

Václav Cílek, Ferdinand Šmikmátor a kol.

# RUKA NOCI PODANÁ

Základy rodinné a krizové připravenosti

DOKOŘÁN





# **RUKA NOCI PODANÁ**

**Základy rodinné  
a krizové připravenosti**

Václav Cílek  
Ferdinand Šmikmátor  
Josef Juránek  
Lukáš Heinz  
Petr Horký

**Václav Cílek, Ferdinand Šmikmátor, Josef Juránek,  
Lukáš Heinz a Petr Horký**  
**RUKA NOCI PODANÁ**  
**Základy rodinné a krizové připravenosti**

Copyright © Václav Cílek, Ferdinand Šmikmátor, Josef Juránek,  
Lukáš Heinz, Petr Horký, 2018

Photography © Václav Cílek, Ferdinand Šmikmátor, Josef Juránek, 2018

Illustrations © Pavla Navrátilová, 2018

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí  
být rozmnožována a rozšiřována jakýmkoli způsobem bez  
předchozího písemného svolení nakladatele.

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Odpovědná redaktorka Klára Soukupová.

Fotografie Václav Cílek, Ferdinand Šmikmátor, Josef Juránek.

Ilustrace Pavla Navrátilová.

Obálka (s použitím fotografie Václava Cílka), grafická úprava, sazba  
a konverze do elektronické verze Michal Puhač.

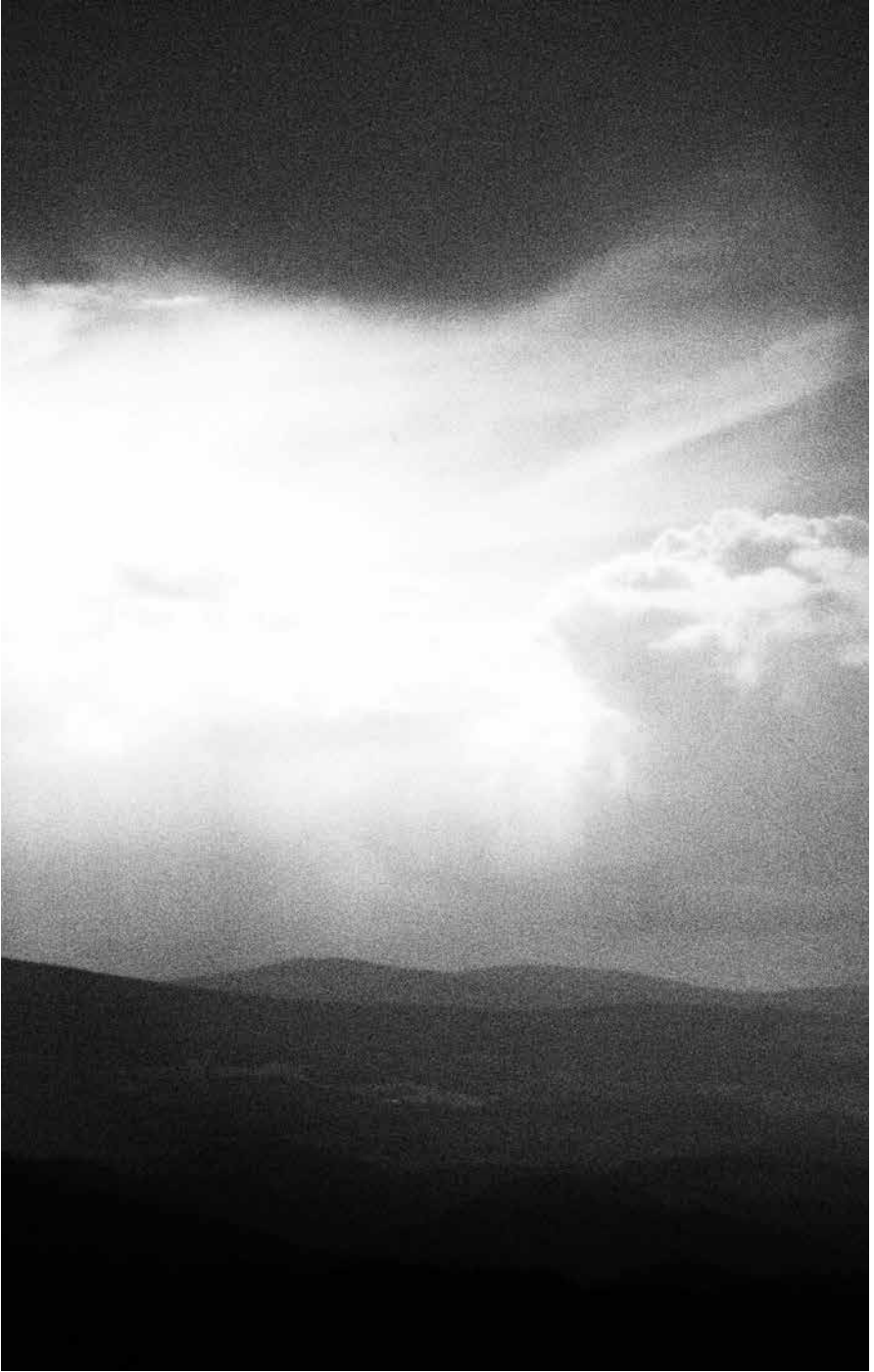
Vydalo v roce 2018 nakladatelství Dokořán, s. r. o.,

Holečkova 9, Praha 5,

dokoran@dokoran.cz, www.dokoran.cz,

jako svoji 989. publikaci (303. elektronická).

**ISBN 978-80-7363-933-4**





# OBSAH

## Část I

### **KDO PŘEŽIJE A PROČ** (Václav Cílek)

11

#### **Situace**

13

Záchrana tonoucích je věcí tonoucích / O čem kniha je / Závažné varování: připravte se na to, že krize třeba nikdy nepřijde! / Bedna a evakuační plán / Něžná forma preperství / Hlavním motivem je láska, ne strach / Jak daleko máme s přípravou zajít? / Psychologie kapesního nože / Jak rychle se obnoví řemeslná znalost? / Resilience jako dynamická odolnost

#### **Osobní příprava**

24

KPZ a další zavazadla / Chvilé, kdy neexistuje stát / Mormonský plán číslo 4 / Co radí policie v Los Angeles / Jaké krize nás čekají? / Vnímat realitu

#### **Povaha na přežití**

32

Co říkají koncentrační tábory o českém národním obrození? / Místo vnitřní a vnější kontroly / Paralelně řešíme své emoce i problém / Tři druhy inteligence / Rychlé čtení reality / Pozornost / Síla negativního myšlení / Talent na synergii / Leemer neboli lemur / Proč není každý odolný? / Bez duše to nejde

#### **Příběhy osamělých cest**

41

Běžný vzorec krize / Osobní reakce / Jednoduché úkoly / Dlouhodobé přežívání / Kdo zůstal v New Orleansu? / Koblihový test / Rovnováha mezi odvahou a pokorou / Ztráta rozumu je v krizových situacích běžná / Rizikové návraty domů / Ztráta směru / Dívat se na svět / Udržovat se v pohodlí / Cesty písní / Jeden dává pozor / Naslouchat mrtvým

#### **Připravená společnost**

57

Zázrak v Kamaishi / Nepřipravená většina / Kanárek v kleci / Argentina, co se stalo špatně? / Dobří sousedé a pomalí psi / Po krizi se peníze dají organizacím a lidé se nechají bez informací / Brutální audit / Požár na Cerro Grande / Jak fungují vysoce spolehlivé instituce? / Jak se chovat na letadlové lodi? / Co je hlavním cílem jaderné elektrárny? / Hněvivé léto / Záchrana života jako nevhodný, minimalistický program / Víze národní připravenosti

## Část II

### **TŘI KRIZOVÉ STUDIE**

71

#### **Krize pohledem policisty** (Lukáš Heinz)

73

Za normální situace stát funguje dobře / Dopravní a energetická infrastruktura a zásobování v krizové situaci / Zajištění bezpečnosti v době krizové situace /

Zdravotní péče v době krize / Armáda v době krizové situace / Sociální aspekty krizových situací / Přípravenost nade vše / Poznámka editora

### **Život s blackoutem** (Josef Juránek) **78**

Definice a přenosová soustava / Osobní zkušenost / Už samotná příprava cvičení byla složitá, což teprve blackout / Stabilita lokálních ekonomik / Slovinský blackout: kdo podojí krávy? / Elektřinu nahodíte za pár dní, ale u plynu to může trvat týdny / Kolik lidí umře v nemocnicích? / Zahraniční poznatky / Telefony a povinnost samospráv informovat o situaci / Obnovení dodávky elektřiny / Cisterna v zimě / Hlavní problém: nejsou náhradní zdroje energie / Vědomí vlastní odpovědnosti / Shrnutí editora

### **Epidemie** (Václav Cílek) **96**

Viry a bakterie se mění rychle / Biologické násilí / Španělská chřipka / Čeho si všimnat a jak se chovat? / Pozitivní psychologie



Část III

## **PRAKTICKÁ PŘÍPRAVA** (Ferdinand Šmikmátor) **105**

### **Další konec světa je jen dalším počátkem** **107**

Teotwawki / Jednoduchá pravidla / Psychická příprava / Vědomá skromnost / Každodenní nácvik dovedností / Tři základní okruhy krizové připravenosti / Vyhodnocení situace a první kroky / Bug in: zůstat doma / Bug out: odejít z domova / Priority / Výhody a nevýhody sídel, domů a bytů / Velký čundr / Přežití v komunitách / Farmaření / LETS: výměna zboží a služeb

### **Vzduch** **135**

Buď je, anebo není / Indikace škodlivých látek ve vzduchu / Osobní ochrana / Zajištění čistého vzduchu v obydlí / Kurdské finále

### **Voda** **147**

Na prvním místě je voda / Pitná voda při výpadku sítě / Postup filtrace / Filtry / Možnosti dezinfekce vody pro pitné účely / Získávání pitné vody v přírodě / Příprava teplé užitkové vody

### **Potraviny v době nedostatku** **174**

Kdo je připraven, není překvapen / Dvě hlavní kritéria / Skladování a uchovávání potravin / Příprava a úprava potravin / Vaření / Vybrané recepty / Mytí nádobí /

### **Zdraví** **237**

Odpovědnost za zdraví / Příprava, prevence, domácí lékárnička / Co budu dělat, až najdu ordinaci svého lékaře zavřenou? / Komáři, klíšťata a paraziti / Důležité přípravky a rostliny / Vybrané receptury

### **Bezpečnost: v krizi nikoho nezajímáte** (Ferdinand Šmikmátor a Václav Cílek) **259**



<b>Důležité věci, nářadí a další výbava</b>	<b>264</b>
Kvalita a iluze / Oděv a obuv / Zavazadla / Vybavení domácnosti / Vybavení pro pobyt v přírodě / Nářadí a nástroje / Vybavení pro zahradu a polní práce / Elektronická zařízení / Uchovávání informací	
<b>Obydlí</b>	<b>302</b>
Klimatická rizika / Provizorní obydlí	
<b>Energie</b>	<b>309</b>
Rozdělování ohně / Paliva / Vařiče a jiné zdroje tepla / Vytápění / Elektrická energie / Osvětlení	
<b>Ekonomika</b>	<b>359</b>
Příprava na dobu eventuálního nedostatku / Život ve finančním kolapsu / Praktické rady	
<b>Doprava</b>	<b>364</b>
Život bez automobilu / Motorová vozidla / Bezmotorová vozidla	
<b>Zápisky polárníka: oblečení a fungování v mrazu (Petr Horký)</b>	<b>371</b>
Spokojený člověk v mrazu / Topení jsme my / Jak se obléknout / Nocleh / Jídlo a pití / Vaření ve stanu / Jak se sbalit / Volba materiálu a volba značky / Adaptace: kam chce hlava, dostane se i zbytek člověka	
<b>Naprosto uklidňující závěr (Václav Cílek)</b>	<b>379</b>
<b>Zkratky a pojmy</b>	<b>382</b>
<b>Vybraní výrobci</b>	<b>384</b>
<b>Literatura</b>	<b>386</b>
<b>Vybrané webové stránky</b>	<b>401</b>
<b>Poděkování</b>	<b>405</b>
<b>O autorech</b>	<b>406</b>





ČÁST I

**KDO  
PŘEŽIJE  
A PROČ**

(Václav Cílek)







## SITUACE

*Američtí hasiči mají standardní pravidlo číslo 6: zůstaň ve střehu, buď klidný, myslí jasně, jednej rozhodně. Podle této směrnice je v případě nouze zapotřebí zůstat ve střehu, aby člověk získal informace, a v klidu, aby je mohl analyzovat. Ještě se k tomu dá přidat humor, protože ten pomáhá zvládat silné emoce.*

Laurence Gonzales,  
Deep Survival

### **Záchrana tonoucích je věcí tonoucích**

Zhruba před deseti lety jsem začal shánět materiály ke knize o rodinné připravenosti, ale vážlo to na praktických zkušenostech. Ty naopak měl tehdy ještě velice zaměstnaný jeskyňář Ferda Šmikmátor, který už v 80. letech minulého století navštěvoval různé krizové kurzy v Rakousku. Jako určitý měkký kompromis jsme v roce 2012 vydali knihu *Tři svíce za budoucnost: Nápady a návody jak přežít konec světa*, ale cítili jsme, že to chce publikaci víc prakticky a technicky založenou.

O dva roky později jsem ve spolupráci s Martinou Kociánovou a Josefem Juránkem navrhoval učebnici pro školy anebo ve zkrácené podobě brožurku pro širší veřejnost o krizové připravenosti. Měla obsahovat jednoduché návody, co dělat při povodni, blackoutu či svržení vlády. Nebyl o ni zájem, a tak jsme ji odložili, přestože civilní ochranou by se teoreticky měla zabývat nejedna instituce. Asi tomu tak není, takže nezbývá než věřit pravidlu připisovaném Stepanu Banderovi: „Záchrana tonoucích je věcí tonoucích.“ Dlouho bychom mohli vyprávět o tom, jak instituce odmítají připustit jakoukoliv nerůžovou verzi budoucnosti. Nevědí si ní rady a komplikovala by jim život.

Naše situace se změnila Ferdovým odchodem do důchodu. Najednou vznikl první český text zabývající se nikoliv přežíváním ve stylu Ramba (psycholog přežívání Al Siebert ostatně uvedl, že tito lidé stejně umírají jako první), ale určený běžnému člověku s rodinou. Doplnili jsme jej dalšími materiály a bez dlouhých řečí vám knihu předáváme.

## O čem kniha je

Tato kniha může být návodem pro průměrnou, nijak zvláště cvičenou rodinu v situacích, jako jsou blackout, epidemie, sociální nepokoje nebo jiná civilizační pohroma. Není naopak o přežívání v divoké přírodě či amazonské džungli a zápasech speciálních jednotek. Rodinná připravenost (neboli *family preparedness* – místy budeme uvádět i anglické názvy, protože k mnoha tématům seženete lepší materiály v angličtině než češtině) je něco, co lidstvo následuje odjakživa. Slovo „preper“ označuje člověka, který bere možnost krize vážně a alespoň trochu se na ni připravuje.

Zlom v Evropě nastal po roce 1960, kdy na dlouhá a zřejmě nejdelší desetiletí za posledních tisíc let začala růst životní úroveň a navzdory studené válce i bezpečnost. Několik generací tak nabylo dojmu, že svět je v zásadě bezpečné místo, ve kterém se každá generace má o něco lépe než generace jejich rodičů. Je to zkušenost našich těl i našich myslí, takže většina lidí si myslí, že to tak musí být i nadále. Snažíme se říct, že normální je naopak být do určité míry připraven, že se něco může stát.

Jeden bosenský režisér mi řekl: „Po studiích na FAMU jsem se chystal k návratu do Sarajeva. Potřeboval jsem si v Praze ještě zařídit nějaké papíry a za týden jsem se měl vrátit domů. Volali mi rodiče, abych to odložil, že v Sarajevu vyrostly barikády. No a pak jsem tu zůstal dalších dvacet let a říkám vám, že týden před válkou bychom se možnosti tak velkého konfliktu vysmáli.“ Pak se zamyslel a dodal: „Ale také vám můžu zaručit, že na skutečně velký problém se připravit nedá.“

## **Závažné varování: připravte se na to, že krize třeba nikdy nepřijde!**

Literární historik Ronald Granofsky v monografii pojednávající o beletrii založené na překonávání traumatických událostí vyjádřil překvapení, jak obrovské množství novel, dobrodružných příběhů a různých jeremiád (odvozeno od proroka Jeremiáše, který předvídal zkázu Jeruzaléma) bylo od roku 1895 napsáno na krizové či apokalyptické téma. V posledních dvaceti letech jich ještě přibývalo. Podle několika souhrnů většina z nich přichází z USA a v jejich základech nalezneme ještě puritánské pojetí světa 16. století, kdy se poprvé hovořilo o souboji s říší zla. Pokud se ptám kanadských studentů, jaký je rozdíl mezi USA a Kanadou, tak významným bodem bývá, že Kanadani nejsou schopni udělat dobrý katastrofický film, protože nevidí důvod, proč by to měli dělat. Kanada není na rozdíl od Spojených států náboženský projekt. Skrze velkofilmy se apokalypsa stala tak významnou součástí popkultury, že jsme všichni jejím bacilem do určité míry nakaženi. Názor na svět kolem sebe si netvoříme pomalým skládáním faktů, ale přejímáním celých informačních panelů – a mnoho z nich pochází právě z filmového prostředí.

D. H. Lawrence v nemilosrdném spisu o Apokalypse jako nejprotivnější knize *No-vého zákona* říká, že proroci prorokují zkázu, aby se nestala, a také píše, že konec světa může přijít po částech a v různých staletích a uskutečnit se „kousek po kousku“ na různých místech. Takže jak to je? Jen tak se strašíme, anebo jsme prošli dvěma světo-vými válkami a obáváme se jejich pokračování jinými prostředky? Nevíme, a proto nebudeme ani utěšovat, ani děsit. Přfliš nám nezáleží na tom, jak se zachováte. Nic nehlásáme a optimismus je nám stejně protivný jako pesimismus. Myslíme si však, že stojíme na počátku velké, skutečné proměny světa, a z dějin víme, že podobný přelom věků není opereta.

Snažíme se vám podat celkem upřímně myšlený návod k tomu, co si dnes myslíme, že by člověk před krizí, během ní a – když to přežije – po ní mohl dělat, aby minimalizoval ztráty na duši, příbuzných a společnosti. Nejedná se však jen o přežití, ale hlavně o změnu a důstojný život za nových podmínek.

