POHLED ODBORNICE

S hrobníkem na řeckém ostrově jsem kopala hrob

Zatímco pro většinu z nás je skillcation novinka posledních let, lektorka a koučka Jitka Ševčíková takhle dovolené tráví odjakživa. Na výpravy za poznáním vyrážela už v době, kdy tento fenomén ještě neměl moderní jméno. Během svých cest sbírá fascinující množství dovedností, zároveň předává ty vlastní. Už dlouhou dobu totiž v těch nejkrásnějších koutech naší planety pořádá vyhledávané seberozvojové pobyty.


Chtěli byste si taky vyzkoušet trhat čajové lístky na Srí Lance?

Jak mozek reaguje, když vyměníme klasické pasivní ležení na pláži za intenzivní učení se něčemu novému?

I ležení na pláži nebo kdekoli jinde potřebujeme. Mozek přechází do nižší frekvence, do tzv. režimu volného plynutí, propojuje informace, třídí, ukládá a snižuje se hladina stresových hormonů. Když ale část dovolené věnujeme intenzivnímu učení novým dovednostem, mozek vytváří nová neuronová spojení.

Záleží na tom, jakému učení?

Je fuk, jestli se učíte surfovat, vyšívat, vařit, vázat sárí, hledat houby, fotit, nebo nový cizí jazyk. Minulý měsíc jsem se třeba učila přežít o samotě na „pustém ostrově" na Vestmanech u Islandu. Jasně, měla jsem vždy možnost zavolat člun, aby mě odvezl do civilizace, signál tam byl.

Ale to, kvůli čemu se lidé nechávají třeba zavírat do tmy nebo vytvářejí tzv. hormetický stres – například dechovými technikami při otužování nebo při pěší pouti do Santiaga de Compostela – zvyšuje neuroplasticitu mozku, stáváme se pružnějšími, odolnějšími, adaptabilnějšími, zručnějšími, vynalézavějšími…

„Našla jsem různé poklady – šest sudů s alkoholem, vanu v přírodě, skleněné srdíčko na sopce – a dostávala jsem se do úplné euforie."

Aktivuje se dopaminový systém…

Ano. Když jsem přežila pár dní o samotě v chatce, našla jsem různé poklady – šest sudů s alkoholem, vanu v přírodě, skleněné srdíčko na sopce – a dostávala jsem se do úplné euforie. Není to pro mne nový způsob trávení dovolené, praktikuju to 40 let.

S manželem jsem byla na kurzu keramiky, jednu dovolenou jsme věnovali angličtině na Maltě, v Indonésii jsem se pokoušela plést obětinkové košíky, objevovali jsme jeskyně různě po Evropě, učila jsem se lítat. Vázala jsem sárí i kytice. Pletla věnce. Vyráběla si svůj parfém i krém. Teď to dostalo jen pojmenování: skillcation.

Domníváte se, že je pro psychiku snazší osvojit si nové dovednosti či mentální návyky v rámci nějakého seberozvoje v cizím prostředí než doma?

To asi neplatí ve sto procentech případů, ale ve většině pravděpodobně ano. V cizím prostředí jsme více stimulovaní novými podněty. Na zkoušky jsem se chodila učit třeba do kostela nebo na rozhlednu, na zajímavá místa.

Vytváříme si tak jakousi „kognitivní spížku", rezervu kreativity a přizpůsobivosti, zásobárnu schopností, která pomáhá udržovat mentální svěžest i ve vyšším věku. Dokážu si však představit, že někdo potřebuje bezpečí domova. Naučit se vařit luxusní svíčkovou nebo péct kváskový chleba ve své vlastní kuchyni.

Jak byste shrnula zkušenosti z kurzů, které pořádáte?

Výzkumy ukazují, že lidé si i po letech mnohem lépe pamatují zážitky spojené s učením, objevováním a překonáváním výzev než dny strávené pasivním odpočinkem. Roste tzv. sebeúčinnost. Mozek si ukládá zprávu: „Dokázal jsem něco, co jsem předtím neuměl." To posiluje sebevědomí a psychickou odolnost.

