

# OBSAH

Část I.

## **ROKY PROZŘENÍ A ZKUŠENOSTI KRVÍ VYKOUPENÉ** 11

### **Za sucha myslí na povodeň (Václav Cílek)** 13

Cílem je odolná společnost • Tahle kniha není pro blbce • Základní scénář • Prameny a materiály • Komunální připravenost: pro koho vlastně píšeme? • Hrozinkové cvičení a vybalování nože • Jak se člověk stává architektem vlastní povahy • Přeci jenom seznam rizik • Klimatická rizika podrobněji • Technická a sociální rizika • Neurotický, depresivní pes • Dítě naděje naší žije

### **Další divné století (Václav Cílek)** 37

Svět rozdělený na oblasti, kde panuje řád, a oblasti, kde panuje chaos • Evropa jako vojenský parazit • Klíodynamika neboli velký chod dějin • Léto hněvu: pravda faktů a pravda emocí • Snížená emoční imunita • Kaskádový efekt a dynamika složené krize • Cholera • Maslowova pyramida a hierarchie odolností • Krizový manažer a role starosty jako vyjednavče • BOB neboli evakuační zavazadlo • Evakuace • První záchranáři jsou sousedé • Nečekáme na koordinaci, ale pustíme se do ní • Hledej a zachraň • Uctívá komunikace • Jak rychle se vytvoří gangy? • Terorismus jako populární záležitost • Komunikace: sice přesně nevím, co se stalo, ale soucit bych měl ukázat • Média jsou jako malé dítě • Rizikové a krizové zpravodajství • Víc tanků, nebo soudržná společnost? • Co potřebuje tyranida? • Když není vědění, není velení

Část II.

## **O OSOBNÍ A RODINNÉ ODOLNOSTI** 69

### **Čtyři pilíře fyzické odolnosti (Vladimíra Koutenská)** 71

Rychlé rady málokdy fungují • Hlava • Dechová cvičení a masážní body • Byliny a sebeporozumění • Strava předchází lék • Pohyb pomáhá žít a chůze je nejlepší lék • Jedna noc bez spánku je deset dní potíží • Odolnost jako celoživotní program

### **Druhé jaro a odolné stárnutí (Václav Cílek)** 79

Epidemie únavy ze života • Covid a změna mysli • Existenční osamělost • Problém, který nemá jméno • Druhé jaro • Vnitřní důchodová reforma • Cesty k národní resilienci

### **Pěstování a předávání zdrojů odolnosti z rodičů na děti (Ludmila Trapková)** 85

Hledání řádu • Životní síla je jako řeka plynoucí generacemi • Rodinná odolnost a vztahová chudoba • Objevit vlastní místo a sílu

Část III.

## **MÁ DUŠE JE MÉ KRÁLOVSTVÍ: PSYCHOLOGIE VÁLKY A POTÍŽÍ**

93

### **Rodina a dítě v katastrofě (Martina Hrnčířová)**

95

Jsme potomci těch nejvynalézavějších předků • Krizové fáze • Bez vedoucího je zlepšení pomalé a obtížné • Děti v potížích • Dospělí mají psychology, ale děti mají hry • Jak mluvit o smrti: být zrcadlem • Ztráta domova • Pocit viny • Přejídací objekt • Vytváření „ochránce“ • Pomoc v krizi: shrnutí • Stoici

### **Strach bývá horší než radioaktivita (Martina Hrnčířová)**

111

Nejvíce se bojíme toho, co nevidíme • Okamžité a opožděné dopady • Monitoring radiace ve světě a v ČR • Radonové nebezpečí • Fukušima: deprese byla horší než ozáření • Černobyl: vrátili jste nám chuť do života • Jak zvládat démona radiačního strachu

### **Odkud se bere odvaha? (Václav Cílek)**

121

Výchova k odvaze • Tři typy odvahy • Chvilky na rozmyšlení • Nežil jsi cizí život? • Lidé jsou odolnější, než jsme si mysleli • Pyrotechnická jednotka v Irsku • Rozejít se s dobou

### **Rituál, modlitba a meditace – duchovní krizové strategie (Tomáš Sax)**

129

Podstatou této práce je přítomnost, soucit a technika • Duchovní služba pro děti • Soucitná přítomnost • Božské světlo • Středisko kontemplativní péče • Středověká soužení • O smrti ve válce, bolesti, smíření a naději • Obřady • Morálka jako způsob fungování společnosti • Člověk má veřejný i osobní prostor • Role vděčnosti • Kaplani • Rozvázání • Milosrdná smrt: jako když ze stromu spadne list

Část IV.

## **JAK VYBUDOVAT ODOLNÉ MĚSTO**

151

### **Taktický urbanismus (Václav Cílek)**

153

Život je tak jako tak riskantní záležitost • Města jsou v podstatě dobrá • Stárnoucí, zmenšující se a vyprázdňovaná města • Sociální infrastruktura • Horizontální a vertikální sítě institucí • Peterovo pravidlo • Kontrola rozhraní • Jen blázní se učí z vlastních chyb • Stavět na resilienci, ne na vedení • Radikální inovace • Krizový kout a komunikační hodina • Další svépomocná a informační centra • Voda • Energie • Jídlo • Léky • Jak se chovat, když zůstaneme uvězněni ve výtahové kabině • Bezpečnost panelového domu • Domobrana • Záchody • Město za klimatické změny • Zadržování vody v krajině, úplně nejjednodušší návod • Krizová a adaptační strategie

### **Energetika: můžeme spotřebovat jen tu energii, kterou vyrobíme**

(Hynek Beran a Miroslav Štěpán)