## **Bedna a evakuační plán**

Zejména v USA, kde je motiv dobývání Západu dosud součástí národní identity, sociální pojištění je věcí osobní volby a hurikánová sezona se občas bolestivě přihlašuje, existuje velká tradice psaní knih o rodinné připravenosti. Mnoho rodin má v garáži bednu s potřebnými věcmi včetně některé z podobných knih. I do beden v českých garážích by měla patřit tato podvrtná publikace. Nad bednou bývá pověšen papír s evakuačním plánem. Jedná se o seznam věcí či činností, na které nemáte zapomenout. Pokud totiž dojde ke skutečné krizi, tak nejspíš na něco zapomenete.

Evakuační plán obsahuje:

- ▶ Stručný seznam nutných věcí, které si musíte vzít s sebou (spacáky, lahve s vodou, dokumenty aj.). Často se zapomene na léky, toaletní papír, spojovací kabely mezi powerbankou a telefonem či na žrádlo pro psa.
- ▶ Upozornění, že při opuštění domu máme vypnout vodu, plyn a elektřinu a uložit náhradní klíč od domu na nějaké tajné místo venku.
- ▶ Vzkaz, že odjíždíte a co máte v plánu (případně místo srazu). Vzkaz příbuzným bývá umístěn v PET láhvi na nějakém domluveném místě před domem anebo je přivázaný na kliku, má-li naopak upozornit třeba policii, kde jste. Citlivé informace by v něm měly být uvedeny tak, aby jim rozuměl jen člen rodiny.

Často se budeme odvolávat na americkou, případně australskou literaturu, protože je snadno dostupná. Rovněž Rusové mají či donedávna měli preperství v krvi. Dost dobře ovšem nerozumíme jazykům dalších dvou národů s velkou krizovou zkušeností – Izraelcům obklopeným nepřáteli a Japoncům žijícím v zemětřesné zemi.

### **Něžná forma preperství**

České slovo preperství je odvozeno z anglického výrazu pro připravenost – *preparedness*. V této knize se většinou zabýváme měkkými formami preperství, to znamená, že předpokládáme, že časem se situace vrátí do normálu. Tohle není kniha pro radikální prepery, protože z jejich pohledu je příliš něžná. V zásadě můžeme rozeznávat dvě rychlosti krize. Náhlá krize, jako třeba při povodni, znamená rychlou akci, pobyt na nějakém evakuačním místě, návrat a obnovu. Chronická krize vede k pozvolnému zhoršování situace, „rozpuštění“ civilizace. Nebojujeme v ní o život, ale učíme se žít s méně věcmi, objevujeme praktickou i životní moudrost dřívějších generací, jejich řemesla a zemědělské postupy. Trénujeme na dobu, kdy mikrobi budou víceméně rezistentní proti většině antibiotik a bankomaty neochotné až k pláči.

Záleží na našem odhadu situace, jakou formu preperství si zvolíte. Na dané téma existuje nepřeborné množství domácích (začněte třeba na [www.rozpad.cz](http://www.rozpad.cz)) i zahraničních webů a blogů, ke kterým se dostanete přes anglické slovo „prepper“. Množství diskusí jen ukazuje na mnohost názorů a zkušeností. Autoři této knihy popisují svoji vlastní zkušenost, ale víme, že jiní lidé jsou v některých oborech obratnější. Není možné podat hotový návod, ale spíš ukázat, jak se o situaci dá přemýšlet a kde začít.

Každý rok se objevují nové výrobky a postupy, ze kterých se dá vybírat. V praktických návodech uvádíme celou řadu firem a značek. S žádnou z nich nemáme dohodu (anebo to jako P. Horký uvádíme) a za reklamu nic nedostáváme. Píšeme o nich, protože se osvědčily, ale také známe řadu dříve renomovaných firem, které výrobu pře-



Bowie nůž, tzv. „boviják“ generála Custer z Historického muzea ve městě Monroe, se sice účastnil mnoha indiánských bitev, ale jeho současná recenze by nedopadla dobře. Řekli bychom, že čím méně umíme nástroje používat, tím víc dbáme o jejich technickou dokonalost.



nesly jinam, a kvalita upadla. Od toho jsou všechny možné internetové testy, abyste si zjistili aktuální stav.

Není to kniha pro hlupáky, kteří suší kočku v mikrovlnce, ale východisko k vlastnímu uvažování. Představte si třeba, že řada zahraničních návodů uvádí, že čističe a odbarvovače typu Savo se dají v množství několika kapek na litr vody použít na dezinfekci vody, není-li zbytků (pak ještě půl hodiny počkat). Když to ale nezvládnete a napijete se přímo Sava, tak možná neumřete, ale prožijete tak silný a autentický zážitek, že na něj tělo nikdy nezapomene. „Je to ještě horší než tequilová smrt,“ jak mi řekla Pavla J., když jsem ji pozval na čaj.

## Hlavním motivem je láska, ne strach

Matthew Stein, autor knihy o rodinné připravenosti *Když technologie zklamou*, říká, že hlavním motivem jeho psaní je láska, ne strach. Láska má mnoho různých podob, ale tady se nám jedná o tu nejběžnější laskavou starostlivost o své blízké a tu část světa, ve které žijeme. Dá se opsat méně velkými slovy jako ochrana, péče a starost.

Rovněž strach má mnoho podob. Známe malý, konstruktivní strach, který nám zabraňuje provést nějakou riskantní hloupost. Druhým stupněm je strach (a to často kolektivní strach přerůstající do dvouvládí hysterie–apatie), který je iracionální a žene lidi do neuvážených akcí, masových protestů a revolucí. „Nejsou šťastné revoluce,“ říkal účastník jedné z nich Nikolaj Berďajev. Nejhorší forma strachu vede k dlouhodobé paralýze a pocitu úplné bezmocnosti. Důležité je zachytit a zastavit ten moment, kdy se konstruktivní strach mění na destruktivní sílu. Paradoxně jsou však známy i případy, kdy lidé, co během nebezpečí „vytuhli“, nakonec právě díky pasivitě vyhráli. Budeme to opakovat neustále: není jeden návod a jedna strategie.

Když jsme psali knihu *Tři svíce za budoucnost*, tak se nás lidé ptali, jak můžeme žít v tak pochmurném světě, ale ukázalo se něco jiného. Každý, kdo se začal připravovat na možnost krize, měl sice chmurné okamžiky, ale také zažíval radost a uspokojení, protože se z něj stával rytíř chránící svoji část světa. Ukázalo se, že většina

lidí je v současné době pesimistická a bojí se budoucnosti, ale zahání tyto obavy (pseudo)činnostmi či zábavami, takže se kvůli tomu bojí ještě víc. A pokud tyto pochyby nezaháníte, ale postavíte se jim čelem, tak se dostavuje uspokojení. Rychle si pak všimnete, že nemalá část energie západní civilizace je věnována obcházení problémů, což jednak stojí velké množství energie, jednak probouzí ještě hlubší, ale lépe maskované obavy.

Navrhujeme proto postoj: pro krásu a hodnotu tohoto světa chci chránit sebe, své blízké a vše dobré, co nás obklopuje. A kdyby vám to přišlo moc patetické, tak to udělejte už proto, že to je větší sranda.

### **Jak daleko máme s přípravou zajít?**

Potkali jsme lidi, kteří přípravě na krizi obětovali většinu svého času, a stali se tak otroky nikoli katastrofy, ale svého vidění světa. Při psaní těchto stránek jsem shromáždil asi 120 monografií na dané téma (a Ferda ještě víc). Již nejstarší návody ze 70. let, tedy víc než 50 let staré, v předmluvě říkají, že nám právě teď hrozí mnohá nebezpečí a je nutné s přípravou začít hned. Hrozby se většinou nenaplnily, ale jeden nikdy neví.

Za vhodnou minimální formu preperství považuji tu, která vám něco dá, i když k ničemu hroznému nedojde. Je to jako s tréninkem bojových umění. Vůbec není jisté, zda vám tyto znalosti v nějakém boji pomohou. „Pět let jsem se učil judo a pak jsem dostal strašně do držky,“ řekl mi spolužák. Jenže výcvik v bojových uměních vás přeci jenom něco naučí – ostražitost, odlišnou řeč těla (která leckdy sama o sobě odradí kapsáře či útočníky), větší sebedůvěru a způsob, jakým se pohybujete světem. Učil jsem zahraniční studenty a často jsem byl překvapen, kolik Američanů se pohybuje stylem, jako by byli na světě jenom oni sami, a naopak kolik Asiatů z chudších oblastí věnuje velkou pozornost svému okolí. Všímavý kolega se jednou ocitl v sevření kapsářů: „Hned jsem jednoho kudlou píchnul do stehna a ostatní utekli.“

Podobně i mírné formy preperství vás naučí více se spoléhat na sebe a jinak pozorovat svět – stačí si všímat obyvatel Jeruzaléma, abyste pochopili, co myslím. Podobnou praktickou ostražitost zcela automaticky mívají horolezci, jeskyňáři a skauti. Příprava na pozvolné, chronické civilizační potíže znamená naučit se základy řemesel a zahradničení a taky být zdravý. V podstatě se jedná o návrat před rok 1980, kdy muži uměli opravit traktor a ženy zavařit rybízovou marmeládu a ušít si jednoduché šaty. Dnes možná víc oceníme mletí obilí na ručním mlýnku a pečení domácího chleba. Prepeři všech vyznání jsou samostatnější, mají tendenci k nezávislosti na systému, a proto se s nimi hůř manipuluje. Stát se na ně většinou dívá s nedůvěrou.

## Psychologie kapesního nože

Symbolem připravenosti je nůž. To, jak se chováme ke starým věcem, jako jsou nože, boty a šaty, odráží staré vztahy a vždy stojí za pozornost. Muži nosí nože nejméně 30 tisíc let. V americkém městě Monroe je vystaven nůž generála Custer, člověka, který se v nějakém nebezpečí obvykle způsobeném jeho zbrklou a sebevědomou povahou ocitá každou chvíli. Není to příliš kvalitní výrobek a mezi současnými prepery by propadl. Stačí se začíst do katalogů firem jako Spyderco, Buck, Blackbird, SOG a další nebo navštívit stránky specializovaných obchodů, abychom byli překvapeni tím, kolik nadaných designérů, technologů a metalurgů se noži zabývá. Současné nože se tak staly jedny z nejkrásnějších a nejpromyšlenějších výrobků tohoto světa, skoro bych řekl lepší částí jeho kulturního dědictví, protože jsou jak krásné, tak užitečné.

Ve světle mizerného nože generála Custer je vidět, že nožů je asi tisíckrát víc, než potřebujeme v praktickém životě, kde ke skalpování indiánů dochází jen velmi výjimečně, a to i na rizikovém území za řekou Ostravicí. Pokud však ženy musí mít kabelky, šperky a šminky proto, aby se cítily být ženami a aby oheň věčného ženství k chvále lidstva neustále hořel, tak je zjevné, že součástí mužské kultury musí být nůž. Už jen z toho důvodu, aby i ti, kteří jej nepoužívají, prostřednictvím chladné zbraně navázali kontakt s generacemi předků a svým chladným „cold steel“ mužstvím. Mám dokonce dojem, že současná renesance nožů souvisí s tím, že mnoho mužů přestává být muži v dávném smyslu slova. V každém případě mi je sympatičtější člověk, který se po večerech učí brousit nůž, než ten, který sleduje pornofilmy.

Ještě zajímavější je vlastnictví kapesního nože mezi ženami. Má statistika je velice neúplná, ale často se jedná o různé, rozumné a praktické ženy, které se stávají dobrými matkami. Již několik let se totiž ptávám studentů, zda a jaký mají kapesní nůž. Typický dnešní americký či japonský student se diví: K čemu by mi byl?

Renesance nožů není nevinná záležitost. Jen v Londýně v roce 2017 bylo noží provedeno 70 vražd. Jsou rychlé, zákeřné a účinné. Britská policie, podobně jako v jiných zemích západní Evropy, zabavuje nože delší než 10 cm. Kolegové se dokonce stalo, že musel zdůvodnit vlastnictví obyčejného nářadového nože s délkou čepele 6 cm. Za držení automatických, vyhazovacích nebo oboustranně broušených nožů můžete jít do vězení. V řadě států jsou zakázány zavírací nože, které se dají otevřít jednou rukou.

Vlastnictvím nože dáváte ostatním na vědomí, že spoléháte na sebe a přebíráte za sebe odpovědnost. Nůž má tu jedinečnou vlastnost, že je zároveň nářadím, kuchyňským pomocníkem i zbraní. Je všestranný. Mnoho mladých mužů jej vyměnilo za mobilní telefon, jehož nadměrným užíváním naopak dáváte najevo, že závisíte na ostatních. Z vlastních pozorování bych řekl, že člověk s dobrým kapesním nožem má tendenci nenechat sebou manipulovat a hodnotit věci po svém.

Radikální formy preperství někdy směřují až k militantnosti, ale mírnější příprava cvičí ducha k samostatnosti. Možná to je druh životní filozofie podobný některým

mírumilovným bojovým uměním. Možná člověka při skutečně velké krizi nic nezachrání, ale už díky mírné přípravě posléze během krize víc žijete vlastní život než nějakou vnucenou náhražku.

Ale konec filozofování. Jaký nůž byste měli mít? Především je jasné, že pokud je nůž součástí vaší životní filozofie i celé osobnosti, musíte volit vlastní kombinace nožů, a to v nejčastěji doporučované sestavě:

- ▶ Pevný, full-tang nůž typu outdoor nebo survival, spíše střední velikosti. Konstrukce full-tang znamená, že nůž je vyroben z jednoho kusu oceli, která prochází celou jeho délkou.
- ▶ Kapesní nůž – zde se rozhodujete mezi menším doplňkem k velkému noži, nebo jedním hlavním nožem. V prvním případě nemusí mít pojistku a může se jednat o víceméně kuchyňský zavírák typu menšího švýcarského nože. Užitečná je vývrtka a pinzeta na klíšťata. Naopak nože na denní nošení (EDC – everyday carry) by neměly být úplně malé a měly by mít pojistku.
- ▶ Nářadový „multitool“ nůž, na kterém nešetříte.

Moje osobní kombinace je následující – 1. pevný nůž SOG ještě vyrobený v Japonsku či střední ruský Kizlyar ještě vyrobený v Rusku, 2. malý švýcarský zavírací nůž, k tomu EDC buď Thor od Real Steel, Endura od Spyderco, nebo Victorinox HunterPro a 3. snad nejvíc klasický multitool – Leatherman Wave. K tomu jsem pořídil nože, se kterými si nevím rady – tlačnou dýku Mikov, zubatý Civilian od Spyderca a „Cold Steel“ Spartana. Brousit umím jenom nahrubo dvoustranným diamant-keramickým kapesním brouskem. Do terénu na špinavou práci, jako je začišťování půdních profilů, si беру bajonet Glock. Dětem jako první nůž dávám Opinel s kulatou špičkou, který má podle založení dítěte výhodu či nevýhodu v tom, že se o něj musí starat, protože rezaví. V nekonečné záplavě zahraničních nožů nepamínejte na českou značku Mikov s výborným designem a mírně zastaralými typy



Jeden z běžných, v praxi mnohokrát dobře vyzkoušených nářadových nožů (multitool) je Wave od firmy Leatherman. Poté co jsme uvázli v poušti u městečka Mexican Hut a místní jezdec rodea přerízl ocelové lanko nožem Gerber podobné kvality, vím, že multitooly má cenu kupovat jen od zaručených výrobců, ke kterým bych podle osobní zkušenosti ještě přidal Victorinox.

ocelí. Ale kult „kosmických“ ocelí je přehnaný. Nejlepší řezné vlastnosti stejně mají rezavější uhlíkaté druhy.

### **Jak rychle se obnoví řemeslná znalost?**

A ještě jedna věc je pozoruhodná. Málokde jsme v posledních dvaceti letech byly svědky takové kreativity, technické zdatnosti a kutilství jako u výroby nožů. Před nějakou dobou umělo dělat damaškovou ocel sotva pár lidí, dnes to jsou desítky tvůrců, kteří dokážou vykouzlit ocele různých struktur a nože s lepšími řeznými vlastnostmi než nejkvalitnější zahraniční průmyslové nože. Jiní lidé štípají pazourky na nejlepší pravěké úrovni a potkal jsem i umělce, který si v Nízkých Tatrách sám sbírá a taví železnou rudu. Vyrábí z ní nikoliv hrubé středověké zbraně, ale ušlechtilé damaškové nástroje, jež by obstály v Japonsku 19. století. Jedná se o nesmírně pozitivní vývoj, kdy vidíte, jak rychle se v řádu let dají obnovit dávné znalosti a jak se během dalších dvaceti let může nádherné řemeslo rozšířit do celé společnosti.

Ještě patrnější je tento vývoj v Rusku, a to nejenom v krásném řemesle střeňek řezaných z mamutoviny, ale i rozvoji zahnutých lžícových nožů, které umožňují výrobu dřevěných předmětů. Svět viděný z hlediska nožů je vyhraněnější – víc vražd a útoků – ale také mnohem pozitivnější, protože přibylo krásy, umu a řemesla obecně. Každý dobrý řemeslník o svém díle hodně přemýšlí, což vede ke vzniku sdílených životních filozofií, jakých si snad dosud žádný sociolog ani filozof nevšiml. Jsou kódovány v typu oceli a vyjadřují se jazykem typu G10, CPM S30V, či dokonce 5Cr15MoV, byť běžní lidé si vystačí s kódem 420 HC.

### **Resilience jako dynamická odolnost**

Odolnost je dvojího typu. Buď je něco pevné jako beton protiatomového krytu, anebo pružné jako kmínek vrby, který se přizpůsobí větru, a když se zlomí, tak snadno doroste. S omezenými prostředky člověku zbývá jenom pružná odolnost. Navíc mám podezření, že ani bohatí a vystrašení lidé v betonovém krytu by situaci nezvládli, protože by si nevěděli rady s vlastní psychikou. Konceptu odolnosti, a to zejména národní odolnosti, jsme věnovali celou teoretickou knížku *Věk nerovnováhy*, takže zde jenom stručně zopakují hlavní principy.

Slovo „resilience“ pochází z latinského slova pro pružnost či ohebnost. V ekologii se pod pojmem resilience rozumí schopnost organismu či částěji celého ekosystému přežít v široké škále podmínek a rychle regenerovat, tedy vracet se do původního stavu. Z ekologie slovo „resilience“ rychle přešlo do krizového řízení přírodních katastrof a často bylo používáno například v souvislosti se zemětřesením, hurikány nebo záplavami. Znamenalo zde účinnou odezvu na přírodní katastrofu a rychlý návrat do funkčního, byť nepůvodního stavu. Úplná resilience je iluze.

