

Komfort jako ničitel odvahy

U dnešních dětí a nácíletých mu chybí odvaha, odolnost a schopnost postarat se sami o sebe. Jsou podle něj křehcí a přecitlivělí. Proto se **ALEŠ POKORNÝ (52)** rozhodl spolu s dalšími patrony založit Nadační fond dobrodružné výchovy v přírodě. Podporuje tak dobrodružné projekty a expedice a přemýšlí nad tím, kam dnešní bojácné děti povedou naši společnost. Za co všechno může nárůst bohatství? Žijeme v nebezpečném světě plném strachu? A proč je právě Izrael kolébkou úspěšných start-upů, jak se říká malým začínajícím firmám, které sázejí na neotřelé nápady?



■ Proč je pro vás téma odvahy a dobrodružství tak důležité?

Trápí mě vývoj společnosti, to, kam směřuje. A také mám tři malé děti. Když si uvědomím, co jsem prožíval ve svém dětství já a jaké možnosti mají ony, je mi to líto.

■ O co jsou ochuzené?

O dobrodružství, o to, dělat si věci po svém, objevovat svět. Kdekoliv se pohybují, narážejí na nějaké příkazy, co můžou, a co ne, jak se mají chovat. Svět je samozřejmě někde jinde, nemůžeme nostalgicky vzpomínat na starý dobrý svět, kdy jsme s klíčem na krku běhali až do tmy po rozestavěném sídlišti. Ale dnešní děti jsou přecitlivělé, mnohem křehčí, než jsme byli my. Nejsou ochotné tolik snášet nepohodlí, protože se s ním v životě nesetkávají. Doba mého dospívání v 80. letech určitě nebyla lepší, ale měli jsme asi větší volnost, už jen proto, že nebyla tak široká nabídka prožívání volného času. Dnes mají děti hyperstrukturovaný volný čas, a čas, kdy si hrají samy, se vytratil. Není tolik příležitostí, kde skutečně a volně dobrodružství zažívají.

■ Copak dnešní děti nejezdí třeba na výlety nebo letní tábory, kde by něco takového zažívaly?

Pozoruji, že se některým dětem dnes na výlety moc jezdit nechce. Měli bychom je jako rodiče motivovat a nebát se zatlačit. A na mnoha dětských táborech se neděje moc zajímavého. Najme se animáční agentura a animátoři vezmou děti do jump parku nebo do muzea. Děti tam mají plný

servis, rodičům jde jenom o jejich ustájení, aby mohli do práce. Není tam žádný aspekt dobrodružství. Dnes děti ani pomalu nemohou chodit samy do školy. Rodiče je vozí autem, i kdyby škola byla jen o pár ulic dál. Mají silnou potřebu kontroly, za níž je schovaný strach, aby dítě někdo neukradl nebo se mu něco nestalo. V dnešní době mohou být rodiče považováni za nezodpovědné, když někde pustí dítě samotné. Moje dcera například jezdí sama na tréninky na kole přes most přes řeku, a v zimě i potmě. A lidé kolem nás se tomu trochu diví.

„Děti dnes ani nechodí samy do školy.“

■ Tak to jí musíte jako rodič hodně důvěřovat a vědět, co zvládne. Nejsou obavy rodičů, aby se dítěti něco nestalo, přirozené?

To ano, já se samozřejmě taky obávám, hlavně když se dcera někdy zapomene a přijde pozdě. Ale pořád se to snažím chápat v kontextu toho, že bychom své děti měli připravovat na svět, jaký tady je, a hlavně jaký bude. Že není a priori nebezpečný, ale je proměnlivý. Téměř před 40 lety se v USA zrodil koncept budoucnosti světa, pro který se vžil akronym VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity* – *anglicky kolísavost, nejistota, složitost, nejednoznačnost, pozn. red.*). Tehdejší odhad zněl, že svět bude prchavý,



nejistý, plný rychlých a nečekaných změn. Že relativně nevýznamné jevy na jedné straně světa způsobí katastrofy na druhé straně naší planety. A docela se trefili, takhle přece náš svět dnes vypadá, a bude se to zřejmě stupňovat, budeme upadat do stále většího chaosu. Mimochodem dnes se ten koncept posunul a říká se mu BANI (*Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible, anglicky křehký, úzkostlivý, nelineární, nesrozumitelný, pozn. red.*). A děti potřebujeme na tento svět, který nebude procesní, lineární, předvídatelný ani učesaný, připravit. Musíme se smířit s tím, že některým věcem nebudeme rozumět a že je potřeba se na to adaptovat. Být odolný možná ani nebude stačit, bude potřeba se s tou proměnlivostí naučit pracovat a žít. Nebýt křehký, tomu se říká antifragilita.