Hrají v tom určitě roli emoce, i ty, které vznikají, když nám něco nejde, s něčím zápolíme, musíme vytrvat, po něčem toužíme, nebo naopak máme vztek. Silná emoce posiluje paměťovou stopu.

Zajímavé je, že nejlepší efekt nevzniká ani z čistého nicnedělání, ani z nepřetržité aktivity. Mozek miluje rytmus: výzva → odpočinek → výzva → odpočinek.

Vybíráte lokace ve světě tak, aby tematicky ladily se zaměřením kurzů?

Místa pro své semináře s klienty vybírám přesně podle zmíněného rytmu, aby se tam dal aplikovat. Po vzdělávání, učení a nových zážitcích sebou klienti můžou plesknout k bazénu a hledět na oceán, po plavání se žraloky velrybími můžou pozorovat západ slunce a nedělat NIC.

Ani přemýšlet. A to je dovednost nové doby! V současném světě přehlcení se to lidi už musí učit, protože mozek často jede furt, i ve spánku. Teď máme dost seminářů na ostrovech, objevila jsem, že jsem asi ostrovní typ. Každý totiž nabízí nové možnosti učení.

Na španělském ostrově La Gomera jsme se třeba učili zpracovávat rostlinku aloe vera; po desetikilometrovém pochodu nádhernými třetihorními pralesy. Úžasný, nezapomenutelný zážitek. Lidi si nejvíce necení těch dovedností, které si vyzkoušeli a které pak ani nepoužívají, ale toho, že do toho šli, že měli odvahu to zkusit.

Vzpomínají na to, spojí se jim to s běžnou situací, kdy musejí vyzkoušet nový postup nebo přístup v běžném životě. Jsou odvážnější, dokážou si poradit. Nehroutí se. Dokážou vytrvat, neseknout s tím, když se to nedaří napoprvé. Umějí se lépe vyrovnávat i s neúspěchem, když se prostě zatím nedaří.

Co jste se naopak vy naučila při svých individuálních cestách?

Miluju „být doma". Když se mě novináři ptají, kde se mi na světě líbilo nejvíc, tak říkám, že u nás doma na zahradě. I tam se stále učím. Přesto pořád podnikám cca 12 cest ročně. Většinou s klienty, ale dvakrát do roka vyrážím na dovolenou sama se sebou. Někdy úplně bez plánu. Mám jen letenku. Čekám, co mě potká. Je to dobrodružné objevování toho, co se můžu naučit. Cestou.

Bydlím většinou s místními obyvateli, takže od nějakých tradičních dovedností (tkaní látek na Bali a příprava různých obřadů) až k tichému pozorování velryb v Húsavíku (Gentle Whale Watching je veliká zkouška trpělivosti). Grónsko pro mne bylo o učení se respektu k inuitskému způsobu života, takže třeba jízda na tradičním kajaku v Grónském moři.

Na Srí Lance jsem si vyzkoušela, jak náročné je za svítání trhat čajové lístky s košem na hlavě na plantáži, vázat sárí nebo vařit kari. S hrobníkem na řeckém ostrůvku Thirasia jsem kopala hrob, bílila jsem kapličku…

„Na Srí Lance jsem si vyzkoušela, jak náročné je trhat čajové lístky s košem na hlavě na plantáži, vázat sárí nebo vařit kari."


Proč nespojit dovolenou třeba s kurzem pilotování?

S manželem (sochařem – *pozn. red.)* jsem se jednou zúčastnila kurzu tvorby zahradních žardiniér u profesora Hričáka, ale protože ta moje žardiniéra byla nakonec krásnější než manželova, už mě s sebou na žádný další kurz nevzal.

Z mých profesních dovedností to byl kurz tvůrčího psaní s Monikou Hodáčovou, rétorika s herečkou Zdeňkou Žádníkovou, schopnost lektorovat formou improvizace a příběhu (*storytelling*) s Monikou Nevolovou a další. Taky si občas zalítám ve vrtulníku s Pepou Holanem.

