

Ukážka z knihy *Začíname - Nikdy nie je neskoro naučiť sa niečo nové*

Autorka: Tom Vanderbilt

Preložil: Samuel Marec

Začiatočnícky sprievodca pre začiatočníkov

Kniha *Začíname* je určená všetkým, ktorí niekedy niečo začali, ktorí si neboli istí, ktorí sa báli položiť otázku v miestnosti plnej ľudí, pretože všetci ostatní vyzerali, že vedia, čo robia. Je pre všetkých, ktorí potrebovali, aby im niekto iný ukázal, ako sa čo robí, opäť a znova. Je pre tých, ktorí nevedeli, čo robia, ale aj tak to urobili. Je pre všetkých, ktorí sa zapojili do pretekov, hoci si neboli istí, či dôjdu do cieľa. Táto kniha je zoznamom chýb, oslavou babráctva. Aby som parafrázoval film *Repo Man*, je o tom, ako život nestráviť vyhýbaním sa nepríjemným situáciám, ale o tom, ako sa do týchto nepríjemných situácií *dostať*.

Je manuálom pre nič netušiacich, prvou pomocou pre zničené ego, príručkou prežitia o tom, ako zvládnuť tú najbolestivejšiu a najsmutnejšiu fázu: ten nepríjemný, trápny a zároveň vzrušujúci moment, keď novicovi svitne. Nie je to kniha o tom, „ako na to“, ale skôr kniha o tom, „prečo sa do toho vôbec pustiť“. Skôr než o sebazdokonaľovaní je o tom, ako sa počas učenia cítiť lepšie. Je o malých činoch a o tom, ako v ľubovoľnom veku vedú k znovuobjaveniu vecí, vďaka ktorým je život zázrakom. Je o učení sa nových vecí – aj o *sebe samých*.

Nikto sa ako majster nerodí. V istom bode sme všetci začiatočníkmi.

Byť začiatočníkom je pritom ťažké. Keď sme v niečom dobrí, je to lepší pocit, ako keď nám to nejde. V každej oblasti existujú nevelmi pochvalné označenia, ktorými začiatočníkov častujú. Surferi používajú v angličtine slovo „kook“, teda amatér. V cyklistike je to „fred“. Šachisti hovoria o „patzeroch“. V armáde ste „zelenáč“ a toto označenie používame aj v iných oblastiach; to isté vlastne znamená slovo „greenhorn“. No a čo taký „novic“? Mních začiatočník.

Začiatočníci kladú tie isté jednoduché otázky, majú tie isté nesprávne predstavy a robia tie isté chyby. Nervózných začiatočníkov nájdete v každej oblasti. Začínajúci lukostrelci zvierajú luk príliš silno a mieria pridlho. Začínajúci automechanici rozlievajú olej a strhávajú závit. Začínajúci moreplavci križujú iné plavidlá, zamotávajú sa do plachiet a zabúdajú na to, že „hlboká voda sa podobá na plytkú“.

Začiatočníci padajú, šmýkajú sa a spôsobujú si úrazy. Keď pri behu na desať kilometrov vidíte človeka, ktorý je dehydrovaný a tacká sa, je to určite začiatočník. V snoubordingu utrpia väčšinu úrazov začiatočníci. Pri jazdeckých športoch je pravdepodobnosť zranenia u začiatočníkov osemkrát vyššia ako u profesionálov. V parašutizme, čo je šport, pri ktorom má každá chyba pomerne závažné dôsledky, je pravdepodobnosť úrazu začiatočníka dvanásťkrát vyššia ako u človeka, ktorý už absolvoval *aspoň jeden zoskok*.

Napriek všetkým hrčiam a modrinám, omylom a chybám sa však budem v tejto knihe snažiť ukázať, že byť začiatočníkom môže byť krásne. Verím, že sa mi podarí ukázať vám niečo, o čom som sa postupne sám presvedčil: že tá skutočná krása sa ukrýva práve v počiatočných fázach.