■ Jak tedy na tento svět děti připravit?

Budováním jejich odolnosti, posilováním jejich odvahy a soběstačnosti. A také och-

ty přijímat a podstupovat riziko. V Nadačním fondu dobrodružné výchovy v přírodě (NFDVP) jsme si vybrali cestu podpory dobrodružných expedic pro děti a mládež, kde se všechno toto děje. Stavíme částečně na zkušenostech ze zážitkových kurzů a expedic Prázdninové školy Lipnice a dlouhodobě podporujeme náš vlajkový projekt expedic Outward Bound. To je organizace fungující zejména v anglosaských zemích – na Novém Zélandu, v Austrálii,

v Kanadě, ale i v Americe. Jejich programy jsou ryze expediční, probíhají na moři, na mořských kajacích, na plachetnicích, na pouštích, na horách. Prostě se snažíme navrátit dobrodružství do našich životů, navzdory tomu, že si jako společnost kolem sebe vytváříme obraz stále nebezpečnějšího světa.

■ Jak to myslíte?

Všichni jsme vyděšení z jakékoliv chyby, kterou uděláme. A je jedno, jestli se bavíme

◀ „Vyrazit dnes ve škole s dětmi na vícedenní výpravu je velmi těžké,“ konstatuje Pokorný s tím, že učitelé to dělají jen na vlastní riziko. Vzít děti třeba na kánoe na vodu je téměř nemožné.

o byznysu, školách, nebo třeba nemocnicí. Máme pocit, že budeme za chybu potrestáni, a standardně se to tak i děje. Někdy oprávněně, protože například v medicíně nemůžeme tolerovat svévolnou chybu. Přesto se tam chyby dějí každodenně, ale bohužel nejsou sdílené, takže se z nich nikdo další nepoučí. A v jiných oblastech se chyby také dělají, ale penalizace na prvním místě je často zbytečná a neefektivní. Často chceme po lidech, aby se začali chovat jinak, začali třeba pracovat jinak ve světle nových technologií. Jenže každá změna vyžaduje obrovskou odvalu, vytrvalost, odolnost, ochotu adaptovat se. A na dobrodružných expedicích můžete právě tohle zažít na vlastní kůži a člověk se tam z chyb poučí hned. Když se špatně obleče, je mu zima, a ví, že příště musí udělat něco jinak. Nejdeme však cestou nějaké anarchie, ať si děti pořádně nabijí, že je to posílí. Hledáme hranu, kde je to ještě pořád dobrodružství, a kde to zároveň není prvoplánově nebezpečné. I když se tomuto slovu snažím vyhýbat.



Aleš Pokorný se snaží vést vlastní děti k dobrodružství, samostatnosti a odolnosti. Snaží se je tak připravit na náš rychlý proměnlivý svět, plný nečekaných změn.

■ Proč?

Protože bezpečnost navozuje iluzi stavu „bez péče“. Že nemusíme o sebe pečovat, protože někdo jiný to udělá za nás, že se o nás postará. Naše bezpečí jsme delegovali na někoho jiného, na různé autority, procesy, směrnice. A poté bereme jako samozřejmost, že se nesmí nikomu nic stát, nejsme ochotni tolerovat chybu, udělat dva kroky do neznáma, ztratili jsme odvahu dělat nové věci, a pořád se takto točíme v začarovaném kruhu. A abychom jako společnost mohli udělat aspoň nějaký posun vpřed, potřebujeme lidi, kteří v sobě mají dostatečnou míru odvahy a ochoty riskovat. A to je zase slovo, které je všude napsané červeně nebo přeškrtnuté křížkem. Risk je přes čáru všech společenských norem, to k nám přece nepatří.