Dokáže správně zvolená skillcation odvrátit syndrom vyhoření?

Jednoznačně. V době, kdy ještě nejste v apatii, depresi nebo ve fázi *burnout*, tak určitě. Fáze stagnace se k tomu vyloženě nabízí. Ještě musím podotknout, že pokud se živíte kreativní prací nebo řešíte spoustu změn v osobním nebo pracovním životě, volila bych spíše dovolenou relaxačně-stabilizační, bez přílišné nálože nových vzruchů.

Jaký vliv mělo poznávání světa na váš přístup ke koučinku?

Velký. Zásadně v tom, že z 99 procent nekoučuji v kanceláři, ale za chůze při okysličení mozku, nebo na zajímavých místech, v Praze třeba na Petříně nebo v Šárce. Také klienty inspiruji ke kreativitě, k hledání nových možností. Ono cestování je samo o sobě vždy opuštění komfortu, koučování také.

Poznávání světa mne přivedlo k obrovské pokoře a vděčnosti za to, jak se máme skvěle. V oblasti zdravotnictví, sociální podpory, bezpečnosti, školství. Ať si lidi brblají, jak chtějí, jeďte někam, kde je nedostatek vody, a pocítíte ohromný vděk za to, že pokaždé i na našem nádražním WC spláchnete pár litry pitné vody!

Učím lidi vděčnosti a pokoře za to, co mají. Mnoho ostatního se můžou naučit sami, protože podmínky si umíme vytvořit, záleží jen na míře chtění. Nejsem terapeut, pracuji vždy jen se zdravým a motivovaným člověkem. Takže i já ke koučinku přistupuju vždy s důvěrou v proces a v sebe, že klienta „jen" doprovázím k jeho cílům v podobě parťáka na cestě.

Že jsem pevné rameno, o které se může opřít, „trekingová hůlka", která odpruží případný náraz, ale jeho cestu za něj rozhodně neodšlapu. Tedy naučilo mě to nepřebírat odpovědnost ani za emoce, které druhý člověk má. Na to jsem teda dost pyšná, protože mi učení této dovednosti trvalo hodně dlouho. ■

» Pokračování ze str. 21

rok vzrostl zájem o ni o 333 procent. Pozornost se v tomto případě upíná zejména do Španělska, které je považováno za hlavní velmoc padelu. V zemi se nachází přibližně 20 000 kurtů. Ty nejšpičkovější kryté jsou v Barceloně, zatímco slunné pobřeží Marbelly je oblíbené pro kurty venkovní.

Za jógou, malováním i psaním

Indie, Maroko nebo Bali zase zažívá nápor, co se týká jógových pobytů. Nabízejí cestovatelům nejen příležitost vidět neuvěřitelné destinace, ale také se naučit cenné schopnosti, ať již jde o zvládnutí krkolomných fyzických pozic, nebo co nejefektivnější zklidnění rozbouřené mysli a dosažení vnitřní harmonie.

I když jazykové pobyty hrály důležitou úlohu ve výjezdech do zahraničí vždy, zájem o ně za poslední rok stoupl o více než 300 procent. Klíčovými destinacemi jsou v tomto případě Francie, Německo a Španělsko.

Nicméně z nepřeberného množství můžete vybírat dál. Ideální dovolenou s malováním si lze dopřát v Itálii nebo Skotsku. Zdokonalit se v lezení s odbornou instruktáží a vybavením zvládnete v malebných venkovních lokalitách Itálie nebo Řecka.

Irsko či Francie jsou populární pro „spisovatelské dovolené“ poskytující vyhrazený čas pro psaní a zároveň příležitosti k rozvoji, navazování kontaktů s kolegy a získávání zpětné vazby od mentorů nebo koučů.

Možnostem se meze nekladou

Klinická psycholožka Jeanette Lorandini vysvětluje, že když někdo procvičuje nějakou dovednost v prostředí s nízkým tlakem na výkon, jako je dovolená, vytváří si mnohem snadněji pocit kompetence a schopností.