Na začiatku vzťahu sa nachádzame v takzvanom „extrémnom neurobiologickom stave“: mozog máme akoby napumpovaný obrovským množstvom energetického nápoja s veľkou dávkou kofeínu,

dopamínu a stresových hormónov (tých dobrých). Mení sa aj náš jazyk: brbleme ako deti, akoby sme sa znova narodili. Nakoniec to všetko prejde.

Keď sa učíte novú zručnosť, je to veľmi podobné. Váš mozog je mimoriadne vnímavý, zahľtený novými vnemami a takmer nedokáže spracovať, prečo hod za tri body, ktorý ste považovali za dokonalý, napokon skončil úplne mimo obruče (tieto momenty sa nazývajú chyby odhadu).

Keď sa pustíte do učenia nových zručností, zrazu máte pocit, že aj celý svet je nový a plný možností. Keď robíte opatrné prvé kroky a pomaly posúvate hranice možného, každý deň prináša množstvo objavov. Robíte chyby, aj vďaka nim sa však zdokonaľujete, pretože ide o *chyby, ktoré ste nikdy predtým neurobili*.

Nebude to pohodlné. Podobne ako pri zenovej púti, aj tu platí, že ako začiatočník sa vydávate na cestu nevedomosti. Nielenže nebudete vedieť, nebudete ani *vedieť*, čo neviete. Budete mať pocit, že sa na vás všetci pozerajú a čakajú na to, kedy sa dopustíte chyby, presne ako to platí pri tých začiatočníkoch, ktorých vidíte za volantom a oni to o sebe rozhlasujú do sveta. Aj vy budete označení šarlátovým písmenom Z.

Pri učení sa nových vecí sa však naučíte aj nové veci o sebe. Máte pocit, že sa vpred posúvate hotovými skokmi. Presne vidíte, *ako presne* sa zlepšujete. Spisovateľ Norman Rush opísal lásku ako vstup do niekoľkých nových izieb, pričom ste zakaždým prekvapení, hoci ste už niečo podobné robili. „Nikdy nemáte v úmysle prejsť z jednej izby do druhej – len sa to proste stane. Všimnete si dvere, prejdete nimi a opäť ste nadšení.“ Presne rovnaký pocit prichádza aj pri učení, najmä v počiatočných fázach.

Mali by ste si ten moment vážiť: začiatočné posuny výrazne prekonajú tie, ktoré prídu potom.

Spomeňte si na chvíľu, keď ste prvýkrát navštívili nejaké nové a vzdialené miesto, ktoré ste takmer vôbec nepoznali. Pri príchode vás zaujala každá novinka. *Tá vôňa jedla v uliciach! Tie smiešne dopravné značky! To zvolávanie na modlitby!* Keďže ste boli vytrhnutí z pohodlia svojho bežného prostredia a museli ste sa naučiť nové rituály a spôsoby komunikácie, akoby ste nadobudli vnemové superschopnosti. Všimli ste si úplne všetko, pretože ste nevedeli, čo všetko potrebujete poznať na to, aby ste v tomto prostredí dokázali existovať. Keď ste sa v novom prostredí po niekoľkých dňoch zorientovali, to, čo sa vám predtým zdalo cudzie, už bolo dôverne známe. Postupne ste si toho všimli čoraz menej. Svojimi poznatkami ste si boli čoraz istejší. Správanie bolo čoraz automatickejšie. Výbuch mozgovej aktivity, ktorý ste cítili na začiatku, sa postupne končil.

Žijeme v dobe, ktorú môžeme oprávnene považovať za zlatý vek učenia.

Možno vám napadne, že nie každý má peniaze alebo – čo je možno ešte dôležitejšie – čas na to, aby sa učil nové veci. Je pravda, že tréneri a kurzy môžu byť drahé, na druhej strane niekedy stoja menej ako jedlo v reštaurácii. A na internete sú mnohé zadarmo. Nemusí to byť najefektívnejší spôsob učenia sa, ale pokiaľ ide o náklady, nemá konkurenciu.