Praktický popis resilience podali izraelští architekti, když ji popsali jako „schopnost systému a jeho částí předvídat, přizpůsobit a obnovit se z různých stavů možného i projeveného nebezpečí, aniž by se tento systém zhroutil. To předpokládá rychlou a účinnou přizpůsobivost spojenou s porozuměním situaci a přijetím nezbytných opatření. Celý proces obsahuje rozmanitost řešení, sebe-učení, zálohování (redundanci), reflexi situace a tvořivost. To posiluje resilienci, která má potenciál vytvořit svět založený na demokracii, rovnosti, hodnotě jedince a toleranci. V post-kapitalistické společnosti se koncept resilience stal novým normálem podmíněným všudypřítomnou nerovnováhou. V minulosti se víc hovořilo o cestě ke stabilitě, zatímco dnes, kdy se stabilita zdá nedosažitelná, se víc zabýváme účinným přizpůsobováním se proudu změn.“ Tato definice obsahuje nejenom strategii resilience, ale rovněž princip, že kvůli bezpečnosti neobětujeme demokracii a občanské svobody. Klidně si ji přečtete ještě jednou a přeložte do vlastního jazyka.

Složky resilience můžeme rozdělit na vnitřní a vnější faktory. V podstatě se jedná o to, že bojácnému bojovníkovi nepomohou ani ty nejlepší zbraně. Podobně i krizové řízení upozorňuje, že pokud zvládneme vlastní psychiku, jsme schopni překonat i zdánlivě neřešitelné praktické krize.

Rodinní terapeuti V. Chvála a L. Trapková upozorňují, že prvním a základním předpokladem resilience je fungující rodina. Současné vědomosti o utváření lidského mozku dokládají, že tím nejpodstatnějším faktorem pro jeho zrání je stabilní a na podněty bohaté sociální prostředí, do kterého se člověk narodí, a právě jen v určitých formativních obdobích mu umožní vytvořit si hlubinně bezpečné vztahové vazby nejdříve s mateřskou, o něco později také s otcovskou postavou. Tato základní raná zkušenost způsobí, že se nám později už nikdy ve své bio-psycho-sociální úplnosti žádnou intervencí zvenčí tyto vazby nemohou ztratit. Jsou nutnou podmínkou pro utvoření a prožívání zdravé identity po celý zbytek života.

Základní vývojový konflikt mezi důvěrou a nedůvěrou se řeší už během prvního roku života, už tehdy se rozhoduje o tom, zda bude člověk vnímat svět především jako bezpečný, anebo nebezpečný. Proto není vůbec nadnesené tvrzení, že bezpečí, ve kterém vyrůstají děti v láskyplných rodinách, je také bezpečím pro společnost, pro kterou dozrávají. Ukázalo se totiž, že podle toho, jak dětská mysl hodnotí pozorované rozdíly při poznávání světa, se aktivují rozdílné neuronální okruhy a pak i celé chování. Při pocitu bezpečí se rozvíjí zvědavost a tvořivost dítěte, kdežto při pocitu nebezpečí se dítě stahuje, nebo útočí. Na tento rodinný základ pak navazuje další vývoj, kde mezi vlastnosti důležité pro život patří vyrovnaná povaha, dobré zdraví, oddaní přátelé a zvědavost.

Program osobní resilience však nemůže fungovat bez programu komunitní a „vnější“ státní resilience. Můžeme ji zjednodušeně popsat jako péči o zdroje, kde „svatou trojicí“ státní odolnosti je sektor voda – potraviny – energie, a péči o procesy,

kde se jedná o vzdělávání, bezpečnost a ekonomiku. Všechny tyto faktory se různým způsobem promítají do reálné krajiny, kde jsou vůbec nejzranitelnější oblastí velká sídliště. Zároveň jsme přímo napojeni na globální procesy, které mají mnohem větší měřítko než samotná Evropa, natož Česká republika.

Resilience je koncept, který musíte znát, ale ne jej přeceňovat. Snadno se může stát, že vplyne do moderního slovníku a lidé budou mít pocit, že je toto slovo zachrání, což je hloupost. Všimli jste si, že mnoho lidí a organizací považuje problém za vyřešený, když pro něj najde slovo? Pro běžného člověka resilience znamená, že má všechno víckrát – dva nože, dva či tři zdroje vody, sirky i zapalovač, náhradní plán a teplé ponožky navíc. Pokud chcete jít hlouběji, tak resilience začíná výchovou dětí a vlastní psychickou přípravou. V tomto smyslu je víc než preperství, týkající se jen přežívání, je úsilím o budoucí dobrý život, a to i za podmínek, které nejsou optimální.



## OSOBNÍ PŘÍPRAVA

### **KPZ a další zavazadla**

Kápězetku neboli krabičku poslední záchrany představil skautům v roce 1935 Jaroslav Foglar a dodnes neztratila nic na aktuálnosti. Dnes se jí častěji říká EDC neboli édécečko, ze zkratky „everyday carry“. Pojdme si udělat přehled různých brašen a batůžků a pak si z toho vyberte vlastní variantu. O věci bude z jiného úhlu ještě pojednáno v praktické části knihy.

*KPZ/EDC:* Základem je nůž, lžíce (lžička) a baterka. Důležitá je krabička s léky na pár dní. Já s sebou nosím kompas, šití (zajímavé je, že třeba Američané, kteří neumí šít, s sebou místo šití nosí pistoli), skládací zubní kartáček a pár dalších drobností. Nemá cenu, abych vám na tomto místě předkládal celé seznamy předmětů, protože pak se preperství zvrhne na nakupování podle seznamu. Na snad všechna témata uváděná v této knize existují webové stránky, takže v tomto případě stačí, když si zkratky zadáte do vyhledávače. Podrobnější popis je v třetí části knihy.



*D1 Bag (brašna k návratu domů – back home bag):* Většina Američanů jezdí do práce dejme tomu 30–50 km automobilem. Může přijít zemětřesení, tornádo či nepokoje a nedostanou se domů. K tomu slouží menší příruční batůžek, který si hodíte na ramena a jdete den či dva domů. U nás by byla varianta odlišná – uvíznete na 8 hodin na dálnici D1. Je velmi pravděpodobné, že by se tak stalo buď za vlny vedra, nebo za sněhové bouře. Hrozí vám proto buď dehydratace z horka, nebo podchlazení.

Co vám za této situace pomůže a co byste mohli mít a vozit neustále: jednu či dvě láhve s vodou, baterku, nůž, deštník, ve studené části roku dobré náhradní boty a ponožky, vojenskou lopatku na sněh či bahno. Řada mých známých si v zimě hodí do kufru spací pytel, aby v zácpě nemuseli topit a nepřišli o benzin či naftu. Návodů je celá řada. Opravdu důkladní prepeři s sebou mají sekuru a někdy i pilu na stromy padlé po bouři, nějaké jídlo, termosku, tranzistorové rádio. Nejdůležitější je však dostatečná zásoba vody a teplé oblečení.

*BOB (batoh pro opuštění domova – bug out bag):* V okamžiku, kdy vypukne krize, budeme postaveni před nezásadnější volbu, zda zůstaneme doma (*bug in*), anebo zda krizi přečkáme v připraveném útočišti mimo město (*bug out*). Rozhodnutí bychom měli udělat do 24 hodin, druhý den už bude situace nebezpečná a třetí den budou například na mostech mýtné mafie, kterým budete muset zaplatit za průchod, pokud vás rovnou neokradou. Navíc, jak se ukázalo třeba v Jugoslávii, když opouštíte domov, tak si s sebou berete cennosti, takže mnoho z prchajících lidí může být posléze oloupeno nebo zabito třeba kvůli klenotům. Popisuje to (a dost drasticky) i Josef Flavius v *Židovské válce*, protože tehdy lidé cennosti polykali. V Jugoslávii bylo (podle očitého svědka) typické, že za vámi přišel soused a řekl, že zná bezpečnou cestu přes hory, ale už nikdy jste se nevrátili a ani neposlali pohled z nového působiště. Na Ukrajině si žoldáci kreativně k platu přivydělávali tím, že ostřelovali paneláky a inkasovali peníze (vím o částce cca 500 euro za osobu) za povolení rajon opustit.

Strategie a seznamy věcí pro obě varianty jsou popsány v následující části knihy, ale rámcově si toho neberte moc. Důležitý je spacák, karimatka, pončo. Afghánský veterán Karel Klinovský mě naučil, že provizorní přístřešek se nejlépe postaví z obyčejné modré plachty na nákladáky za pomoci provázků nebo čtyř pružných popruhů s háčky, tzv. gumicuků.

Na téma, co má být v BOB existují celé knihy. Prepeři seznamy neustále zdokonalují, ale věřím tomu, že pokud jste si tuto knihu koupili, tak jste dost kreativní na vlastní směšku, anebo se podívejte na příslušnou kapitolu v druhé části knihy. Základní otázkou je, zda odcházíte na týden, na měsíc nebo navždy, a podle toho potřebujete třeba doklady, kupní smlouvy a další úřední listiny. Ty můžete mít naskenované na flashdisku.

Jeden z nejlepších systémů je „příkládací“. Stále máte u sebe KPZ/EDC. Budete-li na cestě pár dní, přibalíte k ní další igelitový pytlík s potřebnými věcmi a bude-li situace hodně nejistá, tak ještě jeden navíc. Je vždy výhodnější mít věci pohromadě v igelitové tašce či raději uzavíratelném pytlíku a jen pytlíky tematicky skládat k sobě než mít hromadu různých věcí.

Běžný preper je svobodný, zkušený a bez větších závazků, takže chytne sbalený BOB a přítelkyni a zmizí v lese i s dobře nabroušeným nožem. Osobně vnímám situaci spíše tak, že je vhodné vytvořit takovou společnost, která bude krize spíš tlumit než eskalovat a že je nutné být psychologicky připraven třeba na to, aby člověk byl schopen bez lítosti opustit to, co roky budoval. Podstatné je, že samotné věci vám bez psychologické odolnosti moc nepomohou, ale také, že několik málo skutečně kvalitních výrobků – jako zapalovač za noci, kdy je vlhko a zima – vám může zachránit život či alespoň rozum. Znovu a znovu budeme opakovat poučku, že během krize nejvíc pomohou ty návyky a věci, které jste si osvojili před krizí.

### **Chvilé, kdy neexistuje stát**

Policista mi řekl: „Představ si, že v hospodě dojde ke rvačce a nám to bude trvat dvacet minut, než dorazíme. Těch dvacet minut policie nebude existovat.“ U přírodních katastrof se ukazuje, že prvních několik dní neexistuje ani stát. Ten se na místo činu dostavuje někdy po 3–4 dnech, ale jindy až po deseti. V ty nejhorší okamžiky budete sami a za sebe a pak snad s pomocí sousedů najdete způsob, jak stát vlastními silami nahradit. Občané platí stát svými daněmi a ten jim výměnou poskytuje státní služby. Zpočátku to byla ochrana před vnějším nepřítelem a bandity zevnitř, ale dnes je sou-

Súdánský srp, který napůl seká, napůl řeže, vychází z ještě neolitické tradice srpů skládaných z drobných kamených ústěpů. Zabývat se dějinami a použitím nástrojů je způsob, jak porozumět minulosti a obstát v dobách změn.



částí státních služeb potravinová a energetická bezpečnost. Není-li stát, nejsou ani státní služby. Pro případ potravinové krize se například počítá se zabavováním potravin ve skladech, ale stačí, aby nefungovaly telefony, a nikdy k tomu nedojde.

Podobně jsou evropské armády vesměs závislé na soukromých dopravcích a telefonních službách, například německý bundeswehr si najímá levné ukrajinské přepravce. Při větší krizi se většina vojáků nějak dopraví do kasáren, kde budou u nefungujících telefonů čekat na rozkazy a pár šikovných Ukrajinců. Podobné je to se zátěžovými testy bank a vojenskými cvičeními NATO. Krize, na kterou cvičí, bývá navržena tak, aby šla zvládnout (to není názor, ale pozorování vyššího důstojníka NATO). V zásadě je většina cvičení navržena podle scénáře „dobrého dne“, tedy že někde je problém, ale jinak telefony, organizace a lidé normálně fungují. Při větší krizi dojde ke scénáři „špatného dne“, kdy nefunguje nic, jen podobně postižení lidé kolem vás.

### **Mormonský plán číslo 4**

Pro ty chvíle či dny, kdy nebude existovat stát, je dobré mít alespoň nějaký plán. Úplné minimum je jídlo na deset dní, vařič s palivem na nejméně deset dní (nejlacnější je plynová bomba střední velikosti, krb, dřívák či ohniště na dvorku), zdroj vody či filtr na vodu a další specifické potřeby jako léky, baterky a svíčky nebo krmení pro křečka. Hodně pomáhá mít doma čaj nebo kávu. Jednou z početných armádních, ale často i náboženských skupin, jež počítají s událostmi typu „soudný den“, jsou mormoni.

Mormonský plán číslo 4 počítá s tím, že doma máte 300 liber mouky, 100 liber sušeného mléka, 100 liber cukru a medu a 5 liber soli. Tyto zásoby dodávají víceméně dostatečné množství proteinů (94 g na den), ale neobsahují tuky a vitaminy A, C, D. Nejvíce vitamínu A však má pšenice naklíčená ve tmě a pak daná na pár hodin na světlo. Mormonský plán je nejlacnější a nejjednodušší způsob, jak se zásobit na rok dopředu, ale strava bude monotónní a bude vyžadovat tak pokročilé kuchařské dovednosti, že vás na ně nepřipraví žádný televizní kurz. Na druhou stranu – až na sušené mléko – zásoby vydrží dlouho.

Cukr, špagety, bílá rýže, bílé fazole, obilí v podobě zrna se při vhodných podmínkách mohou skladovat tři a více let. Evropští prepeři častěji staví na zrní, které mají uložené v sudech, do kterých ze sifonové bombičky napouštějí oxid uhličitý a vytvářejí tak ochrannou atmosféru. V tom případě je dieta založená buď na naklíčeném zrní, nebo na mlýnku na zrní, pokud možno v kombinaci s vločkovačem. Pro běžné mletí je dobrá elektrická varianta, pro záložní mletí ruční mlýnek. Když zdraží elektřina nebo jsou energie dostupné pár hodin denně, lidé více používají tlakové či parové hrnce, termosky a rýžovary.

Největší problém je ten, že jsme navyklí na určitou stravu a tento obvykle celoživotní návyk není snadné změnit. V západní společnosti se běžně stává, že po přechodu na úplně jiný jídelníček lidé zkolabují nebo skončí v nemocnici, a to i při dostatečném přísunu kalorií. V rodinné připravenosti se proto často říká: „Skladuj, co jíš, a jez, co skladuješ.“ Budeme-li tedy uvažovat o zásobách na celý měsíc dopředu, tak budou z větší části sestávat z toho, co běžně jíme, a ne z nějaké kosmické či horolezecké stravy. Jen si dobře rozmyslíme, co skutečně potřebujeme. Jiný jednoduchý návod počítá s hlavním jídlem o složení rýže a fazole či čočka s doplňkem brambory – zelí – cibule. Někdo věří na bulgur, jiný na kuskus či na kombinaci celozrnného chleba, zelí a vodky. Hodně návodů najdeme v lidové kuchyni, třeba v *České stravě lidové* Úlehlové-Tilschové nebo v inspirativní knize Petra Peška *Ruská kuchyně v proměnách doby*.

### Co radí policie v Los Angeles

Občas se stává, že policie vydá nějakou formu varování například v podobě letáku či menší brožurky, kterou buď hází do poštovních schránek, nebo ji uveřejní na internetu. Tyto návody bývají krátké, srozumitelné a užitečné, protože vycházejí z praktických zkušeností. Policie v Los Angeles například radí:

- ▶ Měj promyšlené, jaká jsou bezpečná a nebezpečná místa, na ulici i doma.
- ▶ Když přijde zemětřesení (velmi silný vítr apod.), začne z budov padat sklo. Schovej se, dokud to jde.
- ▶ Předem se domluv s rodinou, kde se sejdete, kdyby vás krize rozdělila.
- ▶ V menších komunitách, kde si lidé navzájem důvěřují, se mohou vyčlenit dobrovolníci. Ti po opadnutí krize obejdou domácnosti a zeptají se, co kdo potřebuje a může nabídnout (půjčit nářadí, pohlídat psa, zabavit dítě).

Do většiny evakuačních míst je zakázáno brát zvířata, při bouři v New Yorku bylo nutné se postarat o několik milionů koček a psů. Jen v sousedním Rakousku je 750 tisíc psů a 1,6 milionu koček. Záchranáři často řeší problémy s koňmi a občas musí odchytit pštrosa apod.

Losangeleská policie radí, že každý by měl počítat se spotřebou vody 1 galon (4,5 litru) na osobu a den. Menší balení vody vydrží kolem 2 let, větší balení (galon a víc) až 5 let při dobrém skladování. PET kontejnery by neměly stát přímo na betonu, protože mléčná a rozpadají se. Estery, ze kterých jsou PET láhve vylisovány, nemají rády vlhké zásadité prostředí. Vodu je třeba vyměňovat nejpozději po šesti měsících. Při použití vody z vodovodu je vhodné ji dezinfikovat několika kapkami čističe podobného Savu (asi 2 kapky na litr, půl hodiny počkat před použitím) nebo jodovou tinkturou (2%, 4 kapky na litr, nepříjemná chuť se vylepší po přidání vitamínu C).

Pokud to jde, tak během krizové události uvařte dobré či alespoň normální jídlo, může vám pomoci zbavit se psychického stresu. Jakákoli připomínka normálního

stavu, třeba v podobě kávy, je vždy vítaná. Když vaříte doma na vařiči, větrejte kvůli oxidu uhličitému či uhelnatému. Raději vařte venku. Nejdřív spotřebujte, co máte v lednici, poté začněte se zásobami v mrazáku.

Každý svéprávný člen rodiny musí vědět, jak zavřít vodu, plyn a elektřinu. Po návratu domů po povodni či zemětřesení totiž zahyne mnoho lidí na úniky plynu nebo na zásahy elektrickým proudem v neizolovaném vlhkém prostředí.

Při jakékoliv krizi a někdy i dlouho po ní budou mít zejména děti (ale i dospělí) psychické problémy, jako je strach, nejistota či divoké sny. Příznaky bývají smutek, hněv, špatné spaní, nechut k jídlu. Hovořte i mlčte s nimi, pokuste se jim navrátit jejich jistoty.

Američtí hasiči často radí, že lidé v prvním nebo druhém patře by mohli mít provazový žebřík, kdyby pod nimi hořelo.

