

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



**ANALÝZA ZKUŠENOSTÍ ÚČASTNÍKŮ KURZU POBYTU V ZIMNÍ
PŘÍRODĚ – SURVIVAL**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Marek Polák

Rekreologie – Management životního stylu

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Svoboda

Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Marek Polák

Název diplomové práce: ANALÝZA ZKUŠENOSTÍ ÚČASTNÍKŮ KURZU POBYTU V ZIMNÍ PŘÍRODĚ – SURVIVAL

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jakub Svoboda

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt: Detailní popis a interpretace zkušeností a prožívání čtyř účastníků na Kurzu pobytu v zimní přírodě – survival katedry rekreologie. Tyto výpovědi podávají informace o putování na sněžnicích přes Velkou Fatru. Pozornost je věnována především fenoménu skupiny a chůzi jako hlavním tématům, která jsou podrobena též analýze napříč případy. Ve výpovědích jednotlivců je dotknuto i téma války, které dokreslovalo atmosféru přechodu a bylo jedním z témat kurzu.

Data z rozhovorů čtyř účastníků byla analyzována pomocí metody IPA (Interpretativní fenomenologická analýza). Výpovědi každého respondenta byly důkladně analyzovány jednotlivě (analýza jednotlivých případů) a navzájem (shody a rozdíly v rámci analýzy napříč případy). Témata respondentů byla reprezentována konkrétními výroky z rozhovorů a doplněna o vlastní komentář.

Výsledkem je interpretace autentických prožitků těchto jedinců v souvislosti s Kurzem pobytu v zimní přírodě - survival.

Klíčová slova: zimní přechod, sněžnice, survival, chůze, skupina, IPA, rekreologie, rozhovor, komfortní zóna, krize, zimní táboření

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Bc. Marek Polák

Title of the master thesis: ANALYSIS OF EXPERIENCE
OF THE PARTICIPANTS OF WINTER NATURE SURVIVAL COURSE

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Jakub Svoboda.

The year of presentation: 2016

Abstract: A detailed description and interpretation of the experiences and emotions of four participants in a residential winter nature course - "Survival" - under the auspices of the department of recreology. The participants' statements provide information about their journey on snowshoes through the Velká Fatra mountain range. Attention is paid in particular to the phenomena of groups and walking, as the principal themes, which are also subjected to analysis across the individual cases. The individual testimonies also touch on the theme of war, which was manifest in the atmosphere of the journey and was one of the themes of the course.

Data from interviews with the four participants was analyzed using IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Each respondent's testimony was closely analyzed on an individual basis (case analysis) and in comparison with the testimony of the other participants (similarities and differences in analysis across cases). The themes addressed by the several respondents are represented by specific statements from their interviews, supplemented by my own comments.

The result is an interpretation of authentic experiences of these individuals in connection with the residential winter nature course - "Survival".

Keywords: winter, snowshoe, survival, walking group, IPA, rekreologie, interview

I agree the thesis to be lent within the library service:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně, pod vedením Mgr. Jakuba Svobody, uvedl všechny použité odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 26. 6. 2016

.....

Tato práce vznikla v rámci projektu studentské grantové soutěže na Univerzitě Palackého v Olomouci: Multidiskurzivní analýza chůze ve filosofické a sociokulturní kinantropologii (IGA_FTK_2015_004)

Děkuji Mgr. Jakubovi Svobodovi, za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat rodině a své přítelkyni Elišce za podporu během studií.

OBSAH

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
2.1	Zážitková pedagogika	11
2.1.1	Prožitek.....	11
2.1.2	Zážitek	13
2.1.3	Zkušenost.....	14
2.2	Pobyt v zimní přírodě	15
2.2.1	Historie pobytu v zimní přírodě	15
2.2.2	Formy zimní turistiky	16
2.2.3	Sněžnice.....	17
2.2.4	Plánování pobytu v zimní přírodě	18
2.2.5	Orientace v zimní přírodě.....	19
2.2.6	Vybavení do zimní přírody.....	19
2.3	Vlivy působící v podmínkách zimního putovní.....	21
2.3.1	Přírodní podmínky a jejich vliv na jedince.....	22
2.3.2	Chlad a jeho působení na jedince	22
2.3.3	Komfortní zóna.....	22
2.3.4	Konflikt uvnitř jedince	23
2.4	Jedinec v rámci skupiny.....	24
2.4.1	Sociální skupina.....	24
2.4.2	Role ve skupině	25
2.4.3	Skupinová dynamika	28
2.5	Popis kurzu	28
3	CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
3.1	Hlavní cíl:	30
3.2	Dílčí cíle:.....	30

3.3	Hlavní výzkumné otázky:	30
3.4	Dílčí výzkumné otázky:	30
4	METODIKA	31
4.1	Kvalitativní výzkum	31
4.1.1	IPA – interpretativní fenomenologická analýza	32
4.1.2	Exploratorní kódování	33
4.2	Charakteristika výzkumného vzorku	34
4.3	Metoda sběru dat	34
4.4	Postup analýzy dat	34
4.5	Limity práce	35
5	VÝSLEDKY	36
5.1	Analýza jednotlivých případů	36
5.1.1	Aleš	36
5.1.1.1	Téma válka	37
5.1.1.2	Téma skupina	38
5.1.1.3	Téma chůze	39
5.1.1.4	Shrnutí	41
5.1.2	Dita	42
5.1.2.1	Téma válka	45
5.1.2.2	Téma skupina	45
5.1.2.3	Téma chůze	47
5.1.2.4	Shrnutí	48
5.1.3	Cyril	48
5.1.3.1	Téma válka	49
5.1.3.2	Téma skupina	49
5.1.3.3	Téma chůze	52
5.1.3.4	Shrnutí	54
5.1.4	Bára	54
5.1.4.1	Téma chůze	55
5.1.4.2	Téma skupina	58

5.1.4.3	Shrnutí	59
5.2	Analýza napříč případy	60
5.2.1	Téma chůze.....	61
5.2.2	Téma skupina.....	64
5.2.3	Propojení chůze a skupiny.....	65
6	DISKUZE	67
7	ZÁVĚR.....	70
8	SHRnutí.....	72
9	SUMMARY	73
10	REFERENČNÍ SEZNAM	75
11	PŘÍLOHY	80
11.1	Příloha 1. Identifikovaná témata v rozhovorech	80
11.2	Příloha 2. Exploratorní kódování Aleš.....	82
11.3	Příloha 3. Exploratorní kódování Bára.....	104
11.4	Příloha 4. Exploratorní kódování Cyril.....	122
11.5	Příloha 5. Exploratorní kódování Dita	136

1 ÚVOD

Člověk dneška, především mladý člověk, touží po výzvách, chce zážitky. Jeho mladost se chce potýkat, poznávat, soupeřit, porovnávat se a vítězit.

Lidé se také chtějí vystavovat situacím v různých stupních obtížnosti, od nichž si slibují, že budou mít potenciál pomoci poodhalit roušku tajemství o nich samotných.

Mimo jiné i na tyto požadavky doby je nastaveno studium rekreologie, kde absolventi jsou kompetentní k relativně bezpečnému poskytování vyžití (Hodaň, 2008).

Kurz pobytu v zimní přírodě – survival (dále jen Survival) je nesoutěžního charakteru, snaha předčít druhé je druhořadá. Náročnost, jak název akce napovídá, je natolik vysoká, že již samotná účast může znamenat osobní vítězství každého účastníka. Pro magisterské studium je dokonce součástí výuky, což znamená, že na jedné straně frekventanti, kteří poskytli rozhovory do mé diplomové práce, jsou do jisté míry zkušení nebo odolní či trénovaní, ale na druhou stranu jejich motivace pro tento druh trávení času může být pouze pragmatická - získat zápočet. Kondice může být v tomto případě na vyšší úrovni než záměr.

Moje osobní zkušenost s pobytom v zimní přírodě vyplývá z jakési potřeby pobývat ve volné zimní přírodě, stávám se pozorovatelem, jsem autentický, vyladěný.

Sám jsem na sobě opakovaně zažil působení všech faktorů, které v práci popisuji a to jak v českých či slovenských horách, ale především v Norsku. V norských odlehlých oblastech jsem pořádal expedice ve skupinách, ale také přechody hor, které jsem absolvoval sám, s cílem být delší dobu mimo civilizaci, sám se svými myšlenkami, v panenské přírodě. V Norsku jsem měl možnost pozorovat, co vše dokáže udělat s osobností jedince překročení komfortní zóny a případné přiblížení se smrti. Natolik mě to fascinovalo, že jsem se rozhodl tímto tématem hlouběji zabývat a analyzovat zkušenosti účastníků kurzu Survival, Fakulty tělesné kultury, katedry rekreologie, Univerzity Palackého v Olomouci.

Tato diplomová práce je součástí výstupu ze studentské grantové soutěže na Univerzitě Palackého v Olomouci: Multidiskurzivní analýza chůze ve filosofické a sociokulturní kinantropologii.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Zážitková pedagogika

Zážitková pedagogika je teoretický koncept, ve kterém nejsou vymezeny jasné hranice. Mým cílem není ji zkoumat v celé její šíři, jelikož problematika sahá daleko za hranice této práce, ale okrajově ji představit, jelikož zimní kurz Survival je na zážitkové pedagogice postaven.

Jirásek (2004) definuje zážitkovou pedagogiku jako směr, který se snaží postihnout a analyzovat výchovu prožitkem. Typické pro tuto výchovu je vyvolání prožitku a jeho zpracování a převedení do zkušenosti, která je přenositelná do dalšího života jedince a může být opětovně využita.

Zážitková pedagogika od sebe rozlišuje pojmy: prožitek, zážitek a zkušenost. Jirásek (2004) uvádí, že slovo prožitek akcentuje více aktivitu než pasivitu prožívání a jeho přítomnostní charakter. Pro okamžik přítomné aktivity (tělesné i myšlenkové) tedy vyhrazuje slovo prožitek (a proto také praktické působení „výchovu prožitkem“). Jestliže však tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vracíme (ve vzpomínce, v racionální analýze apod.), můžeme tento modus označit jako zážitek a teoretické označení oboru jako „zážitkovou pedagogiku.“

Cílem zážitkové pedagogiky je rozvoj jedince, rozvoj jeho osobnosti a to v různých dimenzích a aspektech. Zážitková pedagogika se vždy zaměřovala více než na vědomosti a dovednosti na přístup směrem k rozvoji osobnosti (Hanuš, & Chytilová 2009).

Česká zážitková pedagogika zdůrazňuje především pojmy: prožitek, zážitek a zkušenost.

2.1.1 Prožitek

Podle Kirchnera (2009) se problematika prožitku a prožívání v poslední době dostává stále častěji do popředí zájmu odborné veřejnosti v psychosociálních a humanitních oborech.

„Lidský způsob bytí je de facto synonymem pro prožívání (v širším slova smyslu)“ (Jirásek, 2001, 11). Prožívání je tedy neustálý proud prožitků, které jsou jedinečnými intenzivními událostmi (Jirásek, 2001).

Hanuš a Chytilová (2009) upozorňují, že prožitek je jedinečný, nenahraditelný, individuální, intencionální, komplexní a především nepřenositelný. Prožitek je ryze

individuální záležitostí, která je sice sdělitelná, ale vždy dochází ke zploštění a ochuzení, protože vlastní prožívání nelze nahradit pouze vizuálním či sluchovým vjemem.

Současná rychlá doba klade vysoké požadavky na psychickou stránku člověka. Druhou stranou mince je, že nároky doby a zisky, které jsou na jedné straně hmatatelné, se na druhé straně odrážejí v krizi v prožitkové sféře člověka, což může vést k celé řadě psychopatologických jevů a neblaze se odráží na kvalitě života. Jelikož je člověk deprivován v prožitkové sféře, pokouší se ve svém volném čase stupňovat intenzitu svých prožitků. Vyhledává proto dobrodružství v celé šíři tohoto pojmu.

Vycházím z předpokladu, že na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce.

Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová ve vědomí a podvědomí, a také zda ho bude vnímán kladně či záporně. Kirchner (2009) vychází z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými (příčemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného).

Vyhledávání prožitků je čistě individuální. Někteří se spokojí s „normálními“ prožitky, někteří naopak ve svém životě potřebují neustálý přísun mimořádných a nezapomenutelných prožitků. Jednou z mnoha možností, jak navozovat mimořádné prožitky, jsou podle Kirchnera (2009) sportovní aktivity, a to především sportovní aktivity s prvky rizika a dobrodružství. Toto tvrzení poukazuje na úzké spojení pojmu prožitek a dobrodružství.

Existuje však kontinuum prožívání, kde na jedné straně je až nuda a na druhé dobrodružství až riziko. (Dobrodružství se vyskytuje ve všech sférách lidského chování, nicméně je dominantní pro oblast pohybových aktivit, konkrétně aktivit v přírodě. Právě z tohoto důvodu je třeba vnímat tuto problematiku širěji).

Charakter prožitku je věcně popsán v knize „Prožitek a možné světy“, kde autor, Ivo Jirásek, analyzuje chápání prožitku v různých filosofických školách: „Nezbytná inventura pojmu prožitek a jeho filosofického chápání (předpoklad jakýchkoliv dalších úvah na toto téma) ukazuje, že se o něj zajímají spíše filosofické směry kritizující jednostrannost racionalismu a zdůrazňující i jiné heuristické a kognitivní přístupy, v první řadě intuici (romantismus, filosofie života, hermeneutika, fenomenologie a fundamentální ontologie)“ (Jirásek, 2001, 8).

S pojmem prožitek souvisí i další pojmy: zážitek, zkušenost, výchova prožitkem a zážitková pedagogika.

2.1.2 Zážitek

Jirásek (2004, 14) vysvětluje, co je zážitek za pomoci prožitku: „prožitek je okamžik přítomné aktivity (tělesné i myšlenkové) ... Jestliže však tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vracíme (ve vzpomínce, v racionální analýze apod.), můžeme tento modus označit jako zážitek“.

Zážitek tedy představuje vzpomínky na prožitky a pocity s tím související. Zážitek je událost, která zpravidla bývá spojena se silnou emocí (ať už kladnou, zápornou, či zcela neutrální). Mezi běžné zážitky patří kupříkladu dojmy spojené s cestováním, turistikou, sportováním, zážitky a emoce spojené s první velkou láskou, s narozením dítěte, s úmrtím blízké osoby, zážitky získané během školní docházky či vojenské služby apod.

Gintel (2013) uvádí, že „moderní civilizace nás zbavila jha každodenního boje o přežití. V pohodlí vyhřívaných nebo zchlazovaných bytů, aut a kanceláří však cítíme absenci větších životních výzev: když nám je nepřináší život sám, musíme si je obstarat sami.“

I z toho důvodu vznikly a stále vznikají zážitkové agentury, které zprostředkovávají netradiční zážitky od adrenalinových až po romantiku. Originální zážitky – dobrodružství jako dárky. Pobízí vstoupit do světa atrakcí, zábavy a humoru. Nabízí široké veřejnosti možnost zprostředkování nejrůznější aktivit, ať už zábavných, poznávacích či adrenalinových. Rozsah a náplň těchto zážitků je ovlivňována zejména kupní silou zákazníků a jejich poptávkou. Mezi adrenalinové akce patří například tandemový seskok z více než 4000 metrů nebo canyoning atd. Další možnou aktivitou je stát se na den určitou profesí (pilot letadla, řidič rychlého vozu či formule 1, speleolog, bagrista, tankista). Zážitkové agentury rovněž zprostředkovávají lety horkovzdušným balonem či malým letadlem, z jehož paluby se dá pozorovat krajina, nebo noc strávená na zámku, výlet do exotické destinace, případně wellness pobyty. Služby zážitkových agentur bývají využívány jako netradiční dárek. Lze zakoupit konkrétní službu či univerzální certifikát, který potom obdarovaný může uplatnit dle svého vkusu.

Tyto „instantní“ zážitky bývají sice silné, ale jejich vliv na rozvoj osobnosti jedince nebývá trvalý. Existují však organizace, které koncepčně pracují se zážitkem

prostřednictvím zážitkové pedagogiky, jako například: Prázdninová škola Lipnice, Instruktoři Brno, Junák – Český skaut, ale také kurzy organizované katedrou rekreologie, jako je například kurz Survival. Tyto kurzy se zaměřují na rozvoj jedince, rozvoj jeho osobnosti v různých dimenzích a aspektech. Situace jsou předem plánovány a uváděny a celý proces je v průběhu i po skončení evaluován, aby došlo k co největšímu rozvojovému potenciálu (Hanuš, & Chytilová, 2009).

„Cílem výchovy prožitkem je získání určité trvalejší podoby prožité události, jehož výsledky, můžeme uplatnit i v jiných situacích. Tuto formu pak můžeme nazývat zkušeností“ (Jirásek, 2004, 14).

2.1.3 Zkušenost

Angličtina nerozlišuje pojmy zážitek a zkušenost, obojí se skrývá pod slovem: experience, které v české terminologii odpovídá spíše pojmu zkušenost. Proto je použito pro vysvětlení pojmu české literatury.

Kubala (2008, 55) poeticky vysvětluje vztah zážitku a zkušenosti: „Zážitek můžeme vnímat jako semínko, které žije a rozvíjí se podle toho, jak jej svou myslí zalíváme. Zkušenosti jsou jako plody, které ze zážitkových semínek vyrůstají. Klidně můžeme nějaký vyrostlý plod utrhnout, zahodit a nechat na jeho místě vyrůst nový.“

Zkušenosti pomáhají jedinci se orientovat, rozhodovat, reagovat v nových situacích. Gintel (2013, 232) uvádí, že „zkušenost je něco, co zužitkujeme ve svém dalším životě. Co můžeme s úspěchem zopakovat, anebo čemu se příště ve vlastním zájmu vyhneme“.

Dohnal (2009) tvrdí, že zkušenosti získané přímým prožitím a kontaktem s druhými, se světem a sebereflexí pomáhají hlubšímu uvědomování sebe sama. Absolvování zážitkového kurzu pomáhá vytvářet nové zkušenosti, které mají dlouhotrvající charakter a přesah na cestě k vlastní autenticitě.

Autoři Jirásek (2004) a Kubala (2008) se shodují, že triáda prožitek – zážitek – zkušenost na sebe vzájemně navazují, prolínají se a mají dopad na osobnostní rozvoj jedince. Prožitek je ohraničenou událostí, jež uplyne do minulosti a stává se z ní zážitek. Ze zážitků s ponaučením se stává zkušenost, kterou lze znovu a znovu zužitkovat a vědomě s ní nakládat v nově zaniklých situacích.

2.2 Pobyt v zimní přírodě

Pobyt v zimní přírodě se těší stále větší oblibě. Musíme si však uvědomit, že pobyt v zimní přírodě klade mnohem vyšší požadavky na psychickou a fyzickou stránku člověka, na jeho zkušenosti a vybavení, než pobyt v přírodě v letním období (Kuprová, 2014).

Zimní příroda má své nezaměnitelné kouzlo, abychom se však nepřipravili o radost z pobytu, je potřeba zvolit vhodnou trasu i načasování. Pro plánování vhodné trasy nám kromě lavinového a povětrnostního zpravodajství pomůže využití kompetentních informačních zdrojů a správná interpretace mapy (Schneeweiß, 2007).

Během putování zimní přírodou si musíme být vědomi, že v toto roční období na nás ve větší míře působí chlad, sníh a vítr. Orientace v zimní přírodě oproti letní, je též ztížená, neboť v krajině ubývá záchytných bodů a rychleji se stmívá. Se všemi těmito faktory musíme počítat během plánování putování, neboť podcenění situace může znamenat ohrožení života. Proto již před túrou, zvláště v neznámém prostředí, je dobrá příprava nezbytná. (Anonymous, n.d)

2.2.1 Historie pobytu v zimní přírodě

Pobyty v přírodě, myšleno tím pobyt ve smyslu zážitkové pedagogiky, má k dnešnímu dni ve světě i u nás bohatou historii, sahající zhruba do 14. stol. (Brtník, & Neuman, 2008).

Zimní pobyty, přechody, expedice doznaly většího rozšíření později než aktivity tohoto druhu provozované v létě. Přesto zimní táboření má u nás tradici a jedním z průkopníků zimních pobytů v přírodě byl na přelomu minulého století Josef Rössler Ořovský, který mimo jiné dovezl do Čech z Norska první lyže. (Kössl, Krátký, & Marek, 1986).

V r. 1978 bylo putování zimní přírodou využito v projektu Pohraniční kalvárie a taktéž Prázdninová škola Lipnice organizovala od svého vzniku v r. 1970 na dvě desítky zimních kurzů, např. Život je gotickej pes (Jirásek, & Svoboda, 2015).

V r. 1991 vznikl studijní směr rekreologie na FTK UP v Olomouci s výrazným akcentem na rozvoj rekreace a výchovy v přírodě (Neuman a kol., 2000).

Aktivity typu survival, tedy aktivity spojené s hraničními výkony, se stávají populární koncem 70. let min. stol. a pod tímto pojmem k nám přišla móda „umění přežít“ z USA.

Survival, jeho nová vlna, není jednotná. Může mít podobu a směr zdolávání následků katastrof, dobrodružství pobytu v neobydlených a odlehlých oblastech, kde se nelze spoléhat na vymoženosti civilizace a kde díky vysokému riziku jde skutečně často o holé přežití.

Survival však znamená také pro mnoho lidí možnost otestovat se, formovat charakter, vystoupení z komfortní zóny atd.

2.2.2 Formy zimní turistiky

Zimní turistiku můžeme dělit několika způsoby avšak nejběžnější je členění podle náročnosti na základní a náročné formy.

Do **základních forem** zimní turistiky patří vycházky, výlety a procházky, které trvají od 1 hodiny až po celodenní akce. Trasa vede obvykle po vyznačených cestách s přehledným terénem. Cílem může být psychické uvolnění, relaxace v přírodě po pracovním zatížení, příprava na náročnější akce nebo rozvoj specifických pohybových dovedností pro jednotlivé druhy zimních sportů. Základní formou je například i hvězdicovité putování, kdy při vícedenních akcích vycházíme ze stejné ubytovací základny.

Zájezdy – akce, které jsou většinou poznávacího, výcvikového, rekreačního, přípravného na náročnější akce apod. charakteru. Jedná se o vícedenní aktivity od víkendové až po týdenní. Aby byla zachována správná proporcionalita, je důležité, aby byly u těchto akcích zachovány složky turistiky – činnost poznávací, technická, pohybová a zdravotní.

Zimní turistické srazy – jednodenní až týdenní akce setkávání turistů spojené s pestrým programem. Součástí jsou teoretické přednášky a diskuze.

Náročnější formy pobytu v zimní přírodě můžeme dělit na zimní táboření, kombinovanou činnost nebo na expedice.

Zimní táboření – vícedenní pobyt v zimní přírodě spojený s pohybem na sněhu ve stanu či v záhybech, sněhových stvbách. Zimní táboření může být formou putovní akce, jako byl kurz Survival nebo hvězdicovité výlety.

Kombinované činnosti – zimní aktivity, v prostředí daleko od civilizace.

Přechody pohoří – aktivita, která je určena pro zkušené a zdatné turisty. Často na 3 a více dnů, kde se většinou spí ve stanech nebo v turistických základnách, chatách.