■ Proč myslíte, že je dnes odvázných lidí méně než třeba před třiceti lety?

Myslím si, že v tom velkou roli hraje zkrácení reality, za nímž často stojí média, dnes asi nejvíce sociální sítě. Když se stane jakákoliv nehoda, okamžitě se strašně propírá, a často to přebují do stavu, že „musíme okamžitě něco udělat“, aby se to vickrát nestalo. To je třeba případ i té organizace Outward Bound v západních zemích, kde dnes dělají expedice už jenom po certifikovaných tábořištích a lezou jenom na certifikované stromy. Prostě se to otočilo do druhého extrému, aby vše bylo schválené a organizátoři byli chráněni, kdyby se

někomu něco stalo. Tenhle přístup už má i svoji nálepku, říká se tomu dangerismus (až paralyzující strach rodiče o život a bezpečí dítěte, kdy například dítě nesmí do přírody, aby nedostalo klíšťovou encefalitidu apod., pozn. red.). My tak daleko naštěstí ještě nejsme, ale je vidět, jak tam postupně směřujeme. Je zajímavé, že třeba i skauti dnes řeší, že se z jejich činnosti začíná vytrácet dobrodružství. S nadsázkou tomu říkáme kavárenský outdoor. Je vidět, jak i v některých oddílech z pohodlně, nejezdí se tolik na vícedenní výpravy, nedělají se tolik tábory, kde tábor začínal tím, že se musel nejprve postavit. I tohle má řadu důvodů. Jsou tu třeba i finanční bariéry.

„Nejsme ochotni tolerovat chybu.“

■ A co aspekt dnešní pohodlné společnosti?

To určitě také, míra bohatství a pohodlí, které jsme si kolem sebe vytvořili, jsou výrazným elementem. Tak strašně moc jsme si roztáhli naši komfortní zónu, že ji považujeme za naprostou samozřejmost. Už nemusíme dělat nic, abychom se postarali o vlastní jídlo, stačí kliknout na internetu, a někdo nám hotové jídlo postaví za dveře. Chceme někam vyrazit, a tak na interne-

tu všechno zařídíme během jednoho večera, a druhý den vyrážíme. Hodně se minimalizovala vynaložená energie a usilování o to, co chceme.

■ Jak se strach z případného neštěstí odráží ve školském prostředí?

Vyrazit dnes ve škole s dětmi na nějakou vícedenní výpravu je velmi těžké. Každý běžný učitel vám řekne, že to dělá na vlastní pěst, že je jednou nohou v kriminále a že o tom raději nikomu moc neříká. A to chce s dětmi vyrazit třeba jen někam na dva dny s přespaním. O tom, že si chce třeba půjčit kánoe a jet s dětmi na vodu, tak jako jsme jezdili my, raději ani neuvažuje. To už vážně musí být hrdina, který ví, co dělá. A to jsou často lidé, co byli kdysi ve skautu, jezdili na tábory. Jedna věc je nejistý legislativní rámec, ale vedle toho je tu opět výrazný protitlak dalších hráčů, rodičů, zřizovatelů a úřadů. A nemusíme chodit do lesa. Stačí se podívat, jak dnes vypadá průměrná hodina tělocviku. Ubývá nám učitelů, kteří nechají děti šplhat až ke stropu tělocvičny nebo je pustí na hrazdu. Je za tím především strach, že se něco může stát.

■ Kde podle vás končí dobrodružství a začíná riziko ohrožující život?

Ta hrana je daná tím, na co si sám troufne, jaké zkušenosti má člověk, který nějakou výpravu organizuje, s jakými lidmi vyrazím ven. Je tu vždy spousta proměnných, které musím dát dohromady, a kte-



Nadační fond dobrodružné výchovy v přírodě se snaží podporovat nízkoprahové expedice v přírodě pro skupiny mladých lidí. Ti se tam učí různým praktickým dovednostem, postarat se sami o sebe i o druhé a posilovat svoji psychickou odolnost.