Jinde se dočteme:

- ▶ Největší problém je vždycky s pitnou vodou. Potrubí během krize může ztratit tlak a nape se do něj okolní břečka.
- ▶ Záchranáři radí: Při evakuaci, zejména při povodních, si vezměte s sebou pokrývku, něco k jídlu, hodně vody, doklady a album rodinných fotografií. Vše ostatní oželíte, nábytek si koupíte nový, ale vzpomínky už nikdy nenajdete.
- ▶ Chování lidí za klimatické katastrofy se neustále opakuje. Kronikářské záznamy o velké povodni v 16. století jsou téměř totožné se zprávami z povodně roku 2002. Nejprve dochází k fázi obav, pak k vytěsnění strachu, následuje ujišťování a sebeujišťování, že se skoro nic nestane, což vyústí v překotný odjezd na poslední chvíli. Ti, co zůstali, nevěří, jak rychle může voda stoupnout.
- ▶ Svět posuzujeme z hlediska naší zkušenosti. Jenže při katastrofách přestává tento zkušenostní základ fungovat, mění se *měřítka dějů*, auta létají vzduchem, panika ochromuje chování. Klimatická katastrofa není ten nejhorší případ ve spektru našich zkušeností, je to *jiná zkušenost*. Pomáhá ulehčovat situaci jiným, protože tím se člověk odpoutává od vlastní osoby, odstraňuje svoji vnitřní křeč a získává nadhled.
- ▶ Během krize se vždycky najde někdo, kdo se snaží paniku uklidnit ve chvíli, kdy je nezbytné „paniku“ udržet. Například pražský primátor během povodně roku 2002 anebo záchranáři v New Yorku, kteří při útoku na Světové obchodní centrum opakovali lidem, ať klidně sedí v kancelářích. Zaměstnanci seděli klidně tak dlouho, až raději skočili ze střechy, aby bolestivě neuhořeli v plamenech.

Tyto návody byste si měli v průběhu týdnů či měsíců přečíst víckrát, aby se vám dostaly do krve, říkali policisté z Los Angeles. Pokud je podobnými slovy budeme opakovat na jiných místech knihy, tak se na nás nezlobte. Opisujeme je z různých knih či příběhů a jsme rádi, že základní rady se opakují a není jich mnoho. Psycho-

logové přežívání, jako například John Leach či Al Siebert, ukazují, že i lidské reakce mají pozoruhodně podobný scénář napříč riziky i kulturami. Není nutné toho znát moc, ale zapamatovat a promyslet si základní kroky.

## **Jaké krize nás čekají?**

Pro současnou Českou republiku je podle našeho názoru možné reálně počítat se čtyřmi scénáři velkoplošné rychlé krize a jedním scénářem dlouhodobé krize. Rychlé krize:

- ▶ Nejpravděpodobnější je nepravděpodobný scénář, kdy se stane něco (nejčastěji se bude jednat o souhru více příčin), co způsobí krizi, jakou jsme předem neodhadli a neuměli se na ni připravit.
- ▶ Blackout
- ▶ Epidemie
- ▶ Sociální nepokoje (ekonomická krize, hladové bouře).

Z krizí menšího rozměru je nutné uvést stále častější povodně, silnější větry, prodlužující se sucho a další klimatické patálie včetně vln veder, kdy je tak teplo, že se dráty prověsí a dotknou. Pro všechny tyto případy, kdy na určitou dobu na určitém území přestane fungovat svět, platí podobná rodinná příprava: vědět, kde se rodina sejde, mít zásobu potravin, peníze v menších bankovkách, mít promyšlený zdroj vody (kombinace pramene, rybníku, řeky a filtru na vodu), baterku a další věci uvedené v následující části knihy. Záměrně mluvím o rodině, protože historická zkušenost i psychologické pokusy ukazují, že rodina se vyvinula jako sebezáchranná jednotka, která výrazně zvyšuje šance na přežití už jen z toho důvodu, že máte pro koho žít.

Pomalý scénář spočívá v pozvolném rozpouštění civilizace. Můžeme si jej představit tak, že vysoké ceny potravin a energií v kombinaci s vysokou nezaměstnaností a zadluženým státem způsobí chronický nedostatek všeho kvalitního od vzdělání až po lékařskou péči a stát se začne zevnitř rozpadat. Paní Jarka, která žila v Káhiře desítky let, mi řekla: „S tímto městem to šlo z kopce od chvíle, kdy se přestaly opravovat chodníky.“ Mnohokrát jsem si na to vzpomněl.

## **Vnímat realitu**

Charles Perrow, autor dnes již klasické, byť kontroverzní knihy (*Normal Accidents* z roku 1984), se zabýval nehodami jaderných elektráren a podobných zařízení. Dnes by možná psal o bankovním systému a internetu. Jeho základní teze je, že snahy ochránit systém jej komplikují, a tím vytvářejí další rizika, která dokonce mohou situaci zhoršit. Našeho tématu se týká Perrowovo pozorování, že běžný svět je složitý, a tak si místo něj vytváříme zjednodušený model, a to většinou v balení, které nám

vyhovuje. Lidé se silným, a tedy obtížně proměnitelným modelem světa bývají ekonomičtí experti, bankéři, vysocí státní úředníci a politici. Myslím si, že to nebudou ti první lidé, kteří realitu uvidí. To spíš budou majitelé malých firem a zemědělských závodů, pochůzkáři, investiční bankéři v malých městech (ještě jich tam několik málo zůstalo) a obecně lidé v první linii.

Píšeme o krizích minulých a hypotetických, a nevíme, jak budou vypadat krize budoucí. Pravděpodobně se odehrají jinak, ale při čtení o věci přemýšlíme, a tím zvyšujeme svoji citlivost a předvídatost. Analýzy krizových situací ukazují, že nebezpečí znamená změněný stav vědomí. Velmi často i školení profesionálové ztrácí schopnost myslet. Laurence Gonzales sledoval piloty na letadlových lodích. Jeden z nich mu řekl, že když jde na vzlet, ztratí půlku inteligence, protože se upne na úkol. Další ani nedokázal přečíst nápis na lodi. Tito lidé jsou plně soustředěni na úkol a výborně jej zvládnou, protože mají dobrý výcvik. V nebezpečných činnostech totiž častěji posloucháme paměť než rozum. Když na nás padá lavina, tak situaci neanalyzujeme, ale utíkáme.

A teď si představte velkou, celospolečenskou krizi. Ve sdělovacích prostředcích, budou-li fungovat, nejprve vystoupí lidé s tak silným modelem světa, že jim zabrání vidět realitu. Po nich přijdou experti, kteří budou velmi opatrní. Všichni nás budou uklidňovat. Dávat dobré rady v riskantní situaci je vždycky hazardní. Profesionálové ze zásady říkají alibistické věci, které vám ani neublíží, ani příliš nepomohou. A do toho vy i já začneme ztrácet soudnost. Třeba při požáru v chemické továrně lidé s odborným vzděláním začali do ohně házet nepoužité hasicí přístroje. Nejspíš to někdo udělal jako první a oni už jen opakovali, co viděli, protože nebyli schopní myslet.

Z těchto důvodů čteme (a píšeme) knihy o krizích, přestože neznáme budoucnost. Přípravovat se na sníh během sněhové bouře nebo na sucho na konci horkého léta je totiž už pozdě. Je to jako sportovní hry. Vaše výsledky budou nejvíc ze všeho záviset na tom, co jste dělali před nimi.



## POVAHA NA PŘEŽITÍ

### **Co říkají koncentrační tábory o českém národním obrození?**

Od roku 1953 sledoval psycholog Al Siebert v řadě prací, jež byly závěrem 20. století shrnuty do dnes již klasické knihy *The Survivor Personality*, povahové vlastnosti lidí, kteří přežili velké krize. Stýkal se s veterány korejské války, vystavenými těm nejhorším bojům, a všiml si, že se navzájem v něčem podobají. Přežili, protože měli nejenom štěstí, ale také potřebné vlastnosti. Pro Sieberta mělo klíčový význam setkání s psychologem Viktorem Franklem. Ten prošel nacistickými vyhlazovacími tábory, a přesto působil dojemem šťastného člověka.

Frankl si všiml rozdílu mezi lidmi, kteří koncentrační tábory přežili, a těmi, kteří ne. Poukazoval na to, že se často jednalo o lidi s humorem, pro něž svět měl i přes všechny tragédie nějaký smysl. Položil tak základy své terapeutické metody, založené na hledání smyslu života daného jedince, a vlastně i celé společnosti. Analo-



gický byl možná případ české i slovenské společnosti 19. století. Před zánikem ji mohla zachránit myšlenka, že naše národy mají svůj význam i své místo v dějinách. Zřejmě působila podobně jako u těch trosečníků v záchranném člunu, kteří vydrželi až do záchranu. Je pravděpodobné, že přežívání národa není tak odlišné od zachování jedince.

Al Siebert i pod Franklovým vlivem vedl rozhovory se stovkami lidí, kteří se ocitli v hodně hlubokých krizích, hodně poslouchal a učil se. Uvědomil si, že jedna z prvních výrazných vlastností těchto osob spočívá v tom, že se nepovažují za oběť. Řeknou si: Je to nepříjemné, ale je to život. Pokud bychom to aplikovali na domácí prostředí, tak na rozdíl od Poláků a Maďarů se skoro vždy považujeme za oběť a za náš osud může tu Rakousko-Uhersko, Německo, Sovětský svaz, USA nebo prostě „oni“. Ocitneme-li se v národní krizi, tak považovat se za oběť by mělo být trestné, protože takové pojetí zabraňuje vzkříšení.

### **Místo vnitřní a vnější kontroly**

V průběhu 60. let pracoval psycholog Julian Rotter na jednoduchém testu – studoval, kteří studenti budou protestovat proti válce ve Vietnamu a kteří ne. Rotter přišel s jednoduchým řešením – lidé opírající se o vlastní názor a zakotvení v sobě (nazýval to „vnitřním místem kontroly“), budou mít tendenci vést ostatní k protestům, protože budou věřit, že mohou změnit okolní podmínky. Naopak studenti s mnoha sociálními vazbami, zaměření na své okolí, budou spíš ostatní následovat. Říkal tomu vnější místo (*external locus*) kontrolující váš život.

Dnes už stovky studií ukazují, že lidé s vnitřním místem kontroly reagují lépe na změny a krize. Všimněte si, kolik lidí se dnes předhání v počtu přátel na sociálních sítích či množstvím diváků různých videí a jiných sdělení. Myslím si, že jsme v té fázi vývoje, která dává jednoznačně přednost místu vnější kontroly, a tedy oslabuje mechanismy přežívání v měřítku celé společnosti. S vnitřním místem úzce souvisí sebeúcta a sebedůvěra. Nic na věci nemění, že u těch nejlepších přeživších se vždy vyskytuje v kombinaci se sebekritikou. Sebedůvěra vám říká, že jste se toho hodně naučili a že ještě něco zvládnete. Sebeúctě si vyzkoušejte na někom, kdo vám nadává. Pochází-li vaše sebeúcta z vnějšího místa, tak vás nadávky budou dost bolet.

### **Paralelně řešíme své emoce i problém**

Když přijde velká změna, tak se nejlépe osvědčuje dvoukolejný přístup. Podle Richarda Lazaruse je třeba řešit nesnáze ve dvou rovinách, a to jak ze strany emocí, které problém způsobil, tak ze strany jeho překonání. Jinými slovy v okamžiku krize je vhodné se soustředit nejprve na své emoce a nějak je zvládnout – najít sám sebe –

a pak se zaměřit na daný úkol. Podle tradice samurajů by se člověk měl umět rozhodnout během sedmi nádechů. Předpokládá to, že žijete blízko svému srdci a nemusíte se k němu propracovávat. Nikdo, koho znám, to nedokáže tak rychle.

Psychologové většinou radí, aby člověk nějakou dobu, pár hodin či dní podle situace, sebou nechal city cloumat, ale pak si řekl: „Už dost, teď o věci začnu přemýšlet.“ Mnoho lidí se zbavuje svých negací a strachů tím, že je pouštětí do světa. Tito lidé někdy píšou knihy či vystupují v televizi. Vnitřně jsou rozhořčeni, a tedy ve fázi boje s vlastními emocemi. Nemohou být dobrými rádci. Ti nejúspěšnější politici dokážou spojit svůj hněv s hněvem davu a voliči pak mají pocit, že to je jejich člověk, protože sdílí jejich pocity. Oč silnější bývají tyto lidé při práci s emocemi lidí, tím méně obratně zvládají věcné problémy.

Tyto poučky o emocích a problémech vypadají banálně jen do té chvíle, než zjistíte, že nejsou věcí názoru, ale průzkumu mezi 14 tisíci propuštěnými zaměstnanci Bellových laboratoří či mnoha tisíci zaměstnanci firmy Motorola. Vlastně se tímto psaním snažím posílit vaše i své vnitřní místo, protože z jiných studií vím, že všichni v sobě máme dobře zakódované mechanismy přežívání, ale že naprostá většina lidí je v sobě musí rozvinout. Je to jako s lyžováním. Dalším z charakteristických povahových rysů těch, kteří přežívají, je totiž neustálé sebevzdělávání s prvky sebevýchovy, ale jdoucí střední cestou. Střední cesta je obecně takový styl života, ve kterém se většinou vyhýbáme extrémům.

Pokud se na působení stresu, třeba při ztrátě zaměstnání, podíváme v kontextu vedení firmy či politické strany, tak dvě třetiny manažerů trpěly zdravotními potížemi a prožily dvojnásobný počet infarktů, zatímco třetina pookřála a šla dělat něco jiného. Některé výzkumy působí téměř komicky – třeba lidé, kteří si dokázali pěkně popovídat s kamarády, posílili svůj imunitní systém. Jdete do hospody na dvě piva a v ideálním případě se vrátíte zdravější a odolnější proti epidemii chřipky.

### **Tři druhy inteligence**

Robert Sternberg prováděl v několika kulturních okruzích obrovský průzkum, jaký vliv má inteligence na životní úspěch. Slovo úspěch je možná až příliš americké (na Američanech je matoucí, že stejná slova u nich často znamenají něco jiného), takže bychom spíš mohli říct, že lidé vybavení určitým druhem inteligence prožili spokojený život, a to přes veškeré možné překážky. Pod pojmem inteligence budeme chápat dvousměrnou logickou a emoční schopnost řešit obtíže života.

Sternberg definoval tři druhy inteligence, které jsou společné většině lidí. *Analytická inteligence* si klade otázky, používá logiku a rozum. Řeší spíše běžné a již existující problémy. *Kreativní inteligence* ví, že nemůže spoléhat jenom na rozum, a tak hledá ně-

jaké nové, jedinečné řešení. Používá intuice a meditační techniky. Neznamená to, že někde sedíte v lotosové pozici, ale že se na chvíli stáhnete a rozjímavě přemýšlíte. Třetím typem je *praktická inteligence*. Mívají ji údržbáři či zemědělci disponující zastaralým vozovým parkem. Příkladem praktické inteligence je případ psychologa, jemuž na okraji vesnice ukradli kolo od auta v situaci, kdy s sebou neměl peníze a telefon nefungoval. Místní farmář, který měl jako mnoho podobných lidí na dvorku hromadu zemědělského šrotu na opravy strojů, mu kolo daroval, a když zjistil, že ani jeden z nich nemá vhodné šrouby, tak z každého zbylého kola na autě odmontoval jeden ze čtyř šroubů a psychologa poslal opatrně domů. Ten cestou přemýšlel nad tím, že IQ má rozhodně větší než farmář, ale že tohle by ho nikdy nenapadlo. Zhruba třetina lidí s velmi vysokým IQ se stejně v životě nijak výrazně neuplatní.

Mezi lidmi, kteří přežívají – nejenom krize, ale také své nadřizené či rozpadající se firmy – jsou významně zastoupeni lidé schopní řešit problémy. A to jak problémy aktuální, tak i ty, které se v budoucnosti mohou objevit. I zde jdeme proti duchu doby, protože skoro žádný z vyšších politiků neřeší, co by se mohlo stát, ale jak reagovat na to, co se už stalo. Asi jako když se na dopady klimatických změn zaměříte až ve chvíli, kdy nastanou.

Problém, který se teprve stane, se vyvíjí a proměňuje. Je nutné jej pozorovat a měnit své přístupy. Nemůžete hned na začátku přijít s hotovým řešením a prosadit jej. Je to hon na klíčující lišku. Inteligentní bytosti nemívají hotové odpovědi. Kladou si hloupé otázky a hrají si s odpověďmi. Často jsou bezradní a občas se posmívají sami sobě. Skutečná resilience přichází tím, že svoji vlastní povahu objevíte, ne že si ji sestavíte. Je to jako s nožem, zacházíte s „mikovem“, co máte v kapse, a ne s „blackbirdem“, který jste viděli v katalogu.

## **Rychlé čtení reality**

Silnou stránkou těch, kteří přežívají, je rychlé porozumění tomu, co se děje. Většinou to znamená, že si všímáte svého okolí. Přitom tápete a nevytvoříte si nějaký model světa, jež byste v okamžiku změny potřebovali nahradit jiným modelem. Mentální modely mohou být tak silné, že znemožní racionální uvažování – například jeden horský vůdce pozoroval člověka, který mrštil kompasem o kámen v domnění, že se štelka porouchala. Úzce s tím souvisí téma situační pozornosti.

Teprve, když pročtete či prolistujete tak dvacet monografií o psychologii krize či přežívání, tak si s údivem a obdivem uvědomíte, že témata jako pozornost jsou zkoumána desítky let někdy až na stovkách skupin. U zdánlivě samozřejmých konceptů, jako je právě pozornost, se jedná o tak mocné duševní mechanismy, že mají schopnost prohloubit a proměnit váš život. Vůbec nejlepším úvodem do toho, co znamená pozornost, představují buddhistické školy, které se různým druhům po-

zornosti systematicky věnují už stovky let. Teprve v japonském zenu a v bojových uměních, snad nejvíc v lukostřelbě a umění meče, se pozornost rozvíjí velice praktickým způsobem.

## **Pozornost**

České slovo „pozornost“ nedokáže zcela vyjádřit, oč se jedná. Z pohledu této knihy, kdy potřebujete sledovat velký obraz světa a v jeho rámci se soustředit na detaily a slabé signály, by se nejvíc hodilo anglické „mindfulness“ jako široké a bohaté vědomí celku. Celek se proměňuje. Atmosféra či počasí jsou celek a víte dobře, že si na ně nemůžete udělat model a držet se jej, protože odpoledne budou jiné než ráno. Tento druh pozornosti je průběžným vnímáním změn, jako jsou proměny ročních dob, svátek švestkových květů, sezení u vodopádu, Vivaldiho hudba. Když se nad věci hlouběji zamyslíte, tak vnímáte, jak třeba pozorování květin pomáhá japonské společnosti přežívat a udržovat si identitu. Zároveň ale vidíte, jak sezení u televize tuto identitu a schopnost reagovat na proměnu ničí.