„Tento pocit má navíc tendenci trvat déle než pasivní relaxace, protože mění to, jak lidé vidí sami sebe a jak interagují se svým okolím,“ objasňuje. Jak dodává, když vystoupíte ze svého obvyklého prostředí, jste otevřenější a ochotnější vyzkoušet něco nového bez obvyklé míry sebekritiky nebo sebeznevažování.

„Tato kombinace novosti a budování dovedností může zvýšit sebevědomí a kreativitu způsobem, který se významně promítá zpět do každodenního života,“ zdůrazňuje Jeanette Lorandini.

Takže i vy to letos můžete zkusit jinak. Vyměňte ležení u bazénu za objevování vlastního potenciálu. Nemusíte hned v létě získat doktorát, stačí sebrat odvahu a vrátit se pak domů s umem, který jste si vždycky přáli mít.

Skillcation vám kromě netradičních zážitků přinese něco, co vám z běžné dovolené mírně vybledne spolu s opálením. Pocit sebevědomí, čistou hlavu a novou jiskru do každodenní rutiny. Kam to bude? Do řezbářské dílny, na intenzivní jazykový pobyt, nebo na kurz přežití v divočině? ■



Na koních, oslech, velbloudech, slonech… Svět je velký a možností bezpočet

Můžete se nalodit na první polární loď na světě, která se pohybuje díky solární energii v oblasti Špicberků. Její posádku tvoří výhradně ženy.



V extrémních podmínkách se naučíte taky hodně o sobě



I moře a oceány se můžou stát nekonečnou školní lavicí

Snímky **Shutterstock, courtesy of My Bella Vita Travel, Scottsdale Convention & Visitors Bureau a courtesy of Sophie Galvagnon Selar** a archiv



Indie, Maroko nebo Bali vévodí jógovým pobytům

VÍTEJTE V ÉŘE SKILLCATION!

Judita Bednářová

Super prázdninový rezort. Všichni jsou najedení, spálení od slunce a docela spokojení. Viděli, co šlo. Vše si už vyfotili a dali na Facebook. Děti se začínají trochu nudit a dospělí během drinku u bazénu googlují, co lze dělat poblíž jejich destinace…

Přiznejme si to. Mnozí z nás jezdí na dovolenou už tak trochu ze setrvačnosti. Celý rok se těšíme na týden u moře, první dva dny nadšeně fotíme západy slunce, třetí den ještě objevujeme hotelový bufet a pátý den už odevzdaně ležíme na lehátku s otázkou, jestli je opravdu přijatelné dát si třetí zmrzlinu před polednem.

Schopnost místo suvenýru

Odpočinek je samozřejmě důležitý. Jenže stále více lidí zjišťuje, že kromě něj jim na dovolené chybí ještě jedna věc: pocit, že zažili něco nového. Že se někam posunuli. Že si domů nepřivezli jen další magnetku na ledničku a tři sta fotografií moře, které vypadají úplně stejně.

A právě tady přichází na scénu fenomén zvaný *skillcation*. Dovolená (anglicky *vacation*), během níž se člověk nejen rekreuje, ale také se naučí novou dovednost (anglicky *skill*). Místo nekonečného střídání lehátka a hotelového baru si může osvojit základy sokolnictví, surfování, foukání skla, výroby keramiky, pečení italského chleba, ovládání plachetnice, vytváření voodoo figurek, objevování nejlepších bobulí v divočině…

Odpočinek je samozřejmě důležitý. Jenže stále více lidí zjišťuje, že kromě něj jim na dovolené chybí ještě jedna věc: pocit, že zažili něco nového.

Ruku na srdce, po letech už si nevzpomeneme, na kterém lehátku jsme leželi v Chorvatsku v tom a tom roce. Ale první vlastnoručně vyrobenou misku, první sjetou vlnu nebo den, kdy nám na ruce přistál sokol, si budeme pamatovat ještě hodně dlouho. A možná právě proto se zrodil trend, který tvrdí, že nejlepší suvenýr z dovolené nemusí být věc. Může to být schopnost.