„I desetileté děti jsou schopny chodit na sněžnicích ve sněhu, přespat někde pod plachtou, uvařit si v kotlíku,“ vysvětluje Aleš Pokorný.



ré se mohou velmi rychle změnit třeba jen tím, jak se změní počasí. Bohužel ztrácíme instinkty, jak se ve volné přírodě chovat, podle čeho se rozhodovat. Už neplatí, že co Čech, to turista nebo houbař. Proto je potřeba všechny tyto proměnné vředycky dobře zvážit a podle toho nastavit hranice rizika, do něhož si troufnu jít. Základním parametrem dobrodružství je nejistota dosaženého výsledku. Ta nejistota je v tom, že nevím, jak přesně dojdu k cíli, co potkám po cestě, jestli nebude pršet – toto vše dělá cestu dobrodružnou.

■ **Takže když jedou rodiče s dětmi na výlet a jsou dobře připraveni, aby minimalizovali potenciální rizika, už to dobrodružství není?**

Ale je, protože se pořád může spousta věcí stát a pořád je v tom velká míra nejistoty. Být připravený dobrodružství nijak nezkaží. Jenže za dobrodružnou aktivitu se dnes často vydávají třeba i lanové parky. To ovšem není dobrodružství, je to excitovaný prožitek. U dobrodružství, tak jak ho chápeme my, se musí umět člověk o sebe postarat, musí překonávat nějaké přirozené bariéry. Když zmokne, prostě další dvě hodiny šlape dál, protože mu nic jiného nezůstane. Musí se popasovat s nějakou mírou diskomfortu, fyzického i psychického.

■ **Je tedy komfort pro náš osobní rozvoj překážkou?**

Představme si tři zóny – tři kruhy. Ten vnitřní je zóna našeho bezpečí a komfortu, pak následuje střední kruh – zóna učení a růstu – a poslední, vnější kruh, který je zónou paniky. A my jsme si tu zónu bezpečí roztáhli natolik, že požrala zónu učení, takže člověk rychle přeskočí ze zóny komfortu rovnou do zóny paniky.

Vybije se vám baterka v mobilu, a už nejste schopný si poradit, kudy půjdete dál, protože nemáte mapu. Nebo si nemůžete zkontrolovat počasí, pozorovat bouřku na radaru. A v ten moment to dnes lidé začínají balit a otáčet zpátky. Nebo se ocitnou v panice a začnou dělat blbosti. A tam už je to nebezpečné, protože se v panice můžou snadno dostat do situace, která je riziková a kterou nemusejí být schopni zvládnout.

■ **Máte nějaký příklad?**

Třeba dnešní instantní skialpinisté. Vyrazí v pátek večer do Špindlerova Mlýna, že si někde vyšlápnu a nějaký kopec si sjedou, ideálně ještě v noci. A v půlce kopce jim zhasne čelovka. Musejí pak volat horskou službu, protože jsou ztraceni. A když se jim v té zimě navíc vybije baterka na mobilu, tu horskou si ani nezavolají, a to už je velký problém. Dříve bylo lyžo-

„Když zmokne, prostě šlape dál.“

vání ve volném terénu doménou opravdu zkušených a dobrých lyžařů, už jen kvůli nižší dostupnosti vybavení. To se změnilo, komfort dostupnosti se zvětšil na úkor prostoru pro přirozené učení, v němž jsme mohli různé věci testovat, učit se. V zóně učení si člověk nové kroky do neznáma zkouší. Postupně.

■ **Co doporučujete pro to, aby se zóna učení zase rozšířila?**

Jsou jenom dvě cesty. První z nich představuje dobrovolné omezení našeho komfortu. To jsou právě všechny expedice, které děláme, říkáme tomu dobrovolná skromnost. Když se jede na dva týdny do

Laponska, nevezme si s sebou člověk čtyři powerbanky, aby měl pořád nabitý mobil. Vezme si s sebou ovesné vločky, aby se mohl najíst. Prostor pro učení či experiment se přirozeně zvětší, protože musím zvažovat základní věci, například jestli budu mít dost jídla a jak minimalizovat situace, kdy bych ten mobil mohl vážně potřebovat. Druhou cestou je pak posouvání vnější hranice zóny učení. Udělat jeden či dva kroky o kus dál, osahávat si tu hranici paniky, rizika. Nestíháme dojet na místo včas? Co kdybychom si stříhli jednu noční etapu? Pojďme to zkusit. Takhle vytvářím větší prostor pro prožívání dobrodružství. V komfortní zóně se nic nenaučím. Je neustále nutné testovat vlastní schopnosti a posouvat je.