Hlavní důvod, proč nemám rád nadměrné používání sociálních (Nassim Taleb říká „antisociálních“) médií je, že zvýrazňují psychickou kontrolu vnějšího místa nad vnitřním a svádí pozornost z velkého, bohatého obrazu světa na situaci v rámci malé komunity, v níž schází mrtví, stromy, oblaka a půdní edafon. Nechci dál pokračovat v tomto tématu – nakonec by nás zavedlo ke kaligrafii, aranžování květin a pohybu katany. Stačí, když víme, že součástí pozornosti je vědomí velkého světa a v jeho rámci úplně malého situačního detailu.

Pozornost tohoto druhu znamená neustálé zjemňování a třídění našich očekávání, získávání nových zkušeností a zvažování chodu světa. Vede to k předvídavosti. Al Siebert vyzpozoval, že lidé, kteří přežívají, se zajímají o svět a stále se učí. V čínské tradici bývá věk kovu, typický pro starší lidi či starší civilizace, charakterizován buď zřevněním a ztrátou flexibility, anebo naopak vypadá jako ohebná, častým používáním vyleštěná čepel zářící ve tmě. Bojová umění nás naučí o cestách moci, kaligrafie o cestách času. Ale jsou i jiné cesty. Zvládání emocí pomocí filozofického či absurdního humoru se učíme na židovských anekdotách. Začíná to do sebe pěkně zapadat. Uvědomujeme si krásu evoluce, která jako základní program měla zajistit přežívání, a přitom vymyslela zřevnost, slavnost švestkových květů a pana Kohna.

## **Síla negativního myšlení**

David McClelland sledoval studenty na nejlepších amerických univerzitách a pomocí testů dokázal odhadnout, jak budou v životě úspěšní. Jako první předpoklad se ukázalo, že je nutné si stanovit patřičné cíle. Bez cílů není úspěchu. Jenže ty osob-



Kvalitní pracovní nože – úplně nahoře masivní Spartan od Coldsteel, uprostřed lehká, odolná, ale příliš drahá Endura od Spyderca a švýcarský HunterPro. V současné době nápadných elegantních amerických a orientálních designů jsou evropské nože klasických tvarů poněkud na ústupu, ale jedná se o výrobky, které nestárnou.

nosti, které si vybraly vnější, sociální ukazatele úspěšnosti, se necítily tak dobře jako lidé, kteří si stanovili cíle odpovídající jejich vnitřnímu, povahovému založení. Součástí úspěšné strategie jsou rovněž neustálé úvahy na téma, co všechno se může pokazit. Zažil jsem to u plánování jeskyňářských výprav, kdy jedni z nejlepších vedoucích ještě před začátkem expedice prováděli krok po kroku mentální inventuru obtížných míst a představovali si všechny možné komplikace.

Při studiu povah úspěšných indických obchodníků se ukázalo, že tito lidé skoro neustále oscilují mezi pesimismem a optimismem, jedou na obou lodích zároveň. Mají naději v budoucnost, ale také jsou si vědomi překážek.

Neustále slyšíme, že máme myslet pozitivně, a tak se bojíme myslet negativně. Ve skutečnosti je problém v lidech nevládajících negativitu, čímž vyčerpávají druhé. Víckrát jsem se setkal se situací, kdy byl řečník, který klidně a s úsměvem hovořil o vážných problémech společnosti, vnímán pozitivně, protože svým nadhledem ukazoval, že i tyto destruktivní aspekty je možné zvládat. Značná část této uklidňující a místy téměř humoristické knihy je o produktivní negativitě, zatímco destruktivní negativita je plný veřejný prostor. Mnozí z propagátorů pozitivního myšlení končí v úplném marasmu a roky se z něj vzpamatovávají. Často totiž dojde k tomu, že čím víc pozitivní si oni sami připadají, tím větší negace vidí u svých partnerů, dětí a zaměstnavatelů – kéž by ty svině dokázaly být stejně pozitivní jako já.

## Talent na synergii

Když někteří lidé vedou pracovní schůzi, tak jim všechno trvá dlouho, naštvou ostatní a spotřebují zbytečně kus jejich energie. Jiní lidé se někde ukážou a všechno jde lépe. Stýská se vám po nich. Ani neumíte popsat, jak to dělají, a oni si toho nebývají vědomi. Poznáváte je po ovoci. Většinou to nebývají „milí a dobří lidé“, ale jsou vnitřně integrovaní. Usnadňují život sobě i ostatním. Mívají rozporuplné stránky, ale

příliš se s nimi nervou. Mohou být docela složití, ale řídí se několika jednoduchými zásadami, jako třeba zbytečně neublížovat druhým. Vnitřní složitost je ve skutečnosti dobrá zpráva, protože můžete otevřít víc dveří k úspěšnému zvládnutí situace. Je to jako s dobrým počítačem, který může být hodně komplikovaný, ale pracuje se s ním dobře. To je jeden z důvodů, proč budoucnost bude nejspíš patřit kombinaci hodně primitivních a hodně vyspělých technologií, dobře skloubených dohromady. Naše ruce i náš mozek taky nejsou nic nového, ale v této současné, moderní poloze se objevují před nejméně sto tisíci lety.

Lidé s vysokou resiliencí/odolností většinou mají synergický efekt. Nezachraňují sebe, ale tu malou společnost, které mohou podat pomocnou ruku. Firmu, kde mezi lidmi panuje synergie, poznáte docela rychle, ale vlastně ani nevím přesně jak. Je to zřejmě ve způsobu, jak se lidé tváří, zdraví se, vyhýbají se na úzké chodbě. Máme na to receptory, i když situaci nejsme schopni rozumově analyzovat. Stejně tak poznáte instituci, kde něco není v pořádku. Základní technikou je v tomto případě spočítat množství promaroděných dní podle oddělení. Někteří manažeři přicházející na nové místo vždy zvednou nemocnost svých podřízených. Jindy se to pozná podle toho, že synergickým povahám věci fungují a anti-synergickým se jedná o to, jak věci vypadají. Synergické postavy plánují spíš na základě energie, kterou mají k dispozici, zatímco ostatní na základě času.

Schopnost cítit se do ostatních nebo do situace a být plně empatický zároveň znamená, že vaše mysl „skenuje“ širší obraz. Naopak naučeně kladné postavy, „hodní hoši“, dělají pozitivně laděné věci, aniž by věci porozuměli. Al Siebert odmítá pracovat s lidmi bez empatie, protože vás nejspíš unaví a sami se zlepšit jen pomalu. Pokud rozvíjíte empatii vůči světu či lidem kolem vás, nezapomínejte na cvičení v necitlivosti, jinak vás bolesti jiných pohltí. Tudy vede ona linie mezi paralelním optimismem a pesimismem či mezi empatií a tvrdostí jezdce rodea.

Sympatie je schopnost cítit podobně jako váš partner nebo přítel. V tomto případě sdílíte podobné pocity. Empatie je schopnost vědět, co cítí ten druhý, a přitom zůstat ve vlastním emočním světě. Příliš mnoho sympatie může způsobit vyhoření a dlouhodobou únavu, proto jedni z nejlepších pomocníků v krizi mají schopnost sympatií vypnout a empatii zesílit. Empatie zesiluje slabé signály. Lidé mají pocit, že něco není v pořádku, a jdou to prozkoumat.

## **Leemer neboli lemur**

Někteří američtí letci nazývají krátký, snadno přehlédnutelný pocit, že se něco divného děje, *leemer*. Možná existuje český výraz, ale slova jako předtucha či zlé tušení zní archaicky a hrozivě, takže se budu řídit jedním českým aviatikem, který si toto slovo počestil na lemur. Lemur je madagaskarská poloopice, zvíře, které se na oka-

mžik zjeví v nočním lese a pak zase zmizí, takže by nám mohlo vyhovovat. Původní význam slova lemur je „duch mrtvých“. Vlastností lemura je to, že nevíte, zda to je zvíře, nebo stín, zda to je skutečný pocit, anebo jenom zdání. Většina lidí má u těchto pocitů tendenci k normalizaci, tedy k tomu, aby znepokojivé informace nějak omluvila a zařadila mezi normální jevy.

Když se potkáte s lemurem, tak se ho snažte ověřit, protože když budete chvíli váhat, tak jej mysl odsune do zapomnění. Máte jen chvíli na to, abyste se něco naučili. Je to celkem běžný pocit, třeba když si zapomenete klíče, ale je třeba si ho všimat, protože se může týkat záležitostí života a smrti. Vždyť kolik vyprávění začíná slovy: „Měl jsem takový divný pocit...“

A ještě k té normalizaci. Nikdo nemá rád neobvyklé věci, které ohrožují naši rovnováhu nebo vidění světa. Poté co jsem coby vědec vystoupil v pořadu o kruzích v obilí s tím, že je dobře, že jsou na světě věci, které neumíme přesvědčivě vysvětlit, mi to někteří ještě dalších pět let nedokázali odpustit, protože jsem se vzepřel psychologické normalizaci – tedy zvyku záležitost bagatelizovat či označit kruhy za falešné. Normalizace jako psychologický mechanismus zametá všechny záležitosti, které by nás mohly znejistit, pod koberec.

### **Proč není každý odolný?**

Jsme různí a máme různě vyvinuté vlastnosti. K nejdůležitějším patří fyzická i psychická odolnost, patřící do výbavy všech dětí. Dá se však potlačit, pokud vedeme dlouhodobě monotónní život beze změn. Ztrátu takové odolnosti poznáme jednoduše – nečekané životní proměny chápeme jako křivdu. Po několika desetiletích relativního klidu se západní civilizace ocitá v nepříjemné situaci. Významná změna totiž klepe na dveře, ale my už na transformace nejsme zvyklí. Z hlediska resilience to je ještě horší. Stát se o nás stará, nebo tomu alespoň věříme. Vytvořili jsme tak bezpečné prostředí, v jakém nikdy žádná společnost nežila. Skoro celý den trávíme v budovách. Většina z nás má proto potlačenou adaptaci na změnu podmínek. Děti je důležité dát třeba do skautského tábora.

### **Bez duše to nejde**

Teprve když pročítáte záznamy lidí, kteří prošli hlubokou krizí často na hranici života, tak si uvědomíte, že jejich příběhy sahají za běžnou mez logiky a rozumu. Přežívající prožívají hluboké zoufalství, ocitají se na pokraji šílenství, modlí se, věří v osud či různé mocnosti a anděly. Přežívají bez jídla a vody v situacích, kdy by dávno měli být mrtví. Opírají se o něco mimo ně samé, nenazývají to Bůh, ale spíš nějaká nadosobní schopnost či vlastnost života, velkého propojeného života. Často upadají do

změněných stavů vědomí, protože situace je tak nezvykle šílená, že ji jejich mozek nedokáže zařadit. Někdy se ocitají v roli nezúčastněného pozorovatele, který se na sebe zdálky dívá, mění se jim vnímání času, jsou schopni spatřit detail a v padajícím letadle se otevřít kráse oblaků. Velmi často je krize zcela změněná. Velká část těchto stavů se nedá vědecky vysvětlit, a tak ji vědecky vysvětlovat ani nebudeme. Možná se dá přežít bez evakuačního zavazadla, ale ne bez duše. Howgh!



Laciný a jednoduchý způsob, jak přečkat silnou rosu nebo déšť, je koupit si obyčejnou plachtu na nákladáky a pomocí gumicuků upevněných na stromy a provázků upevněných na kameny z ní udělat „stan“ pro několik lidí, kde se dá bez rizika uzavřeného prostoru i vařit.





## PŘÍBĚHY OSAMĚLÝCH CEST

### **Běžný vzorec krize**

John Leach říká, že přežívání je velice osobní záležitost, je to osamělá cesta. Bude to štěstí a vaše reakce, které rozhodnou, zda na jejím konci budete obět, nebo zachráněný. Zachráněný je ten, kdo je schopen se bez větších traumat vrátit do běžného života. Leach je pozoruhodný psycholog, který žil v extrémních podmínkách na armádních základnách, v jeskyních či polárních oblastech. Říká, že kolikrát viděl, jak nepoužitelné byly různé pomůcky určené k přežívání navrhované lidmi v klimatizovaných kancelářích. Krizí je velice mnoho druhů, ale propojujícím motivem je chování lidí. Pojďme se podívat na to, jak se vyvíjí běžný vzorec krize.

*Hrozba:* Většina lidí předpokládá, že jsou nezranitelní. V této fázi se setkáváme jednak s nečinností, jednak s odmítáním. Kolik lidí si doma udělá nějaká preventivní opatření proti ohni, přestože požáry se stávají neustále? Měsíc před výbuchem sopky Mont Pelée se objevovaly příznaky sopečné exploze, ale v místních novinách se škarohlídům smáli. V roce 1963 se sesula část hory do přehrady Vajont v severní Itálii. Přílivovou vlnou bylo zničeno osm vesnic a zahynulo víc než tisíc lidí. Experti i místní občané přitom dlouho před neštěstím upozorňovali, že svahy nad přehradou jsou nestabilní. Roku 1966 došlo nad vesnicí Aberfan ve waleském údolí Merthyr k pohybu obrovské hromady strusky, která zasypala školu s 116 dětmi. Žádné z nich nepřežilo. Jenže o nestabilitě haldy se vědělo dlouho před tím. Ředitel školy na situaci upozorňoval, ale na místě se po čtyři roky neukázal báňský inspektor, přestože měl předepsané roční kontroly. V tomto smyslu by se dalo pokračovat donekonečna. Psychologové hovoří o kognitivní disonanci, což znamená, že o hrozbě víte, ale nereagujete na ni. Nejednáte podle informací, které máte k dispozici. Nečtete signály.

Tento nesoulad mezi tím, co víme a co děláme, vede k tomu, že se díváme, co dělají ostatní lidé, a pokud nedělají rovněž nic, tak se uklidníme. Přejdeme to, že i ostatní lidé se dívají na nás, zda mají něco dělat. Citlivější povahy aktivně vyhledávají argumenty proti nebezpečí a někdy je používají velice promyšleným způsobem. Takto vypadá třeba diskuse o klimatických změnách nebo o možné ekonomické krizi. Není to souboj faktů, ale psychologických postojů. Mnoho lidí si na věc vytvořilo svůj názor a nechce se trápit nějakými údaji. Dokonce to jde tak daleko, že někteří lidé raději dál věří svým názorům i v situaci, kdy právě byly vyvráceny. Všimněte si těchto postojů a rychle pochopíte, že poměrně často (nejméně v 20–30 % případů) nemá velkou cenu se lidmi přít a něco jim vysvětlovat. Nemůžete je ale ani nechat bez zpětné vazby. Takže jednou řeknete své hodnocení situace a necháte je, at si to přeberou podle sebe.

Leach nalézá i několik dalších důvodů, proč se lidé nechtějí na krizi připravit – je to drahé a časově náročné, v celkově apatické společnosti je podobné chování považováno za antisociální, máme toho tolik, že se spolehne na „úřad“, který má věc na starost, a hlavně se věří, že ten, kdo o krizi mluví, ji přivolává. Už jsme si to říkali dříve – pokud se připravujete na krizi, moc o tom nemluvte, abyste následně nebyli označeni za jejího původce.

*Varování:* Objeví se plameny, do lodi se začne hrnout voda. Varování je hrozba, která se zhmotnila. Je vidět, že se něco děje. Zatímco v první fázi vládla pasivita, teď se objevuje přehnaná aktivita. Když se nebezpečí začalo projevovat, máme potřebu něco dělat, i když to je neefektivní. V první varovné fázi stále ještě převládá odmítání. Když v mrakodrapu zazní požární alarm, tak si toho většina lidí (podle jedné studie 83 %) radši ani nevšimne. Považujte za pravděpodobné, že i když se objeví první, nezvratné příznaky krize, tak je stále ještě bude odmítat 80–90 % lidí, kteří vzá-

pětí začnou podléhat neúčinnému pobíhání a pokřikování. Stalin tak neuvěřil Churchillovi a vlastním zpravodajcům, že jej Hitler napadne, a Američané přehlédli Pearl Harbor. V roce 1987 na londýnské stanici metra King's Cross si jedna z účastnic Judith Dingleyová všimla, že dole vypukl požár. „Stála jsem tam jako Ježíš Kristus a říkala jim, proboga nechodte dolů, hoří tam. Zírali na mě. Buď mně odstrčili, nebo si mně nevšímali a pokračovali k ohni.“ Zahynulo 31 lidí.

Výzkumy ukázaly, že většina lidí (asi 85 %) není schopna rozlišit požární alarm od jiných signálů. I pokud jej rozeznají, nejsou si jisti, zda se jich týká, takže na něj nereagují. Zhruba třetina lidí se však začne ptát, co se děje, a hledá další informace. Nejvýznamnější informací je vidět ostatní lidi utíkat, protože jsme nastaveni na skupinové chování. Na našem ústavu jednou hořelo, oheň byl malý, hasiči jej za chvíli zvládli. Asi půl hodiny po požáru vyšla ze své dobře izolované kanceláře vedoucí osobního oddělení a prohodila: „Dnes je tady nějak veselo.“ Požáru ani hasičského zákroku si vůbec nevšimla, ale vnímala, že v budově panuje větší ruch než obvykle. Zhruba čtvrtina lidí odmítá jakékoliv varovné signály. Na druhou stranu, pokud lidé projdou několika cvičeními, vědí, co mají dělat.

Kromě toho existuje menší skupina lidí, kteří jsou připraveni, rychle se v situaci orientují a někdy se stávají vůdci a záchránci. Tito lidé se často objevují „z ničeho nic“, zklidní situaci a pak zase odejdou, aniž by někdo znal jejich jméno. Ve více případech to byli ještě chlapi.

*Nebezpečí:* V této fázi obvykle trvající pár vteřin či minut se nebezpečí plně projeví. Bomba explodovala, přízemí bylo zalito vodou nebo dýmem. 10–20 % lidí zůstává klidnými (*cool*) a uvažuje, co má dělat. Několik lidí je nastaveno tak, že nebezpečí vidí, jako by se jich osobně netýkalo (*supercool*), ale velmi dobře jej monitorují. Studie zabývající se chování britských policistů během přestřelky ukázala, že většina z nich tuto záležitost prožívala s úplně chladnou hlavou. Většinou jsou schopni tzv. rozdělení (*splitting*) emocí a rozumového hodnocení situace. K rozdělení dochází samovolně a lidé se někdy ptají, jak je možné, že nic necítí.