Expedice – akce, která trvá více než týden, nemusí se jednat o extrémně náročnou činnost v exotických destinacích, může se jednat klidně o přechod více pohoří například na Slovensku (Došla, & Korvas, 2007).

2.2.3 Sněžnice

Nedílnou součástí kurzu Survival jsou sněžnice, na kterých se putovalo. Sněžnice mají již dlouhou historii, první zmínky můžeme dohledat u severoamerických indiánských kmenů a to před několika tisíci lety, avšak používali je také Eskymáci. První sněžnice do Evropy dovezli francouzští obchodníci s kožešinami, kteří vynález rozšířili dále do světa, především do Kanady. Založili společnost Hudson Bay Company, která se specializovala na lov zvěře v polárních oblastech. Sněžnice vyráběly z jasanového dřeva, které ohnuli a svázali lýkem, kde jako výplň používali dřevěnou kůru. Botu upevňovali pomocí kožešinových řemíků s volnou patou.

Dříve byly sněžnice využívány především jako dopravní prostředek. Představovaly jedinou možnost se pohybovat po zasněžených pláních, a to především během lovu zvěře.

V dnešní době jsou využívány sněžnice především k rekreačním a sportovním účelům. Stále více lidí má v dnešní době chuť být o samotě a užívat si zimní přírody mimo přeplněná zimní sportoviště. Velkou výhodou mají i ve finanční dostupnosti a též osvojení si chůze na nich neklade takové nároky, jako například pohyb na lyžích. Sněžnice se taktéž hojně využívají jako pomoc při vysokohorských výstupech nebo pro snowboardisty, kdy do nedávna byly jedinou možností se dostat do vyšších nadmořských výšek a tak si na snowboardu užít sjezd (dnes již snowboardisté mají možnost využít splitboard).

Pro chůzi na sněžnicích jsou důležité hole a to nejlépe s možností nastavování délky - teleskopické, kterou přizpůsobujeme dle toho, zda stoupáme, jdeme po rovině nebo klesáme.

Sněžnice dělíme podle zvoleného terénu. Rozeznáváme několik typů sněžnic:

- a) Dřevěné sněžnice – původní. Vhodné na zasněžené rovinnaté krajiny. V dnešní době již málo využívané, těžko sehnatelné.
- b) Plastové – nejrozšířenější. V dnešní době vyráběny v několika velikostech a tvarech. Výhoda plastových sněžnic je, že jsou lehké, pružné a materiál je odolný. Často mívají pomocnou stoupací stupačku. Tento druh byl využíván na zimním kurzu Survival.

- c) Hliníkové – neboli klasické s takřka úplným potahem z umělé hmoty a těžištěm posunutého dopředu. Vhodné jsou pro mírné svahy, méně hluboký sníh a zledovatělé plochy (Schneeweiß, 2007).

Důležitými faktory, které by měli být určující při výběru sněžnic:

- Plocha – podle hmotnosti jedince volíme i velikost sněžnice, čím větší hmotnost, tím větší sněžnice, aby se jedinec příliš nebořil hluboko.
- Obratnost – s ohledem na hmotnost jedince se snažíme volit menší sněžnice, čím menší, tím obratnější.
- Hmotnost a odolnost – během chůze, při každém kroku sněžnice zvedáme, je tedy důležité, aby sněžnice nebyly příliš těžké. Ovšem vždy musíme dbát na to, aby váha sněžnic nebyla na úkor kvality, odolnosti. Hodně závisí na provedení jednotlivých druhů sněžnic a propracování jednotlivých detailů – vázání, pohyblivý „kloub“.
- Komfort použití - závisí na propracování a provedení sněžnice. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že vázání se zacvakávacími přezkami nejsou příliš vhodné a se zmrzlými prsty se bota obtížně upíná. Především během vícedenních přechodů hor je však vyhovující upínání a komfort velmi důležitý. (Anonymos, n.d.a)

2.2.4 Plánování pobytu v zimní přírodě

Pokud chceme dosáhnout při akci v horách vysoké míry bezpečnosti, dobrá příprava je nezbytná. Základem každého plánu musí být strategické rozhodnutí, jehož součástí je zvolení cíle túry (Kublák, 2011).

Plánování můžeme rozdělit do tříúrovňové strategie:

1. úroveň „pohled z domova“. V této fázi se rozhodujeme, kam se vypravíme. O zvolené oblasti zjišťujeme informace, shromažďujeme mapy a průvodce. Těsně před odjezdem se informujeme o předpovědi počasí. Je důležité si v této první úrovni promyslet případný náhradní program.

2. úroveň „pohled z okna“. Tato úroveň nejčastěji nastává ráno na horské chatě nebo v tábořišti při pohledu ze stanu nebo např. z místa, kam jsme ráno dojeli automobilem. Je to chvíle, kdy hodnotíme, zda se vydáme tam, kam jsme si

naplánovali. Hodnotíme počasí, kolik je čerstvého sněhu a snažíme se získat, pokud je možnost, nejaktuálnější informace k dané lokalitě. Důležité je také porovnat původní plán a konfrontovat s objektivní skutečností. Případně realizovat náhradní program.

3. Úroveň „pohled při akci“. Během akce kontrolujeme, zda zvolená varianta je optimální a má správný průběh. Sledujeme, zda jdeme po správné trase, pozorujeme vývoj počasí, za sněhových podmínek sledujeme kvalitu sněhových vrstev ve vztahu k lavinovému nebezpečí. Měli bychom být připraveni plán modifikovat, ať už změnou taktiky, nebo odklonem k náhradnímu cíli, či v případě velmi nepříznivých podmínek úplným ústupem zpět do výchozího místa (Kublák, 2011).

Během plánování si taktéž musíme uvědomit, že pohyb v zimní přírodě, především na sněhu, je mnohem pomalejší a náročnější než v létě, je tedy třeba být řádně fyzicky připraven a počítat s časovou rezervou. Vždy bychom měli během plánování brát v potaz převýšení a náročnost terénu. Z tohoto důvodu se v cizích zemích často vzdálenost udává v hodinách a ne v kilometrech.

2.2.5 Orientace v zimní přírodě

Orientace v zimní přírodě, kde dochází k rychlým změnám počasí a zvláště viditelnosti, je vždy náročnější a vyžaduje zodpovědnou přípravu - aktuální mapy, kompas nebo GPS navigaci, které umíme dobře používat. Během túry se často doporučuje dělat si styčné (postupové) body, se kterými jsou obeznámeni všichni účastníci akce v případě, že se na túru vydáváte ve skupině (Kuprová, 2014).

2.2.6 Vybavení do zimní přírody

Vybavení a správné množství potravy je odvislé především od délky zimního putování. Pořízení vybavení do zimní přírody je nutno prokonzultovat se zkušeným člověkem (v tomto případě nelze spoléhat na prodavače) a následně vše před akcí řádně vyzkoušet a zkontrolovat.

Při přípravě vícedenního pobytu je rozhodující, zda je nocování zajištěno na horské chatě, kam je možno se vracet, anebo zda veškeré vybavení je neseno po celou dobu putování na zádech. V tomto případě je nutno velmi zvažovat volbu jednotlivých věcí, neboť každý dekagram během delšího pochodu je velmi znát.

Dnešní zimní pobyty si již nedovedeme představit bez funkční výstroje, která chrání tělo před chladem a zároveň mu umožňuje zbavit se nadměrného tepla a vlhkosti, aniž by omezovala pohyb. Je důležité také dbát na správné vrstvení oblečení - na

funkční oblečení by např. neměla přijít vrstva, která zabrání odvodu vlhkosti. Je dobré si také uvědomit, že díky izolačním vrstvám vzduchu lépe hřeje více vrstev lehčího oblečení, než méně vrstev teplejších oděvů. Zároveň více vrstvami lze lépe zajistit regulaci tepla průběžným svlékáním či oblékáním.

Nejčastěji se používá systém vrstvení, který se skládá ze čtyř vrstev.

Základní vrstva, zpravidla spodní prádlo, je ve styku s pokožkou. Mělo by být vyprané, aby nečistoty neucpaly póry a tkanina tak neztratila sací schopnosti. Druhou vrstvu oblékáme na základní a měla by být volnější, měla by mít izolační funkci a udržovat teplo. Třetí vrstva by měla být lehká syntetická nebo pěťová bunda, která se při namáhavých pochodech v zimní přírodě svléká, aby se tělo nepřehřálo. Během odpočinku je dobré si tuto vrstvu ihned obléci, ještě dříve, než dojde k prochladnutí. Vnější vrstva by měla být bunda, která chrání proti větru a proti vodě, je dobré využívat membránové bundy například s Gore-Tex.

Kalhoty je taktéž dobré využívat s membránou a možností rozepnutí, aby se tělo nepřehřívало. V chladnějším prostředí je dobré využívat spodní vrstvu, která odvádí vlhkost a zároveň udržuje teplo (Manners, 1996).

Boty jsou jedna z nejdůležitějších částí výstroje. Je dobré mít boty kvalitní, celokožené s membránou. Nezapomenout na impregnaci a na to, že je třeba před vícedenní túrou mít boty dobře „vyšlápnuté“, aby se netvořily bolestivé puchýře. (Švejda, 2011)

Další nedílnou součástí dobrého vybavení je kvalitní batoh, do kterého se všechny věci uloží. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že je důležité, aby batoh dobře sedl na záda a pohodlně se nesl (zvláště když váha např. mého batohu na kurzu Survival přesahovala 24 kilogramy)

Osvědčený systém ukládání věcí do batohu je vrstvení - nejlehčí věci, které během dne nebudeme potřebovat, dáváme na dno batohu, dále těžké věci (stan, vařič) doprostřed, poté věci, které bychom mohli během dne potřebovat a na závěr pěťová bunda či věci na převlečení (Pavlíček, 1987).

Pro stanování na sněhu je dobré mít stan, který je takzvaně čtyř sezónní, vhodný do prostředí, kde hrozí velký vítr a sněžení. Tyto stany mají protisněhové lemy kolem tropika, které brání vniknutí sněhu do stanu, hůře se však odvětrávají. Jeden z nejdůležitějších parametrů je nepropustnost vnější vlhkosti nebo vody do stanu (Lejsek, 2011).

Pro spaní na sněhu je důležitá karimatka, kterou je dobré předem odzkoušet. Pěnové karimatky by měly mít tloušťku alespoň 2 cm, samonafukovací alespoň 3,5 cm (Redakce Svět outdooru, 2008).

Spací pytle můžeme volit buď syntetické, nebo péřové. Péřové (husí, ideálně kajčí) mají lepší izolační vlastnosti než syntetické spací pytle o stejné hmotnosti. Z toho důvodu jsou vhodnější. Vždy bychom měli vybírat spacáky do zimního prostředí – k orientaci pak slouží údaje uváděné výrobcem. Většina výrobců udává komfortní a extrémní vnější teplotu pro přenocování v daném typu spacího pytle. Je však dobré tyto hodnoty brát pouze orientačně (Anonymous, 2013).

Na vícedenním přechodu se určitě neobejdeme bez vařiče. Při nízkých teplotách je vhodnější využívat benzínový vařič, který je výkonnější. To oceníme především při roztávání sněhu na pití. Plynové vařiče mají tu nevýhodu, že při nízké teplotě tuhnou a je třeba kartuše ohřívat (Anonymous, 2015).

Jídlo během putování musí být vydatné na živiny, ale nesmí být příliš těžké a zabírat mnoho místa. V dnešní době jsou na trhu speciální potraviny, které jsou možné zakoupit třeba v Rock Pointu a jiných specializovaných obchodech. Tyto potraviny jsou dehydrované a většinou stačí přidat pouze vodu a na vařiči ohřát.

Zde uvedený výčet potřebného vybavení je pouze orientační. Před každou expedicí je nutno se dobře informovat a řádně se připravit.

2.3 Vlivy působící v podmínkách zimního putovní

Hlavním prostředkem výchovy v přírodě byla vždy příroda sama. Příroda vždy byla tou naší nejlepší, nejskutečnější a nejpravdivější „dílou lidskosti“ – dílou našeho utváření, kultivace, vedení a výchovy a to jak v historii, současnosti tak i v budoucnosti (Hanuš, & Chytilová, 2009).

Pobytem v zimní přírodě se s přírodou setkáváme v mnohem větší intenzitě, než jsme běžně zvyklí. Působí na nás nejen přírodní stresory (zima, sníh, vítr...), ale i jiné vlivy, např. strádání v oblasti základních potřeb, vliv skupiny nebo konflikty uvnitř člověka (Dvořáčková, 2012).

Vliv zimní přírody na jedince můžeme pozorovat u každé vypovídající osoby, která na kurzu byla přítomna. Protože účastníci se k přírodě a podmínkám zimní přírody vyjadřovali, považují za přínosné věnovat pozornost i tomuto tématu.

2.3.1 Přírodní podmínky a jejich vliv na jedince

Největší nebezpečí během putování zimní přírodou jsou nízké teploty, které na naše tělo působí. Lidské tělo má 36,5°C, takže při putování zimní přírodou, kdy teploměr je často pod bodem mrazu (0°C), se dostáváme ke značnému teplotnímu rozdílu.

Další přírodní jevy, které na nás během putování působí, je velikost sněhové přikrývky, vlhkost, srážky, vítr, kopcovitost, náročnost terénu a další (Zeman, 2006).

2.3.2 Chlad a jeho působení na jedince

Chlad je jeden z nejnebezpečnějších faktorů během putování zimní přírodou. V chladném prostředí nastupuje svalová únava mnohem dříve, v důsledku snížení svalové aktivity dochází i ke snížení produkce tepla. Teplota vzduchu však není jediný faktor možného prochlazení. Tepelné ztráty zvyšuje i vlhkost vzduchu a vítr (Zeman, 2006).

Dvořák, Morávek a Šulc (1984) uvádí, že dalším nebezpečným faktorem při pobytu v zimní přírodě je vlhkost, která se vytváří z potu, vydýchaného vzduchu, vody či ze sněhu. Vlhkost na našem těle má za důsledek narušení izolační vrstvy oblečení, které pak vede k prochlazení těla a může dojít až ke vzniku omrzlin. Z toho důvodu se při delší pauze během chůze dbá na to, aby se spodní vlhká vrstva vyměnila za suchou a nedocházelo k prochlazení těla ve chvíli, kdy se dostatečně nehýbeme.

2.3.3 Komfortní zóna

Bělič a kol. (1989) vysvětlují komfort jako: přepych, subjektivně vnímaná pohoda, pohodlí. Spojuje se s dostatkem až nadbytkem (žít si v pohodlí, komfortně).

Každý z nás má své zóny komfortu. Ty jsou buď sociální, nebo fyzické. Sociální komfortní zónou může být nějaká skupina, které jsme součástí a děláme věci, které dělají ostatní. Fyzická komfortní zóna může být vyhřátá postel po ránu (Ludwig, 2013).

Díky hédonické adaptaci si na každou komfortní zónu postupně zvykneme. Vždy, a to i v té nejpohodlnější posteli na světě, nás po pár dnech pobyt v ní přestane bavit. Z tohoto důvodu je opuštění komfortní zóny důležitým krokem k dosahování spokojenosti. Naučíme-li se překonávat sami sebe, budou se tak aktivovat centra odměny, bude se nám vyplavovat více dopaminu (Brown, 2008).

Během přípravy kurzu musíme mít však na vědomí, že zóna pohodlí je velmi individuální – pro někoho může být situace vzrušující a stimulovat k neobvyklým

činům, avšak pro druhého ta samá situace může být nepříjemná a těžce stresující. Jak se jedinci vyrovnají s danou situací (např. zima, mokré ponožky, nedostatečná hygiena), do značné míry ovlivňuje jejich chování. Pokud vykročení z komfortní zóny je přiměřené, stres a obavy jsou překonány a dojde k vyrovnání se situací, dostaví se již zmíněné příjemné stavy. Při nabytí nových zkušeností se zóna pohodlí rozšíří, dojde k velmi důležitému sebepotvrzení a nabytí vědomí, že dokážeme více.

Komfort souvisí s kvalitou, jedná se tedy o ryze subjektivní vnímání okolního světa. Přílišný komfort můžeme charakterizovat jako luxus, plýtvání, vysoká – nedosažitelná kvalita. Nedocení komfortu způsobuje např. ve vybavení na kurz Survival následně značné potíže (viz rozhovory)

Účastníci zimního přechodu Survival mají možnost vystoupit z komfortní zóny fyzicky, emocionálně, intelektuálně, i duševně. Účastník tak získá netušené zkušenosti, ze kterých si do budoucna vybere, co je pro něj aktuální (Svatoš, & Lebeda, 2005).

Komfortní zóna se při zvládnutí nepohody rozšiřuje o novou vlastní zkušenost (Nehyba, 2011).

2.3.4 Konflikt uvnitř jedince

Konflikt je dynamické napětí mezi protikladnými aspekty situace. Často vnímané jako rozpor mezi záměrem a směrem (Keleman, 2010).

Stejně, jak na nás mohou působit vnější okolnosti, tak na nás působí i vnitřní – psychické. Konflikt může existovat mezi pohybem směrem ven do světa a pohybem směrem dovnitř sebe samého. Vlivem vnějších podmínek (chlada, situací odehrávajících se ve skupině), může docházet k intrapersonálním konfliktům uvnitř jedince, vyvolávající pocity strachu, nejistoty, které mohou následně vést až k frustraci. Hartl a Hartlová (2010) uvádí, že jakýkoliv neřešený nebo neřešitelný konflikt narušuje duševní rovnováhu jedince.

Jak se každý jedinec vyrovná s danou situací, frustrací, záleží na osobnosti člověka a na jeho životním stylu a především na daných okolnostech (Keleman, 2010).

2.4 Jedinec v rámci skupiny

„Člověk je sociální bytostí, to znamená, že potřebuje k životu druhé lidi a těžko snáší nedobrovolnou samotu“ (Novotná, 2010, 7).

Kubátová (2010) uvádí, že člověk je bytostí sociální a zároveň individuální. Ve fenomenologické sociologii je tato problematika vnímána jako vztah mezi sociálně přidělenou a individuální identitou. Berger a Luckmann (1999, in Kubátová, 2010) vycházejí z předpokladu, že identita je osobní, ale typ identity je neosobní a jedná se tak o sociální identitu a s tím spojené sociální role, které jedinec zastává. Jedinec vstupuje do životních situací sám za sebe, ale orientuje se i na své okolí, se kterými komunikuje své potřeby a dochází k vzájemné interakci a ovlivňování.

Dle Nakonečného (2000) jsou sociální vztahy nejdůležitějším aspektem lidského bytí a nejvíce člověka ovlivňují v jeho osobním růstu. Začleňování do společnosti začíná již po narození postupnou socializací v rodině, ve škole, na pracovišti a ve volném čase v zájmových skupinách. Skupinová příslušnost provází člověka po celý jeho život a je jeho nedílnou součástí. Na jejím základě si jedinec utváří systém hodnot a norem nejen skupinových, ale také vlastních.

2.4.1 Sociální skupina

„Sociální skupina je jedním ze sociálních útvarů, jednou z forem, do kterých se lidé sdružují... Je souborem živých aktérů, kteří vnímají sebe a druhé, jsou spolu v interakci a vzájemně se ovlivňují.“ (Novotná, 2010, 7).

Zjednodušeně řečeno pojem sociální skupina je chápán jako seskupení osob, které mají určitý společný znak (pohlaví, příbuzenský vztah, společné zájmy, věk, apod.). Základní dělení skupin podle Urbana (2011) je podle vzniku na formální a neformální a podle velikosti na malé a velké. Mezi velké skupiny patří například: etnické skupiny, politické, církevní a společenské organizace, účastníci masových akcí, ale také příslušníci profesí či institucí, jako jsou příslušníci ozbrojených sil, učitelé, lékaři, dopravci, a podobně. V literatuře je možné se setkat s termínem sociální makroskupina, za kterou je považován národ, rasa, církev... Podstatným znakem velké sociální skupiny je anonymita jejich členů (Hartl, & Hartlová, 2000).

Jednou z nejdůležitějších proměnných, které ovlivňují dění ve skupině, je působení skupiny na jedince a obráceně jedince na skupinu.

Nakonečný (2000) uvádí 4 kategorie příslušnosti k sociální skupině, založené na vzájemné přitažlivosti:

- Psychologické členství – jedinec je skupinou silně přitahován a zároveň je skupinou vysoce uznáván.
- Psychologické nečlenství – jedinec není skupinou uznáván ani přitahován.
- Preferenční skupinový vztah – silná přitažlivost skupiny pro jedince, ale jeho nízké uznání ze strany skupiny.
- Marginální skupinový vztah – slabá přitažlivost skupiny, ale silné uznání jedince skupinou.

Jedinec může nejvíce ovlivnit dění v malé skupině. Za malou sociální skupinu se považuje skupina nejméně dvou lidí, horní hranice počtu členů není jednoznačně vymezena. Malou sociální skupinou je například rodina, školní třída, skautský oddíl, terapeutická skupina či skupina účastníků zážitkového kurzu (Hartl, & Hartlová, 2000).

Pokud se jedná o skupinu v rámci zážitkových kurzů, jde zpravidla o malou sociální skupinu, jejíž členové se osobně znají, probíhá mezi nimi bezprostřední interakce a vzájemné působení mezilidských vztahů, charakteristické také bývá uvědomění si sama sebe jako součást konkrétní skupiny (Výrost, 1997).

Dále mají jednotlivci ve skupině společné cíle a hodnoty, respektují skupinové normy a jsou vsazeni do systému pozic a rolí (Řezáč, 1998).

Mezi znaky malé skupiny podle Řezáče (1998) patří: stabilita, kompaktnost, atraktivnost, autonomie skupiny, intimita vztahů, zaměření skupiny, hodnotová orientace, míra uspokojení, míra kontroly, ale také skupinová dynamika, koheze a tenze a role jedince ve skupině.

2.4.2 Role ve skupině

Každý jedinec hraje v konkrétní skupině určitou roli. Skupinové role lze chápat jako specifické role, které úzce souvisejí se samotným fungováním skupiny. Jedná se o role, které vyplývají z obecných potřeb fungování skupiny a které zaujímají různí členové skupiny.

Na role může být pohlíženo z hlediska mocenských pozic a prestiže, kterou představuje Schindlerova sociometrická typologie rolí (Kožnar, 1992). Princip typologie spočívá v definování rolí: alfa, beta, gama, omega, k nimž bývá přiřazena role P. Alfou bývají označeni neformální vůdci skupiny, označení beta je jakási pravá ruka alfy a tento jedinec je často považován za experta v dané oblasti. Role typu gama náleží řadovým členům skupiny, kteří jsou spíše pasivní a takzvaně se vezou s davem.

Označení omega náleží černé ovci, outsiderovi skupiny. Role P patří symbolickému nepříteli skupiny. (Řezáč, 1998)

Nejčastěji využívaným rozdělením rolí ve skupině na zážitkových kurzech bývá typologie autorů Benne a Sheats (1948; In: Hayes, 2005; Kožnar, 1992). Jejich typologie vychází z 3 hlavních směrů:

1. role zaměřené na úkol,
2. role zaměřené na budování a udržování skupiny,
3. role zaměřené na sebe.

Níže uvedené tabulky podávají detailnější pohled na role v pracovní skupině.

