

Za hranicí komfortu



Člověk potřebuje jistou dávku nepohodlí a rizika, **ABY SI OKOŘENIL ŽIVOT.** Platí to nejen pro extrémní výšlapy do hor a adrenalinové sporty, ale i pro každodenní život.

TEXT: IVAN BREZINA / FOTO: SHUTTERSTOCK

Napadlo vás někdy, že někteří lidé vyrážejí do přírody, aby se tam dobrovolně vystavili vyčerpání, hladu, zimě a dalším nepříjemnostem?

„Čím extrémnější podmínky, tím silnější zážitek,“ vypráví polárník Václav Sůra. Muž, který došel pěšky na oba póly, přešel zamrzlé jezero Bajkal a vydal se na Špicberky nebo do Grónska, dodává, že osobní prožitek je nenahraditelný.

„Když se podíváte na dokument o polárních krajích, za tři dny na něj zapomenete,“ vysvětluje. „Pokud tam půjdete po svých, sáhnete si na dno, a právě proto vám to zůstane v paměti navždy.“

Sůra dodává, že překonání sebe sama při extrémních sportovních výkonech mu dalo hodně i do běžného života. Namátkou třeba posílení pevné vůle, zvládání překážek nebo návody na řešení problémů.

Pohoda, klídek a tabáček

Paradox, který polárník popisuje, psychologové nazývají „vystoupení z komfortní zóny“. Tenhle termín se objevil po roce 1990 a kromě milovníků extrémních sportů ho zpopularizovali i autoři příruček pro manažery a podnikatele. Obě tyto oblasti totiž mají společnou jednu věc: motivaci.

Je to až překvapivě jednoduché. Abyste zažili výjimečné věci v přírodě, vybudovali velkou firmu, vystudovali těžkou školu nebo si splnili jiný náročný sen, musíte překonat vrozenou lenost.

Lidskou přirozeností je totiž udržovat se v klidu – tedy ve stavu, kdy je nám příjemné a máme nízkou míru stresu. Třeba s lahváčem v ruce v křesle a v papučích u televize. Nebo s mobilem v posteli. „Polevím z vysokých otáček, pohoda, klídek a tabáček,“ zpívá o tom skupina Chinaski.

Blažený a vyrovnaný stav má ovšem zásadní chybu. Je to stagnace, ve které ničeho nedosáhneme a nikam se neposuneme. Skutečný život začíná až ve chvíli, kdy komfortní zónu opustíme. Když to začne být nepříjemné a stresující, když to bolí, když zažíváme neklid a nepohodu. Teprve pak se věci začnou měnit a my s nimi. Teprve pak rosteme, učíme se nové věci a plníme si sny.

Pohodlí je past, do které dobrovolně zavíráme sami sebe. Ale pozor, komfortní zóna není zasloužený odpočinek po namáhavém výkonu. Je to dlouhodobý mátožný stav, kdy se do ničeho nepouštíme, protože by to znamenalo nasadit síly.

„Každý by chtěl slávu za přeplavání kanálu La Manche, ale jen málokdo najde odvahu skočit do stu-

Čoudící i okouzlující Wartburg

Málokteré auto šlo poznat tak jistě i naslepo. Wartburg byl pro svůj dvoutaktní zvuk a štiplavý pach nezaměnitelný.

VÝROBA SKONČILA PŘED 35 LETY.



První automobily téhle značky vznikly v roce 1955, sériová výroba odstartovala v lednu 1956 čili před 70 roky. Wartburg 311, jak znělo jeho oficiální označení, měl na tehdejší dobu neuvěřitelný styl. V automobilce Wartburg, pojmenované podle hradu ležícího nad východoněmeckým městem Eisenach, tehdy navázali na předválečnou éru designu a navrhli elegánu světového formátu.

V době, kdy většina vozů východního bloku upřednostňovala funkci před designem, se na scéně zjevilo auto s oblými tvary, bohatým chromováním a dvoubarevným lakem. Ladnými křivkami připomínalo americké chevrolety a ford, které lidé za železnou oponou znali jen z filmového plátna.

Pod kapotou se ukrýval tříválcový dvoutaktní motor o objemu 901 cm³ a výkonu kolem 45 koní. Na svou dobu slušná dynamika umožňovala dosáhnout rychlosti až 120 km/h. Stinnou stránkou byla spotřeba, wartburg byl žíznlivý, bral si 10 až 13 litrů na 100 km, navíc vyžadoval dolévání oleje přímo do paliva.