Zájem cestovatelů prokazatelně roste

Tahle myšlenka má za sebou reálná data. Podle loňského průzkumu společnosti ToursByLocals chce 60 procent cestovatelů na svém příštím „tripu“ vyzkoušet něco nového a 59 procent uvádí, že se hodlají naučit něco, co jim zůstane v paměti i po návratu domů. Osmdesát procent dotázaných soudí, že smysluplností cesty je v první řadě zachování trvalých vzpomínek.



Zájem zahrát si na dovolené padel, což je sport příbuzný squashi a tenisu, strmě roste

Zájem o tyto dovolené se táhne napříč generacemi, ale generace Z, obecně definovaná jako ti, kteří se narodili mezi lety 1997 a 2012, je v tomto ohledu na špici. Podle studie společnosti Priority Pass 40 procent cestovatelů v této věkové skupině vyhledává sólové pobyty zaměřené na speciální zážitky. Pro srovnání, u *baby boomers* je to 27 procent, ale vzhledem k věkové kategorii (datum narození 1946 až 1964) je to také dost.

Největší světová platforma pro pronájem lodí Getmyboat zaznamenala nárůst rezervací plavebních zážitků o 51 procent. Lidé ve velkém vyhledávají prohlídky památek s instruktáží, možnost odpoutat se od reality, naučit se něco nového či se znovu spojit s přírodou.

Ani starý, ani nešikovný

Představte si následující dovolenou à la dámská jízda: můžete se třeba nalodit na první polární loď na světě, která se pohybuje díky solární energii v oblasti Špicberků. Její posádku tvoří výhradně ženy, včetně vědkyň, od nichž se dozvíte nespočet informací o ledních medvědech, Arktidě či krmení velryb.

Odborníci považují rodinné skillcation za jeden z nejlepších způsobů, jak spojit dovolenou, společné zážitky a přirozené učení.

Nebo jízda čistě chlapská: arizonská kovbojská škola ve Scottsdale pořádá prázdninové kurzy, kde se účastníci učí, jak být pravým americkým kovbojem, což obnáší veškeré westernové dovednosti od těch s lasem v ruce přes podkování až po zakládání tradičního tábora.

I pro rodiny s dětmi je skillcation zajímavý, protože ty mají jednu velkou výhodu. Ještě si nemyslí, že jsou na něco „moc staré“, „moc nešikovné“ nebo že by se mohly „ztrapnit“. Zatímco dospělý se nad hrnčířským kruhem nervózně omlouvá, že „na tohle nemá talent“, osmiletý capart už vyrábí něco, co vzdáleně připomíná vázu, dinosaura a vesmírnou loď zároveň.

A je na to nejen patřičně hrdý, ale i tak nadšený, že stejným směrem strhne rodiče. Právě proto odborníci považují rodinné skillcation za jeden z nejlepších způsobů, jak spojit dovolenou, společné zážitky a přirozené učení.

Dovolená s padelem na první příčce

Expertka na využití času a spisovatelka Laura Vanderkamová ve své knize *Co dělají nejúspěšnější lidé o víkendu* napsala: „Jiné druhy práce, ať už je to cvičení, kreativní koníček, nebo třeba dobrovolnictví, vám spíše zachovají chuť do pondělních výzev než úplné vegetování.“

Dá se říct, že co platí o víkendech, platí i o dovolených. Už existuje bezpočet druhů dovolených zaměřených na dovednosti. Existují i aktuální statistiky, které zaznamenávají největší nárůst popularity porovnáním dat za posledních 12 měsíců.

Překvapivě stojí v čele žebříčku dovolená s padelem, což je sport příbuzný squashi a tenisu. Za poslední

Pokračování na str. 24 »



Základům výroby keramiky se může naučit každý bez ohledu na věk, navíc v atraktivních destinacích