Tabulka 1. Role zaměřené na úkol (Benne, & Sheats, 1948; cit. dle Hayes, 2005, 53)

<u>Role zaměřené na úkol</u>	
Iniciátor	Přichází s novými nápady, které se vztahují k problému nebo k jeho řešení.
Hledač informací	Klade důraz na fakta a další informace od ostatních.
Hledač názorů	Vyzývá k vyjádření postojů a pocitů kolem diskutovaných myšlenek
Zpracovatel	Vyjasňuje a rozpracovává názory předložené ostatními.
Koordinátor	Integruje informace přicházející ze skupiny.
Kormidelník	Směruje diskusi a vrací ji k tématu, když se od něj skupina odchýlí.
Hodnotící kritik	Používá standardy k hodnocení výsledků skupiny.
Hybatel	Povzbuzuje skupinu, aby jednala.
Procedurální technik	Stará se o rutinní úkoly, jako je zajištění materiálu a zásob.
Zapisovatel	Vede záznam o aktivitách skupiny a zapisuje poznámky.

Tabulka 2. Role zaměřené na budování a udržování skupiny (Benne, & Sheats, 1948; cit. dle Hayes, 2005, 53)

<u>Role zaměřené na budování a udržování skupiny</u>	
Povzbuzovatel	Povzbuzuje ostatní, aby se zapojili.
Mediátor	Pokouší se řešit konflikty mezi členy skupiny.
Hledač kompromisů	Pokouší se nabídnout členům, kteří jsou v konfliktu, oboustranně přijatelné řešení.
Strážný	Reguluje tok komunikace tak, aby se všichni členové mohli vyjádřit.
Normovač	Určuje standardy a termíny skupinových aktivit.
Pozorovatel	Objektivně komentuje atmosféru interakcí ve skupině.
Stoupenec	Přijímá myšlenky ostatních a drží se skupinové většiny.

Tabulka 3. Role zaměřené na sebe (Benne, & Sheats, 1948; cit. dle Hayes, 2005, 53)

<u>Role zaměřené na sebe</u>	
Agresor	Snaží se prosadit ve skupině tím, že napadá ostatní.
Brzdíč	Snaží se brzdit veškeré aktivity skupiny a odmítá jít se skupinou.
Hledač uznání	Pokouší se vyzdvihovat vlastní úspěchy, aby získal pozornost skupiny.
Zpovědník	Využívá skupinu k tomu, aby se vypořádal s osobními problémy.
Playboy	Vtipkuje a odvádí pozornost od úkolu.
Vládce	Snaží se skupinu ovládnout.
Hledač pomoci	Snaží se vyvolat soucit tím, že vyjadřuje vlastní nejistotu či neschopnost.
Obhájce vlastních zájmů	Donekonečna prosazuje vlastní přání.

Zmíněné role podle Hayese (2005):

...popisují způsob interakce jedince se skupinou. Nevystihují individuální osobnostní rysy nebo celkový osobnostní styl, ale popisují, co se děje v průběhu jednání nebo činnosti. Tato klasifikace umožňuje lidem přijmout jakoukoli roli, která se zdá být vhodná pro daný okamžik: i když si člověk může osvojit jednu

roli, která pro něj bude obvyklá, může jindy přijímat jiné role a hrát různé úkoly v tom, čím se skupina zrovna zabývá. (pp. 53–54)

Výsledky práce malé sociální skupiny a dosahování vytyčených cílů záleží na skupině jako celku a na jednání jednotlivých členů skupiny.

Z tohoto důvodu je žádoucí, aby skupinová dynamika byla na kurzu pro jedince příjemná a cítili se v rámci skupiny dobře a v bezpečí.

Jeden z významných vlivů, působících na účastníky kurzu Survival, byla skupina, jejíž byli všichni jedinci součástí.

2.4.3 Skupinová dynamika

Skupinovou dynamikou označujeme souhrn komplexních a vzájemných sil i protisil, působících ve společném sociálním prostředí, ve skupině. Skupinová dynamika je dána veškerým skupinovým děním, cíli a normami skupiny, její strukturací, pozicemi a rolemi ve skupině, skupinovými interakcemi a vývojem skupinových vztahů i celé skupiny (Kožnar, 1992).

Atmosféra přináší sebeúctu jednotlivce, poctivý a laskavý vztah k jiným, vytváření vhodného prostředí, konec násilných, diktátorských, poslušenských a stereotypních vztahů k sobě navzájem, začínáme vytvářet vztah spolupráce, volby posilující vůdcovství a skutečného chápání toho, jak být plně lidskou bytostí. To vše v příznivém klimatu (Satirová, 1994).

2.5 Popis kurzu

Celý kurz proběhl v rámci předmětu KPZP5 - Kurz pobytu v zimní přírodě - survival. Kurz je povinný pro studenty magisterského studia rekreologie specializace Management životního stylu (denní i kombinované studium), jako volitelný jej mohou využít i studenti bakalářského studia.

Kurz proběhl ve dvou bězích a to od 14. 1. do 18. 1. 2015 a od 25. 2. do 1. 3. 2015. Na každém běhu se potkalo vždy cca 20 účastníků a 5 instruktorů.

Několik týdnů před kurzem proběhlo setkání se studenty, kde byli seznámeni s potřebným vybavením a přípravou na kurz (např. doporučení pokud možno chodit pěšky a nejezdit tramvají). V přípravné fázi byly též vytvořeny rodinky (skupinky, ve kterých si členové společně pomáhají, vaří a sdílejí vybavení – stan, lopatu, sekyrku). Každá rodinka se skládala ze 4-5 osob. Během úvodního setkání taktéž došlo k uvedení

do tématu kurzu. V tomto případě se jednalo o téma druhé světové války, které se prolínalo celým kurzem.

Samotný kurz pak probíhal na Slovensku na Velké Fatře a trval 5 dní, z toho 4 dny byly putovní. Putovalo se na sněžnicích přes místa, kde za války probíhalo Slovenské národní povstání.

Účastníci si nesli veškeré vybavení a jídlo na 4 dny v batohu. Průměrná denní trasa měřila 10-12km. Příchod na místo, kde skupina tábořila, byl vždy za světla, neboť prvním úkolem bylo nashromáždit dostatek dřeva na celý večer, postavit stany, udělat večerí. V rámci večerního programu se vždy prezentovali i knihy z předmětu filozofie přírody, kterým si tímto způsobem mohli studenti splnit zápočet.

Válečné téma prolínající se celým kurzem bylo umocněno i večerní návštěvou nacisty vypálené vesnice Kaliště. Válečné téma bylo zakončeno poslední den puštěním filmu Náš vůdce a následnou diskuzí.

Celý kurz byl zakončen v lázních, kde se účastníci mohli po 5 dnech vykoupat, relaxovat a myšlenkami se opět přemístit do reality všedního dne.

Kurz byl částečně také metodickým seznámením se s využitím putování a táboření v zimní přírodě.

3 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl:

Komplexním způsobem popsat a interpretovat prožitky a zkušenosti účastníků Kurzu pobytu v zimní přírodě - survival 2015 využitím metody IPA (Interpretativní fenomenologická analýza).

3.2 Dílčí cíle:

Identifikovat a analyzovat nejvlivnější témata u každého respondenta prostřednictvím analýzy jednotlivých případů.

Identifikovat a analyzovat společná témata respondentů prostřednictvím analýzy napříč případy.

3.3 Hlavní výzkumné otázky:

- Co účastníci prožívali na kurzu pobytu v zimní přírodě?
- Jak účastníci rozumí a interpretují své zkušenosti z kurzu?
- Jaká jsou hlavní témata charakterizující účastnickou zkušenost z kurzu pobytu v zimní přírodě?

3.4 Dílčí výzkumné otázky:

- Jaký vliv má na jednotlivce zimní příroda?
- Jaký vliv měla skupina a výběr spoluúčastníků na jednotlivce?
- Do jaké míry bylo úspěšné zasazení kurzu do válečného tématu?
- Jak se vyvíjí po dobu kurzu prožitky účastníků v souvislosti s chůzí?

4 METODIKA

V této kapitole budou představena východiska kvalitativního výzkumu, jeho specifika a stručně popsány jednotlivé metody tohoto výzkumu. Dále bude pozornost věnována výzkumnému celku a postupu při analýze výzkumu.

4.1 Kvalitativní výzkum

Pro představovanou práci byla použita metoda kvalitativního výzkumu, která nejlépe odpovídá zadanému cíli provést rozbor zážitků účastníků kurzu Survival, frekventantů univerzity Fakulty tělesné kultury, katedry rekreologie. V této kapitole budou představena východiska kvalitativního výzkumu, jeho specifika a stručně popsány jednotlivé metody tohoto výzkumu.

Miovský (2006) uvádí, že: „kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.

Nový a Surynek (2006) tvrdí, že kvalitativní výzkum zachycuje jevy v jejich dynamice a zejména podmínění této dynamiky. Proto se orientuje na zachycení a pochopení smyslu jednání sociálních subjektů, odhaluje reálné souvislosti a jeho cílem je vytvoření adekvátního popisu nebo logické konstrukce sociálních jevů. Snaží se interpretovat pohledy subjektů na zkoumaný předmět tím, že výzkumník přejímá jejich perspektivu. Využívá se podrobný popis každodenních situací. Jde o porozumění akcím a významům v jejich sociálním kontextu. Při kvalitativním výzkumu se neredukuje počet proměnných ani vztahy mezi nimi, o jejich redukci rozhodují samy zkoumané subjekty. Jsou upřednostňovány otevřené a nestrukturované výzkumné plány, analýza vychází z velkého množství informací o malém počtu jedinců. Převažuje zájem o reálné celky, interakce mezi aktéry a individuální osudy. Úkolem kvalitativního výzkumu je vytvoření holistického obrazu zkoumaného předmětu, zachycení toho, jak účastníci procesů situace interpretují a zachycení interpretací těchto interpretací.

„Cílem (kvalitativního výzkumu) je získat popis zvláštností případů, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa. Kvalitativní výzkum je orientován na explorování a probíhá nejčastěji v přirozených podmínkách sociálního prostředí.“ (Jurášková, & Horňák, 2012, 243).

Miovský (2006) dále uvádí, že „kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání“ (p. 18). V tomto pojetí se již objevují charakteristické znaky zkoumaného jevu, tedyžitku – zážitku a zkušenosti.

Kvalitativní výzkum rozlišuje více forem kvalitativního poznání a uskutečňuje se na základě různých účelů (za účelem explorační, popisné, explanace). Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovatelných jevů a vlastností či jiných psychologických fenoménů vnitřní a vnější reality je využíváno kvalitativních metod, jakou je například interpretativní fenomenologická analýza.

4.1.1 IPA – interpretativní fenomenologická analýza

Hlavní metodou této diplomové práce byla zvolena metoda interpretativní fenomenologické analýzy (Interpretative phenomenological analysis, dále jen IPA). Tato metoda byla navržena Jonathanem Smithem (1996). Poprvé byla použita v polovině devadesátých let minulého století. IPA zakotvuje svou teoretickou pozici na třech základech: fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu.

IPA spočívá v tom, že se snaží dostat co nejbližší k žité zkušenosti a porozumět jí: „IPA se zabývá detailním zkoumáním žité lidské zkušenosti a směřuje k provedení tohoto zkoumání tak, aby bylo možno tuto zkušenost vyjádřit svými vlastními výrazy spíše než podle předem definovaných systémů kategorií.“ (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, 32). IPA nabízí nápady, jak zkoumat a porozumět žité zkušenosti. Fenomenologické zkoumání, které je součástí IPA má za cíl hledání individuální, a tudíž jedinečné zkušenosti člověka. V psychologii pak především prozkoumáváním toho, jakým způsobem je svět zažíván (zakoušen) konkrétními lidmi v konkrétním kontextu a čase (Řiháček, 2013). „Výzkumník se snaží vstoupit do vnitřního světa jedince, aby porozuměl významům, jež fenoménu přikládá. Výzkumník analyzuje získaná data, aby zachytil esenci prožité zkušenosti. V rámci fenomenologické studie se vytváří popis a interpretace sdělených prožitků. Výsledkem je text, který „zní pravdivě“ pro toho, kdo měl danou zkušenost s daným fenoménem, a poskytuje vhled pro toho, kdo ji neměl.“ (Hendl, 2008, 126).

Hermeneutika zastává důležitý přístup vzhledem k procesu utváření smyslu a významu („osmyslňování“, „zvýznamňování“) jak ze strany respondenta, který takto

zpracovává své prožitky a transformuje je do podoby zkušeností, tak ze strany zpracovatele.

Idiografie klade důraz na „případ“ - je účelově zvolen z důvodu, že předmětem výzkumu je zkušenost, prožívání a životní svět jedince. To, jak takový jedinec prožívá v rámci svého životního světa jednotlivé zkušenosti, je nevyhnutelně jedinečné. Fokus ve smyslu zaostření na jedinečnost (idiografii) není nutně v rozporu s cestou zobecňování na úroveň celých skupin či populace. Spíše je jinou cestou, kudy se proces zobecňování může vydat, a to směrem od hloubkového porozumění a jedinečnému až postupně k obecnějším tvrzením (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Výzkumným fokusem interpretativní fenomenologické analýzy je porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, in Řiháček a kol, 2013). „Podnětem pro vznik IPA byla potřeba fenomenologického přístupu, který umožní podrobnou exploraci subjektivní zkušenosti a zároveň bude přístupný výzkumníkům, kteří nemají hluboké filosofické znalosti“ (Willig, 2001 in Řiháček a kol, 2013, 9).

IPA se ve své podstatě zaměřuje na individuální zkušenosti jednotlivců a na to, jakým způsobem tito jednotlivci rozumí své zkušenosti. Proto Řiháček a kol. (2013) uvádí, že IPA je vhodnou perspektivou, z níž lze pohlížet na kvalitativní data, vedoucí k porozumění zkušenosti člověka na ideografické úrovni, a zajímá se o to, jaký význam přisuzuje jedinec své zkušenosti.

Nejčastější metodou sběru dat používanou v rámci IPA je polostrukturovaný rozhovor, který byl zvolen i v tomto výzkumu. Metoda IPA se plně projevuje ve fázi zpracování dat, v jejich analýze a interpretaci. V naprosté většině případů jsou metodologické aspekty přebírány a citovány z manuálu metody IPA (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

4.1.2 Exploratorní kódování

Exploratorní kódování je pomocnou metodou, která je vhodná pro práci s textem a jeho zpracování. Přepsané rozhovory s respondenty se doplňují komentáři. Komentáře dělíme dle Řiháčka (2013) na tři druhy – deskriptivní, lingvistické a konceptuální.

- Deskriptivní – zaměřují se na obsah toho, co respondent říká, na strukturu myšlenek a zkušeností, které utvářejí jeho svět.

- Lingvistické – zaměřují se na respondentovo specifické používání jazyka včetně metafor.
- Konceptuální – jsou více interpretativní, mají např. povahu otázek, které se v nás vynořují při čtení textu. Důležité je, aby byly skutečně založeny na respondentových slovech.

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorkem byli studenti prezenčního i dálkového studia bakalářského a magisterského oboru rekreologie, Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci, kteří se zúčastnili kurzu Survival v roce 2015, v lednu (první běh) a v únoru (druhý běh). Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 20 do 40 let.

Výzkumný vzorek tvořili celkem čtyři respondenti, dvě ženy a dva muži. Jedná se o studenty, kteří mají za sebou již několik kurzů v rámci univerzity a s pobytem v horách a vedením lidí mají zkušenosti. Dá se proto předpokládat, že jejich komfortní zóna a prožívání jako takové se bude od běžné populace lišit.

Vzorek dotazovaných byli účastníci kurzu, kteří byli ochotni se rozhovoru zúčastnit. Celý rozhovor byl anonymní, z tohoto důvodu jsem se rozhodl použít smyšlené pseudonymy, které používám ve výsledkové části. Rozhovory byly uskutečněny do měsíce po ukončení kurzu.

4.3 Metoda sběru dat

Metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor, vedený jedním z instruktorů, magistrem Jakubem Svobodou. Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon, rozhovory trvaly cca 30min. Zvukový záznam je k dispozici. Přepis rozhovorů provedla profesionální instituce NEWTON Technologies, a.s.

Všichni respondenti souhlasili s využitím nahrávky pro potřeby výzkumu, rozhovor byl anonymní a respondenti jej měli možnost revidovat.

4.4 Postup analýzy dat

Na základě podkladů z odborných zdrojů probíhaly konkrétní aktivity v souvislosti se svěřenými daty.

Chronologicky za sebou zde uvádím postup analýzy dat.

1. Z nahrávek a přepisů byly pořizovány rukopisné poznámky s klíčovými pojmy a tématy (Příloha 1), které byly zapisovány, aby mohlo být přesněji vystiženo, o čem daný rozhovor skutečně je.
2. Exploratorní kódování psané rukou s poznámkami, rozdělení textů čárami na jednotlivá témata patřící k sobě. Rozpracování do třech sloupců. Levý sloupec byl doplňován o témata, která vystoupila z výpovědi jako stěžejní. Prostřední sloupec obsahoval přesný přepis rozhovoru. Pravý sloupec byl doplněn o deskriptivní, lingvistický a konceptuální text. (Příloha 2 – 5).
3. Exploratorní kódování v elektronické podobě - přepsání do elektronické podoby, opětovné čtení. Vytipování hlavních témat u každého jedince.
4. Kontrola vlastních výstupů.
5. Rozpracování jednotlivých témat u jednotlivých respondentů doplněny citacemi dle IPA (Analýza jednotlivých případů).
6. Analýza napříč případy – vytipování společných témat u všech čtyř respondentů, porovnání mezi sebou, závěry.

4.5 Limity práce

Limitujícím faktorem této práce byla neúčast výzkumníka daného ročníku Survivalu, ze kterého bylo uděláno interview s respondenty. Samotné interview bylo vedeno jinou osobou než výzkumníkem a nebyla možnost vést interview dle svých potřeb. Pro vcítění a lepší pochopení chyběla vizuální představa a znalost respondenta. Odstup interview od kurzu byl až měsíc, tím byla daná i častá plochost a strohost rozhovorů.

5 VÝSLEDKY

Tato kapitola je rozdělena na 2 části, na analýzu jednotlivých případů, kde jsou detailně rozpracovány metodou IPA rozhovory se čtyřmi účastníky. Druhá podkapitola je věnována analýze napříč případy, kde jsou zmíněna a zpracována nejčastěji vyskytující se témata u těchto čtyřech účastníků a byla navzájem porovnána. Citace z rozhovorů jednotlivých účastníků jsou psány kurzivou, v uvozovkách.

5.1 Analýza jednotlivých případů

Dílčím cílem bylo vytipovat nejdůležitější témata, o kterých se respondent nejvíce zmiňoval. U všech čtyř respondentů se objevila hlavní témata: chůze a skupina.

5.1.1 Aleš

Aleš byl nejmladší člen skupiny. O kurzu se vyjádřil „...myslím, že to ve mě zanechalo kus nějakého otisku nebo nějakou silnou vzpomínku.“ Oceňoval přípravu kurzu, strukturu kurzu a nové zkušenosti. „...už to mělo začátek v tom lanovém centru, kde bylo velice zajímavé to povídání o té, o tom, celkově o té problematice, o tom, čeho se ten kurz bude týkat a že byla i ta příprava, že jste s námi vcelku dost komunikovali, radili nám, co si vzít, co si nevtít, v tom „lanáči“ byly třeba ještě ty workshopy o tom jídle a o tom oblečení a pak i ten samotný kurz, kde to tak postupně jakoby gradovalo.“

Nejvíce na něj zapůsobilo následné soužití ve skupině, kde nikoho neznal, dále konfrontace tématu války s jeho rodinou a v neposlední řadě prožitky chůze. Sám byl celkově zaměřen spíše na výkon. Přijímal realitu, i když věci nebyly podle jeho představ. Dával najevo své emoce. Říkal, co si myslí a to přiměřeným způsobem. Putování pro něj nebylo novinkou, přírodu vnímal, ale detailněji se o ní v rozhovoru nezmiňoval. Rád se ujímal vedení, ale s konzultací s instruktory neměl problém a byl ochoten se na ně obrátit. Oceňoval i čas, kdy se nechal vést.

Aleš si rád „užíval“ a to jak vystoupení z komfortní zóny (mrznutí při čekání na odchod ze stanoviště), tak návraty do ní (např. relax v lázních). Dalo by se říci, že preferoval jakékoliv dění před fádností. Vnímal též ráz krajiny a užíval si výhledy „...bylo vždycky na co koukat...“ a zajímavá místa „...vždycky tam byla prostě nějaká zajímavá místa...“ ale jinak pro něj kurz nebyl obtížný „...jako za mě to nebylo nijak náročné...“

Tématu války během putování, chůzi jako takové a skupině se věnuji podrobněji, neboť z rozhovoru vyplynula jako stěžejní.

5.1.1.1 Téma válka

Celý kurz byl ponořen do tématu války, které Aleše velice ovlivnilo. Shodou okolností měl totiž před kurzem rozhovor se svoji babičkou, která mu vyprávěla příběh jejich rodiny z války. „...na mě osobně nejvíc zapůsobilo asi ta, jak to říct, ta doba, jo, že celé se to točilo kolem těch partyzánů nebo kolem tady tohohle a shodou okolností v podstatě můj pradědeček, tak byl v podstatě v nějaké podobné skupině a byl zabit, byl popraven Němci, takže, já nevím, asi měsíc před tím kurzem u nás byla babička, která mi právě vyprávěla všechny tyhle ty příběhy.“ Díky vyprávění babičky se dokázal do příběhu hodně ponořit a vnímal to velice hluboce, zamýšlel se nad tou dobou, hodně ho ovlivnila návštěva Kaliště. „...když jsem byl třeba v tom Kališti, tak jsem se fakt, ještě jak si tam třeba četl nějaké ty úryvky z těch knížek, tak jsem se do toho fakt dokázal, podle mě, dost ponořit a tak dost realisticky si to představit.“ Uvědomoval si tenkou hranici mezi tím, že by se mohlo něco takového opakovat. „...došlo mi, že není až tak nereálné, aby se to mohlo opakovat, jak třeba v nějaké jinačí podobě se to mohlo vrátit, takže v tomhle tom mě to jako dost, asi by se dalo říct, že otevřelo oči.“ Během chůze přemýšlel nad tím, zda je možné se na to nějak připravit v případě, že by se zas historie opakovala a dostali se do nějaké války. „...dá se na něco takového připravit na nějakou takovou dobu, ať už třeba psychicky nebo fyzicky nebo nějak materiálně, třeba kdyby se něco takového k nám dostalo, nějaký takový režim nebo něco podobného“ Líbil se mu velice závěrečný film s tematikou války, který byl pro něj takovou tečkou celého kurzu. „...ten film na konci Vlna. To fakt bylo podle mě takové, jakoby velmi aspoň pro mě, hezká tečka nebo shrnutí právě toho kurzu, kde jsme se celou dobu bavili právě o tom, jak to bylo v historii, v minulosti, jak tam ti lidé žili a člověk asi až tak nepřemýšlel nad tím, jestli se to může stát znovu, ale ten film jakoby to tak tu minulost jakoby přetáhnul do té současnosti, kdy doopravdy jako, v podstatě stále ve mě ten film nějak rezonuje nebo stále ho mám někde jako takový jako vykřičník nebo jak to říct, že to není až tak jakoby ani lehké, ani těžké, ale že je to možné, jo že se něco takového opakovat.“ Pohled do reality dneška. Pohoda, co žijeme, podléhá možnosti změny. Může se rychle změnit? Dost rychle. Během diskuze o válečné tematice přemýšlel, jak by se zachoval, kdyby byl v určité situaci, jestli by podlehnul davu, byl by hrdinou, co by vlastně dělal.