Zhruba 75 % lidí bude zaražených a nebudou vědět, co mají dělat. Informací je příliš mnoho a jejich mysl „zamrzne“ jako přetížený počítač. Později si nebudou schopni na situaci vzpomenout, budou si myslet, že to nemůže být pravda, že se jim tohle nemohlo stát. Budou psychologicky vypnutí. Kolem 15 % lidí se bude chovat hystericky – budou ječet, chytat se lidí, přemůže je strach, časté je silné pocení a bušení srdce.

*Po krizi:* Zemětřesení odeznělo, vlaky se srazily, požár byl uhašen. Co se bude dál dít? Lidé se budou postupně vracet k vědomí. Někdy, častěji u žen, se budou dostavovat střídavé stavy pláče a smíchu. Nejsilnější pouta jsou rodinná, lidé budou zoufale hledat své partnery a děti. Teprve v těchto okamžicích někteří lidé pochopí, co znamená rodina. Další jeden až dva dny budou přežívat potřebovat nějakou skupinu, skoro jako děti budou vyhledávat společnost dalších záchráněných, ale také jako děti

na hřišti ji budou rychle opouštět. Budou potřebovat mít někoho kolem sebe, a to je zodpovědnost příbuzných a kamarádů.

Budou vyprávět, někdy znovu a znovu stejný příběh. Často budou vztekli, bezmocní. Vztek budou obracet i proti záchranářům, kteří se rovněž po čase začnou hroutit, protože bojují s živly i s negativními emocemi lidí, které zachraňují. Nedávno New York šokovala vlna sebevražd hasičů. Bylo toho na ně příliš moc.

Lidé po katastrofě si podobně jako malé děti staví své „domečky“. Touží po nějakém podobném úkrytu a pocitu, že je o ně pečováno – budou třeba vyžadovat čaj, přestože nemají žízeň. Studie mezi 10 tisíci lidí, kteří prožili velké záplavy v Kansasu, ukázala, že nejčastější reakcí postižených je apatie, někdy doprovázená pocitem: tohle se mi nemohlo stát. Mnoho z nich také trvalo na maličkostech typu čistých ubrusů jako na životně závažné události. Z psychologického hlediska to je skutečně zásadní, protože čistý ubrus znamená, že svět se vrátil do normálu.

Poté následuje delší transformační období trvající i 1–2 roky, kdy si lidé přestavují osobnost. Je to nesmírně důležitá fáze, ale tematicky na jinou knihu. V zásadě, jak říká John Leach, je hlavní a zcela převládající reakcí na nebezpečí jeho odmítání. To je opět doprovázeno nečinností. Odmítnutí i nečinnost mají ten dopad, že se velmi pravděpodobně budete považovat za oběť situace a to zhorší vaše vyhlídky na přežití či zdravé začlenění do společnosti.

## Osobní reakce

Panika není v reálných situacích tak běžná, jak by se zdálo z filmů. Často si ji spleteme s přehnanou aktivitou. V roce 1903 vypukl požár v divadle Iroquois v Chicagu. Divadlo vyvázlo bez většího poškození, ale v panice bylo ušlapáno 602 lidí, přestože z hlediště vedlo devět východů, z nichž většina nebyla ani použita. Víckrát byl na potápějících se lodích pozorován boj o místa na přeplněných záchranných člunech, zatímco jiné čluny byly spuštěny poloprázdné.

Během krizových okamžiků se dostávají všechny možné druhy smyslových poruch. Poměrně časté je zúžení zorného pole, někdy popisované jako tunelový efekt – vidíte jakoby trubkou jen jednu věc. Je-li to útočník, tak jej někdy vidíte jako malou, vzdálenou postavu. Odmítání rovněž vede k poruchám vnímání. Výkřiky raněných si lidé pletou s hlučnou oslavou. Studenti během školního masakru si myslí, že se po nich střílí slepými náboji nebo že probíhá nácvič oslav Čtvrtého července. Dánové pozorující německá vojska mašřující na začátku druhé světové války po ulicích se navzájem ujišťovali, že to jsou dánští vojáci v německých uniformách.

Nejčastější reakcí přeživších bývá apatie. Po útoku v Hirošimě ji Japonci nazvali nemoc „burabura“ – nicnedělání. V Itálii po zemětřesení bylo pozorováno, že lidé jen tak sedí, nejedí, v noci se nebrání chladu. Je důležité, aby je dobrovolníci přikrývali,

vařili jim čaj a hovorem je vraceli do života. Polárník Roald Amundsen na lodi Belgica, která byla měsíce uvězněna v ledu, popsal, jak se posádka zmocnila netečnost, tři námořníci se zbláznili, ostatní byli narušení. Tento popis našťestí znal jiný polárník, Ernest Shackleton. Když se jeho loď Endurance ocitla v podobné situaci, nastolil tvrdý režim. Čas jídel byl pevně stanoven, námořníci museli trávit část dne spolu, pracovat a hovořit. Shackleton díky tomu zvítězil nad polárními podmínkami, aniž by ztratil jediného námořníka.

Na druhou stranu jsou hyperaktivní lidé nebezpeční, protože prosazují své často bludné nápady a schází jim tolerance. Při havárii letadla v Arktidě jeden z mužů hodiny urputně přesvědčoval ostatní, aby opustili letadlo, kde přeci jenom měli nějaké přístřeší a potravu, a pustili se přes zrádný ledevec pro pomoc. Psychologové radí, že s hyperaktivními lidmi se člověk nemá hádat, ale ani je nemůžete ignorovat, protože to zvýší jejich agresivitu. Můžete je sice zaměstnat, ale potřebují dohled, jinak vytvářejí chaos.

V roce 1963 se v Atlantiku potopila loď Lakonia. Jedna z žen, která sama sebe prohlásila za zdravotní sestru, instruovala ostatní, aby před ze sebe skokem do studeného moře svlékli většinu oděvů. Tím však uspíšili podchlazení a mnoho z nich bylo mezi 113 oběťmi, které se včas nepodařilo vytáhnout do záchranných člunů.

V New Yorku zkoumali vztah mezi počtem vražd a denní teplotou. Horké počasí je nebezpečnější. Nepokoje, které v 60. letech, a zejména v roce 1967 postihly americká města, se ve všech případech až na jeden odehrávaly „v žáru noci“ za vyšší teploty než 27 °C. Vztah není úplně přímočarý, protože za vyšší teploty se mírní lidé stávají agresivními, zatímco agresivní lidé se trochu utlumí.

## Jednoduché úkoly

Mnohokrát se ukázalo, že výcvik skutečně pomáhá. Někdy stačí hodně málo. Třeba během požárů se stává, že lidé nemohou použít výtahy a neví, kde jsou schodiště. Nebo poměrně běžně dochází k případům, kdy záchranné týmy naleznou v letadlech či člunech neotevřené kontejnery s první pomocí a jídlem. Jindy si lidé naopak vzpomenou na instruktážní film, který jim radí, aby při hustém dýmu lezli po podlaze, kde je čistější vzduch, a to je zachrání. Většina lidí umírá do tří hodin po neštěstí, takže je vhodné zvládat techniky první pomoci. Často pomáhá, když s někým jste. Mnohokrát se stalo, že člověk v šoku si vůbec na nic nevzpomínal, jen na to, že někdo byl s ním, dotýkal se jej a staral se o něj. To je obrovská pomoc.

Pokud se vám něco stane, tak pravděpodobně ani mysl ani tělo nebudou fungovat dobře. V takovém případě se doporučuje upnout se na jeden jednoduchý úkol a vytrvat. Horolezec, který spadl do ledové pukliny, zlomil si nohu a omrzl, se soustředil na to, aby se doplazil do tábora, což se mu po 10 kilometrech podařilo.

Jedním z rutinních úkolů záchranářů jsou dotazy na jméno, adresu a rodinné příslušníky a zapsání těchto údajů. Vypadá to jako byrokracie, ale mnoho obětí si díky tomu začne uvědomovat, kdo jsou. Vráťte lidem něco hrozně důležitého – identitu. Krize totiž často fungují tak, že z individualit udělají jednu amorfní masu, jedno stádo. A když nevíte, kdo jste, nevíte ani, co máte dělat. Funguje to i opačně, jako když vám v koncentračním táboře seberou jméno a nahradí je číslem.

Jindy se záchranáři ptají lidí, co umí, a podle toho je okamžitě zaměstnají. Třeba plní pytle s pískem na protipovodňové hráze. To je vrátí do akce, tedy do života. S určitou opatrností si můžete psychologické mechanismy, které popisujeme u jedinců, představit jako kolektivní odezvu celé společnosti. Například jedna z každoročních zpráv Světového ekonomického fóra (WEC, Global Risks) uvádí jako jedno ze současných rizik ztrátu národní identity, tedy ztrátu jakéhosi motivujícího motoru společnosti. V proudu globální výměny i národy nevědí, kým jsou, a to je destabilizuje.

Děti, zejména ty menší, se chovají zajímavě. Když jsou rodiče pokojní, jsou i ony. Když mají rodiče strach, cítí jej. Když jsou ponechány samy o sobě, tak bývají překvapivě klidné. Tříletý kluk na potápějící se lodi se radoval z pěkných světelek na obzoru. Psychologická zásada zní nerozdělovat rodiny, i když je některý z členů nemocný nebo mimo sebe.

K nezaplacení jsou rození vůdci. Při povodních ve Winnipegu bylo nutné postavit hráze, ale ručně to šlo velice těžko. Jeden z mužů se toho úkolu ujal tak, že obvolal okolní stavební firmy a rozdělil jim práci, aniž se staral, kdo to zaplatí. Úředník, který byl původně vojákem, organizoval vojenským způsobem konvoje s potravinami. Lidé to přijímali velice dobře, protože uprostřed chaosu panoval zárodek pevného řádu. Když se situace zlepšila, tak naopak vojenský dril začal být protivný. Ukazuje se, že podobný vzorec platí skoro vždy. Ten, kdo má uniformu a umí velet, je vítán v prvních zmatečných okamžicích, ale později lidé vyžadují civilní chování. Některé americké záchranné plány proto počítají s tím, že armáda se postupně začíná stahovat z řízení záchranných operací. Svoje kroky konzultuje s civilním vedením města a podřizuje se mu.

Rybářská loď West I se potopila 900 km od Havaje. Mužstvo se rozdělilo do dvou člunů. Na jednom z člunů panovala přísná disciplína, fungoval přidělový systém, držely se hlídky a vedoucí námořník byl schopen sestavit sextant a kompasem určit směr k Havaji. Na druhém člunu se stejnými zásobami, který se držel v dohledu prvního člunu, byla uvolněnější disciplína. Když byli námořníci o dva týdny později zachráněni (kapitán z druhého člunu cestou zemřel, aniž k tomu měl fyzický důvod), tak z prvního člunu byli lidé schopní se vyšplhat na palubu, zatímco z druhého museli být vyneseni. Oba čluny přitom měly – až na lidi – naprosto shodné počáteční podmínky.

Jiným klasickým příkladem vůdcovství je šestnáctiletý chlapec, který při požáru v kanadském obchodním domě kolem sebe soustředil skupinu lidí a provedl je na střechu, kde byli zachráněni. Rození vůdci mají několik vlastností. Lidé je jako vůdce

vnímají. Když je po akci, nebo pokud se objeví jiný vůdce, tak se prostě stáhnou. V mnoha případech zůstávají anonymní. Vůdčovství a zodpovědnost je spíš obtěžující, ale pokud musí jednat, tak jdou do toho.

## **Dlouhodobé přežívání**

Zatím jsme se víceméně pohybovali v situaci, kdy krize po několika dnech odezní a lidé se vracejí sice do města zničeného povodní či zemětřesením, ale přeci jen do normálního života. Kdyby mělo dojít ke zhroucení civilizace, jak předpokládá většina preperů, tak se do dřívějšího či jemu podobnému světa nevrátíte nikdy. Když ztroskotá loď, tak lidé unesou několik trosečnických dní, ale zhruba už po třech dnech se začne měnit psychologická perspektiva. Už nevydržíte s dřívější zásobou energie, ale musíte se adaptovat na nové prostředí. Předtím jste čekali na záchranu, ale to teď už nestačí. Mnoho lidí v této fázi umře nebo se zblázní. Ti, kteří přežili několik let jako rukojmí na Blízkém východě nebo ve vietnamských věznicích nebo měsíce na člunu uprostřed oceánu, vyprávějí příběhy, které si jsou v něčem hodně podobné.

Situace dejme tomu trosečníků v Atlantiku má tři časové fáze. Ta první je očekávání záchrany, druhá je adaptace na nové podmínky a třetí fáze je konsolidace, kdy v nových poměrech umíte žít. Kdybychom mluvili o celé společnosti, třeba po ekonomické krizi, tak první dny či týdny budete čekat, že někdo zasáhne, pak se naštete a vyrazíte protestovat. V této chvíli budou nepokoje nejprudší, protože lidé budou zoufalí, že záchrana nepřichází. Vyměníte pár politiků a k ničemu to nepovede. Pokud budete mít silné vnitřní místo kontroly, tak se přizpůsobíte a budete šetřit běžnými výkyvy mezi vztekem a apatií, které budou v obou krajních polohách ničit lidi řízené vnějším místem kontroly.

Co udržuje člověka při životě v okamžiku, kdy se proti němu postaví celý svět? Svědectví přeživších potvrzuje, že o životě či smrti se rozhoduje už v prvních okamžicích krize. Lidé, kteří si zachovají chladnou hlavu, jsou schopni vymyslet nějaký plán. V koncentračních táborech bylo pozorováno, že pokud byli nově příchozí apatičtí nebo v hluboké depresi, tak si nevšíмали svého okolí. Nedokázali včas přechít jeho pravidla, a rychle se adaptovat. Počáteční šok tak fungoval jako selekční kritérium. Pokud jste zajat jako rukojmí, tak je zapotřebí rychle reagovat, abyste naplnil očekávání „hodného vězně“, jinak se vás únosci zbaví.

V každém případě se i u těch nejvíc připravených dostaví deprese a vyčerpání, takže je vhodné se adaptovat rychle. Později už to půjde stěžejí, protože vám začnou docházet síly i rozum. Potřebujete dvě věci – přizpůsobit se prostředí, ale také se opírat sami o sebe. Všichni psychologové zabývající se přežíváním proto hovoří o nutnosti sebeúcty založené na tom, že jste už v životě prošli mnoha obtížnými situacemi. Máte pocit, že přežít má význam, protože i vy máte význam. Nalezení smyslu nepomáhá, není-li spjato

s drobnými praktickými úkoly, tedy se strategií, jak cíle dosáhnout. Hledáte způsob, jak svoje postavení alespoň trochu zlepšit. Snažíte se nastavit nějaký pravidelný režim. Vězni dbají o osobní hygienu, horolezci opravují bivač, trosečníci chytají ryby.

Plánování budoucnosti je obtížné, když nevíte, zda budoucnost máte. Pokud žijí vaši příbuzní, tak máte pro koho žít, což vám dodá naděje. V mnoha případech to byla právě myšlenka na partnery či děti, která umožnila lidem přežít. Naděje má své výkyvy a nejběžnější je křivka „U“. Začínáte s velkým očekáváním, to se posléze úplně vytratí a v tu chvíli mnoho lidí zemře. Vzdají to. Po čase ale naděje opět zesiluje. Jev byl mnohokrát pozorován třeba v japonských zajateckých táborech. „Druhá naděje“ je opatrnější a často se projevuje postojem: počkejme a uvidíme.

Vojáci umírající v bitvě nejčastěji volají své matky. Přežívající nejvíce ze všeho myslí na své ženy, muže a děti. Proto si myslím, že běžný, sportovně založený preper, vlk samotář vlastně nemá velkou šanci, i když má dobře zabalený BOB (bug out bag, evakuační batoh). Pokud bychom se pokusili tyto osobní poznatky rozšířit na krizi celé společnosti, tak zřejmě nejdůležitější pro přežívání národa bude myšlenka na ostatní. Je to už mimo rámec této knihy, ale zvažte české národní obrození završené založením Československa z hlediska psychologie přežívání a naleznete hlavní rysy, jako je sebevědomí založené na slavné národní historii, naděje na vzkříšení národa, cesta malých soustavných cílů či život pro druhé. Ladění dnešní společnosti je spíše založené na tom, že smysl má to, co přináší peníze. Nic však není ztraceno, protože sebezáchovné mechanismy se u části populace obnovují hodně rychle.

Člověk v krizi je málokdy ateista, ale provází jej modlitba. Při průzkumu mezi americkými vojáky nasazenými v Normandii tři čtvrtiny z nich uvedly, že válka posílila jejich vztah k Bohu. Časté je smlouvání s Bohem ve smyslu: Když přežiju, tak udělám to a to. Jedním z nejčastěji zmiňovaných důvodů přežití je existence rozvinutého vnitřního života, který někdy opisujeme slovem spiritualita. V každém případě je zdrojem vnitřní síly a nemusí se jednat jen o náboženství. Jeden židovský spisovatel vzpomíná, že poměry v koncentračním táboře nejlépe snášeli lidé s nějakou silnou myšlenkou – byli to hlavně věřící a komunisté.

Humor pochopitelně pomáhá vždycky. Američtí zajatci během korejské války vyvinuli obzvláště mocný druh humoru, který spočíval v tom, že byli schopni ukrást skoro všechno. Dokonce nenápadně rozebrali a v kamnech spálili celou budovu, než si toho čínští důstojníci o dva týdny později všimli. Zahájili vyšetřování, ale případ byl tak podivný – kdo by kradl barák a jak by to udělal? – až jej odložili. Zajatci se tomu smáli celé týdny a to jim pomáhalo přežít, i když vězni kolem nich byli mučení a umírali.

Lidé schopní přežít mají jednu vlastnost, které málo rozumíme, a tou je schopnost být podle situace aktivní, nebo pasivní. Někdy situace neumožňuje něco dělat, a tak lidé vypnou. Podstatné je, aby nesklouzli do naučené bezmoci (viz dále) a v příznivějším okamžiku opět ožili.





Při sociálních nepokojích musela vláda vždy nakonec sáhnout k rozdělování chleba, protože jen tak mohla u městských obyvatel zastavit mnohem násilnější hladové bouře.

Dobrá adaptace na poměry přináší jedno nebezpečí a tím je obtížný návrat k dřívějšímu životu. Zdá se, že máme schopnost se od základu změnit jenom jednou za život (jeden rozvod a dost!). Dobře adaptovaní vězni nechtěli opustit koncentrační tábor. Váleční veteráni, kteří prožili dlouhé roky ve vietnamských věznicích, stěžují na lůžko do běžné americké společnosti. Zažil jsem geologa, který si tak zvykl na zahraniční expedice, že v paměti vymazal většinu svého osobního i profesionálního života stráveného doma.