■ **Přemíra dobrodružství ale může někoho i paralyzovat, a pak už nebude chtít nikdy ze své komfortní zóny vystoupit. Co s tím?**

Samozřejmě se může stát, že efekt bude opačný, a pak je potřeba si klást otázku, proč se to stalo. Jestli byl na „to“ člověk nastavený, jakou měl vnitřní motivaci nebo jestli ho na expedici nuceně přihlásili rodiče, a on sám neměl žádnou chuť do toho jít. Velmi důležitý je element přiměřenosti. Nastavit vše správně a přijmout fakt, že to nejde z nuly na sto za týden, ale z nuly na deset, že budování odolnosti je proces. Například když se otužujeme, jdeme na to krok za krokem, první měsíc studená sprcha na dvě minuty, pak na tři. Cíleně se připravujeme na to, abychom to zvládli. Pomáhá třeba i to, když účastníky před expedicí trochu poznáme, náročné akce vyžadují přípravný víkend. A vždy je nutné počítat s tím, že ne každý všechno zvládne

a že se třeba budeme muset o ty druhé postarat. Takhle, krok za krokem, by to mohlo fungovat i ve školách. Když chce paní učitelka vyrazit s dětmi na expedici a zjistí, že z dvaceti dětí je schopno venku přespat jen pět, pak musejí začít trénovat. Jednou společně přespi ve třídě, podruhé se přespí na školní zahradě, potřetí to budou dva dny, že někde přespi a uvaří si, a takto s nimi kontinuálně pracuje, aby na konci mohla realizovat to, o co usiluje. I desetileté děti jsou schopny chodit na sněžnicích

ALEŠ POKORNÝ (52)

Absolvent Přírodovědecké fakulty a 3. lékařské fakulty UK. Spoluzakladatel Nadačního fondu dobrodružné výchovy v přírodě, který je zároveň téměř 30 let instruktorem Prázdninové školy Lipnice - Outward Bound Česká republika. Nyní pracuje v poradenské společnosti, věnuje se vzdělávání a rozvoji dospělých.

Lyžař, vodák, cestovatel, který za svoje největší dobrodružství považuje plavbu na plachetnici Viktorka, na jejíž stavbě se sám podílel.

Je ženatý, má 3 děti, které se snaží vést k odvaze, odolnosti a odpovědnosti.

ve sněhu, přespat někde pod plachtou, uvařit si v kotlíku. Pokud má koncept dobrodružství fungovat výchovně, pak někdo musí naučit děti, náctileté nebo dospělé jejich zkušenosti zpracovávat, reflektovat je a naučit se je přenášet do jejich civilního života. Když je zkušenost dobře zpracována, může lidi posunout k rozhodnutí dělat věci jinak.

„V komfortní zóně se nic nenaučím.“

■ **Jak vnímáte dnešní náctileté na středních školách? Podle mne jsou velmi šikovní, nebojí se cokoliv zkusit. Nepřijde mi, že by je nedostatek dobrodružství nějak limitoval ve vývoji.**

Záleží na tom, v jaké sociální bublině se pohybujeme. Já tak mnoho mladých taky vnímám, ale obecně je většinová společnost hodně opatrná, není ochotná udělat chybu. Nedávno mne zaujala iniciativa *Můžeš podnikat* určená právě pro teenagery na středních školách, je to propracova-

né, skvělý projekt. Začít podnikat znamená mít odvahu se do něčeho pustit, začít experimentovat. Ale když to těm mladým lidem nikdo do osmnácti nedovolil a neměli možnost si vyzkoušet nějaké kroky do neznáma, pak se jim do toho pouští hůř, než kdyby měli možnost si toto předem otestovat v jiném prostředí a rozsahu. Třeba tím, že chodili do dobrého skautského oddílu, kde je učili, jak se postarat sám o sebe, jak si nastavit reálné cíle, jaké prostředky potřebují k tomu, aby ke svému cíli došli. Nemusí tam být jasná kauzální souvislost, jen si myslím, že prožitkem diskomfortu a momentu překonání sebe sama dokážeme zažehnout jiskru odvahy i k rozhodnutí, jaké bychom možná jinak neudělali.