„...kdyby se něco takového stalo, jak bych se možná zachoval, jestli bych se nechal strhnout nějakou tou davovou psychózou nebo bych šel proti tomu?“

5.1.1.2 Téma skupina

Aleš na kurzu nikoho neznal, takže jeho obavy nepocházely z toho, jak se vyrovná s obtížnými podmínkami, ale jak zapadne do kolektivu. Jak jej ostatní přijmou? *„...fakt drtivá většina, jo, jako cizích lidí, studentů, většinou ještě dálkařů nebo magistrů, takže ten odskok byl ještě větší, než jsem čekal. No, takže jsem měl trošičku obavy z toho, jak tam zapadnu, že jsem byl v podstatě asi jeden z těch nejmladších účastníků.“* Nakonec se však obavy nenaplnily *„...obavy, že jako jak tam nějak zapadnu nebo prostě co to bude za skupinu, ale jako myslím si, že s tím nebyl žádný problém, takže tohle byla taková moje jediná asi obava.“* Skupinu vnímal velmi různorodě, nepociťoval však žádné extrémní tření, například, že by někdo vybočoval ze skupiny. Líbilo se mu rozdělení do rodinek. *„...jak jsme se právě jako rozdělili na ty rodinky a pak ještě třeba ty skupinky, co třeba nějak šli pohromadě, tak to právě jakoby zapadlo do sebe a nevnímal jsem nějaké extrémní tření nebo že by někdo vyloženě vybočoval.“*

V rodince se s lidmi neznal, potkal se s nimi jen jednou před kurzem v menze, kde se dohodli, kdo co vezme s sebou na kurz a rozhodli se, že jídlo si budou řešit individuálně. *„...jídlo v podstatě si budeme řešit individuálně a akorát pár věcí si vezmeme třeba do dvojice nebo do trojice.“* Nakonec byl ve skupině každý sám za sebe. Srovnával tuto situaci se zkušeností z vody, kde vařili společně *„...a to bylo super, jo, to nám vždycky všichni záviděli.“* Se situací se poměrně snadno smířil, přestože by přivítal větší spolupráci. *„My jsme jako dost si šli tak sami na sebe, jsem měl pocit, že bychom mohli asi o něco více spolupracovat, ale postatě jsem měl pocit, že nikdo neměl jako nějaký problém...v podstatě tady na tomhleto kurzu ani nějak moc závidět nešlo z toho jídla, takže mi vůbec nevadilo, že jsme to jako pojali takhle a každý si vařil jakoby sám za sebe.“*

Ke konci kurzu si lezli už trochu na nervy, byly tam malé třenice, ale i přesto mezi nimi panoval respekt jeden k druhému. *„...možná pak ke konci, já nevím, jestli jsme si nějak jako třeba lezli na nervy, jako vím, že to tam občas jako trošičku zajiskřilo, ale v podstatě to bylo v pohodě celou dobu.“*

Během putování neměl žádný velký problém s lidmi, kromě jednoho konfliktu během vedení skupiny, kdy se dostal do konfrontace s instruktorkou. Došlo k ostřejší diskuzi. Během diskuze se snažil sebezprosat, vysvětlit proč tak jednal, co ho k tomu

vedlo. „*Tazi mě tam potom zpražila, že jsem měl čekat na skupinu, že jako nejde takhle to roztrhat, tak já jsem jí jako říkal svoje názory.*“ Přišlo mu nesmyslné, aby skupina stála „*...zbytečné tam jakoby stát, když všichni už jsou nachystaní, všichni už mají batoh, všechno, sbalené vedle sebe a furt se stojí a už lidi mrznou, tak jsem to chtěl trošku rozhybat, tak tam jsme se akorát tak trošičku ostřeji vyměnili diskusi.* Obhajuje se a vysvětluje, je přesvědčen, že jednal správně. Je možné, že nevidí širší souvislosti, důvody, proč už se nešlo, nezmiňuje se.

Vedení skupiny je pro něj zajímavá zkušenost, „*...no jako rozhodně člověk měl asi větší zodpovědnost, že měl tu skupinu...*“ „*...když člověk řídí tu skupinu, tak stále něco se děje a stále něco musí řešit a stále musí být ve střehu a vlastně kontrolovat spoustu věcí.*“ Zároveň přijímal i to, že ve vedení byl někdo jiný „*...když se nechám vést, tak mám vlastně větší svobodu jako právě přemýšlet, jak jsem říkal, nechat myšlenky volně plynout.*“

Aleš oceňuje střídání vedení skupiny po půlhodině „*...tak v podstatě nemohlo dojít k nějaké závažnější, nějakému záseku.*“ Alešovi „*...hodně pomáhá, tak fakt když jsem ve předu v té skupince. Já třeba osobně fakt nesnáším, když jsem vzadu a musím to zavírat. Jako nevím proč, ale děsně mě to deprimuje.*“

Na závěr si Aleš vzpomněl, že příslušnost ke skupině nebo dokonce k davu může být doprovázena zajímavým zážitkem „*...člověk nechce vybočit někdy nebo prostě je v tom davu a cítí se prostě jako chráněn nebo když jdou všichni, tak jdu taky.*“

5.1.1.3 Téma chůze

Chůze na sněžnicích pro něj nebyla náročná. „*...za mě to nebylo nijak náročné.*“ Počasí bylo přívětivé. „*Počasí také bylo relativně dobré, až jsem se bál, že bude moc teplo.*“ Chůze se mu líbila, prožíval „*...takový mix jako asi všeho.*“ Dlouhé úseky vybízely k diskusím „*...si prostě nějak hromadně povídá.*“ anebo naopak k pohroužení se do sebe „*...přemýšlel jsem nad vlastními věcmi.*“

Někdy se stalo, že nepřemýšlel nad ničím a chůze se stala jakousi meditací v pohybu. Nejčastěji však nedokázal mysl vypnout a pak se mu v hlavě honila témata války, a co ho čeká doma po návratu z kurzu. Také přemítal o budoucnosti a snažil si v hlavě plánovat. „*...většinou si takhle přemýšlím prostě nad, jak dodělat školu nebo prostě, jak si to rozvrhnout nebo právě, když přijedu domů, tak do čeho se pustit nebo co budeme dělat v létě, no, tak.*“

Chůze v přírodě, zvláště pak v zasněžené krajině, je výjimečná příležitost si vytríbit myšlenky a vyčistit hlavu. Zvláště ze začátku „...dost jsem přemýšlel třeba nad tou válkou...“ „...jestli by se to třeba mohlo stát znovu...“ „...a jestli se dá na něco takového připravit...“, ale nakonec „...většinou nechám tak jako volně plynout ty myšlenky a prostě co mě napadne, to mě napadne...“ Stav, kdy už opravdu jen jde, Aleš nepreferuje „...preferuji třeba víc exponovaný úsek...“, protože „...právě díky tomu mi to třeba rychleji ubíhá ten čas a možná si to i více užiju...“ než „...když jdeš lesem, jo už několik hodin, tak už to chytá takové anebo já osobně chytám takové ty stavy, že už prostě jenom jdeš, no. Vypneš mozek, jenom šlapeš...“ Zpětně si uvědomuje, že je to nakonec dobrý pocit jen tak jít a nad ničím nepřemýšlet, „...protože tě nic netrápí nebo já osobně to беру tak, že prostě jenom jdeš a jsi jak takový velbloud prostě noha za nohu, krok za krokem, jo, najít si svoje tempo, nějak jakoby vyrovnat a prostě jenom jdeš a přemýšlet nad tím, jestli je to daleko nebo jestli už tam budu, jestli je to za touto zatáčkou nebo za deset zatáček, prostě jenom jdeš, prostě přepne se do toho úsporného režimu, jak prostě počítač, když dáš do úsporného režimu. On stále funguje, ale už nic, žádná data nezpracovává a prostě jdeš no, takže to je asi tím, že nic tě netrápí, možná tě bolí nohy nebo já nevím, záda od těžkého batohu, ale to většinou já přestanu vnímat nebo si prostě přehodím batoh, natáhnu ho jinak a ale zase to je fajn, jo, prostě takový, prostě jenom jdeš, jo, nemusíš řešit žádné starosti, ani radosti ani žádné okolí, prostě jenom jdeš, šlapeš.“

Zdá se však, že Aleš nedoceňuje v plné míře příležitost meditace v chůzi, kdy odpojí mysl, dostane se do prostoru mezi myšlenkami a nechává na sebe působit přítomný okamžik.

Aleš též srovnával situace, kdy vedl skupinu a kdy se nechal vést. „Když se nechám vést, tak mám vlastně větší svobodu, jako právě přemýšlet, jak jsem říkal, nechat myšlenky volně plynout, ale zase na druhou stranu, když byl nějaký delší úsek, tak to může zase sklouznout k tomu, že člověk už se ne nějak začne mluvit, ale už se může sklouznout do nějakého stereotypu, když to když člověk řídí tu skupinu, tak stále něco se děje a stále něco musí řešit a stále musí být ve střehu a vlastně kontrolovat spoustu věcí, takže to je prostě jinačí, no.“

Aleš se vyhýbal posledním pozicím v pochodovém útvaru skupiny. Nejraději byl v čele skupiny „kde jako můžu určit si tempo nebo vybrat si nějakou kratší svačinku...“ zároveň ocenil i to „že jsem vypnul a nepřemýšlel nad ničím.“

Komunikace a sdílení v době putování bylo přínosem „...nějak se prostě takhle povídá s člověkem, co jde před ním, za ním, vedle něj.“ A přestože si občas trochu lezli na nervy, dokázali vše vykomunikovat. Navíc struktura kurzu (střídání ve vedení po půl hodině) předcházela větším komplikacím „...nemohlo dojít k nějaké závažnější, nějakému záseku.“ Zodpovědnost jednotlivce při vedení skupiny byla podpořena zkušenostmi instruktorů. Nebyl problém se „...zeptat někoho ze skupiny nebo konzultovat s někým z instruktorů.“

5.1.1.4 Shrnutí

Zkušenost s válečným příběhem pradědečka se určitým způsobem dotýká Alešova vnímání a prožívání kurzu. Tato zkušenost ho ovlivnila a zanechala v něm mnohem znatelnější stopu než v ostatních účastnících. Téma natolik prožívá, že si to dává do souvislosti s aktuálním děním a přemýšlí nad tím, jak by bylo vhodné se na případnou válku připravit. Uvědomuje si, že se historie může opakovat.

I přes to, že byl celý kurz dosazen do kontextu války, který velmi vnímal, celkově na kurzu nebyla pro něj ponurá atmosféra, vnímal kurz v hezké a tvořivé atmosféře.

Aleš preferoval dynamiku před jednotvárností i za cenu narušení pohody. Fádnosti se bránil. Vítal takřka jakékoliv vytržení ze stereotypu chůze „...když prostě se něco děje, něco se „kazí“, že to není taková pohodička, ale právě díky tomu mi to třeba rychleji ubíhá ten čas a možná si to i víc užiju, než když se právě jenom jde třeba nějakou cestou...“

Ale několik momentů, kdy opravdu nemyslel na nic, prožil a nakonec ocenil.

O praktickém dopadu dlouhodobé chůze v obtížných podmínkách (puchýře, vlhko v botách nebo naopak komfort) se Aleš nezmiňuje.

Důvod, proč se Aleš dobrovolně přihlásil na tento kurz, byl zájem o skupinu. „No byl jsem dost v tom očekávání právě od té skupiny.“ Zde bylo těžiště jeho očekávání. Těšil se jak na nové lidi, tak na spolužáky. Jeho obavy, jak zapadne, se nenaplnily. Taktéž obava z následků různorodosti skupiny, která se divoce formovala, se nenaplnila. Naopak ocenil soběstačnost a volnost. Nakonec vše do sebe zapadlo „...celá skupina jako dalo by se říct, že táhla za jeden provaz“

Zdá se, že z hlediska vnímání skupiny vyzněl kurz pro Aleše nad očekávání, což se odrazilo v celkovém dojmu a následném hodnocení kurzu. „...kurz se mi líbil...že to nebyla, jak to říct, klasická rekreace...“

5.1.2 Dita

Dita je příkladem účastníka kurzu, který o žádných hlubokomyslných úvahách v době namáhavého putování nevypovídá. Přesto jako přínos kurzu vnímá „...překročení nějaké komfortní zóny, kdy jsem prostě předtím nespala třeba venku, pobyt v zimní přírodě jako takové, v zimě venku, potom vůbec sáhnout si na takové psychické i fyzické dno trošinku místy a zase, že se přidaly takové ty vlny jako radosti a krize.“ Top zážitkem však zůstává nocování „no, úplně nejvíc spaní venku v zimě“

Dita si jasně uvědomuje, že zimní putování se co do náročnosti s letními přechody nedá srovnat „...že musíš prostě v té přírodě fakt jako makat, abys tam vůbec mohl žít v té zimě, protože musíš si prostě udělat ten oheň, jinak bys tam zmrznul večer, anebo v tom stanu jenom tak, což v létě nemusíš, takže je to takové pohodové v tom létě, oproti té zimě, takže tady tohle, že pořád ten člověk musí něco dělat, aby se trošku szil s tou přírodou.“

Ditin životní přístup k obtížím lze vysledovat v překonávání krizí během putování „No, spíš jsem tedy měla psychickou než fyzickou, ale to bylo hlavně tedy v závěru paradoxně, když jsme šli z kopce, jo ten největší sešup, kdy jsem fakt cítila kolena, ale měla jsem nějakou krizi jako vnitřní, ale netrvala moc dlouho, třeba prostě nějakých deset minut a pak jsem to překonala a naopak musím říct, že mě posunula potom dál a říkala jsem si, ježíš marja, jako proč, vždyť to je k ničemu, to k ničemu nevede a nějak mě to posunulo, jakože jsem si to začala víc užívat, potom na základě tady té krize.“ Dita velmi zručně přeladuje své emoce během relativně krátké doby. Jak sama říká. „Nějak, že jsem si jako v hlavě sama řekla, jako, jako co dělám, když se nic neděje prostě, že nehoří nebo prostě, nemá se co stát a jsou v tom všichni takhle, takže nemám co jako, na co si stěžovat, nebo takže spíš v hlavě jsem si to sama srovnala.“ Dita chápe, že krize vzniká i zaniká v její hlavě, že je to způsob jejího myšlení, resp. postoje k vzniklé situaci a nekomplikovaně krize řeší „... fakt to bylo vždycky v té hlavě, že jsem si řekla, jako, že to není potřeba.“

Rovněž se velmi rychle adaptuje a přijímá nově vzniklou situaci. „Asi jenom první den mi přišlo, že to jako, protože to bylo něco nového, tak jsem cítila trošku jako záda s báglem, ale potom už se s tím člověk nějak szije a funguje prostě, už to nevnímá ten batoh na zádech.“

Fenomén chůze vnímala převážně z praktické stránky. „No, já jsem je tam měla poprvé vlastně ty sněžnice, takže poprvé, úplně když jsem to měla na nohách, tak jsem spíš mi to bylo na obtíž, než že by mi to pomáhalo, protože jsem to neuměla moc, nezšila

jsem se s tím tak rychle, ale potom jak jsem se na tom naučila chodit a už jsem věděla, že jo, tady jsi mohl zvednout patu, to už jsem mohla pak sundat a už jsem na tom chodila jako v botách, tak mi to jako obrovsky pomohlo a byla jsem ráda, že je tam mám, protože normálně by člověk, kdyby je neměl, tak si tu přírodu asi tak neužije kolem, protože to strašně ulehčí to stoupání a celkový ten jako výšlap, asi tak."

Při chůzi se Dita po žádném přesahu zjevně nepídila „...když jsem šla ve skupině, tak se povídalo a nějak jsem nestihla ani vnímat nějak tu přírodu kolem sebe, koukalo se pod nohy a povídalo se...“ Pokud šla Dita sama, pak spíše přemítala o tom, co k ní přicházelo „...když jsem se občas trhla a šla jsem trošinku sama, tak jsem měla spíš tak nějak jako přemýšlet různě prostě o tom, proč jsem to třeba nikdy nezkusila tady tohle a že by bylo fajn, kdybych si to někdy jako prostě podnikla i s přáteli potom sama...“ Když šla sama, rozhodně přírodu registrovala intenzivněji „...člověk když šel sám, tak si myslím, že v tom má větší smysl nějak tak vnímání té přírody...“

Dita měla pocit, že její prožitek zásadně ovlivňovalo počasí „*Počasí tam hrálo strašně velkou roli, protože jako i já jsem takový, a i když jsem kdekoliv, tak když svítí slunce, tak člověk má úplně jinou náladu a jinak vnímá to okolí, i ti lidé se chovají jinak, takže za mě strašně mělo na mě vliv i to počasí.*“ Přesto se Dita počasí nijak nepoddávala „...paradoxně zpětně když se dívám na počasí, třeba když bylo špatně, fakt foukalo a nebylo dobře, tak jsem říkala, že mi to také něco dalo, protože by to byla prostě nuda, kdyby bylo pořád hezky, tak by si tam člověk zas nezažil něco nového a nebylo by to takové nahoru dolů, zpestření, no takže za mě asi počasí hodně ovlivňovalo.“

Další vliv na to, jak se Dita cítila a kurz prožívala, mělo místo konání kurzu. Především zabezpečení „*No, asi to místo, ty Fatry v tom byly specifické, takže to si myslím, že hraje největší roli v tom místě, kde se člověk nachází, tam jak to bylo odlehlé, široko daleko nikdo nebyl, tak to jako mělo své kouzlo a potom asi i takový ten pocit bezpečí, jako sama bych se asi nevypravila, ale tím, že jsem věděla, že tam mám nějakou jistotu toho, že se mi tam nemůže nic stát tak asi i tohle. Já jsem se oprostila od toho, že bych tam mohla v noci zmrznout nebo tady v tomhle směru asi myšleno.*“

Skupinu Dita nijak neřešila, zřejmě proto, že ji nic nezaskočilo, vše plynulo hladce „...znala jsem je z dřívějšíka, tak polovinu, takže si myslím, že jako parta jsme fungovali dobře...“

Zdá se, že Ditu kurz zásadním způsobem neovlivnil, přesto naznačuje jisté změny v postoji „...dřív co jsem měla hodnotový žebříček jak po příjezdu, tak že jsem to

trošinku změnila." „dřív jsem prostě to zimní přírodu nějak odsuzovala, ale neměla jsem k ní vůbec nějaký vztah kladný, nebo bylo to takové, že to vždycky kolem mě proletělo, zima a dobrý a fakt jsem se těšila na léto, bylo to období, které jsem neměla ráda a teď na základě tady toho kurzu se na to dívám trošinku jinak a vím, že se to dá i užít to zimní jako putování, že to není jenom prostě zima a sníh mrznutí, ale že se to dá prostě perfektně nějak prožívat, když člověk chce, no.“

Dita oceňuje praktické dovednosti, které si na kurzu osvojila. "Jo, to si myslím, že bylo hodně přínosné, jako oheň se asi zakládá takhle, jako nebo si myslím, že umí většina lidí, takže to nebylo zas tak nového nic, ale třeba práce s buzolou a s kompasem, tak tam jsem se ztratila záhy, po deseti metrech navigování, takže jsem si řekla, že tam je to obrovská zodpovědnost prostě, i když to tak člověk tam nebere, bere to jako takovou samozřejmost, když ho člověk někdo vede, ani nevnímá tu cestu a ani si to neuvědomuje člověk. Takže jsem ráda, že jsem si to vyzkoušela.“ „... pak je fajn i to vaření v kotlících, na vařičích."

Dita si v kontextu s primitivními podmínkami při kurzu nemůže vynachválit vymoženosti civilizace . „...pak je fajn i to vaření v kotlících, na vařičích jako že člověk si pak uvědomí hodně, co má všechno doma, že zapne prostě sporák a má to a má tam strašně moc prostoru, má tam teplou, má tam tekoucí vodu, že tady tyhle hodnoty, že prostě čekáš dvacet minut, než se ti rozpustí sníh, takže to jo, že tady tohle mi taky dalo asi dost no, že jsem si začala víc vážit takových těch běžných věcí, nebo v uvozovkách běžných tady v tom běžném životě, protože v přírodě tam si člověk prostě na to musí počkat a musí si to udělat sám no, že to není automatika."

Při uvědomění si všech darů, kterých se Dita dostalo, si Dita začíná více užívat přírody. "Tak nějak si uvědomím, že jsem ráda, že jsem tady, že si to užívám, že mám prostě příležitost, to co mám, že jsem tam, kde jsem, že mám kolem lidí, ty co mám, spíš takové jako uvědomování si všeho toho, co mi bylo za ten život jako dáno." „...začínám si to nějak prostě užívat tu přírodu kolem sebe."

Vděk je jakýsi duševní stav, související s pokorou. Přestože výpovědi Dity znějí jednoduše až povrchně, je možné, že naopak mistrně si Dita přes zmíněné kvality, možná nevědomě, přitahuje do života nekomplikované plynutí. Přiznává, že spíše prožívá „...takové rozjímání, než jakože nějaké hluboké rozmyšlení.“ Neboť co nám většinou mysl, potažmo ego, nabídne? Strach a obavy, pochybnosti. Proto nehodnotím, pokud není Dita hloubavý typ. Se vším, co tak náročný kurz obnášel, se vypořádala a její postoj k realitě je, zdá se, pozitivní.

O fenoménu chůze, skupina a válka, které jsem si vybral pro samostatné zkoumání u všech respondentů, se Dita zmiňuje, aniž by opustila praktický pohled na věc.

O vnímání jakéhosi přesahu a meditaci Dita přímo nevypovídá, přestože tyto kvality v mnoha případech, ač nevědomě, žije. Nakonec v tolik nyní respektovaném přítomném okamžiku se Dita nejspíš nacházela takřka po celý čas kurzu. Věnovala se tomu, co bylo tady a teď a nevymýšlela žádné složité konstrukce. Kurz zvládla s tímto nastavením velmi dobře i s benefity ve formě přehodnocení putování zimní přírodou.