181

Energetika jako civilizační síla • Město šťastné energetické budoucnosti • Tři typy energetické soběstačnosti • Fyzický a ekonomický nedostatek • Energetická vize pro Česko

**ZDRAVÍ A NEMOC V KRIZOVÝCH PODMÍNKÁCH** 189**Když je lékař daleko** (Jiří Návara, Martina Hrnčířová a Václav Cílek) 191

Krizový cyklus • Běžné nemoci léčíme zájmem a péčí • Bezpečnostní pravidlo 1–2–3, další zásady a problém triážního síta • Osobní lékárníčka (IFAK) • Léčba dehydratace a dlouhodobého nedostatku potravy • Podchlazení • Preperské zkušenosti s podchlazením • Vojenské techniky spánku • Zdraví a smysl života

**Imunita – tělo jako hrdina** (Jiří Návara, Jan Kučera a Václav Cílek) 209

Velkochov lidí • Člověk je zoologická zahrada • Bakteriální lyzáty • Rostlinné imunizátory • Další poznatky • Byliny, chronické nemoci, rezistentní bakterie • Problém mnoha látek • Začali jsme u šroubováku a skončili u vesmíru • Rezistentní bakterie, přírodní antivirotika a antibiotika • Na co mne ptala paní doktorka • Čím začít?

**VYBAVENÍ** 231**Základní osobní vybavení** (Miroslav Mašek) 233

Bez základního vybavení ani na krok aneb Nenápadní pomocníci, kteří zachrání den • EDC je česky KPZ • Hlavní předměty • Zprávy a značky • Oheň: teplo a pocit bezpečí • Další předměty • Městský survival • Pohled seniora

**Oblečení** (Pavel Mlýnek) 245

Z rukodělných dějin socialistického „outdooru“ • Vrstvení! • První vrstva a její základní materiály • Merino • Organická vlákna • Druhá vrstva • Třetí a čtvrtá vrstva • Zátěry a membrány • Prodyšnost: když zvenku hodně prší a do toho se zevnitř potím • Nepromokavost a její nejvhodnější kombinace s prodyšností • Struktura membrány • Klasická pláštěnka • Zipy a další „detaily“ • Co do systému vstupuje, to z něj i vystupuje • Přemýšlet o věcech

**Rukověť kybernetické odolnosti** (Jan K. Šípek) 261

Model ohrožení • Zálohovat, zálohovat, zálohovat! • Hniloba internetu • Jak se chovat bezpečně? • Decentralizace • Komunikace • Blackout

**ZÁPISKY Z TERÉNU** 273**Začátek války na Ukrajině:****odolné, neodolné město?** (Lenka Klicperová) 275

Ze dne na den • Kocour Kazma v krytu • Dvě priority: přežít a sehnat jídlo • Přiletěla raketa • Horko v Bachmutu • Avdijivka

<b>Ukrajinská zkušenost: jak totální válka mění pohled na svět i každodenní návyky (Amar Ibrahim)</b>	<b>287</b>
<p>Jasně rozdělení na „my“ a „oni“ • Evakuace a improvizace • Kurzy přežití a potřeba sofistikované branné výchovy • Předvídavost • Šťastná energetická hodina • Vytápění a vaření • Role samosprávy • Přizpůsobivost • Kryty a body nezlomnosti • Nášlapné miny • Touha mít děti • Tiché bolesti • Terapie: dělat něco užitečného • Cesty pomoci • Posttraumatický syndrom • Lidé jako my</p>	
<b>Běžný den kousek za frontou (Václav Cílek)</b>	<b>305</b>
<p>Velkolepý sociologický experiment • Vaření • Příprava na blackout • Osobní vybavení • Pravidlo dvou zdí • Jak pomoci válečné ekonomice • Hlasy • Malé přístavy • Ukrajinské Sudety</p>	
<b>Afghánská zkušenost a evakuace Kábulu (Jiří Baloun)</b>	<b>315</b>
<p>Drsná země drsných lidí • Strategické teritorium • Vnitřní bezpečnostní opatření • Raketové útoky • Mít jen nezbytné věci • Evakuační plán • Hurikánové instrukce • Co z toho se dá využít v běžném životě? • Vnější bezpečnostní opatření • Zpravodajské informace, zdravotnické zabezpečení a logistika • Co se z této části příběhu dá vzít jako poučení? • Příprava na evakuaci • Zahájení evakuace a dění na letišti • Nezbytnost jednoho informačního kanálu • Prachová bouře, panika na letišti a závěrečná fáze evakuace • Co je důležité?</p>	
<b>Příběhy a návody (Václav Cílek, Jan Rohovec a Jiří Návara)</b>	<b>339</b>
<p>Povzbudivý nedostatek andělů: příběh sociologa odsouzeného k smrti • Kmen emocí a instinktů je zakryt listovým slov • V Bachmutu život nekončí • Příběh jahodového semínka • Žaludy jako potrava • Pravidla sběru jedlých divokých rostlin • Višněvského mast • Báječná domácí chemie • Zesílená jodová tinktura • Další sloučeniny pro zvládnutí krizových situací • Žádný zázrak • Pětkrát proč? • Podivín Kurt Saxon • Gustave Le Bon: příběh duše davu • Ivo Andrić: příběh lidského prachu chyceného mezi dvěma světy • Příběh pouštní patroly: svědectví o rozpadu i naději</p>	
<b>Závěr. Slunko zašlo, slunce vyjde (Václav Cílek)</b>	<b>373</b>
<b>Fotografie a ilustrace</b>	<b>377</b>
<b>Cestou zrna</b>	<b>379</b>
<b>O autorech</b>	<b>380</b>
<b>Literatura</b>	<b>383</b>
<b>Ediční poznámka a poděkování</b>	<b>391</b>