Výsledkem byl typický modrý kouř a štiplavý zápach. Poznávací znamení a také zdroj frustrace posádek jedoucích v závěsu nejen za wartburgem, ale i za menším trabantem.

Přesto lidé po wartburgu toužili, často marně. Ve východním Německu byl pro většinu nedostupným snem, na který se čekalo roky. Žádaný byl i na Západě, a tak ho režim s vidinou přísunu drahocenné tvrdé měny exportoval do celého světa, hlavně do západního Německa. Do roku 1965 závod v podhradí Wartburgu vyrobil téměř 260 tisíc vozů typu 311 v jedenácti variantách, od sedanu přes kombi až po kabriolet.

Skutečnou raritou se stal sportovní model 313-1 Sportcoupé. V roce 1957 se dostal až na autosalon v New Yorku, kde získal čestnou cenu za eleganci. Dvoulístný vůz dokázal jet přes 140 km/h, ale nakonec se vyráběl jen čtyři roky a vzniklo ho necelých 500 kusů. Dnes patří mezi nejceněnější sběratelské kousky.

V roce 1966 přišel nástupce slavného modelu 311, typ 353 už s daleko méně atraktivním vzhledem. Oblé linie nahradily hranaté tvary, auto však nabídlo větší prostor, hlavně co se týká toho zavazadlového – luxusních 520 litrů. Technicky zůstalo věrně dvoutaktnímu motoru. A zatímco svět přešel na modernější čtyřtákní pohonné jednotky, Wartburg zůstal pozadu a s tím i možnost exportu na západní trhy. Prodej v zahraničí začal stagnovat.

TEXT: NINA TICHÁ / FOTO: SHUTTERSTOCK



Až teprve v roce 1988 dostal wartburg modernější čtyřtákní motor o objemu 1,3 litru, vyvinutý ve spolupráci s Volkswagenem. Na záchranu automobilky to však nestačilo a po pádu Berlínské zdi značka nedokázala obstát v nových ekonomických podmínkách.

Konec wartburgu symbolicky předznamenal už události roku 1989. Pražské ulice tehdy zaplnily opuštěné wartburgy a trabanty východoněmeckých obyvatel, kteří přes ambasádu Spolkové republiky houfně prchali na Západ.

Poslední wartburg byl vyroben 10. dubna 1991 a s ním zanikla i kultovní automobilová značka. Zanechala nezaměnitelnou stopu v historii aut, v přírodě a v myslích mnoha lidí i stopu kouřovou.

📧 vikend@mfdnes.cz



deného moře a plavat do vyčerpání,“ dalo by se to srozumitelně shrnout.

Kořeny nespokojenosti

Komfortní zóna je „vynálezem“ moderní společnosti, naši dávní předkové ji neznali. Stovky generací prožily své životy v drsné přírodě. V jeskyních a později chýších je kosily zima, hlad, nemoci, kmenové války a další nejistoty, nástrahy a rizika.

Tisíce let proto lidé usilovali o zajištění bezpečného života a zlepšení základních životních potřeb. Věnovali jsme tomu veškeré síly, um a inteligenci a postupně vytvořili kulturu a civilizaci.

Výsledkem je pohodlí, bezpečí a zajištění. Už se nemusíme vydávat na lov, bojovat s šelmami ani od svítání do soumraku těžce pracovat na poli. Všechny naše potřeby jsou naplněny, rizika odstraněna.

Ve srovnání s pravěkými lovci nebo středověkými vesničany si žijeme jako králové. Bydlíme ve vytápěných domech s plnými ledničkami a na stáří jsme zajištění penzijním systémem. Na dosah máme lékaře vybavené očkováním a antibiotiky. Na každém rohu jsou obchody, ve kterých můžeme kdykoli doplnit jídlo a koupit si teplé oblečení. Nad naším bezpečím bdí policie a armáda, o naše pohodlí se starají úředníci a opraváři, zábavu nám zajišťují herci a komici.

Z našich životů se zcela vytratilo nepohodlí, nejistota a vyčerpání. To je právě ten problém. Ztloustli jsme a zlenivěli. Nadbytek jídla a nedostatek pohybu ničí naše těla, nadbytek bezpečí a nedostatek stresu ničí naše duše.

Život bez výzev a překážek snižuje naši odolnost a připravuje nás o pocit štěstí. Protože štěstí, pohoda a vyrovnanost nepramení z pohodlí, ale z boje o jeho zajištění. Přílišné pohodlí způsobuje nejen nudu a zlenivění, ale i pocit nenaplnění a nespokojenosti.