5.1.2.1 Téma válka

Téma války, zvláště při tematickém večeru, na ní zapůsobilo „*Kaliště to bylo hodně silné, tím, že to bylo ještě večer a k tomu ten nějaký příběh přečtený, takže to jako mělo atmosféru. Musím říct, že jakože mě hodně chytlo.*“ Rozhodně však válečné téma Ditu nepohltilo „*ten úvodní film, tak tam jsem se do toho tak nevžila, furt jsem měla myšlenky, ježíš, jaké to bude, jak to zvládnou a tak, takže jsem nedokázala jsem nějak odpoutat od takové té reality.*“

Dita se spíše vžívala do velmi těžké pozice partyzánů za války, vyvolávalo to v ní vděk za to, co má nyní „*...zpětně jsem si říkala, na co nadávám, když tady máme úplně všechno, nemusíme nic dělat prakticky.*“

Na hosta, pana faráře, sice vzpomíná jako na někoho, kdo „*nás vtáhl trošku do děje, aspoň na chvíli*“, ale v podstatě nejvíc ocenila, že „*donesl tam nějaký čaj a byl to příjemný start dne*“

Celkově se dívá na toto téma, které se prolínalo kurzem, jako na něco okrajového. Byly to „*...takové záblesky, než spíš, že bych v tom jako jela čtyři dny týdně v kuse, jako v místní tématice, to asi ne.*“

5.1.2.2 Téma skupina

Se skupinou byla Dita spokojená a ani jednou z jejích úst nezaznělo, že by měla s někým konflikt nebo jí někdo takzvaně lezl na nervy. S mnohými se znala a hlavně „*...tam se sešli lidé, kteří na tom byli hodně podobně jako já, rozuměla jsem si s nimi.*“

Spolupráce ve skupině fungovala splavně „*...občas jsem si říkala, že to muselo být hrozně těžké pro ně, třeba pro ty vojáky, že jo zimní prostředí a neměli vůbec vybavení, co jsme měli třeba my.*“

Přestože se však možnosti konfliktu vyskytly, byla situace vyřešena s humorem. *"Jo, oni to brali s humorem, tím že to bylo jako asi po sto metrech a upozornili mě na to asi po pár minutách, takže to nebylo nic tragického, kdybychom si zašli pár kilometrů, tak myslím, že už by to nebrali s takovou nadsázkou a s takovým humorem, no. Takže spíš se tam pousmáli a upozornili na to, že bych měla dát jako větší pozor, když sleduji mapu. Takže tady tohle pro mě bylo hodně přínosné."* Dita toleranci skupiny ocenila, ale zároveň si uvědomila velkou zodpovědnost při vedení skupiny. Ráda by zakoušela pocity důvěry v její schopnosti od ostatních, ale to by muselo být v něčem, kde si je jistá. Jak se cítí, když má vést lidi, kteří jsou mnohem zkušenější než ona? *„Hm, no tady v tom to nebylo zrovna příjemné, protože to byla věc, kterou, jako jsem neovládala, takže mi to nebylo příjemné. Ale kdyby to byla věc, kterou dělám běžně, na kterou jsem zvyklá, tak je to jako fajn, když ti lidé důvěřují a dávají tomu člověku nějakou důvěru v tom, že jo, on to zvládne, jako pocit to je dobré, ale tady v tomhle zrovna když jsem věděla, že někteří z té skupiny mají víc navrch tady v té, v té dané věci víc než já, tak to bylo zvláštní no."*

Dita hodnotí své souputníky velmi vysoko. *"Přemýšlím, co bylo ještě takové stěžejní pro mě? Asi jako ty práce ve skupinách, to bylo hodně takové, jako záleželo to na tom, koho tam člověk zrovna měl, já jsem měla štěstí na lidi, kteří jako spolupracovali a kteří prostě zafungovali, nebylo tam potřeba říkat, ať někdo něco dělá, ať pro něco zajde a navzájem jsme si nějak tak pomáhali. Takže za to jsem byla ráda, že když bych měla třeba nějaké lidi, kteří by takoví nebyli, tak bych to asi zvládala hůř, ten kurz."*

Pravdou ovšem nejspíš bude, že s Ditou se ostatní též cítili dobře. Není to typ potíživý, dokáže se nadchnout byt' z podaného čaje po ránu *„...myslím, že se to hodilo jako perfektně, hned po té první noci, protože tam si myslím, že většina lidí, co třeba tohle nikdy v zimě nedělali, i když tam to nebylo zrovna extrémní, jsme spali na sněhu, ale že to pomohlo překonat takovou tu třeba krizi, co někdo mohl mít po spaní venku, v zimě. To tak perfektně nastřelilo ten den, takže to se mi hodně líbilo tenhle..."* Dita možná není výrazná osobnost. Její jednoduchý a věcný přístup ke zvládání situací působí až komicky, zvláště když dnes tolik vystupují do popředí témata duchovního charakteru. Ona na otázku odkud a kam kráčí, by nejspíš pohlédla do mapy a s radostí, že se to právě naučila, by použila buzolu či kompas. Ale ve skupině má rozhodně své místo.

5.1.2.3 Téma chůze

Pro Ditu byl pochod se sněžnicemi novou zkušeností. „*Hm. No, tak úplně jako třeba v úvodu, když jsme měli ty sněžnice, tak tam jsem byla asi fakt prvních deset patnáct minut jako taková prostě nesvá, možná chvílemi i jako jsem si říkala, proč jsme si je brali, že to je k ničemu a postupem času prostě jsem se s nimi nějak sžila a nějak tak spíš první den jsem se snažila nějak tak jako správně na nich chodit, nebo spíš se soustředit na tu chůzi, ať někomu nešlápnu na sněžnici přede mnou, tak spíš tohle...*”

Soustředění se na jednotlivé kroky Ditu dostávalo do naprosté přítomnosti. Nic jiného neřešila „*bylo to takový zvláštní, jako úplně jsem vypla mozek a jenom jsem se prostě soustředila na tu danou věc a jako nijak úplně tam jsem se fakt zaměřovala na ty nohy a sledovala tu chůzi, no. Jakože jsem, je fakt, že jsem vnímala jako každý krok, no tady toho přede mnou i můj.*” „*...když jsme zastavili, tak jsem byla ráda, že jsem se mohla od toho oprostit a trošku odpočinout. Jakože to bylo takové, soustředění strašně hluboké, no. Že jako vypnul v ostatních směrech, že jsem se koncentrovala jenom fakt na tu chůzi.*” Ditu chůze zaměstnala natolik, že neexistovalo v tu chvíli nic jiného, možná takto prožívá chození malé dítě, které se učí prvním krokům. „*...ta radost stoupání, tam to ani moc nešlo si užívat, tedy za mě, tam jsem tím, že jsme měli zvednutou vlastně tu, pak to nejezdí, takže tam jsem se také soustředila, jako prostě ať jdu dobře, ať nestoupám na ledovou plochu a takhle no. Takže tam je to asi podobné, že to je koncentrace.*”

Dita si přesně všimla, kdy začala vnímat i své okolí. „*...když jsme šli z kopce, tak to bylo takové jako příjemnější, protože tam už jsem začala, už jsem se nemusela tak soustředit na ty jednotlivé kroky a to po rovině to bylo úplně prostě, to bylo jak kdybych šla v botách, jak kdybych nic na sobě neměla, tam už jsem se oprostila od těch jednotlivých kroků a od toho soustředění a už jsem začala vnímat i to okolí, ty lidi kolem sebe.*”

Prožitky při chůzi se točí stále kolem sněžnic a vychází z tělních pocitů. Z toho pak vychází jednoduchá pravidla pro život. „*Bylo to fajn, že jsem si říkala, jo, konečně jsem s tím sžila a už jsem to jako nijak nezhazovala, že to je jako špatná věc, že to tady taháme zbytečně a naopak jsem byla ráda, že jsem to přehodnotila, byla jsem ráda, že jsme to tam s sebou brali. Takže tohle no a potom v dalším úseku, když jsme šli třeba zase do kopce, tak už jsem fakt za to byla vděčná, protože mi to fakt jako myslím, prostě člověk se s tím naučí, jenom si na to zvyknout a to je vlastně celé a tak je to asi se vším. Člověk to odsuzuje předem a potom, dokud to nevyzkouší tak asi neví.*”

Dita prakticky na jakoukoliv otázku k chůzi v zimní přírodě přidávala další detaily o sněžnicích a přesunu na nich. „...možná pak to nandávání a sundávání bylo za mě takové složitější, že tím jsem se vždycky hrozně zdržovala, než jsem si nandala bágel, než jsem je tam nasadila, takže to mě trošku limitovalo, to jsem byla pomalejší, ale jinak fajn no u těch sněžnic.“

5.1.2.4 Shrnutí

Zdalo by se, že například meditace je pro Ditu neznámý pojem. Ale těžko dávat nálepky. Možná, že pouze nemá některé věci pojmenované, ale zato jí dobře fungují.

Dita nepoužívá velkých slov a působí dojmem, že vše prožívá v té obyčejné všednodennosti, nemaje potřebu hledat širší souvislosti. Nicméně její pozitivní přístup dodává jejímu jakoby přízemnímu lopotení a plochému popisu lehkost, kouzlo a jiskru.

5.1.3 Cyril

Primárním důvodem, proč se Cyril, v jeho případě dobrovolně, přihlásil na kurz, byla příprava na zimní přechod na Ukrajině. Tyto disciplíny ho zajímají a navíc „...chtěl jsem vědět, jaké to bude prostě pod vedením těch lidí, co to vedli, protože jsem před tím měl takový poměrně smíšené zkušenosti v úrovni těch kurzů. No a hlavně jsem se na to hodně těšil...“

Cyrl odjížděl na kurz s tím, že je otevřený prožitkům „...no, já si to chtěl užít, to bylo pro mě taková jako priorita“

Cyrlovo očekávání se nakonec naplnilo „Jinak ten přechod byl pro mě příjemný, pohoda, líbilo se mi, jak to bylo vedené. Že to mělo nějakou linku, že to mělo smysl od začátku“ „...byl nadšený, jak to bylo připravené ze strany instruktorů, to samotné řapání jsem si užil, lidi také“

Zkušenosti využil i pro svoji akci, kterou pořádal „...si i zkusil, jaké je to létat s nějakýma pětadvaceti, sedmadvaceti kily na zádech, co jsem už dlouho nedělal, což se mi zase vyplatilo na tom přechodu na té Ukrajině, protože tam jsem se o ty lidi musel nějak postarat a to jsem měl ještě o pár kilo více.“

U Cyrila platí pořekadlo „konec dobrý, všechno dobré“, neboť v průběhu putování zažíval největší lekce v konfrontaci s prvotním zklamáním ze skupiny. Celkově vyjadřoval kritický pohled „na tu dnešní mládež“, ale svůj prožitek ze zimního přechodu si vzít nenechal.

Taktéž prožíval samotnou chůzi v náročných zimních podmínkách a váže se mu k tomu mnoho vzpomínek.

Válečné téma zařazené do kurzu ocenil, ale nijak se mu dále nevěnoval.

5.1.3.1 Téma válka

„...ti lidé, co s tím pomáhali, s takovou tou atmosférou protektorátní, tak to se jim hodně povedlo, z toho jsem byl nadšený a přitom tam byly vždycky zakomponované takové věci, jako vážení těch zavazadel, což byl, jako že se jede do koncentráku nebo někam a zároveň to sloužilo k těm informacím, což bylo dobře propracované“

Dále se Cyril ve své výpovědi válečného tématu nedotkl.

5.1.3.2 Téma skupina

Své setkání se skupinou popisuje Cyril takto *„...jsem byl spíš v šoku první den, že tam byli lidé, kteří si nebyli schopni postavit stan.“* „... tak to bylo první smutná věc pro mě. Úplně to přebilo to, že nikdo z těch ostatních lidí jim vlastně s tím nepomohl, vůbec se ani nezajímal, bylo jim to úplně jedno. Oni postavili stany a žrali, starali se sami o sebe a jejich spolužáci, kamarádi tam prostě bojovali a nikdo jim nepomohl ani slovem, ani činem. Tak to jsem si říkal, jestli v magisterském budeme taky takoví kretění. Pak jsem samozřejmě jim s tím pomáhal automaticky, nemá to nic společného s tím, že jsem průvodce nebo ne, ale prostě to byla jedna skupina, jsou to rekroši, takže nevím, co bych jiného dělal, než těm lidem s tím pomohl. Výmluva těch lidí bylo to, že se tam všichni neznali, což je úplně absurdita, protože já jsem byl jediný, který tam vůbec nikoho neznal, v podstatě kromě teda z těch ostatních lidí, co tam byli účastníky, tak si myslím, že jsem snad nikoho jako fakt neznal.“ „No a to byl vlastně tak pro mě nejvýraznější ten začátek, jsem byl trošku zklamáný z těch lidí.“

Zklamání z lidí však Cyril nezažil poprvé, a tak *„...soustředil jsem se na to, že si nebudu kazit radost ostatními spolužáky v tom smyslu, že co jsem si zažil vlastně na poslední Lipnici, která se mi líbila, ale mohl jsem si to užít mnohem víc, ale tím, že lidi veškeré ty aktivity, nebo jak které ty aktivity ignorovali nebo nějakým způsobem deklasovali a já jsem se tak trochu chtěl jakoby součástí té skupiny, tak jsem si tam spoustu věcí odpíral a pak jsem se prostě naštvál.“*

Cyril má také pocit, že mnozí spolužáci jsou jednoduše unavení ze školy. *„Někteří jsou třeba už otrávení z té školy, to jsem viděl právě na tom zimním přechodu těch magistrů, že už taková ta rekre komunikace už je jakoby unavuje. Mě už to taky začínalo*

unavovat, ale nic méně je to třeba tím, že tam zbytečně řeším lidi, které nemusím, prostě si můžu užít tu aktivitu samotnou."

Co má na mysli pod pojmem „rekre komunikace“? Možná chtějí být všichni aktivní, extrovertní, veselí, do něčeho, na co v tu chvíli nejsou naladěni, se nutí?

Cyrilovi nebrání v prožitku lidé, kteří něco momentálně nezvládají. „...ty lidi, kteří tu aktivitu nezvládají fyzicky nebo technicky, psychicky, tak to mi nevadí. To je třeba celkem jako objektivní, ale ti lidi, kteří to deklasují z nějakých přibližných pubertálních důvodů, nebo chytráckých důvodů, tak mě štvou a s nimi už nemíním dělat nějaké kompromisy.“ „A občas teda samozřejmě i ti, co tu skupinu vedou, tak ti nedovolí dělat všechno, co bys chtěl.“

Přes prvotní Cyrilovo rozčarování, které vyvolalo vlnu podobných vzpomínek z jiných akcí, to již vypadalo, že se z „negativního archivu“ přes všechna předsevzetí kurz si užít, nedostane. Ale přišel bod zvratu. „A pak jsme vlastně si drželi tu svou skupinu, nebo tu naši rodinku ve čtyřech. Tys byl toho součástí, tak už jsme se trochu znali a jsem s tebou chtěl být, tušil jsem o čem to tak zhruba bude, to mi vyhovovalo. My jsme spolu spolupracovali, mohli jsme vlastně spolu řešit věci beze slova, ať to bylo vaření nebo stavění stanu, nebo rozdělení materiálu, to bylo prostě automatické, to bylo super. No a holky, ty mi udělaly radost, jednak byly samostatné hodně, sice jsme jim teda ve finále brali celkem dost materiálu a to mi nevadilo, ale třeba tím, že jsem říkal, jsem jakoby vegetarián, primární je, že tam nemusím jíst maso, tak jsem hleděl, jak se holky k tomu velkoryse postavily a Barča třeba dokonce vlastně bylo tak snad dvě kila nějakých těch vegetariánských burgrů, tak ještě ten zážitek byl o to lepší. Když si teďka tak vzpomínám, že jsme měli parádní žranici vlastně každý den, někdy jsme zvládli více chodů jak dva, to jsem si z toho dělal srandu, kolik budeme mít chodů na ten první den, než byla ta seznamovačka v tom lanáči a ve finále se to vlastně úplně perfektně povedlo. Moje skupina, naše skupina se ničím nějak neomezovala, takže to byla pohoda.“

Tím, že se Cyril sám vyladil na pozitivní vlnu, dostal pod kontrolu vnitřního moralistu a kritika a nakonec i jeho dojem ze skupiny se změnil. „...tam bylo x podobných lidí, kteří mi jsou blízcí, a měl jsem je rád, tak mi to stačilo a zbytek jsem nějak neřešil.“

Cyril si přechod zpříjemnil také o krásné prožitky díky své funkci fotografa. „Tím, že jsem tam měl ještě funkci toho focení, protože pro mě tam byly krásné situace, jak se lidé chovají, prostě to prostředí, to vybavení, mě to prostě nějak rajcuje ty patový sněžnice.“

Sice ani to nebylo bez poskvrnky, ale „...to bylo další pro mě bonusová věc, že jsem nemusel být ani v té skupině a trochu jsem se trhal a fotil jsem si to, což potom ve finále vedoucí úplně neocenili, jim to připadalo, že si zase moc dělám, co chci.”

Cyril je samostatný a zkušený, rychle se na kurzu zorientoval, možná mu samotná chůze nedala tolik zabrat a tudíž má prostor k tomu vidět leccos kriticky a chtít „vylepšovat“ „...co mi tam trochu vadilo, že jsme tam chodili možná až moc, jak diagnostický ústav, prostě ve skupině a když jsme třeba chtěl fotit, je jasný, že se musím utrhnout a doběhnout si to potom, tak si myslím, že to šlo úplně v pohodě udělat, protože podmínky k tomu byly nastaveny. Kdyby tam byla nulová viditelnost, nulová tma, déšť, mráz, bylo ta nějaké riziko, že se něco stane, tak samozřejmě musíme jít jak diagnostický ústav, ale pokud ty podmínky jsou v pohodě a jsme dospělí, už i na tom hřebeni je roztroušené, já nevím kolik nás tam bylo, dvacet lidí v x skupinách, který na sebe vidí, tak si myslím, že to nebylo nutné hrotit.”

Cyril rád pozoruje lidi, zařazuje si je „mám celkem odhad na lidi, když začínám nějaký zájezd a vidím, jak ten člověk prostě, jaké má vybavení, jak se tváří a tak dále, tak si podle toho člověk řekne, jak zájezd asi zvládne.” Jak dopadl Cyrilův odhad na lidi, na kterém si možná zakládá, na tomto kurzu?

„Tady jsem měl také trochu obavy z těch holek, když tam některé si přivezli ještě na vaření hrnce zabalené v krabicích papírových a někteří nevěděli, jestli mají stan nebo ne, protože vůbec nevěděli, co vlastně stan je a z kolika částí se stává, nebo díly. Zuzka tam měla třeba takovou apartní sukénku a tak. Ale nakonec to, si myslím, že ony jsou třeba tyhle dvě úleťáčky, jako že to zvládly asi dobře a že si to i užily, že to pro ně bylo, nakonec jsem si to užil i já, když tam byl někdo, který má jinou mysl než standardní teda žáci nebo rekroši. A celkem jsem se tam i dost bavil.”

Takže neodhadl. Nejprve „jsem si říkal, že nevím, jestli přežije první noc a jak tyhle ty věci prostě neznají“ ale „...jsem si řekl, tak přehodnotíš i to, že si myslím, že znám lidi, kteří tam jakoby úplně nepatří, a že to může být celkem opruz pro ně, nebo pro ostatní a pobavil jsem se s nimi skvěle, prostě jak to vnímali, jak si to užívali, takže fajn. Takové rozšíření obzorů, spíš než nějaké priority, hodnoty.”

Cyril je otevřený a je ochoten své názory měnit, pokud se přesvědčí, že neměl pravdu nebo neměl dostatek zkušeností nebo rozlišovací schopnost.

Cyril rád řeší obtížné situace, vítá výzvy „...pak se muselo improvizovat, jsme šli trochu naslepo. To se mi stalo x krát v tom průvodcování, to se mi vlastně zase nějak jako potvrdilo, mě to úplně nakoplo, že jsme byli, jako že jsme úplně nevěděli, kde jsme,

ale to je ta situace, kterou mám rád, jako to vyřešit a dostat se tam, kam máme jít. Mám x svých zkušeností, že právě člověk v takové situaci si myslím, že to je úplně v prdeli, tak se stanou takové věci, které si člověk vůbec nevymyslí, nějak ten vesmír mu to prostě přihraje, že se z toho vždy dostane."

Cyril přivolává s důvěrou jako pomocníka i Vesmír a je otevřený i pro zázraky, neboť chápe, že je součástí něčeho většího. Přesto si uvědomuje, přestože žije v přátelském Vesmíru, že jeho díl zodpovědnosti nese sám a proto intenzivně řešil sejití z cesty a následné zabloudění.

Všichni, včetně Cyrila, byli nepozorní a šli jako ovce, pozitivní je na tom to, že Cyril si to uvědomuje a je ochoten se obrátit na vedoucí o radu „*Pak jsme vlastně dostali nějakou radu od vedoucích, že se máme vrátit.*“

Cyril se cítí při takových situacích, jako je tento kurz, velmi obohacován. „*...kromě toho uvědomění si sám sebe a určitých těch stavů přítomnosti, tak si to i člověk může zažívat s těmi ostatními lidmi, což je asi také důležité. No a ti lidé se do těch podobných stavů vědomě nebo spíš teda nevědomě také dostávají. No a dějí se tam zajímavé propojení mezi těmi lidmi, které normálně třeba nezažiješ ve městě, nebo ve škole. Bud' se ty vztahy prohloubí.*“ „*...nebo se tam ty vztahy úplně nějak vytváří znovu nebo přehodnocují, nebo vytváří se úplně nové vztahy s lidmi, se kterými normálně už tak nic moc neřešíš ve škole, myslíte si, že k sobě nějak moc blízko nemáte, nebo ti ten člověk je jedno, nebo se nemáte rádi, a pak v tom lese při nějaké aktivitě zjistíte, že máte rádi stejné věci, navzájem se dokážete u toho obohatit a tak dále. Takže ty pohledy potom na sebe, na svět a na hodnoty, na priority a na lidi se prostě mění tady v tom, a to se v podstatě nedějí žádné extrémy.*“ „*...věřím, že pro spoustu lidí to bylo jako, že se tam museli hecnout.*“ „*... že musí úplně zapnout hlavu znovu, úplně přemýšlet, úplně v jiném levelu, v jiných dimenzích. To je efekt asi tady toho.*“

5.1.3.3 Téma chůze

„*Já jsem byl pořád nadšený a prostě ty sněžnice mám rád.*“ Neexistují nejspíš výmluvnější slova pro radost z pohybu, kterou Cyril na kurzu prožíval.