■ **Je přístup k odvaze a odolnosti v ostatních zemích jiný?**

Ano, inspirací jsou pro nás severské země, kde výchova k odolnosti vychází částečně asi i z drsnějších klimatických podmínek. Běžný je pobyt dětí venku za každého počasí. Finská společnost se stále připravuje na to, aby uměla svoji zemi bránit. A to nejenom v militaristickém pojetí, ale i v tom obyčejném umění snášet diskomfort. Cíleně se třeba připravují na situaci, kdy by nastal blackout (*rozáhlý výpadek dodávky elektrické energie na velkém území po dobu několika desítek hodin, nebo i dnů, který zasáhne velké množství obyvatel, pozn. red.*). Za další příklad se dává Izrael. V knize *Start-Up Nation* je dobře popsáno, proč je Izrael tak úspěšnou ekonomickou zemí. Hodně úspěšných start-upů vzniká právě tam. Za jeden z důležitých faktorů se považuje schopnost okamžitě dávat, zpracovávat a přijímat zpětnou vazbu. A pracovat s chybou tak, že se sdílí a okamžitě se hledá náprava. Když tohle lidé umějí, pak se centra rozhodování přesouvají z hierarchických center moci na nižší úroveň. Tím se lidé učí a jsou schopni si poradit tady a teď. Na tom je údajně založen i koncept izraelské armády. Lidé jsou tam prostě vedeni k tomu, aby uměli pozorovat věci kolem sebe, dobře vyhodnocovat situaci a adekvátně k ní se rozhodovat. Něco takového by nám výrazně prospělo.

■ **Jaké je to v zemích na západ od nás?**

Není to tam nutně lepší, spíše horší, když se podíváme na to, co děti můžou a nemůžou dělat. Například oproti Americe



je u nás ještě ráj na zemi, nepodléháme tolik strašidlu dangerismu. U nás je možné dobrodružství zažít téměř kdekoli, máme víceméně volný přístup krajinou a v řadě ohledů a situací pořád ještě sázíme na selský rozum, k němuž nepotřebujeme akreditovaný manuál. Měli bychom si uvědomit, že dobrodružství děti neuvěřitelně posiluje. Je skvělé je vidět, když se z nějaké expedice vrátí. To nadšení, ta pýcha, co všechno dokázaly, když jdou třeba na zimní expedici a spí zahrabané ve sně-

hu! A navíc to dokázaly společně, zážitky tohoto typu mají zázračné dopady na mezilidské vztahy.

■ **Co všechno váš nadační fond podporuje?** Podporujeme projekty dobrodružné výchovy, a to jak finančně v rámci dobrodružných grantů, tak i osvětou. A také děláme metodickou podporu, protože kdo to chce zkusit a nikdy to nedělal, potřebuje nějaké know-how. Publikujeme různé metodické materiály, dělali jsme Konferenci odvahy a dobrodružství, KOD24. A chceme

◀ **Společné dobrodružství posiluje vzájemné vztahy a upevňuje kamarádství. To někdy přetrvává i celý život.**

jit dál, třeba poskytovat právní poradenství v případech, kdy se něco nemilého stane.

■ **Co v rámci těch metodických materiálů radíte?**

Například jak včas rozpoznat rizika a připravit se na ně. Když chce učitel vyrazit v zimě s dětmi do Beskyd na pětidenní přechod, umíme poradit, jak se na to připravit, na co si dát pozor, jak do toho vtáhnout děti apod. Je tam velký díl práce s rizikem v terénu, protože to není triviální.

■ **Jakou radu byste dal rodičům, kteří chtějí mít odolné a soběstačné děti, ale sami nemají dobrodružného ducha?**

Hledat spojence. Dobrý oddíl v okolí, skautský, sportovní... to je vlastně jedno. Hledat společenství lidí, jež vyznávají podobné hodnoty. Najít si podobně laděné rodiče ve třídě, kam chodí jejich dítě, a vyrazit s nimi na víkend s batohem na zádech. Prostě to zkusit, dobrodružství začíná za humny.

Silvie Jurečková