Nejlepší věk na adaptaci je mezi 25–35 lety života. Mladší lidé neumí být pasivní, starším někdy schází energie. Přizpůsobení na nové poměry by mělo proběhnout maximálně do tří týdnů, pak už jsou šance na zvládnutí situace mnohem menší. Nejméně uchopitelná vlastnost, která zřejmě sestává z mnoha osobních složek, je vůle přežít.

### **Kdo zůstal v New Orleansu?**

Bouře Katrina, která roku 2005 způsobila protržení hrází a zaplavení města New Orleans, byla zajímavá tím, že prakticky všechna rizika byla do detailu známa předem. Ještě několik měsíců před katastrofou byl v novinách popsán případ, jak snadno může po velkých deštích dojít k protržení hrází a zaplavení města. Mississippi, podobně jako mnoho velkých řek v Indii či Číně, přináší na dolním toku tolik písku a bahna, že nakonec teče sevřená stále méně účinnými hrázi nad okolním terénem.

A pak je jen otázkou času, kdy hráze nebudou stačit na velkou vodu a ta zaplaví dolík, kde leží historické centrum města.

Pokud si na tomto místě mohou dovolit odbočku, tak Česká republika má jiný problém. Protipovodňové hráze jsou založeny na principu nedovolit řece se rozlít a poslat vodu dál po proudu k méně šťastným sousedům s nižšími nebo žádnými hrázemi. Podle klimatických modelů budou v Anglii následkem silných dešťů povodňové průtoky během dalších tří desetiletí větší o 30–50 %, místy až o 100 %. U nás, dál od moře, které je zdrojem asi 60 % spadlých srážek, bych odhadl, že velké povodně budou mít tak o třetinu vyšší průtok než historicky zaznamenané. S obavami očekávám, že větší povodně způsobené vysokými srážkami se mohou synergicky kombinovat s lepší protipovodňovou ochranou, která urychlí nástup a výšku povodňové vlny dál po proudu.

V New Orleansu byla rizika známa a snad i díky tomu město opustilo 80 % lidí, což je neobvykle vysoký počet. O zbytku lidí se říkalo, že to byli hlavně chudí černoši, kteří neměli peníze na to, aby odešli. Výzkum však ukázal něco jiného. Už dlouho se ví, že starší lidé neradi opouštějí své domy, protože se hůř adaptují na nové prostředí. Jiní lidé jsou tak vázání na majetek, že jej nejsou schopni opustit. V New Orleansu však došlo ještě k další selekci. Těch asi 20 % zbylých obyvatel byli lidé, kteří se nestarali o budoucnost. Mnoho z nich bylo chudých Afroameričanů, ale zůstalo také množství poměrně movitých bělochů. Některým byla povodeň „ukradená“, jiní předpokládali, že tohle se jim nemůže stát. 20 % obyvatel by v blackoutové Praze znamenalo kolem čtvrt milionu osob – zpočátku bezstarostných a později zoufalých.

### **Koblihový test**

Psychologové přežívání někdy dávají lidem jednoduchý test, podle kterého se orientují, zda člověk jedná intuitivně, nebo situaci promýšlí. Úkol je následující: Kafe a kobliha stojí dohromady 1 dolar a deset centů. Kafe stojí o 1 dolar víc než kobliha. Kolik stojí kobliha? Pokud řeknete, jako skoro všichni lidé, že deset centů, tak jste se nechali unést intuicí a ne rozumem, protože kobliha pochopitelně stojí 5 centů. Samozřejmě, že v této otázce se skrývá léčka, ale to v životě taky.

### **Rovnováha mezi odvahou a pokorou**

Při jednom ze starých, ale hodně citovaných testů psychologové z Harvardu ukazovali zkušební divákům sportovní záznam, při kterém měli počítat hráče v bílých a černých dresech. V záznamu se asi na pět vteřin objevil člověk v obleku připomínajícím gorilu nebo dáma s paraplíčkem. Prakticky nikdo si jich nevšiml, protože když jsme soustře-

děni na jednu věc – jako třeba bankéři na výši osobních prémie – nevidíme věci zvláštní. To jsou ti lemurové či slabé signály, o kterých jsme již psali. Naproti tomu kontrolní skupina, které bylo řečeno, aby vnímala zápas, si gorily zhruba v polovině případů všimla, protože byla naladěna na vnímání neobvyklých záležitostí. Ale přesto druhá polovina diváků gorilu vůbec nevnímala, protože tam neměla být. V jiném pokusu měli studenti v parku uběhnout asi kilometr, počítat své kroky a každý desátý zvednout ruku. Když se jich ptali, zda cestou neviděli něco neobvyklého, tak jenom jeden student si všiml hlučné rvačky několika vojáků, která se odehrávala vedle jejich trasy.

Z těchto experimentů vychází poměrně silné závěry. Především většina expertů si předem nevšimne ani takové události, jako byla ekonomická krize let 2007–2008, protože žije v jiném mentálním modelu světa. Tento model je o to silnější, když je nastaven ve směru ega a slibuje například velké zisky či moc. Tehdy je slepota účastníků, kteří sdílí příznivý kolektivní model (*groupthink*) až zarážející.

Nejméně polovina lidí příznaky něčeho neobvyklého, jako byla gorila na sportovním hřišti, nevidí, protože se nerozhoduje racionálně, ale emočně. Tito lidé pak všude na světě volí podivné strany a podezřelé politiky, čemuž se racionálněji uvážející lidé diví. Pochopíme také, proč veřejné mínění odpustí prorokovi, který neměl pravdu, a dokonce mu dál věří. A na druhou stranu musí zabít proroka, který pravdu měl. Udělal jim škodu, zničil pracně vybudovaný mentální model a kdoví, zda svým proroctvím krizi vlastně nepřivolal. Pokus s gorilou na hřišti ale také ukazuje, proč všechny režimy mají rády televizi a podobné formy pasivní infozábavy, které odvádějí pozornost od toho, co se skutečně děje.

Vychází mi z toho jediný možný závěr. Je zapotřebí být pozorný, takřka v zenovém či buddhistickém smyslu slova, a pozorovat, co se kolem nás děje, bez většího ega, bez modelu. To je postoj i japonských bojových umění, které vyžadují zrcadlení situace a soustřeďují se přitom na to, aby zrcadlo nebolí naše mysl, bylo pokud možno čisté. Výzkumy mnohokrát ukázaly, že lidé mají tendenci vnímat informace jako potvrzení svého názoru. U starších lidí je tento proces, kdy máte myšlenkový model světa a do něj dosazujete sebezpotvrzující údaje, ještě výraznější. Naprosto zásadní však je zjištění, že čím jste pod větším stresem či ve větším nebezpečí, tím víc lpíte na modelu a přizpůsobujete mu fakta. I v tomto případě necitují nějaký ojedinělý názor, ale výsledky více studií.

Gonzales říká, že podle jeho zkušeností mají ti nejlepší záchranáři mimořádně vyvinutou rovnováhu mezi odvahou a pokorou, protože ta jim umožňuje vidět věci tak, jak jsou. Bez emocí, halčících zrcadlo myslí, jsme ztraceni, ale s nimi také. Trik zřejmě spočívá v možnosti je občas vypnout a střídát emoční a racionální přístupy ke světu.

Dejme tomu, že jsme schopni vidět kus reality. Druhým krokem je zůstat v labyrintu světa poměrně klidný, což poznáte podle toho, zda vás neopouští smysl pro humor. Třetí krok je vždycky praktický a týká plánování jako předvídaní budouc-

nosti. Pták schraňující žaludy na zimu, ji předpovídá. Lidský mozek je uzpůsoben na plánování a plány ukládá v paměti. Ty v sobě vždy obsahují emoce, aby existovala motivace je plnit. Budoucnost je pro lidský mozek stejně závažná jako vzpomínky. Takže nakonec se opět vracíme k pevnému výchozímu bodu, kdo jsme a co si skutečně přejeme.

### **Ztráta rozumu je v krizových situacích běžná**

Psychologové přežívání jsou vždycky překvapeni, když i zkušení lidé dělají úplně hloupé chyby. V americké divočině se každoročně ztratí několik set lidí. Mnoho z nich se chová podivně. Staří lovci opustí své zásoby a vydají se do neznáma. Mají nutkání silnější než rozum, že musí někam jít. Stává se, že o kmen opřou pušku, kterou potřebují kvůli lovu a jídlu. Říká se tomu lesní šok. V extrémních případech totiž vládu nad člověkem přebírá paměť, a často to je stará vrstva animální paměti, která odpojuje rozum. Většinou předpokládáme, že v krizi budeme sice ve stresu, ale že budeme reagovat dejme tomu na 80 % jako vždycky. V mnoha případech to vůbec není pravda. James Gleick v knize o chaosu říká, že poblíž jakýchkoliv hranic se dějí divné věci. To se týká i celospolečenských událostí.

Ztráta rozumu nebývá trvalá, často to je jen okamžik, kdy máme pocit, že musíme něco udělat, a později to hodnotíme jako úplnou stupiditu. Dá se s tím dělat jediná věc – nebýt sám a nebýt úplně tvrdohlavý. Platí to i pro skupinu lidí – vedení města, firmy či politické strany a krizové štáby. Sejít se, nechat postupně odeznívat emoce, hovořit spolu, nenechat se při tom všem vyrušovat. Ve filmech vidáme lidi, kteří při krizi řeší hned několik úkolů, ale to je možné až ve chvíli, kdy jsme získali „široký obraz situace“. Bývalý americký admirál se vyjadřoval k chybám, které vznikají vyrušováním. V námořnictvu trval na tom, že hlídka bude plně koncentrovaná na službu. Byly zakázány telefonní rozhovory či návštěvníci, kteří by se vyptávali na počasí.

### **Rizikové návraty domů**

Analýza 42 tisíc smrtelných automobilových nehod ukázala, že většina z nich se odehrávala blízko domova. Je to způsobeno nejenom tím, že doma jsme nejčastěji, ale také máme pocit, že to tu známe, že nás tu nic nepřekvapí. V USA se nejvíc horolezců zabije při sestupu. Sám jsem se málem přizabil na posledním, snadném žebříku při výstupu z jeskyně V Záskočí, kdy po mnoha hodinách strávených v propastovitém systému bylo téměř vidět k východu. Později se ukázalo, že podobnou zkušenost má víc jeskyňářů. Jsou rádi, že jsou blízko domova či tábora a v tu chvíli ztratí – ve stále ještě obtížném terénu – pozornost.

## Ztráta směru

Ztratit směr můžeme v přírodě i metaforicky ve svém životě. V Čechách je obtížné se ztratit, ale v cizině to jde docela snadno. Mohu potvrdit, že zažijete hluboký otřes, protože nevíte, kde jste a kudy byste se měli dát. Přirozeně si vytváříme mentální mapu terénu podobně jako včely či srnka. Pokud se spolehne na GPS, tak tuto schopnost ztrácíme. Přírodovědci méjí generace jsou stále ještě naučeni při pěší túře neustále vědět, kde je sever. Kompas je jedna z věcí, které neodkládám, byť jej používám jen párkrát do roka. Ale pokud jsem jej potřeboval, dodal mi jistotu.

Procesu vytváření modelu terénu se říká mapování – *mapping*. Pokud se ztratíte, tak se mozek snaží o jiný model, tedy o *remapping*. Je to psychologicky poměrně náročný proces. Analýza 230 lidí, kteří se ztratili, ukázala, že většinou zemřeli během prvních 48 hodin. Mnoho z nich bylo podchlazených, ale zbytek byl „jenom“ dezorientovaný. Neměli žádnou vnitřní mapu, podlehlí panice, vyčerpali se a pak to vzdali. Ztráta směru v přírodě, životě i směru civilizace je obrovský šok. Lidé jsou za této situace schopni umřít, i když mají vodu a jídlo.

Psychologové zkoumali reakce lidí, kteří se ztratili. Skoro nikdo z nich se nechtěl vrátit stejnou cestou. Na základě pozorování má ztráta směru pět stadií:

1. Člověk je ztracený, ale bouřlivě to popírá.
2. Člověk konečně pochopí, že se ztratil, ale jeho akce jsou chaotické, nerozumné, někdy agresivní či nebezpečné. Nejistotu přebíjí silou. Firmy či státy v této situaci hovoří o strategickém plánování.
3. Obvykle následuje vyčerpání nebo zranění, v té chvíli se člověk upne na nějaké řešení, ale už mu to nemyslí jasně.
4. Situace se rychle zhorší, fyzické síly ubývají, z emocí se nejsilněji projevuje zoufalství (to je od ďábla, říkal mistr Eckhart).
5. Člověk buď zemře, nebo najde sám sebe, a tím i cestu. Část lidí nedokáže změnit svůj mentální model, který je sem dovedl, a končí spolu s ním. Jiní dokážou nalézt – a to někdy jasně a téměř v transu – jiný model a přežít.

Toto schéma bylo sice pozorováno na jednotlivcích, protože jenom v USA se ročně ztratí stovky lidí, ale ukázalo se, že podobným procesem procházejí skupiny lidí, firmy a občas možná i celá společnost. Ztratit se můžeme v lese, rodinném životě i v civilizačních hodnotách. Gonzales nevidí větší rozdíl mezi skupinou lyžařů, kteří se rozhodli jet lavinovým svahem, a firmou Xerox, která na vrcholu svého rozvoje „proti zdravému rozumu“ koupila počítačovou firmu, která ji nakonec stáhla ke dnu, přestože v té době vyvíjela například počítačovou myš.

John Leach v knize *Survival Psychology* píše, že někteří lidé zřejmě mají schopnost umřít náhle a jemně, pokud se k tomu rozhodnou. Cituje příklad člověka ztraceného v divočině, který si upravil postel z jehličí, uspořádal oblečení a na skálu odložil peněženku. Pokud se například v pustině ztratí skupina lidí, je předem téměř ne-

možné odhadnout, kdo z nich přežije. Horský vůdce v nepřilíš chladné noci zmrzne, zatímco nezkušená lyžařka přežije. Překvapivě vysokou schopnost přežít mají děti pod šest let věku, a to i přestože rychleji ztrácejí tělesné teplo. Pravděpodobně to je dáno tím, že tak malé děti nemají vytvořenou žádnou mapu světa, ale chovají se instinktivně. Naproti tomu děti mezi 7–12 lety umírají nejdřív.

Řešení: Když jsi na pochybách, vrať se.

### **Dívat se na svět**

Sedmnáctiletá Juliana K. vypadla z rozpadajícího se letadla a zázrakem neutrpěla větší zranění. Později svoji zkušenost popsala tak, že se s údivem dívala na přibližující se koruny stromů, které vypadaly jako velký květák. Pro specialisty zabývající se přežíváním má tato věta zásadní důležitost. Dívka nepanikařila, ale ve stavu zostření smyslů s údivem pozorovala svět kolem sebe. V jiném podobném případě popisuje filipínská dívka, jak výrazně a jasně slyšela zpěv ptáků a viděla rostliny. Juliana pak šla jedenáct dní džunglí, až našla lovecký tábor, kde ji zachránili. Několik dospělých ze stejného letadla sedělo na místě a pak umřelo. Specialisté na přežívání často sami nerozumí situaci, například když lidé zemřou, aniž by otevřeli bednu, ve které mají signalizační pochodně a jídlo. Zřejmě se předem rozhodli, že musí zemřít. Tady vidím největší nebezpečí hovorů, filmů a různých představení o konci civilizace, protože mohou navodit mentální mapu, že jsme na konci a že nám nic jiného nezbyvá.

### **Udržovat se v pohodlí**

Existuje mnoho kurzů přežívání od těch extrémně tvrdých až po rozumné. Z hlediska rodinné připravenosti je vhodné sledovat spíš měkčí, ale dlouhodobější cestu. Jeden z amerických veteránů Byron Kerns doporučoval pracovat na 60 %, často odpočívat, nespěchat, a pokud to jde udržovat se v pohodlí. Největší škodu totiž mohou napáchat chvíle úplného vyčerpání, při kterém „uteče“ všechna energie. Někdy pak trvá týdny, než se lidé z tohoto druhu vyčerpání vzpamatují. Nejjednodušší věc, kterou pro své pohodlí můžete udělat, je mít dobré oblečení a boty; v kapse nůž, baterku a sirky. Karel Klinovský doporučuje lidem, aby měli jeden stálý kabát či bundu a do něj zašili několik užitečných věcí, včetně peněz, co se mohou hodit.

O další záležitosti je obtížné hovořit jako o „technice“. Je jí modlitba. Ať už ji někdo poslouchá, nebo ne, psychologové říkají, že už v tom, že soustředěně předkládáte své potřeby a formulujete cíle, je určitá hodnota. Mnoho lidí, kteří přežili sami, uvádějí, že to udělali pro někoho – pro ženu, pro děti, pro svěšené lidi. Doktorů a sestřičky přežívají častěji, protože se musí starat o ostatní. Prvek modlitby jako záchraňující mechanismus je dobře známý sociologům, kteří se věnují pře-

žívání. Má to jeden háček – vzápětí musí následovat něco praktického. Modlit se a čekat nikam nevede.

## Cesty písní

Mark Morey učí pravidlům přežívání osmileté děti. Například jim řekne, že jsou jeleni a že se lesem musí pohybovat tiše, obezřetně a bez zbytečných pohybů. Nebo je zavolá a řekne jim, že se právě propadl do ledové řeky a že musí rychle udělat oheň a mají jen jednu zápalku. Ve všech těchto případech nedochází k nějakému výbuchu energie. Děti se pohybují rychle a účelně, ale nespěchají, aby neudělaly chybu. Morey děti učí, jak rozdělat oheň indiánským způsobem, podstata cvičení však nespočívá jen v nácvičku jednotlivých dovedností. Děti se naučí pracovat s materiály, chodit lesem a všimát si, kde najdou užitečné věci. Je to nejprve cvičení pozornosti a pak šikovnosti.

Děti se orientují v lese pomocí staré australské praxe, které se někdy říká *songlines*, cesty písní. Podle Aboridžinců dávné bytosti putovaly napříč kontinentem a na různých místech si zpívaly písně. Pokud si na tyto písně vzpomenete, víte, kde jste. Pro bělochy je jednodušší jít lesem a občas se zastavit a říct něco ve smyslu „tamhle roste střeňka“ nebo „tady je hnízdo ptáka“. A když se vracíte, tak krok po kroku přicházíte na místa různých konverzací. Pochopitelně, že tyto techniky můžete využít i v neznámém městě anebo v životě. Každé dítě v Moreyově škole má své tajné místo, které každý den navštíví a chvíli na něm pobude. Zastaví se, zamyslí se a pak se vrátí do tábora. Tajemství dává sílu a pobyt na známém místě vede k pocitu, že v lese jste doma, že to je přátelské prostředí. Po několika týdnech účastník kurzu Moreyovi zatelefonoval a byl překvapený, že dokázali rekonstruovat cestu lesem, i když na to metázím nemysleli.