Cyril se nepotřeboval soustředit na chůzi ve sněžnicích jako spolužáci, kteří s nimi neměli zkušenost, a proto při pochodu vypínal, ale opravdu vypínal mozek. „*Takže jsem si to užíval a vlastně pohyb je pro mě taková meditace v pohybu. Když si tak člověk vypíná hlavu, tím, že ten pohyb je poměrně monotónní, takový koordinovaný...*“

Jak využívá Cyril meditace? Je to pouhý relax nebo něco více? „*To se v podstatě rovná orgasmu, protože ty si úplně plně uvědomuješ každý okamžik svého bytí v tom pohybu, každý pohyb svého těla a je to prostě úplně nádherný, jak chodíš, došlapuješ, dýcháš, díváš se kolem sebe.*“ „*To je princip té meditace, být v tom přítomném okamžiku a tady ta aktivita fyzická nebo pohybová aktivita nějaká, tomu vlastně pomáhá se do té přítomnosti dostat. Pokud ta hlava i téhle té disciplíně je zahlcena nějakými informacemi, tak je to o ničem.*“

Umět všechno vypustit a zůstat v přítomném okamžiku, například při konzumaci jablka. „*...tu hlavu máš vypnutou a uvědomuješ si ty souvislosti s tím jablkem, nejenom ty chutě, vůně a tak dál, ale že to je vlastně neuvěřitelný dar to jablko, vyrostlo na stromě, ty květy, veškerou tu nádheru kolem sebe. Proto si myslím, že vlastně tyhle ty pohybové aktivity, z toho důvodu to člověk dělá, nebo já to dělám, že nacházím nějak sám sebe, nebo uvědomuje si sám sebe, vytyčuje si ten prostor, dokáže si i sám sebe víc užít. Tak to jsou důvody, proč to dělám, proč jsem se vlastně nahlásil tede ten survival.*“

Cyrl měl dokonce při putování takový pocit „čistoty“, že si nechtěl dát po zakončení kurzu ani pivo. „*A vlastně tím, že ten zážitek byl na tom přechodu pro mě pozitivní, tak jsem vůbec neměl, tak jsem si to chtěl užívat tady ten čistý stav, tak se mi to díky tady tomu přechodu protáhlo skoro na celý měsíc. Vlastně my jsme měli možnost si dát v tom termálu pivo, tak si ho dali snad všichni chlapi, já jsem si říkal, nedám si to pivo, nebudu si kazit ten stav, ve kterém jsem.*“

Vyskytlo se vůbec něco, co Cyrilovi mohlo nadšení z chůze znepříjemnit? „*...mám rád, když si máknu u toho, co mám rád, nikdy mi to nevadilo...*“ ale když si Cyril naložil ještě věci holek navíc, „*...došlo k takovému bodu, že mě vlastně začalo iritovat to tempo, které měli ostatní, já jsem samozřejmě měl o deset kilo víc, tak jsem to nemohl stíhat. Mohl jsem to stíhat, ale za tu cenu, že budu vyčerpaný a tu energii dám jenom do té rychlosti a neměl jsem čas, neměl už tu energii na to, abych vnímal ty věci kolem sebe.*“

Cyrl měl dilema „*...kochat se kolem sebe, což mi dává energii zpátky.*“ a nebo „*...tam letím jako magor, tak prostě ten fyzický výkon tam je, ale chybí mi tam ty bonusy, proč bych to vlastně měl dělat*“ Cyril ve své podstatě není soutěživý typ, protože by postrádal požitek z té aktivity „*...pro mě je důležité vnímat to prostředí a tu skupinu.*“

5.1.3.4 Shrnutí

Pro Cyrila bylo toto putování, jak to sám nazval „vzpruha“. Dokázal si to užít, tak jak očekával, na několika úrovních, fyzické, psychické i duchovní. Vše, tedy to dobré i to, co se mu nelíbilo, dokázal nakonec propojit do jednoho hodnotného, možná nezapomenutelného, celku.

5.1.4 Bára

Bára si od kurzu slibovala „...hlavně ty praktické zkušenosti, jakoby jak přímo přežít v zimní přírodě, jaké to je stavět stan na sněhu a fakt jít celý den s tím báglem a prostě tak jako vařit na plynovém vařiči...“

Putování ve skupině takto natěsno vyvolává také otazníky a očekávání „...byla jsem zvědavá na ty mezilidské vztahy hodně. Jak to prostě bude s rodinkou, protože jsem je vůbec neznala a no a asi jak to budu zvládat...nějaké superprožitky... v tom vztahu s přírodou to neočekávám, jako třeba ve vztahu s lidmi“

Bára se těšila do přírody „...že ta příroda, ty jo. Určitě jsem se těšila, že budu venku“

O válce se Bára nezmiňuje vůbec, toto téma, které se prolínalo kurzem, jakoby úplně vytěsnila. Jen náznakem zmínila jeden svůj pocit „...jsme stáli na tom Kališti a já jsem tam někde stála sama a prostě padl na mě nějaký chmur...“ ale to se můžeme jenom domnívat, že to má souvislost s válečnými událostmi, neboť Bára tento okamžik popisuje ve zcela jiném kontextu „...a přijde k tobě ta spřízněná duše a prostě jenom v tichu tě vezme kolem ramen a prostě na to koukáte spolu no a třeba to a je to totálně nebo že jako objetí v pravou chvíli to tam cítím, no. Cítím tam připojení, porozumění, tak jako bezpečí vlastně, že jo, ten svět fakt funguje tak, jak má, že prostě všechno je tak, jak má být a takové hezké, hezké je to.“ Bára vnímá ponurost místa, jistě není necitlivá vůči utrpení partyzánů, ale to, co naprosto ovládne ten okamžik, je pocit souznění, sdílení, sounáležitosti, pocit, že žijí v „přátelském vesmíru“, jsem v bezpečí a vše funguje tak, jak má.

Zdá se, že podle Bářina očekávání těžiště prožitků bude v praktické úrovni kurzu a dále ve vztazích ve skupině. Válečné téma nezazní vůbec a příroda okrajově. Ale potvrzuje se, že nikdo není schopen dopředu vymyslet, jak se bude cítit. Při samotném putování nejintenzivněji Bára prožívala přírodu, jakési propojení s matkou Zemí, propojení se skupinou, i když ne se všemi, proto se tématu chůze a skupina věnují zvlášť. A co praxe? „...přežít, což jako ale nebylo ale tak jako dramatické, protože to

nebylo tak jako těžké pro mě.“ Můžeme se tudíž domnívat, že sněžnice, kotlík, vaříč, bágl, stan a zkratka tábornické dovednosti, byly pro Báru hračkou a mohla se oddávat síle přítomného okamžiku a mystickým dotekům všehomíra...

5.1.4.1 Téma chůze

Bára se oddávala takřka po celou dobu síle okolní přírody, nebylo to o sněžnicích - ty se zřejmě staly pouze prostředkem být bliž nedotčené přírodě. „...*když jsme procházeli tou krajinou, jak se to měnilo a prostě občas přišla jako, nějaký ráz, jako třeba zasněžené stromy úplně nad námi a tam prostě bylo takový jakoby chvilku zastavený dech prostě, že to je hrozně krásné a prostě jakoby jsem jenom byla v tom a koukala jsem se a nekoukala jsem se jako na tu přírodu, že to je ta příroda, ale bylo to prostě jako my, jako to místo, jakože teď to jako tvoříme, nebo prostě takové, no.*“

Bára se cítila být součástí přírody, byla fascinována její proměnlivostí. Proto možná ani necítila námahu při výstupu na Ploskou, ale vnímala „...*okamžiky spíš, okamžiky, právě nějaký tyhle stromy, pak to bylo, když jsme šli na Ploskou a byly tam nějaký ty rampouchy a pak se jako, když se z hor vynoří nebo z mraků se vynoří druhá hora, že jo, vedle tebe, nevíš, že tam byla, tak prostě je to takový, jakože nejdřív jsi takový tichý obdivovatel, jakože vzhlížíš a pak prostě jen tak splyneš, jo jako s tím okolím, že prostě jako teda jsi věčný za to, že ti dovolila jako to, tak chodit vůbec a jsem za to ráda, no, za to, že jsem tam mohla být*“

Bára pociťuje i nádhernou energii vděku, která jí protéká a zároveň pociťuje, jak se stoupající nadmořskou výškou se její „pozemské“ problémy stávají menšími. „...*když jsme vstoupali na tu nejvyšší horu, tu Ploskou a jakoby to bylo prostě jen tak jako jednoduché, že vlastně si jen tak jdeš a nevím, ta výška asi nadmořská nebo něco prostě působilo tak, že jakoby ty tvoje problémy se zmenší, co máš doma, že prostě co řešíš nebo že, no, že třeba jsem si uvědomila, že ne třeba se jako zabývat nějakými věcmi tak jako hluboko, protože vlastně vůbec nemají váhu a vlastně že váhu má jenom to nebo že pro mě teda je důležité jako mít radost spíš z obyčejných věcí nebo být s tou přírodou nebo víc.*“ Mají to ostatní také tak? „...*myslím, že jako mě to hodně jako nějak chytne v tu pravou chvíli, že mě to nějak jako osloví hodně, jako že třeba není to takové, že by se, že pro ostatní je to taky tak, protože ostatní si toho často ani nevšimli a já jsem na to upozornila, to bylo až potom, že to jako je v lese hrozně krásné a můžete jako něco být jiného, než teda, že jdeme tady kolem stromu nějakého a takže tím vnějškem asi, protože napadlo mě, že bych jakože jediné byla vyčerpaná, že už jako, že jako vypneš, že.*“

Upozorňovat na krásy vůkol nebo se smířit s tím, že každý to má jinak? Odpovědí na to Báře bylo vypnutí. „*To se mi stávalo, že vypnu, když jsme chodili jako u sebe v tom hadovi, to asi bylo, tak to občas jakoby, já to nazvu jako prostě tupé chození, že fakt prostě jenom jdeš a bylo to jako, na jednu stranu jako tupé, ale na druhou stranu hrozně osvobozující, že vlastně se nic nemuselo řešit, že jo a vlastně teda se jenom řešilo kam tebe položíš tu nohu, aby to bylo prostě jako výhodné a aby ses trefil do té stopy a nenarazil tou hlavou do batohu.*“

Bára se zařadila, vypnula a nic neřešila. Ale vně zástupu byla ta velebná příroda a Bára jakoby stále vnímala její volání. Uvědomovala si, že chození v zástupu. „*...víckrát mě to omezovalo, než abych to kvůli tomu vyhledávala pocitu jakoby oddanosti jakoby lehkosti té oddanosti, že nemusíš nic řešit, že vlastně jako všechno, prostě tak jde, že bys jako něco dělal, raději jsem vystupovala jako z té fronty a prostě jsem si užívala to okolní. Nevím, vadilo mi, že jsem neměla ten rozhled a právě tu přírodu, že v tom zástupu jako to bylo o těch lidech hlavně. Venku z toho zástupu to bylo o té přírodě.*“

Bára se poodstoupením od zástupu souputníků dostala ihned do jiného světa. *V podstatě to stačilo, když jsem jenom vystoupila a už vlastně na jedné celé straně jsem nikoho neměla, takže už jakoby to tam bylo v pohodě nebo když jsem se zaměřila na nějaké místo, šlo ty lidi jako odpoutat, odmazat jakoby. A tak Bára „...furt chtěla vystupovat z té řady“*

Aby se dostala pod vliv matky Přírody a cítila s ní spojení, tak. „*znamená to, že v tu chvíli vůbec nemyslím, jakože se mi v podstatě nějak jako ten tok myšlenek buď to zastaví, anebo ho přestanu vnímat a jakoby jenom splynu jako s tou chvílí, jako je to vždycky nějaká chvíle nějaká kratší, takže vlastně jako nepřemýšlím, ty jo, koukej na tenhle vzor, ale prostě jako, tak jako jenom koukáš a no je to prostě jenom že koukám, tak prostě koukám nebo jako je kochám, prostě se jenom kochám, jako není tam nic víc ani nic míň.*“

Cenné bylo i to, že Bára získala nadhled a odvahu prožívat kurz jinak, než ostatní. „*Že mě to víc dostávalo k sobě si naslouchat, jako mě a mým vnitřním pocitům, jaké mám prostě z lidí, ze situací, prostě z aktivit, co dělám a než jakoby se nechat ovlivňovat druhými, jako co řeknou a myslí a vnucují ti, i když to třeba to nevědí nebo takové to přebírání jejich názorů. To si myslím, že mi tam také pomohlo, že je to ten nadhled, jako taky, že vlastně jsem si uvědomila, že vlastně, nebo teda si uvědomuji nebo prožívám úplně jiné věci než většina ostatních. Hodně tam byly patrné ty rozdíly, že jo prostě kluci*

si jeli jenom rychlost a myslím si, že jim jako omezeně utíkala jako podstata toho okolí, co je vůbec jako to, ale třeba to pro ně jako není důležitý, no pro mě je to důležitý, jako vnímat prostě tu krajinu, všechny ty krásné tvary, které tam ta příroda vytvořila anebo jenom jako chvíli se koukat na ty stopy, co my tam vlastně necháváme nebo tak. Tyhle chvíle byly pro mě důležité.“

Bára se nebála ani přední pozice v zástupu, ale ani jít úplně poslední. Důvodem byla stálá potřeba být alespoň chvíli nerušeně v přírodě a mít rozhled „*jsem měla ráda jakoby buď to vepředu, nebo vzadu být, protože tam máš ten rozhled. Vzadu se vůbec jako můžeš porozhlédnout, vidíš ty lidi před sebou, máš takové jako že jsem svobodná...když jsem byla vzadu, tak to bylo hrozně super, že jako hodněkrát jsem se zastavila, pokochala jsem se přírodou a pak jsem tu skupinu jako došla“ „...jsem občas nevěděla, kde přesně v té skupině jsem, jestli teda jsem vzadu, kdo je ještě za mnou nebo na mě čekají nebo co se děje teď, že vlastně to bylo takové nejisté a na druhou stranu tam bylo krásné to ticho prostě, jenom já jsem to ovlivňovala ten kousek okolí, kde jsem zrovna byla. To bylo moc hezké, že jsem si mohla zastavovat a všímat si detailů, jako co jsem zrovna chtěla a co mě upoutalo.“*

Není jednoduché skupinu dojít, mohlo by to být deprimující, ale „*bylo zajímavý, že ten rytmus jako hodně pomáhal, ať už v té skupině nebo i když jsem šla sama někdy, jak jsme se rozkouskovali někde a prostě, když jsem fakt nemohla, tak jsem si pak dala rytmus a to my pomohlo, jako a soustředila jsem se na sebe hlavně teda jenom v těchto energetických chvílích no, ale to bylo zase jenom to dobré, že si dáš ten rytmus, ten tě nabije a pak jsem zase byla schopná jako vnímat tu krajinu. Vím, že každý den to bylo jakoby víc a víc jsem vnímala krajinu a přinášelo mi to větší radost.“*

Bylo vůbec něco, co mohlo Báru z lůna přírody a rytmu pochodu vytrhnout? „*Určitě to hodně ovlivňoval můj fyzický stav, že jo, prostě. Bylo prostě ráno, kdy jsem snědla moc kaše a bylo mi těžko, tak prostě to bylo na prd, že jo a člověk je jako hodně ponořený, uzemněný do sebe.“ „...vnímáš primárně jako jenom sebe a své pocity vevnitř, které nejsou moc ovlivněné vnějškem, že se hodně jako to vnitro zrcadlí na ven a není to, nejsem v té chvíli jako otevřená k ostatním nebo k té přírodě k tomu zevnějšku.“ Nic není jenom špatné, a tak Bára si z této situace odnáší poučení, že „...si jako musím naslouchat...říkáš si, že jsi neměl tolik snídat...tohle je na tom negativní, že se vracíš do toho, do minulosti, jakoby jsi v přítomnosti, ale s tím hrozným zatížením minulosti...“*

Zdá se, že Bára je citlivá na to, čím zatíží svůj organismus, především své zažívání, neboť těžko předpokládat, že to byla bohatá snídaně v běžném slova smyslu. Je však možné, že napojením na životadárnou energii přírody a Vesmíru jako takového, pro ni běžná snídaně byla těžká.

Nabízí se ezoterický pohled na Bářino putování, ale na druhou stranu, co by to bylo za člověka, kterého by se příroda takto nablízko nijak nedotkla?

5.1.4.2 Téma skupina

Velká očekávání, dokonce super prožitky, byla směřována do skupiny, ale „...naše skupina jako jsme si to asi nebyli nějak schopni poskytnout nějaký ten jakoby, třeba kolem toho ohně ty kruhy, které mohly být jako silné a zažívala jsem hodně silné kruhy jako na kurzech, kde to sociálně bylo prostě na prvním místě a s tou přírodou se prostě tak pracovalo, třeba s tím ohněm nebo prostě takové věcmi, že to bylo hodně důležité, ale my jsme v té skupině nebyli vůbec napojení, takže pro mě bylo důležité nebo přednější se spíš napojovat na přírodu a zažívat jakoby tam ty hezké zážitky, protože ta skupina, nebyli jsme si to schopni jako víc sdílet nebo jestli já nebo ona nebo prostě.“

Přesto se ve skupině objevili lidé, se kterými Bára zažívala „...chvíle, jak jsme se na sebe tak napojili, tak byla hrozně hezká a to jako vím, že když prostě tohle s nějakými lidmi mám, že jako patří do mého života a jsem za ně hrozně ráda a naplňují mě hodně tím, že to prostě není něco, co bych si jako, mohla jako nějak prakticky použít nebo jako využít, ale přitom jako je to skoro to nejpodstatnější, co je, protože to jako hladí duši a bylo jich tam právě víc takhle, ale jenom prostě s nějakými lidmi, tak.“ Bezpodmínečná láska, nelze ji vynutit, nijak přilákat, ona tu ve skutečnosti je. Mohu jí prožívat, tím, že si ji uvědomuji „...ostatní ti rozumí, že jako to někdy nemusíš ani říkat, že jsem prostě někde seděla a prostě někdo přijde a ví přesně, že něco potřebuješ.“

Bára zažívala neopakovatelné okamžiky, které vyvážily to, že skupina nebyla stejnorodá a nebyli všichni na stejné vlně. „Spontánní, no, improvizované jako zpívání a doplňování se, aniž by to někdo jako čekal, že jakoby prostě jsme nějakou písničku ukončili prostě tam, že někdo zazpíval prostě tři tony a druhý navázal a třetí navázal, ta naše rodinka a prostě vůbec to jako nepatřilo do té písničky, ale prostě bylo to jenom plynutí a úplně sjednocení si nás jako tři a jako napojení, jako chvíle napojení. Ty jsou důležité, no. A hrozně nám to jakoby zvedlo vlnu energie.“

To všechno vyvážilo ty okamžiky osamocení, které Báře probleskly hlavou třeba ve chvíli, kdy jí někdo míjel, a zažívala taková malá opouštění, jako v životě, protože nemohla a ani nechtěla s někým držet stejné tempo. „...někdo předbíhal, tak to bylo zase něco jiného, protože chvílku jdeš s někým nebo tě někdo míjí, tak si něco řeknete a víte, že nechcete jít stejným tempem, že jo a tak jakoby se zase opouštíte a pak jako jsem měla takový pocit jako trochu osamocení.“ Energie přírody a ohně poskytla Báře podporu, takže dokázala něco, co by ve škole nebo v nějaké místnosti nebylo tak snadné nebo dokonce možné. „...příroda mě hodně otevírá, že jsem tam mnohem jakoby víc svá, víc si věřím a víc se nebojím mluvit a říkat své názory fakt tak, jak jsou a takže mě prostě nevadilo u večerního ohně prostě říkat ty moje prožitky, protože jsem věřila nebo věřím, že to prostě ostatní obohatí, i když vím, že oni nejsou jako většina naladění jako já, že by to jako přijali nebo to chápali jako podobně, ale tak mě to jakoby ta příroda jakoby drží, že prostě jsem schopna to říct, i když s tímto vědomím, což bych jako třeba vůbec ve škole nebo v nějaké místnosti nebo tak nebyla jako tak schopna vůbec říct. To je super.“

Skupina, zvláště když je to v situaci psychického vyčerpání, kdy jste navíc na jedné lodi, a nelze, jako v tomto případě, nikam utéct, má podle Báry velkou moc. „...jsi psychicky vyčerpaný, tak si psychicky a jak tě prostě ta skupina může jako hned podseknout nebo podržet na druhou stranu.“

Kurz rozhodně Báře pomohl získat rozlišovací schopnost. „...protože to byl jako těžký terén, že jo, těžké prostředí, takže to jako pozorovat na sobě, jak mě to vlastně jako fakt ovlivňuje, bylo pro mě důležité, protože tam je to mnohem lépe vidět a pak to mohu přenést i do normálních situací, kde to třeba tak vědomě nerozeznávám, jak bych třeba chtěla, tak tam na tom kurzu to je prostě, že si toho musíš všimnout prostě a zažiješ to jako hodně silně.“

Ano, obtíže prověřují. Navíc mnoho alarmujících rysů může Bára snadněji v budoucnu zachytit, nejspíš v jemnější, jaksi nařaděné podobě, když má tuto zkušenost.

5.1.4.3 Shrnutí

Bára to sama ve své výpovědi výstižně shrnula „Bylo tam hodně menších silných zážitků, hodně spojování se s přírodou, hodně vnitřního nějaké zklidnění a nadhledu nad svým životem a i propojení se skupinou nebo spíš určitými lidmi, co byli v té skupině. To bylo asi takové nejlepší, plus jako zkušenost vůbec.“

5.2 Analýza napříč případy

Při analyzování výpovědi respondentů Aleše, Báry, Cyrila a Dity se jejich zkušenosti právě prožitého kurzu potkaly ve dvou základních tématech. Bylo jím téma, které lze jednoduše nazvat **chůze**, ovšem s mnoha podtématy, které z chůze vyplývají (např. adaptace na sněžnice, na skupinu) nebo jí doprovázejí (vnímání přírody) či vyvolávají (potřeba přesunu, přechod hor) Přirozeně, že se nejedná pouze o úroveň fyzického těla (fyziologie chůze) nebo řekněme o praktickou stránku věci (výzbroj, výstroj) či technickou rovinu (tempo, rytmus, řazení ve skupině atd.). Chůze propojuje toto základní pojetí, které lze nazvat předpokladem absolvování kurzu, s dalšími úrovněmi (napojení se na přírodu, na skupinu) a tím vznikají prožitky, posléze zážitky a zkušenosti, které jsou v běžném, konzumním způsobu života, nedostupné. Chůze, zrovna tak jako např. dech, je obecně samozřejmý jev, zvláště pro ty, kteří chodí a navíc bez potíží. Přesto by však téma chůze svým dosahem a přesahem v životě člověka ve fyzickém těle a trojrozměrném světě vydalo na mnohonásobně obsáhlejší pojednání. Já se více zaměřím na putování, neboť kurz ve mně vyvolal podobnost s poutními cestami, kde často dochází i ke spirituálním vazbám, které jsou v dnešní době čím dál tím koncentrovaněji zkoumány (Kahan, 2002).

Druhým tématem, které kurz charakterizovalo, objevilo se v očekáváních respondentů a zároveň takřka se vším souviselo, bylo téma **skupina**. Možná lze alibistické slovo "takřka" vynechat, neboť v kontextu kurzu, kde se nikdo na více než několik minut (a to ještě "pod dohledem") po celou dobu putování od skupiny nevzdálil, je téma skupiny skutečně pohlcující.

Vzhledem k tomu, že jsou tato dvě témata v kontextu kurzu všeobsažná, nutně souvisí též spolu navzájem. Potkávají se např. ve vzájemné podpoře, pomoci a sdílení účastníků putování.

Ve své práci se pokusím vystopovat průniky a průsečíky těchto témat u čtyř osob, Aleše, Báry, Cyrila a Dity, účastníků kurzu.

S těmito dvěma tématy velmi úzce souvisí fenomén horské, zasněžené zimní přírody, do které je celý kurz zasazen, kde se odehrávaly jednotlivé děje a jevy a která byla jakýmsi katalyzátorem všeho dění. Vylad'ovala účastníky zcela specifickým způsobem, intenzivně je zpřítomňovala a vedla k sobě, a potažmo k Bohu (myšleno zcela nenábožensky, pouze nazváno to něco vyššího, odkud pocházíme a kam se vrátíme, možná universum...)

5.2.1 Téma chůze

Po mnohonásobném pozorném pohroužení se do výpovědí respondentů lze vystopovat shodný nebo alespoň podobný průběh těchto procesů: každý respondent, byť na krátkou dobu během kurzu nebo dokonce již před kurzem, prošel fází, kterou nazývám **soustředění**.