Skok do vodopádu

Jak z toho paradoxu ven? „Jsem omrzelej, okoralej a líněj jako prase,“ řeknu si čas od času sebekriticky. Doma je ústřední topení, wifi a plná lednice. Život je tam nezasloužené příjemný. Přišel čas vyrazit na pár dnů do hor jen s tím, co unesu na zádech. Vystavit se nepříjemnostem, které doma nemám.

Se sebezapřením se zvednu z gauče a sejdu do sklepa, kde mám uloženou vandráckou výbavu. Sbalit všechny ty krámy a dojít na vlak je mučivé. Když pak ale stojím na hřebenu, v duchu děkuju sám době, že jsem mátožnost překonal. Hory přináší pocit extrémního blaha, protože čím větší námaha, problémy a těžkosti, tím větší zážitek.

V horách se zdánlivá složitost života zázračně zjednodušuje. Člověk se tam musí starat jen o pár skutečně podstatných věcí: aby mu nebyla zima, aby měl co jíst a aby nezabloudil. V horách se minimalizuje i rozhodování. V dešti nebo sněžení musíme někam dojít a o nic jiného v tu chvíli nejde.

V horách je prostě všechno jasné a člověka tam nic nerozptyluje od Tady a Teď. Náhdera! Přináší pocit extrémního blaha, protože čím větší problémy a těžkosti, tím větší zážitek.

„Člověk musí jít do nepohodlí, protože tím posouvá svoje hranice,“ říká extrémní vodák a mořský kajákář Petr O. Novotný. Při natáčení filmu Filipa Renče

Na vlastní nebezpečí si zahrál na kaskadéra a skočil z dvacetimetrového vodopádu. „Měl jsem z toho duševní průjem, ale největší uspokojení zažívám, když překonávám sám sebe,“ vzpomíná.

Novotný dodává, že adrenalinové vylomeniny nejsou podmínkou. Komfortní zónu prý opouští i v každodenních situacích. Stačí jet do práce na kole místo autobusem, vyrazit na procházku v dešti. Prostě udělat něco, do čeho se člověku nechce – i kdyby to mělo být jen umytí nádobí nebo vytření podlahy. „Když se překonáš, odměna dobrým pocitem bude stejná, jako kdybys vylezl na Everest,“ připomíná vodák.

Zostřené vědomí

Velmi podobně to vidí i dálkový ultralight chodec Petr Kosek. „Pokaždé se stane něco nečekaného, co člověka vyhodí z komfortní zóny,“ vypráví. „Na pět tisíc kilometrů dlouhé trase Continental Divide Trailu z Mexika na kanadské hranice napadla v horách v Coloradu spousta sněhu. Museli jsme slézt do údolí a brodit řeky zvednuté táním. Znamenalo to vstát ve tři ráno a ponořit se po pás do ledové vody. Zpětně to oceňuju jako silný pozitivní zážitek.“

Podobné situace Kosek miluje. „Když jdeš horami ‚na pohodu‘, jsi myšlenkami jinde,“ vysvětluje. „Lehký stres a diskomfort si ale vynucuje plnější pozornost a větší soustředění. Člověk se dostane do stavu flow, který se dá přirovnat k meditaci. V takových chvílích vnímám svět mnohem intenzivněji. A po návratu si doma víc vážím pohodlí. Opuštění komfortní zóny na treku mne zbaví pocitu, že spát v měkké posteli je samozřejmé.“

Každý z nás někdy zažil situaci, kdy jsme se museli s něčím poprat. Vzpomeňte si třeba na banální běžkový výlet do Krkonoš, na kterém se zhoršilo počasí. V tenké bundě vás vánice roztrásla zimou, ztratili jste se v mlze a výlet se protáhl o hodiny. Případali jste si ztracení a už už vytahovali mobil, abyste zavolali horskou službu.

A pak se v šeru objevila světlá horská bouda s nimi i teplo, jídelní lístek a pivo. Ta úleva! Ta radost! Kdyby ale výlet proběhl podle plánu, opojný pocit bezpečí u rozpálených kamen

byste nezažili.

Myšlenka cíleného opuštění komfortní zóny je vlastně úplně jednoduchá: pohoda je podmíněna předchozí nepohodou. Ten pocit dobře znají třeba otužilci. Na břehu zimní řeky se svléknou do naha vnoří se do ledové vody. Tělo zaplaví fyzická bolest, zuby rozjektá mrazivá křeč. Je to nepříjemné. Když se pak ale člověk znovu zahálí do teplého oblečení, mysl zaplaví intenzivní pocit štěstí.