Čo sa týka času, stavil by som sa, že v ľubovoľnej oblasti môžete drobný pokrok dosiahnuť v rovnakom čase, aký venujete jednému seriálu na Netflixu. Dáta o narábaní s časom ukazujú, že napriek tomu, ako sa neustále sťažujeme na čoraz väčšiu zaneprázdnenosť, máme do veľkej miery k dispozícii rovnaké množstvo voľného času ako v minulosti. Lenže – okrem iného – naše smartfóny nám z každého dňa odkroja hneď niekoľko hodín a potom máme *pocit*, že sme zaneprázdnenejší.

Tí z vás, ktorí sú rodičmi a na nič nemajú čas, možno zaprotestuujú, že majú plné ruky práce so starostlivosťou o deti a neostáva im čas učiť sa niečo nové. Ale prečo by ste sa nemohli učiť spolu?

Existuje obrovské množstvo zručností – hranie na gitare, pečenie chleba alebo výroba origami –, pri ktorých sú rodičia na začiatku rovnako stratení ako ich deti. Spoločné učenie sa vás zbližuje na viacerých úrovniach a poskytuje vám fascinujúci pohľad na to, ako vaše deti rastú.

Môžete si myslieť aj to, že už je neskoro. Nezmysel: učíme sa až do smrti. Pokrok možno dosiahnuť v každom veku. Dokonca aj štúdie, ktoré sa venujú kognitívnemu úpadku, varujú pred fenoménom efektov učenia, ktoré môžu výsledky vychýliť. Efekty učenia sa objavujú, keď dotyčný človek rovnaký test absolvuje dvakrát. Pre psychológov to môže byť metodologický problém, ale pre nás ostatných sú to skvelé správy: *zlepšujeme sa*.

„Stále trvám na tom, že sa ešte môžem zlepšovať,“ povedal spevák Tony Bennett v roku 2016 ako deväťdesiatročný. Ako spevák už dosiahol prakticky všetko, čo dosiahnuť mohol, a tak sa len nedávno začal učiť hrať na džezovom klavíri (maľovaniu sa začal venovať už pred niekoľkými desaťročiami). Chcel ho lepšie pochopiť. No a len sotva existuje lepší spôsob, ako nejakú zručnosť oceniť, než to, že si ju sami vyskúšate – bez ohľadu na to, ako veľmi vám to na začiatku nepôjde.

Nemôžem vám sľúbiť, že sa vďaka tejto knihe neuveriteľne zlepšíte alebo že vám pomôže pri nadobúdaní konkrétnej zručnosti. Ale okrem toho, že som sa stal pokusným králikom v laboratóriu celoživotného vzdelávania, zoznámim vás v jej priebehu aj s prácou neurovedcov, odborných trénerov a akademikov, ktorí sa venujú štúdiu toho, ako okrem iného nadobúdame aj motorické zručnosti. Budem to robiť s nádejou, že z vecí, ktoré sa naučíte, vyťažíte viac.

Možno sa niečo naučíte aj z môjho snaženia – a nie úplne zriedkavých zlyhaní. Výskum ukazuje, že sledovaním ľudí, ktorí sú bližšie k našej vlastnej úrovni zručností a venujú sa rovnakej zručnosti – aj so všetkými chybami –, sa naučíme viac ako sledovaním bezchybných expertov, ktorí často ani veľmi nedokážu vysvetliť, ako robia to, čo robia, a ani si už veľmi nepamätajú, aký to bol pocit, keď boli na vašej úrovni.

Budem sa pohybovať v skúšobniach a surferských táboroch, v umeleckých školách a na pracovných lavičkách remeselníkov a len dúfam, že pri mojej snahe a občasných úspechoch narazíte na pravdy, ktoré poznáte z vlastného života, ale uvidíte ich v novom svetle alebo sa možno dokonca pustíte do niečoho, čo vám už dlho nedalo spávať.

Začiatočníci všetkých krajín, spojte sa! Môžete sa len zlepšiť.