například nároky na udržení konkrétní váhové kategorie, rychlosti, případně požadavky na co nejdelší a nejštíhlejší linie těla i lehkost dopadů. Často působí destruktivně celková atmosféra plná negativní motivace a narážek ze stran trenérů či silný tlak na výsledky. V neposlední řadě má velký vliv také společnost a výše zmiňované normy ideálu, jež jsou prezentovány na sociálních sítích a nejrůznějších mediálních platformách. Kombinace uvedených faktorů se tak stává doslova úrodnou půdou pro vznik patologie.