Přesně tohle shrnuje americký vědec a novinář Michal Easter v knize Za hranice komfortu s podtitulem Přijměte nepohodlí a najdete své divoké, šťastné a zdravé Já. Před třemi lety vyšla kniha v českém překladu.

Není to jedna z mnoha „motivačních“ ezopříruček, ale esence nepohodlí coby přístupu k realitě. Easter shrnul poznatky neurovědy. Prospěšnost přiměřených dávek rizika a stresu dokládá studiemi odborníků.

Novohradskými horami k dospělosti

Podle Eastera přehnaným pohodlím vychováváme

Jak opustit komfortní zónu?

1. Udělejte něco jinak

Vypněte chytrý telefon a televizi při večeři, místo auta jděte z práce pěšky nečekanou trasou, přečtete si knížku neznámého autora... Prostě udělejte něco, co vás vyhodí z pohodlné tělesné a duševní rutiny.

2. Pomačte si mozek

Učení bolí, což si pamatujeme ze školy. Mozek týraný novinkami protestuje stejně jako svaly týrané tělocvikem. A právě v tom to je. Začněte se učit cizí jazyk, zvládněte nějaké řemeslo nebo si třeba nastudujte rodokmen prvních Přemyslovců.

3. Zkoušejte nové věci

Coby milovník české kuchyně zajdete do indické, vietnamské či arabské restaurace. Skočte si bungee jumping. Objednejte si dovolenou v neznámé zemi nebo v cizím městě. Počítá se cokoli, co jste nikdy nezkusili – a ideálně pokud se toho trochu bojíte.

4. Vystavte se riziku

Změnit zaměstnání, začít podnikat, oslovit na ulici cizí slečnu (nebo muže)... Plus desítky přiměřených rizik všedního dne, při kterých vám vlastně nic nehrozí. Cíleně si ale polechtáte mysl a do krve se vám vyplaví stejný adrenalin, jako kdybyste chystali atentát na říšského protektora.

5. Zpochybňte své přesvědčení

Jste liberál, konzervativec, křesťan, bezvěrec, levičák nebo pravičák? Na sociálních sítích si do přátel přidejte lidi, kteří věří přesně opačným věcem než vy. Setkání s jinými pohledy na svět vás zdravě rozčílí, a o to právě jde.

generaci lenochů a budižkničemů. Kdo totiž v dětství nečelí protivenstvím a výzvám, nedospěje v odolného člověka. Uvědomuje si to třeba Rostislav Konopa, ředitel pražské Základní církevní školy Rajská.

Pro své žáky pořádá „drsnou“ akci, na které jsou děti vysazeny uprostřed pustých Novohradských hor. „Jejich úkolem je projít trasu dlouhou 45 km, na které musejí přespat a orientovat se podle papírové mapy,“ vysvětluje pedagog. „Za každého počasí!“

Školáci poznají svoje limity a zažijí přiměřenou míru rizika a stresu. Nikoli nebezpečí, zdůrazňuje. Pro případ nečekaných problémů jsou vybaveni tlačítkovým telefonem a GPS trackerem, podle jehož signálu by se je učitelé vydali zachránit.

O výchově opuštěním komfortní zóny se bude mluvit i na Konferenci odvahy a dobrodružství, která koncem dubna proběhne v Praze. „Přehnaná ochrana oslabuje,“ čteme na webu KOD26. „Podstatou světa je nejistota, naučme se v ní žít.“

I Michael Easter se záměrně vystavil řadě situací, které ho přinutily opustit komfortní zónu. Vydal se na lov polárních sobů na Aljašku, kde trpěl hladem a zimou, zpovídal osadníky na Islandu a buddhistické mnichy v Bhútánu.

„I když jsme si do života zakomponovali pohodlí, stále máme biologickou potřebu náročných a hraničních zážitků,“ shrnuje. Vysvětluje, jak dávné instinkty nutí naše neklidné duše vymýšlet riskantní akce a záměrně si dělat život složitější. Protože skutečný život začíná až tam, kde je nám zima, máme hlad, bloudíme, jsme k smrti vyčerpání a v duchu si říkáme: „No vidíš, měl jsem raději zůstat doma na gauči.“

Všechno podstatné, zajímavé, vzrušující a vnitřně naplňující prostě začíná až ve chvíli, kdy se z toho gauče zvedneme. Není ale třeba vylézt na Everest, přejít Saharu ani vydat se k lidojedům na Papuu Novou Guineu.

Cíleně opuštění komfortní zóny můžeme i v každodenním životě. Stačí udělat cokoli, čeho se bojíme, odmítáme to nebo se nám do toho jen z lenosti a pohodlnosti nechce.

vikend@mfdnes.cz