Někdy se stává, že nebezpečí poznáte podle toho, že najednou vnímáte silněji a přesněji své okolí. Mozek vyhodnotil situaci ještě dřív než rozum a zapnul senzory na vyšší citlivost. U některých lidí nebezpečí způsobí paniku, ale u jiných ji vypne. Dokonce se stává, že žijete ve zpomaleném čase. Kolega viděl řidiče, do kterého z jeho strany nabouralo auto. Řidič si zdánlivě nevzrušeně přesedl na druhé sedadlo, aby se vyhnul nárazu. Jeho auto se však začalo po nárazu obracet, a tak zase přesedl na původní stranu, aby automobil vyvážil. Svědci se jej ptali: Vy jste kaskadér? Řekl jim, že ne, ale že situaci vnímal jako ve zpomaleném filmu. Není to neobvyklé.

## Jeden dává pozor

Jachta Trashman s pěti lidmi na palubě opustila Maine a směřovala na Floridu, když ji překvapila bouře. Dva členové posádky byli věční opilci a jedna z žen byla poprvé

na moři. Naštěstí na lodi jela zkušená plavkyně Debbie Kileyová a schopný námořník Brad Cavanagh. Bouře převrátila loď, ale zachránili se ve člunu bez vody a jídla. V jednu chvíli zažili moment čirého strachu, kdy se drželi člunu a jeden z cestujících měl pocit, že jej ten druhý kope. Byl to žralok, moře bylo plné žraloků. Dostali se do člunu, ale nálada byla toxická, bojovali nejenom s prostředím, ale i ve skupině panovalo obrovské napětí.

Debbie požádala Brada o jednu laskavost. Když ona bude spát, on bude dávat pozor a naopak. Tato drobnost jim pomohla částečně překonat mezilidské napětí. Tím si definovali, kdo je uvnitř a kdo je venku, a převzali kus zodpovědnosti jeden za druhého. Debbie si po letech vzpomněla na přednášku o přežívání a dokázala si ji vybatvit. Jeden námořník jí kdysi řekl, že s sebou nosí černou perlu, protože slyšel, že je možné ji s Poseidonem vyměnit za život. Od té doby nosila náušnice s černou perlou. Měla je i na lodi. Vzala je a hodila do vln. Uzavřela pakt s mořem. Opět se jedná o téměř typickou reakci, mnoho přeživších se spolehlo na talisman, kterému věřilo, a to jim pomohlo.

Na člunu panoval strach, oba opilci se hádali, ale pak měli společnou halucinaci, v níž si rozdělovali jídlo. I toto chování bylo dřív pozorováno. Osobní halucinace jsou běžné, ale občas dochází i k jejich sdílení. Uvádím to záměrně, protože ve chvíli skutečného nebezpečí mohou vysocí politici nejenom sdílet nějaký blud, ale rovnou přesvědčivou halucinaci. Není pravděpodobné, že bychom vy či já ztroskotali cestou na Floridu, ale můžeme být svědky přesvědčivého kolektivního blouznění.

Jeden z mužů normálním hlasem řekl, že si jde pro klíčky z auta. Vystoupil z člunu, začal plavat a pak jej sežral žralok. Další z mužů se snažil o sex s druhou, umírající ženou, ale pak rovněž skočil do vody a zmizel. Voda pod člunem se chvěla a trosečníci mohli fyzicky cítit, jak se ho zmocnili žraloci. Byli blízko zbláznění. Debbie však opět našla vnitřní rovnováhu a začala se modlit. Soustředila se na krásu oblohy. Toto je opět běžná zkušenost těch, kteří přežili. V jednom okamžiku se v nich zlomí hrůza a nastoupí až mystické pocity krásy světa. Někdy už dokonce ani nechtějí být zachráněni. Mladá žena zemřela, ale po pěti dnech bez vody oba přeživší objevila ruská loď a zachránila je.

## Naslouchat mrtvým

Laurence Gonzales dává zvláštní radu: Naslouchejte mrtvým. Oni udělali chyby, které nemusíte opakovat. Pokora je nutná, mnoho neštěstí se stane, když štěstí či úspěch vrcholí. Všichni varují před rychlými, neuváženými kroky. Kdo se nechá pobláznit situací, má tendenci reagovat silově a rychle řešit problém. Výcvik vždy pomáhá, ať již profesionální, anebo průběžný samoučkový. Většina instruktorů doporučuje tyto kroky: zastav se – pozoruj – myslí – plánuj. A kromě toho je třeba mít nějaké vybavení a umět je používat. O tom bude druhá polovina knihy.





Svět jako labyrint, románský ornament ze  
Sacra di San Michele v italském Piemontu.

## PŘIPRAVENÁ SPOLEČNOST

### **Zázrak v Kamaishi**

Východojaponské zemětřesení a tsunami z března roku 2011 za sebou zanechalo asi 16 tisíc mrtvých. V městě Kamaishi bylo zničeno 16 tisíc domů, ale ztráty byly poměrně malé – méně než tisíc lidí, a to přesto, že některé ze škol ležely přímo na mořském břehu. Japonský tisk hovořil o „zázraku v Kamaishi“. Ve školách se totiž učilo celkem 2 920 studentů, ale ztráty na životech zahrnovaly jen pět dětí. Ve všech případech se navíc jednalo o studenty, kteří ten den zůstali doma. Mezi dětmi bylo totiž živé tradiční ponaučení, tzv. „tsunami tendenko“, které jasně stanovuje: „Když čekáš tsunami, uteč bez přemýšlení. Nemysli na své rodiče ani děti, myslí na sebe, abys nezahynul, a i když tvoji milovaní zemřou, nikdo tě nebude vinít.“ Poslední věta by asi nebyla nutná v evropském prostředí, ale Japonci mají velice silný cit pro povinnost.

Pokud budete v českém prostředí hovořit o krizové přípravě, často se setkáte s nepochopením nebo přímo výsměchem. Neznám intelektuála, který by se chlubil, že si udělal zbrojní pas. Přesto jsou zkušenosti zemí pravidelně se potýkajících s nějakým druhem krizí (zemětřesení, povodně, tsunami) jednoznačné. Situace vždy vyžaduje, aby lidé měli informace předem, aby věděli, co se dá za dané situace dělat. Děti z Pákistánu či Indonésie často rozeznají hrozící nebezpečí dřív než jejich rodiče, protože o něm slyšely ve škole. V průběhu krize pomáhá role krizového manažera nebo koordinátora, což je nějaký dobrovolník, který toho sice neví moc, ale zná pár jednoduchých kroků, které je potřeba udělat.

V českém prostředí si představuji, že každý větší dům, firma či škola má svého víceméně skrytého krizového manažera, který umí svépomocí dostat lidi z uvízlého výtahu, ví, kde ve veřejném parku vykopat záchody pro lidi, a je schopen se domluvit s krizovým manažerem z vedlejšího paneláku na sousedských hlídkách proti rabujícím. Navrhovali jsme, aby byl v každé škole povinně velkokapacitní filtr na vodu a v každé veřejné knihovně (kterých je u nás kolem pěti tisíc!) nouzové rádio (emergency radio, army radio, rádio na kliku) a kontakty na místní autority. To jsou obvykle lidé bez veřejné funkce, ale schopní dobré rady a respektovaní ostatními. V menších městech to bývají třeba bývalí ředitelé škol. Při krizi se ukazuje, že například školám v prvních, nejkritičtějších dnech nepomůže obec či školský úřad, ale sousední škola. Když povodně zasáhly městečko Hluboká nad Vltavou, tak místní starosta nekontaktoval zahlcené hejtmanství, ale starostu nejbližšího města, které nebylo postižené povodní.

V Japonsku se zjistilo, že zejména školy mohou být skvělými průsečíky krizových řešení, protože do nich zároveň chodí děti chudých rodičů i děti ředitelů schopných firem. Vždy ovšem na začátku stojí člověk, v našem případě učitel, který je schopen zjistit rozsah škod a kontaktovat vhodné lidi. Škola není jen o vzdělávání, ale také o vytváření sociálních sítí. V New Orleansu po hurikánu Katrina si nejlépe vedla vietnamská komunita (krizovým manažerem byl v tomto případě farář), protože její dobrovolníci si vedli seznamy, do kterých evakuačních center byli lidé posláni. Pak obešli poškozené domácnosti, aby zjistili, kdo co potřebuje a kdo má jaké nářadí, a navrhli harmonogram komunitních oprav, zahrnujících zejména domovy starých a chudých osob. Pochopitelně že regeneraci této komunity pomohlo to, že si pamatovala válku a byla zvyklá si pomáhat.

Japonský krizový model zaměřený na nově stavěné školy je pozoruhodný. Předpokládá, že kromě školy na jednom místě vyroste komunitní centrum, centrum péče pro staré a potřebné lidi, nouzový sklad včetně elektrocentrály a místní knihovna. Krizoví dobrovolníci se učí hlavně spolupráci s ostatními, protože se ukázalo, že vojenská organizace, kdy někdo dává rozkazy a jiný je přijímá, je neúčinná. Velitel je totiž daleko, nejde ho dosáhnout a místní situaci stejně nerozumí. Systém škola –

krizové centrum se osvědčil v praktickém životě jako výborně vymyšlený, ale nefungující koncept, neboť nebyl vyčleněn dostatek peněz na potřebné opravy. Vyplývá z toho něco, co se bojím pro samozřejmost situace říct – že krizová infrastruktura se lépe staví před krizí než po ní.

## **Nepřipravená většina**

Problém není v tom, zda jste na krizi připraveni o něco lépe nebo hůře, ale v tom, že většina lidí na ni není připravena vůbec. Více než polovina lidí u nás má dluhy a řeší většinou vícenásobné půjčky. Průzkumy v USA i v Evropě ukazují, že polovina až dvě třetiny lidí nemají dost peněz na to, aby přežili bez výdělků další tři měsíce. V některých lokalitách to je i více než 80 % obyvatel. Kdo nemá zásobu peněz, nemívá ani zásobu čehokoliv jiného. Starý, špatný vtip se ptá: „Jaký je rozdíl mezi civilizací a chaosem?“ Odpověď zní: „Devět jídel.“ Krizové scénáře obvykle počítají se scénářem, že nepokoje a rabování vypuknou na sklonku druhého dne a třetího dne už bude situace hodně násilná. Slušní lidé budou dělat neslušné věci, protože jejich děti nebudou mít co jíst a oni propadnou panice.

Podnikáte-li nějaké kroky ke krizové připravenosti, nechte si je pro sebe. V New Orleansu se ukázalo, že problémy nebyly ani tak s kamarády, ale s lidmi, které si přátelé přivedli s sebou. Jednalo se o normální lidi, kteří potřebovali pomoc a kamarádi jim řekli: „Známe někoho, kdo vám třeba pomůže.“ Ti lidé byli zpočátku velmi slušní, ale pak měli vztek na sebe, že se rovněž nedokázali připravit, a stávali se vůči svým lépe žijícím hostitelům vyčítaví a agresivní. Nikdy nepoděkovali a nikdy se nevrátili splatit dluhy. Je třeba si pomáhat, ale nepomáhejte ukvapeně. V některých situacích to je nebezpečné.

## **Kanárek v kleci**

Jak poznáme, zda se blíží krize? Prakticky vždycky se ukáže, že někdo, jehož hlas nebyl slyšen, poměrně přesně odhadl budoucí vývoj situace. Většinou však nepoznáme, kdo to je. Mnoho lidí se spoléhá na intuici, „cítí v kostech“, že se něco děje. Jindy si to ovšem jen nalháváme anebo správně pocítujeme tušení, ale interpretujeme ho špatně. Jeden z mála nástrojů, který máme k dispozici, je všimnout si extrémů a neobvyklých situací. Před krizí bývají drobnější nezvyklé události častější. Hromadí se příhody, jimž podobné nemají pamětníka.

Z exaktních způsobů můžeme sledovat výši dluhu, stoupaní obsahu skleníkových plynů v atmosféře, přečerpávání zásobníků podzemních vod a další kritéria. To však bývá natolik setrvalá situace, že vůči těmto signálům otupíme, protože je máme před očima celé roky či desetiletí, a stejně se skoro nic neděje, dokud se nepřekročí ně-

jaká mez stability. Z klimatického hlediska je důležité, že severní polokoule tvoří jeden, částečně izolovaný klimatický systém. Ve chvíli, kdy se něco neobvyklého děje kdekoliv na sever od rovníku (zranitelné jsou zejména USA), zpozorněte, protože klimatický extrém se v nějaké pozměněné podobě o pár týdnů později snadno přeneso do Evropy.

Philip Blond v knize *Crisis and Recovery* (Krize a regenerace; 2010) říká, že první světová válka byla předvídána už v roce 1890, o druhé se začalo mluvit sotva skončila ta první, ale že málokdo dokázal předpovědět ekonomickou krizi let 2007–2008. Kanárkem v kleci předvídajícím potíže je podle něj sociální nerovnost, při které ignorujeme chudé, protože se soustředíme na úspěšnou část příběhu. Blond navrhuje, že krize nemusí být indikována nějakým číselným údajem typu inflace či nižšího DPH, ale že přesnější je podívat se na stav společnosti. Ta je podle něj „plochá“, protože náš svět začínají ovládat jenom dvě síly v podobě státu a trhu – a někde přitom zmizela občanská společnost. Schází síla spolků, církví, univerzit. Společnost se stala krátkodobou společností (*short-term society*) žijící „z ruky do úst“, aby splatila dluhy.

Blond říká, že se vytratila dřívější síla, která spočívala v tom, že si lidé šetřili peníze na uskutečnění nějakého snu, který měl svoji praktickou část (vlastní domek) a k tomu nějakou přidanou hodnotu – něco pěkného vytvořit či poznat. Jako by síla budoucnosti byla obrácena převážně nazpět – abychom vydělali dost peněz na zaplacení dluhů, které jsme udělali v minulosti. Amoralnost trhu je přitom nakažlivá a postihuje i jednotlivce. Trh se totiž zmocnil i oblastí, které mu dřív moc nepříslušely – vzdělání a zdravotnictví.

Na firmy je možné se dívat z pohledu, zda zmenšují, nebo zvyšují nerovnost ve společnosti. Menší firma kupující zboží od místního dodavatele mu dává vydělat, a tím vzniká silnější místní komunita. Investiční bankéř je posuzován podle toho, kolik peněz získal, a ne podle toho, jak zdravou vytvořil společnost. Ředitel lesního závodu je ohodnocen spíš podle toho, kolik dříví dodal na trh, než jaký les vysázal. Jenže původní význam slova ekonomie není vydělávat peníze, ale udržovat domácnost či hospodářství v chodu.

Před dvěma sty let řekl politický filozof Edmund Burke: „Společnost je partnerství nejenom mezi těmi, kdo právě žijí, ale také mezi živými a mrtvými a těmi, kdo se teprve narodí.“ Vztah k minulosti má něco společného se vztahem k budoucnosti. Při bitvě o Anglii by Britové možná nevíťezili, kdyby nemysleli na slavné bitvy minulosti, Čechové by bez vzpomínek na husitství zřejmě neměli takovou jistotu při zakládání Československa a Němci by bez dovedností získaných během průmyslové revoluce v 19. století po roce 1945 nedokázali tak efektivně obnovit Německo.

Celá tato úvaha vypadá hodně teoreticky, ale říká něco velice podstatného: pozorujte společnost, a uvidíte-li, že se zvyšuje její nerovnost (chudší polovina Britů vlastní jen 7 % národního majetku), nebo zanedbává-li „smlouvu“ mezi mrtvými a ještě nenarozenými, tak dříve nebo později dojde k nějakému otřesu.

### **Argentina, co se stalo špatně?**

Ještě v první polovině 20. století to byla země, jejíž jméno bylo vyslovováno s uznáním. V posledních desetiletích 19. století byl HDP Argentiny na skoro stejné výši jako USA, ale pak se dráhy obou zemí rozešly. O vývoji v Argentině bylo napsáno mnoho knih, ale na tomto místě bych připomenul něco jiného, a tím jsou pouta vzájemné důvěry v úplně rozvráceném prostředí.

Stručně řečeno, Argentina bývala jednou z těch zemí, kde bohatství není možné dosáhnout prací, ale musíte si je na slabších lidech vybojovat. V mírnější formě to známe jako zásadu, že daně a poplatky vybíráme tam, kde to jde, ne tam, kde to je spravedlivé. Tím se ve společnosti nastavuje konfliktní atmosféra, takže je nutné ji držet špinavými prostředky pomocí policejního či vojenského režimu pod kontrolou.

Vojenský režim nadělal mnoho dluhů. Zemi postupně ovládla nenasytá korupce. Bylo snadné si půjčovat, a tak se zahraniční banky chovaly podobně jako v Řecku, neschopně a nezodpovědně. Politické prostředí v zemi znemožnilo hlubší analýzu toho, co se děje. Silný nacionalismus hledal příčiny krize mimo zemi a vnímal Argentinu jako oběť mezinárodního komplotu. Totéž se později opakovalo v Řecku. Mezinárodní měnový fond se svými radami a opatřeními krizi spíš prohloubil. V roce 2001 vypukla finanční krize spojená s potravinovými bouřemi a obrovskou vlnou zločinnosti, kdy docházelo k přepadávání, únosům a mučení lidí. Inflation dosáhla 1 000 (slovy tisíc) procent. Prepeři dodnes opakují rady té doby, například jedete-li městem, mějte vedle sebe položenou brokovnici s krátkou hlavní. Jenže zemi nezachránily zbraně.

V první fázi sehrály největší roli místní měny, třeba jen ručně psané a podepsané poukázky. Fungovaly poměrně dobře, pokud se týkaly malých skupin lidí, kteří se navzájem znali a ručili za sebe. Pokud se rozšířily mimo určitou komunitu, bývaly falšované a zneužívány. Lidé organizovali sousedské skupiny (*asambleas vecinales*), aby společně nakupovali potraviny. Vznikly kluby vzájemné výměny (*Clubs de Trueque*). Zoufalá nová chudina odevzdávala rodinné šperky a cennosti, aby se mohla najíst. Tyto kluby tiskly vouchery a papírové peníze někdy označené čárkovým kódem a evidované v kanceláři klubu. Počítačová technologie si podala ruce s nejprimitivnější lokální, výměnnou ekonomikou. Kluby rychle vytvářely sítě s dobrou dělbou práce. Některé poskytovaly jídlo, jiné měly zubaře.