Jednoduše se každý po svém musel "poprat" s těmi třemi základními úrovněmi, které lze nazvat předpokladem zdárného absolvování kurzu. Zvláště, když se jednalo o chůzi na sněžnicích, které měla např. Dita na nohou poprvé. Pak byla samozřejmě plně zaměstnána chůzí jako takovou a plně se soustředila na to, aby se se sněžnicemi sžila. „...jenom jsem se prostě soustředila na tu danou věc a jako nijak úplně tam jsem se fakt zaměřovala na ty nohy a sledovala tu chůzi, no. Jakože jsem, je fakt, že jsem vnímala každý krok, no tady tohoto přede mnou.“ „Jako, že to bylo takové, soustředění strašně hluboké, no.“ „...že jsem se koncentrovala jenom fakt na tu chůzi.“ Cyril neměl sněžnice poprvé na noze „Já jsem byl pořád nadšený a prostě ty sněžnice mám rád.“ „...mě to prostě nějak rajcuje, ty patový sněžnice.“ Takže se nemusel tolik a tak dlouho koncentrovat na to, aby mohl se sněžnicemi bez problémů chodit. Bára se vypořádala s chůzí na sněžnicích rychle. „...přežít, což jako ale nebylo ale tak jako dramatické, protože to nebylo tak jako těžké pro mě.“ Aleš též fázi soustředění překonal rychle „...za mě to nebylo nijak náročné.“

Stav, mnou nazvaný soustředění, vnímám jako naprosté prožívání přítomnosti, myšlenky se zpravidla nikde jinde netoulají, sžívání se s chůzí na sněžnicích v náročném terénu Velké Fatry zaměstnávají plně tělo i hlavu. „...vlastně teda se jenom řešilo kam položíš tu nohu, aby to bylo prostě jako výhodné a aby ses trefil do té stopy a nenarazil tou hlavou do batohu.“ (Bára)

Teprve až po zvládnutí této fáze a adaptaci na vnější podmínky a danosti, se hlava uvolňuje pro **přemýšlení**.

Chůze na sněžnicích se stává automatickou a účastníci kurzu začínají přemýšlet o svých věcech nebo sdílí a komunikují ve skupině, jakoby fázi fyzickou vystřídala fáze mentální.

Aleš tuto fázi komentuje: „...když se nechám vést, tak mám vlastně větší svobodu jako právě přemýšlet, jak jsem říkal, nechat myšlenky volně plynout.“ „...přemýšlel jsem nad vlastními věcmi.“ „...většinou si takhle přemýšlím prostě nad, jak dodělat školu nebo prostě, jak si to rozvrhnout nebo právě, když přijedu domů, tak do čeho se pustit nebo co budeme dělat v létě, no, tak.“ „...dost jsem

přemýšlel třebaš nad tou válkou.“ „... většinou nechám tak jako volně plynout ty myšlenky a prostě co mě napadne, to mě napadne.“ „Když se nechám vést, tak mám vlastně větší svobodu, jako právě přemýšlet, jak jsem říkal, nechat myšlenky volně plynout...“ Bára komentuje tuto fázi: „...něco prostě působilo tak, že jakoby ty tvoje problémy se zmenší, co máš doma, že prostě co řešíš nebo že, no, že třeba jsem si uvědomila ne třeba se jako zabývat nějakými věcmi, tak jako hluboko, protože vlastně vůbec nemají váhu a vlastně, že váhu má jenom to nebo že pro něj teda je důležité jako mít radost spíš z obyčejných věcí nebo být stou přírodou nebo víc.“ Cyril: „...že musí úplně zapnout hlavu znovu, úplně přemýšlet, úplně v jiném levelu, v jiných dimenzích. To je efekt asi tady toho.“ Dita: „...když jsem se občas trhala a šla jsem trošičku sama, tak jsem měla spíš tak nějak jako přemýšlet...“ Každý z účastníků po určité době, kdy si jakoby všechno "sedlo", zapli jakéhosi „automatického pochodovače" a v myšlenkách si bloudili, jak to zrovna přišlo, nebo si plánovali či přemítali o životě nebo komunikovali spolu navzájem, sdíleli. Aleš: „...nějak se prostě takhle povídá s člověkem, co jde před ním, za ním, vedle něj.“ Dita: „...když jsem šla ve skupině, tak se povídalo a nějak jsem nestihla ani vnímat nějak tu přírodu kolem sebe, koukalo se pod nohy a povídalo se.“

Těžiště aktivity se přesunulo do mysli, aby posléze i ta byla propuštěna. Všichni účastníci se zmiňují o tom, že zažili **vypnutí**. Jednoduše vypnuli, na nic nemysleli a jenom šli. „...že jsem vypnul a nepřemýšlel nad ničím.“ „Vypneš mozek, jenom šlapeš...“ (Aleš) Bára: „To se mi stávalo, že vypnu...“ Cyril „...když si tak člověk vypíná hlavu, tím, že ten pohyb je poměrně monotónní, takový koordinovaný...“ Dita přímo o vypnutí nevypovídá, i když ze situace vyplývá, že takové okamžiky zažívala také.

Vypnutí mysli nastalo, nebo si jej mohli účastníci dovolit, pokud byl pohyb zautomatizovaný a nastal relativní klid. Jenom šli, nic víc...

U Cyrila se objevuje termín meditace „*Takže jsem si to užíval a vlastně pohyb je pro mě taková meditace v pohybu.*“ „*To se v podstatě rovná orgasmu, protože ty si úplně plně uvědomuješ každý okamžik svého bytí v tom pohybu, každý pohyb svého těla a je to prostě úplně nádherný, jak chodíš, došlapuješ, dýcháš, díváš se kolem sebe.*“ „*To je princip té meditace, být v tom přítomném okamžiku a tady ta aktivita fyzická nebo pohybová aktivita nějaká, tomu vlastně pomáhá se do té přítomnosti dostat.*“ „*...nacházím nějak sám sebe nebo uvědomuji si sám sebe, vytyčuje si ten prostor, dokáže si i sám sebe víc užít. Tak to jsou důvody, proč to dělám, proč jsem se vlastně nahlásil tady na ten survival.*

Bára: „...bylo takový jakoby chvilku zastavený dech prostě, že to je hrozně krásné a prostě jakoby sem jenom byla v tom a koukala jsem se a nekoukala jsem se jako na tu přírodu, že to je prostě ta příroda, ale bylo to prostě jako my, jako to místo, jakože teď to jako tvoříme...“ „...krásné to ticho...“ „...soustředila jsem se na sebe hlavně teda jenom v těchto energetických chvílích.“ „...ten tok myšlenek buď to zastaví, a nebo ho přestanu vnímat a jakoby jenom splynu s tou chvílí.“ „...že mě to víc dostávalo k sobě si naslouchat.“ „...je to ten nadhled.“

Dita: „...Oprostila od těch jednotlivých kroků a od toho soustředění a už jsem začala vnímat i to okolí, ty lidi kolem sebe.“

Aleš se meditaci brání. Přivítal jakékoliv vytržení, když se pochod stával stereotypní, rád se ujímal i vedení, aby mohl řešit věci a vlastně se udržoval svým vědomím více v hlavě. „...může sklouznout do nějakého stereotypu...když člověk řídí tu skupinu, tak stále se něco děje a stále něco musí řešit a stále musí být ve střehu a vlastně kontrolovat spoustu věcí, takže je to prostě jinačí.“ Od čeho jinačí? Aleš zatím nedoceňuje přínos meditace, zdá se mu, že něco užitečného vzejde ze záprahu myslí nikoliv z klidu a ticha v jeho nitru.

Meditace v pohybu. Mohutným působením přírody, jejíž vliv se stupňoval, lze jako vrcholnou zkušenost kurzu považovat právě tento stav propojení či napojení, který ne každý pojmenuje vzletně či ezotericky, ale takřka u všech účastníků kurzu dříve nebo později k němu došlo, přestože na různě dlouhou dobu. A více či méně vědomě. Je to efekt, ke kterému při putování jako takovém může dojít, neboť poutník nedělá nic jiného, než monotónně jde a po vypnutí myslí, ničím nerozptylován, stále jen jde (ale zrovna tak může "jen" sedět) a pak do tohoto prázdného prostoru mají možnost přijít vhledy, inspirace, nadhled, harmonie, uzdravování. Jde o jakýsi přesah, propojení se se Zdrojem, s Bohem, sám se sebou. Respondenti se dále již o své případné vhledy podrobně nepodělili, ale lze to považovat za věc ryze osobní a zkušenost nepřenosnou.

Zdá se, že v tomto procesu může člověk člověka rušit. Bára: „...v tom zástupu jako to bylo o těch lidech hlavně. Venku z toho zástupu to nebylo o těch lidech...když jsem se zaměřila na nějaké místo, šlo ty lidi jakoby odpoutat, odmazat jakoby.“ „...furt chtěla vystupovat z té řady.“ „...uvědomuji nebo prožívám úplně jiné věci než většina ostatních. Hodně tam byly patrné ty rozdíly, že jo prostě kluci si jeli jenom rychlost a myslím si, že jim jako omezeně utíkala jako podstata toho okolí, co je vůbec jako to, ale třeba to pro ně jako není důležitý, no pro mě je to důležitý...“ ale příroda naopak vše umocňuje. „Vím, že každý den to bylo jakoby víc a víc jsem vnímala krajinu a přinášelo

mi to větší radost. “ (Bára) její energie je natolik všeprostopující, že se jí člověk, pokud je v jejím lůnu, podvolí nebo se na ní postupně napojí, i kdyby byl ryze městský, racionální typ. Zimní příroda, zrovna tak jako putování pouští, není tak pestrá, je ovšem mnohem působivější, namáhavostí pohybu mnohem více zpřítomňuje a v konečném efektu navozuje pocity pokory a vděku. „...nejdřív jsi takový tichý obdivovatel, jakože shlížíš a pak prostě jen tak splyneš, jó jako s tím okolím, že prostě jako jsi vděčný za to, že jsem tam mohla být...“ (Bára) Dita pocítovala vděk častěji, nejprve spíše za vymoženosti civilizace: „...člověk si pak uvědomí hodně, co má všechno doma.“ ale později „...tak nějak si uvědomím, že jsem ráda, že jsem tady, že si to užívám, že mám prostě příležitost, to co mám, že jsem tam, kde jsem, že mám kolem lidí, ty co mám, spíš takové jako uvědomování si všeho toho, co mi bylo za ten život jako dáno.“ K tomu není co dodat.

Také by bylo zajímavé, do jaké míry příroda účastníkům po skončení takto intenzivního kurzu chyběla neboť setkání se s něčím tak mocným, byť zahaleným do hávu zatím ještě běžné dostupnosti a dosažitelnosti, jako je právě příroda, zcela jistě člověka navždy nějakým způsobem poznamená. Alespoň já jsem přesvědčen, že tento zážitek aspiruje na zařazení mezi nezapomenutelné zkušenosti.

5.2.2 Téma skupina

Vztahy a působení skupiny vnímal každý, i když jinak. Lze mít štěstí na lidi?

Aleš: „...nevnímal jsem nějaké extrémní tření, nebo že by někdo vyloženě vybočoval.“ „...jsem měl pocit, že bychom mohli asi o něco více spolupracovat.“ „...to tam občas jako trošičku zajiskřilo, ale v podstatě to bylo v pohodě celou dobu.“ „...akorát tak trošičku ostřeji vyměnili diskuzi.“ „...celá skupina jako dalo by se říct, že táhla za jeden provaz.“ Aleš tedy měl výhrady, zaznamenal i konfliktní situace, ale závěr z celého putování je dobrý.

Bára: „...naše skupina jako jsme si to asi nebyli nějak schopni poskytnout.“ „...my jsme v té skupině nebyli vůbec napojení.“ „...nebyli jsme si to schopni jako víc sdílet.“ takto vnímala Bára skupinu, dokud se nepoznala s některými účastníky blíže „...chvíle jak jsme se na sebe tak napojili, tak byla hrozně hezká a to jako vím, že když prostě tohle s nějakými lidmi mám...ostatní ti rozumí, že to jako to někdy nemusíš ani říkat, že jsem prostě někde seděla a prostě někdo přijde a ví přesně, že něco potřebuješ...plynutí a úplně sjednocení si nás jako tří a jako napojení, jako chvíle napojení. Ty jsou důležité, no. A hrozně nám to jakoby zvedlo vlnu energie.“

Cyril: „...jsem byl trochu zklamaný z těch lidí.“ „A pak jsme vlastně si drželi tu svou skupinu...to mi vyhovovalo.“

Dita: „...jako parta jsme fungovali dobře.“ „...já jsem měla štěstí na lidi.“ Z výpovědí vyplývá, že Dita byla skupinou nadšena od začátku a ostatní respondenti si buď našli „spřízněné duše“, anebo si našli způsob, jak spolu vycházet.

"Štěstí na lidi" s největší pravděpodobností souvisí s osobností člověka a co si do své reality přitahuje. Zřejmě to často není otázka vyřčených slov, které mohou být výplodem nějaké role či promluvou ega, ale skutečným vnitřním nastavením. Confucius pronesl tato slova k zamyšlení: "Když uvidíš dobrého člověka, snaž se ho napodobit, když uvidíš špatného člověka, všímej si sebe."

Jakmile se každý z účastníků nějakým způsobem "zařadil", tak se i chod "putovní domácnosti" jako je např. vaření, rozdělávání ohně, způsob pochodu atd. nějak zaběhl a rodinky začaly fungovat jaksi samospádem.

Během putování probíhala komunikace mezi účastníky. Chůze terénem dovoluje přirozené střídání souputníků. Bára: „...někdo předbíhal, tak to bylo zase něco jiného, protože chvilku jdeš s někým nebo tě někdo míjí, tak si něco řeknete...“ „...a přijde k tobě ta spřízněná duše a prostě jenom v tichu tě vezme kolem ramen a prostě na to koukáte spolu...cítím tam připojení, porozumění.“ Cyril: „...tam bylo x podobných lidí, kteří mi jsou blízký a měl jsem je rád, tak mi to stačilo a zbytek jsem nějak neřešil.“

5.2.3 Propojení chůze a skupiny

Téma skupina bylo na začátku aktuálnější, a tudíž se dá předpokládat, že měla skupina na každého i větší vliv než prostředí. Je to přirozené, neboť skupina se sžívala.

Příroda tady stále je, horské prostředí, potažmo pohyb v něm, každý z účastníků zažil a nikdo si nekladl otázku, jak můžou hory vypadat? Ovšem nikdo přesně nedokázal odhadnout, jaká bude skupina, ve které stráví doslova 24 hodin denně a to po dobu 5 dnů.

Jakmile však došlo k určitému sžití rodinek v rámci skupiny, zdá se, že i přes různé výkyvy do maximálního porozumění beze slov. Cyril „...mohli jsme vlastně spolu řešit věci beze slova.“ až k lezení si na nervy Aleš: „...jsme si nějak jako třeba lezli na nervy.“, nebyla již skupina tak žhavé téma jako na začátku.

Naopak i u toho nejpragmatičtější působícího člena skupiny, Dity, nastoupilo postupem času mnohem intenzivnější vnímání přírody a uvědomování si nadčasového přesahu existence. Dita: „...začínám si to nějak prostě užívat, tu přírodu kolem sebe.“

Závěr

Čtyři účastníci Survivalu (pravděpodobně nikoliv z jednoho běhu) během náročného zimního putování všichni nějakým způsobem řešili skupinu, své místo v ní, všichni zažívali při chůzi různé stavy své psychiky, každý si odnesl své benefity ve formě poznání. Každý měl jiný prožitek z obklopení přírodou, než dosud. Ze zkušenosti se stává moudrost. Toť klasik.

6 DISKUZE

Diplomová práce ve mně samotném vzbudila zvědavost, zda se potvrdí či vyvrátí mé předpoklady, vycházející z vlastních předchozích zkušeností. Budou účastníci zažívat během kurzu to, co zažívám při dlouhodobějším pobytu v zimní přírodě já nebo se jejich prožitky budou od mých zásadně lišit? Zároveň mě zajímalo porovnání výpovědí těchto náhodně vybraných účastníků mezi sebou.

Čtyři respondenti, kteří se zúčastnili zimního přechodu hor – survivalu jsem měl možnost analyzovat pomocí metody IPA (Interpretativní fenomenologická analýza) a dostat se tak hlouběji pod povrch vnímání jedince. Subjektivní prožitky respondentů se v určitých tématech potkávaly.

Respektoval jsem názor Dity, která Survival brala jako studijní povinnost a pravděpodobně by dobrovolně ne zvolila tento druh trávení času. Proto jsem byl příjemně překvapen, když svůj postoj změnila a dokonce uvažuje o opakování podobné akce se svými přáteli. Potvrzuje se tím to, že nikdo není schopen dopředu přesně odhadnout, jak se bude v určitých situacích cítit. Možná stačí být otevřený a nezaujatý (Slezáčková, 2012). Dita sice zimu neměla ráda, ale během Survivalu nechala na sebe vše působit bez předčasného vyhodnocování a svůj postoj přehodnotila.

Ani Bára nebyla schopná dopředu posoudit mocné působení přírody, které jí naprosto pohltilo. Její očekávání se týkala především skupiny a zajímalo jí, s jakými lidmi na Survival pojede. Na skupinu jako celek se však nedokázala vyladit a našla si tam pouze několik lidí, se kterými mohla sdílet, spolupracovat a podporovat se. Vnímám to jako dobré řešení, neboť snahou se sblížit se všemi a reagovat na veškeré dění ve skupině by Báru odvedlo od velmi cenných prožitků, které v přírodě zažívala. U Báry jsme měli možnost pozorovat i momenty flow, dokázala se odevzdat přírodě a přítomnému okamžiku, což jí dávalo smysl a těšilo jí to. Ke stavu flow často dochází v přírodním prostředí a obvykle je výsledkem intenzivní emoční či fyzické výzvy (Jirásek, & Svoboda, 2015). V momentech flow, cítíme smysl života a naplnění, nevnímáme většinou čas. (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002)

Cyril na rozdíl od Dity absolvoval kurz zcela dobrovolně, neboť v bakalářském studiu je Survival nepovinný. Proto také jel se žhavým záměrem získat zkušenosti a hlavně si to užít a to je možná to, co způsobilo, zrovna tak jako otevřenost (například u Dity), že následné prožitky různého druhu jsou intenzivní a zajímavé.

Poutě, které mi Survival vzdáleně připomínal, mohou být vykonávány s nejrůznějšími úmysly, jak se zmiňují někteří autoři. Od hledání smyslu života přes osobní transformaci (Fedele, 2014), víru k uzdravení až k přiblížení se k Bohu (Heller, 2014). Survival nemá ambice být poutí, pouze ji připomíná tím, že stejně jako u poutě je prostředkem chůze a během přechodu často mohou vyvstávat otázky o smyslu života apod.

Na rozdíl od poutí, které mají spíše duchovní motivaci od samého začátku a v průběhu možná teprve dochází i k praktickým poznatkům a zkušenostem, Survival svojí náročností nejprve účastníky zpravidla vede k praktickému zvládnutí putování. Přes různé fáze, které ovšem nejsou jasně ohraničené a prolínají se, dovede účastníky až k niternému prožívání a meditaci za pochodu. Podle Cohena (1979) tak turistu a poutníka od sebe odlišují motivy k vykonání cesty.

Aleš intenzivně prožíval též doprovodný program Survivalu, které se týkalo války, neboť na toto téma byl vyladěn z rodiny. Ostatní studenti tuto přípravu z domova neměli a také se jich v jejich výpovědích toto téma nijak podstatně netýkalo. Z tohoto důvodu se domnívám, že prožitky často potvrzují očekávání oproti obecně rozšířenému názoru, že očekávání s prožitky spolu příliš nesouvisí. Uvědomuji si však, že v uvolněném až odevzdaném stavu, kdy člověk přijímá to, co přichází, způsobuje vnitřní klid a naplnění. Z toho důvodu je na zamyšlenou, jakým způsobem a do jaké míry očekávání frekventantů putování, která v budoucnu povedou, ovlivní.

Celým Survivalem se prolíná vystupování z komfortní zóny. Jsem přesvědčen, že veškerý „výcvik“ v minulosti mi umožnil více zábavy v současnosti. Rozšiřování komfortní zóny je mechanismus učení předpokládající u každého jedince balík zkušeností, umožňující mu snadnou orientaci a správné řešení určitého kvanta situací a problémů. Naopak situace za touto „zónou pohodlí“ jsou mu nepříjemné, ohrožuje jej. Pokud se jedinec dostane v simulované situaci do zdánlivého (subjektivního) nebezpečí, nepohody, kterou ovšem zvládne (neboť je tak vystavěna), rozšíří se jeho komfortní zóna o tuto zkušenost. V běžném životě pak v obdobné nebo strukturou podobné situaci nepocítuje nepříjemnost a obavy. Jde o jakési „naočkování“ (Neuman, 1999).

Jak jsem předpokládal, naši frekventanti poměrně rychle zvládli praktické dovednosti a též jejich kondice byla na slušné úrovni. Je to dáno tím, že se jednalo o studenty univerzity, která z nich po této stránce připravuje specialisty. Ovšem s touto připraveností podávat výkon nemusí jít ruku v ruce připravenost vnímat duchovní rozměr a přesah putování. Pro mnoho lidí je to dosud téma neuchopitelné. Ale k mé

radosti se všichni zkoumaní účastníci alespoň přiblížili ke zkušenosti meditace a určitého propojení se se Zdrojem, ať to bylo pojmenováno jakkoliv. Právě toto považují za minimálně stejně zajímavý benefit, jako sportovní či tábornické, nebo i komunikační dovednosti.

Chůze umožňuje zcela specifický přesun, při kterém lze vnímat detaily okolí, komunikovat ve skupině a především vzhledem k rytmu, přecházejícímu do monotónnosti, umožňuje pohroužení do sebe. Dalo by se říci, že chůze je přirozená věc, ale nedocenená svým dosahem a dopadem. Za větší pozornost by určitě stála též zdravotní stránka chůze, neboť chůze, coby důležitý nástroj, je tak často zatížen řadou prohřešků v technice.

Výstupy z této diplomové práce můžeme i nepřímo srovnat se zkušenostmi účastníků, kteří se zúčastnili kurzu Pod dotykem zimy, který byl součástí diplomové práce obhájené na Fakultě tělesné kultury v Olomouci Karlem Königsmarkem (2015). Kurzu Pod dotykem zimy jsem se zúčastnil jako jeden ze třech instruktorů a mohl jsem se tedy blízce podílet na dramaturgii kurzu. Účastníci kurzu Pod dotykem zimy, kteří se přihlásili na kurz dobrovolně, byli oproti kurzu Survival ve větším věkovém rozptýlu 25-59 let. Nejednalo se tedy pouze o studenty, ale i tak jsem mohl zaznamenat u těchto dvou skupin podobné vnímání a prožitky během putování. Pro obě skupiny bylo velmi důležité se dobře cítit ve skupině a být plně respektován. Na kurzu Pod dotykem zimy skupinová dynamika byla dokonce na prvním místě hodnotového žebříčku. Chůze na sněžnicích a prožitky při chůzi byly takřka totožné, vždy docházelo k momentům „vypnutí hlavy“, přemýšlení nad životními hodnotami. Z tohoto důvodu lze usuzovat, že tento typ zimních kurzů je nejen sportovním vyžitím, ale může sloužit i jako retrospekce dosavadního života a nastavení nových postojů a uvědomění si svých hodnot.

Jsem přesvědčen, že akce typu Survival mají svoji cílovou skupinu nejen mezi studenty rekreologie, ale v široké veřejnosti, kde by pomohly řešit nedostatek rituálů či jiných výzev, než je stres z všedního života a příležitostí poznávat sebe, jak ve vztahu k ostatním, tak k přírodě a v neposlední řadě k sobě.

7 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo popsat a interpretovat zkušenosti a prožívání čtyř respondentů na Kurzu pobytu v zimní přírodě – survival, který se konal na Velké Fatře v roce 2015.

Data z rozhovorů čtyř respondentů byly detailně zpracovány pomocí metody IPA (Interpretativní fenomenologická analýza). Každý respondent byl důkladně posouzen jednotlivě a navzájem (shody a rozdíly). Témata respondentů byla reprezentována konkrétními výroky z rozhovorů doplněna o vlastní komentář. Nejvíce vyskytujícími tématy, na které se respondenti zaměřovali, byla chůze, skupina a válka, která byla zvolena jako téma kurzu.

Dospěl jsem k závěru, že Survival tak, jak byl koncipovaný, přiměl dotazované účastníky k zvládnutí nejen praktické úrovně Survivalu (chůze na sněžnicích, zimní táboření atd.), ale též vytvořil prostor k přemýšlení o životě, sdílení, intenzivnějšímu vnímání přírody a také k vypnutí mysli a k meditaci. To znamená, že Survival se vyvíjel od věcné stránky zimního přechodu směrem k přesahu akce.

Na otázku jaký vliv má na jednotlivce zimní příroda, lze dle výzkumu jednoznačně odpovědět, že mocný. I nejpragmatičtější člen výpravy Dita, podává svědectví o tom, že působení přírody, která každého účastníka po celou dobu kurzu obklopovala, nelze nijak vytěsnit. Nejvíce spojená s přírodou se cítila Bára.

Předpokládal jsem, že skupina bude mít na každého jednotlivce velký vliv a to se též výzkumem potvrdilo. Každému z respondentů záleželo na tom, jak se bude cítit ve skupině spoluúčastníků.

Dát Survivalu nějaký další děj, zasadit ho do příběhu, jako v našem případě se jednalo o válečné téma, může být velmi obohacující. Nicméně reakce ze strany účastníků lze vnímat od naprostého pohlcení tématem (Aleš) až po nezmínění se o něm (Bára). Přesto lze hodnotit tento nápad a jeho realizaci jako úspěšnou (tři ze čtyř účastníků válečný příběh oceňuje nebo se jich ve výpovědích nějak dotýká)

Také má zvědavost ve smyslu vývoje prožitků jednotlivců během pochodu byla bohatě uspokojena, neboť v každé výpovědi lze vystopovat podobné prožitky-od soustředění se na chůzi jako takovou, přes přemýšlení, komunikování, sdílení, následně vypnutí mysli až po meditaci za pochodu.

Závěrem lze konstatovat, že cíle diplomové práce byly splněny a výzkumné otázky, které jsem si před započatím výzkumu položil, byly zodpovězeny. Zároveň jsem

však získal i poznatky, potvrzení či inspiraci, které jsem neočekával a vnímám je jako bonus navíc pro mé další působení v oboru.

Diplomová práce bude sloužit jako součást výstupů z projektu studentské grantové soutěže na Univerzitě Palackého v Olomouci: Multidiskurzivní analýza chůze ve filosofické a sociokulturní kinantropologii.

8 SHRNU TÍ

Diplomová práce se zabývala zkušeností a prožíváním čtyř respondentů na Kurzu pobytu v zimní přírodě – Survival. Všechny čtyři přepsané rozhovory byly pozorně prostudovány, následně byla vysledována hlavní témata, která byla v analýze jednotlivých případů detailněji analyzována, pomocí metody IPA a doplněna o citace účastníků. V analýze napříč případy byly v hlavních tématech porovnány výpovědi jednotlivých respondentů. Všechna témata respondentů byla reprezentována konkrétními výroky z rozhovorů a doplněna vlastními komentáři.

Teoretická východiska vytváří vědecký background, který úzce souvisí s pobytem v zimní přírodě. Úvodní část byla věnována zážitkové pedagogice, která byla základním pilířem celého kurzu Survival. Dále jsem se podrobněji zabýval pobytem v zimní přírodě a to jak z historického hlediska, tak i z pohledu plánování pobytu, orientace v přírodě, či potřebného vybavení. Při pobytu v zimní přírodě, ve srovnání s putováním v létě, působí mnohem intenzivněji na jedince hned několik faktorů. Na tyto faktory jsem se zaměřil v další části teoretických východisek: chlad, komfortní zóna a konflikt uvnitř jedince. Celý kurz se odehrával ve skupině, která působila na jedince po celou dobu kurzu. Zde jsem se snažil objasnit role ve skupině a skupinovou dynamiku. Závěrem teoretické části byl i samotný popis kurzu.

V části věnované metodice je detailně rozepsán postup při zpracování jednotlivých rozhovorů a jejich analyzování pomocí metody IPA, tak aby bylo kdykoliv možné analýzu znovu zrealizovat.

Výsledková část byla věnována analýze jednotlivých případů – Alešovi, Ditě, Cyrilovi a Báře a analýze napříč případy, kde byla jednotlivá hlavní téma porovnána mezi sebou.

V diskuzi jsem porovnal své osobní zkušenosti, prožitky a očekávání s prožitky jednotlivých respondentů, které jsem v diskuzi zhodnotil a doplnil o vlastní myšlenky.

Cílem diplomové práce bylo komplexním způsobem popsat a interpretovat prožitky a zkušenosti účastníků kurzu Survival 2015 využitím metody IPA. Cíle byly splněny.

9 SUMMARY

This dissertation addresses the experiences and emotions of four people at a residential winter nature course - "Survival". All four transcribed interviews were carefully addressed in the study, which examines the principal topics flowing from a detailed analysis of each individual case. The analysis was performed using the IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) method and is complemented by quotations from the participants. The principal themes flowing from the individual interviews were compared with those of the other participants. All of the themes addressed by the several respondents are represented by specific statements from their interviews, supplemented by my own comments.

The theoretical bases of the dissertation reflect its scientific background, which is closely linked with a short-term stay outdoors and journey through nature in mid-winter. The opening section is devoted to experiential education, which was a fundamental pillar of the course "Survival". Later in the dissertation I closely examine the experience of a stay out-doors in winter, both from a historical perspective and from the perspective of planning your stay, orientation outdoors, and the equipment needed. The requirements for an extended stay outdoors in winter, compared to the requirements for summer hiking, are much more intensive in a number of respects. I focused on these factors as another part of the theoretical basis: the effects of the cold temperature, a "comfort zone" and conflicts within an individual. The whole course took place in a group, which had an effect on the individuals throughout. Here I try to clarify the roles in the group and group dynamics. The final portion of the theoretical section of the dissertation is a description of the course itself.

In the section devoted to methodology, there is a detailed description of each step in the processing of the individual interviews and the analysis of the data using IPA, so that it would be possible at any time to repeat the analysis.

The results section is devoted to an analysis of the individual cases - Aleš, Dita, Cyril and Bara - and an analysis across the cases, where there is a comparison of the individual principal themes from the different interviews.

In the discussion, I have compared my own personal experiences, emotions and expectations with those of the individual respondents, which I have evaluated in the discussion and supplemented with my own thoughts.

The goal of the dissertation was to provide a comprehensive means of describing and interpreting the emotions and experiences of the participants in the course Survival 2015 using the IPA method. This goal was met.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

- Bělič, J., Havránek, B., Helcl, M., Křístek, V., Trávníček, F., & Jedlička, A. (1989). *Slovník spisovného jazyka českého* (2., nezm. vyd.). Praha: Academia
- Brown, M. (2008). Comfort zone: Model or metaphor? *Australian Journal of Outdoor Education*, (12), 3-12
- Brtník, J., & Neuman, J. (2008). *Zimní hry na sněhu i bez něj* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Cohen, E. (1979). Phenomenology of Tourist Experiences. *Sociology*, (13), 179–201.
- Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ďoubalík, P., Šafránek, J., Neuman, J., Vomáčko, L., Bošítková, S., & Brtník, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- Dvořáčková, A. (2012). *Vývoj skupinové soudržnosti a změny aktuálních stavů účastníků v průběhu zimního zážitkového projektu Život je gotický pes 2012*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Dvořák, J., Morávek, M., & Šulc, J. (1984). *Člověk na pokraji svých sil*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Fedele, A. (2014). Energy and transformation in alternative pilgrimages to catholics hrines: deconstructing the tourist/pilgrim divide. *Journal of tourism and cultural change*, (2), 150-165.
- Gintel, A. (2013). *Zážitková pedagogika a výchova v přírodě: cesty vedou dál*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkové pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing.

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál
- Hayes, N. (2005). *Psychologie týmové práce: strategie efektivního vedení týmu*. Praha: Portál.
- Heller, D. (2014). Reflections on the Pilgrimage of Justice and Peace. *The Ecumenical Review*, (2), 135-138.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie* (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirásek I. (2004). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*, (1), 6-16
- Jirásek, I. (2001). *Prožitky a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I., & Svoboda, J. (2015). *Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jurášková, O., & Horňák, P. (2012). *Velký slovník marketingových komunikací*. Praha: Grada Publishing.
- Kahan, D. (2002). Religiosity as a Determinant of Physical Activity: The Case of Judaism. *Quest*, (54), 97-115.
- Keleman, S. (2010). *Ztělesněná zkušenost: procesuální práce s tělem*. Praha: Portál.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Königsmark, K. (2015). *Vliv zimního zážitkového kurzu na aktuální vnímání životních hodnot účastníků*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Kössl, J., Krátký, F., & Marek, J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*. Praha, Czechia: Olympia.

- Kožnar, J. (1992). *Skupinová dynamika: (teorie a výzkum)*. Praha: Karolinum.
- Kubala, P. (2008). Zážitek je živá bytost. *Gymnasion, časopis pro zážitkovou pedagogiku*, (9), 53-55.
- Kuprová, K. (2014). *Pobyt v zimním prostředí – skitouring, sněžnice*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Marek, J. (1962). *Dějiny tělesné výchovy II: pro dálkově studující na PI*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Nehyba, J. (2011). Zkušenostně reflektivní učení a komfortní zóna. *Pedagogická orientace*, (3), 305-321.
- Neuman, J. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a učení prožitkem*. Praha: Portál.
- Novotná, E. (2010). *Sociologie sociálních skupin*. Praha: Grada Publishing.
- Nový, I., & Surynek, A. (2006). *Sociologie pro ekonomy a manažery* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Satirová, V. (1994). *Kniha o rodině*. Praha: Práh.
- Schneeweiß, C. (2007). *Sněžnice: aktivní dovolená*. Praha: Grada Publishing.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.

- Smith, J. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health, 11*(2), 261–271.
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London: Sage.
- Smith, J., Kubátová, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing.
- Svatoš, V., & Lebeda, P. (2005). *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*. Praha: Grada Publishing.
- Urban, L. (2011). *Sociologie trochu jinak* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Internetové zdroje:

- Anonymous, (n.d). *Sněžnice a o co vlastně jde*. Retrieved from: <http://www.bischofstein.cz/cs/zimni-sporty/sneznice/sneznice-a-o-co-vlastne-jde>
- Anonymous, (n.d.a). *Sněžnice* Retrieved from: <http://vodahory.cz/zimni-vybaveni/sneznice.html>
- Anonymous, (2013). *Jak vybrat spací pytel*. Retrieved from: <https://www.dtest.cz/clanek-3927/jak-vybrat-spaci-pytel>
- Anonymous, (2015). *Jak vybrat vaříč*. Retrieved from: <http://www.hanibal.cz/academy/poradna/jak-vybrat/112-jaky-vybrat-varic/>
- Došla, J., & Korvas, P. (2007). *Zimní turistika na sněžnicích*. Retrieved from: <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps08/zimtur/web/pages/autori.html>
- Kublák, T. (2011). *Plánování túry*. Retrieved from: <http://www.horolezeckametodika.cz/bezpecnost/planovani-tur/planovani-tury>

Lejsek, L. (2011). *Jak vybrat stan*. Retrieved from:
<http://www.svetoutdooru.cz/rady/jak-vybrat-stan/>

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of positive psychology*, pp. 89 – 105. Retrieved from:
<http://eweaver.myweb.usf.edu/2002-Flow.pdf>

Redakce Svět Outdooru (2008). *To základní o karimatkách*. Retrieved from:
<http://www.svetoutdooru.cz/rady/to-zakladni-o-karimatkach/>

Švejda, A. (2011). *Jak přežít spaní na sněhu? Návod na zimní kempování*. Retrieved from: http://cestovani.idnes.cz/jak-prezit-spani-na-snehu-navod-na-zimni-kempovani-fsk-/lyze.aspx?c=A110216_113232_ig_zima_tom

11 PŘÍLOHY

11.1 Příloha 1. Identifikovaná témata v rozhovorech

V rozhovorech byla identifikována tato témata:

- aktivita, pohybová aktivita, doplňkové aktivity, přednášky, fotodokumentace,
- autentičnost, neautentičnost, maska, sebereflexe,
- atmosféra, atmosféra ve skupině,
- asertivita, způsob jednání,
- důležitost/nedůležitost věcí z venku (budu dělat zkoušky atd.),
- informace, vstupní informace, informovanost před kurzem, instrukce a improvizace,
- konflikt, konfliktní situace, hrocení situace,
- komfortní zóna/diskomfortní zóna – výstup z ní,
- historie – kultura a její důležitost na kurzu,
- krása a krásno,
- nadhled – nadhled a humor,
- příroda, síla příroda, vliv přírody a vnímání přírody, počasí a ovlivňování nálady,
- chůze, vnímání, jít bez starostí s radostí a s těžkostí,
- pořadí, pořadí během chůze a její důležitost, deprimování pořadím/místem. (Kaliště – hrozný, jsem v místě, kde byla válka),
- fronta – být v řadě v zástupu, vystoupení ze zástupu, z řady,
- rutina, stereotypní chování, jak překonávat stereotyp,
- přítomnost, být tady a teď, přítomný okamžik, zpřítomnění, plynutí v přítomnosti,
- předpoklady, představy, sny a vize o kurzu, očekávání,
- program, doprovodný program,
- očekávání versus realita, změny postoje k realitě („...myslel jsem, že ten kurz bude blbej.“),
- odpovědnost, za vedení, vůči skupině,
- komunikace, úroveň komunikace, konzultace s instruktorem,
- rytmus, rytmus chůze, tempo, vybočení z tempa (musím stále jít, nemohu se zastavit, bych zdržoval),

- pomoc a vděčnost,
- podpora, kooperace – kompetice
- preference hodnot, náročnosti a preference náročnosti před stereotypem (co cítím, co je pro mě důležité), hodnoty,
- sociální skupina, sounáležitost v rámci skupiny, naladění účastníků na jednu vlnu,
- soustředění, soustředit se na jednotlivé kroky chůze, sledovat každý krok, koncentrace, meditativní stav,
- strach – z vlastní výjimečnosti, z nepřijetí skupinou,
- realita a práce s ní.
- situace, nazírání na situaci, vnímání situace, změny – zkusit to vnímat jinak, úhel pohledu, standardní a nestandardní situace, plánování.
- překážky a překonávání překážek,
- impulzy a popudy ke změně (pak v reálném životě po návratu),
- tábornické dovednosti,
- technika, stavění stanu, chůze, práce se sněžnicemi, způsob, od netradičního po radikální (bojkotování) zdravé způsoby, jídlo vaření spolu, způsob komunikace, motivace ke zdravým způsobům,

11.2 Příloha 2. Exploratorní kódování Aleš

TÉMATA	DATA	KÓDOVÁNÍ
<p>OČEKÁVÁNÍ KLADNÉ HODNOCENÍ KURZU SILNÁ VZPOMÍNKA</p>	<p>Tak na začátku se tě zeptám, jestli souhlasíš s tím, aby se ta data, která tady spolu vytvoříme, aby se používala pro účely výzkumu?</p> <p>Určitě jo.</p> <p>Jo, takže dobrý, můžeme se do toho pustit. Já se zeptám, jaký pro tebe ten kurz byl?</p> <p>Jako po jaké stránce by tě to tak zajímalo? Úplně obecně nějak?</p> <p>Zkus obecně, co tam pro tebe bylo významného na tom kurzu.</p> <p>Tak mě se celkově rozhodně ten kurz líbil, v podstatě já jsem ho neměl ani povinný, já jsem ho měl, myslím, jako B, takže jsem tam nemusel, ale říkal jsem si, že je to v podstatě poslední kurz, co mi tak jakoby chybí a že jsem byl na koních, na všech vodách, na ski alpu atd., tak jsem si říkal, že bych velice rád vyzkoušel i tedy tento kurz, přece jenom z trochu jiného soudku a rozhodně jsem nelitoval toho, že jsem jako se rozhodl tam jet, obzvláště ještě potom, když jsem viděl, že drtivá většina tam jsou magistři nebo dálkaři a v podstatě jsem z tam nikoho neznal a se jako velice rychle změnilo. Takže ten kurz se mi líbil, protože byl velice hezký</p>	<p>Dobrovolně se zúčastnil - očekával, že kurz bude z "jiného soudku" nelitoval rozhodnutí, kurz byl velice hezký.</p>

<p>POPIS</p>	<p>jakoby strukturován, že to nebyla taková ta, jak to říct, klasická rekreace, že se někam prostě dojede, tam se prostě nějak zablbne, jo, užijeme si, dejme tomu tu vodu, koně nebo takhle a jede se domů, ale že už to mělo začátek v tom lanovém centru, kde bylo velice zajímavé to povídání o té, o tom, celkově o té problematice, o tom, čeho se ten kurz bude týkat a že byla i ta příprava, že jste s námi vcelku dost komunikovali, radili nám, co si vzít, co si nevtít, v tom "lanáči" byly třeba ještě ty workshopy o tom jídle a o tom oblečení a pak i ten samotný kurz, kde to tak postupně jakoby gradovalo. Nebylo to žádné, že teďka prostě "hurá" vylezeme tenhle ten šílený kopec a že to jako, že tam třeba bylo i to setkání s tím farářem nebo byli jsme na tom kališti, kde to rozhodně bylo velice zajímavé a silné místo, kde kus významné historie se událo, tak tohle to se mi velice líbilo a myslím, že to ve mě zanechalo kus nějakého otisku nebo nějakou silnou vzpomínku.</p> <p>V čem ten otisk, ten hlavní otisk, jako je?</p>	<p>Otisk? Mělo to začátek, Lanové centrum. Přípravu - workshopy o jídle, o oblečení, dobrá komunikace</p> <p>Kurz gradoval (žádné hurá akce, náhodilost x plán)</p> <p>Setkání s farářem Kaliště - silná vzpomínka</p>
<p>TÉMA VÁLKY NEJPŮSOBIVĚJ- ŠÍ</p>	<p>No to, co na mě osobně nejvíc zapůsobilo byla asi ta, jak to říct, ta doba, jo, že celé se to točilo kolem té, kolem těch partyzánů nebo kolem tady</p>	<p>Osobně nejvíc na něj zapůsobilo téma války, propojení s historií rodiny - babička</p>

<p>PONOŘENÍ</p>	<p>tohoto a shodou okolností v podstatě můj pradědeček, tak byl v podstatě v nějaké podobné skupině a byl zabit, byl popraven Němci, takže, já nevím, asi měsíc před tím kurzem u nás byla babička, která mi právě vyprávěla všechny tady tyhle ty příběhy tady o tom a nevím, jestli byl přímo partyzán, ale jakoby nějak právě vím, že schovával někoho v nějaké jako partyzány nebo někoho z takového skupiny a za to právě byl popraven, tak jsem právě k tomu měl velice blízko, že to nebylo nic takového, jo už prostě nic x let dozadu, co se mě nějak osobně nedotýká, ale právě jako jsem to měl tímhle tím blízko, takže když jsem byl třeba v tom Kališti, tak jsem se fakt, ještě jak si tam třeba četl nějaké ty úryvky z těch knížek, tak jsem se do toho fakt dokázal, podle mě, dost ponořit a tak dost realisticky si to představit a obzvlášť potom na konci, když jsme se koukali na ten film Vlna, tak mi prostě došlo, že není až tak nereálné, aby se to mohlo opakovat, jak třeba v nějaké jinačí podobě se to mohlo vrátit, takže v tomhle tom mě to jako dost, asi by se dalo říct, že otevřelo oči nebo prostě trošičku mě to.</p> <p>Takže pro tebe bylo významné to téma té války a té zodpovědnosti toho.</p>	<p>vypráví o pradědečkovi, který v podobných podmínkách přišel o život - popraven němci za schování partyzánů</p> <p>Osobní prožitek umocněný popravou pradědečka, úryvky z knížky s válečnou tematikou způsobily, že se do toho dost ponořil a realisticky si to představil.</p> <p>Film Vlna - vyvolání obav, že by se válečná situace mohla opakovat.</p>
-----------------	---	--

<p><i>POBYL V HORÁCH VE VÁLEČNÝCH PODMÍNKÁCH SE VRYLO POD KŮŽI</i></p>	<p>Přesně tak. Tak protože hory se mi také líbily, ale do hor chodím často, sice ne v zimě, takže ta zimní příroda má také svoje kouzlo, ale jako hory pro mě nebyly žádné novinky, že bych z toho byl odvařený a jako líbily se mi, ale jako mnohem víc mě oslovil to téma toho. Obzvlášť že to je takové téma, které se jen tak nevytahuje. Je to takové dost těžké téma, dost vážné, ale možná o to víc právě jako mě to, se mi to vrylo pod kůži nebo prostě.</p> <p>Co pro tebe bylo jako kdyby nového na těch zimních horách? Jako kdyby to táboření nebo?</p>	<p>Co mu otevřelo oči? Zodpovědnost za to, aby se válka neopakovala. V porovnání s těžkým tématem války byl pobyt v horách nic, z čeho by byl odvařený.</p>
<p><i>POBYT V ZIMNÍ PŘÍRODĚ PROPOJENÍ INFORMACÍ</i></p>	<p>No jako vyloženě pobyt v zimě nějaký takový delší jako nějaký přechod jako úplně nezmám, ale tím, že relativně často chodím třeba v létě nebo i na sněžnicích jsme párkrát byly nebo na běžkách i na tom kurzu ski alpu jsem byl, tak většinu jakoby těch věcí ohledně vaření, opékání, pochodů, prostě jak se na to nachystat, tak pro mě jakoby nebyla novinka, akorát to bylo takové spojení, jo, že vždycky to byl třeba, asi já nevím, den *NESROZUMITELNÉ* na sněžnici, pak třeba byl vícedenní přechod na těch ski alpech, tak tady se to tak jakoby v podstatě spojilo, že to bylo se vším všudy v jednom delším</p>	<p>Pobyt v přírodě není novinka, přesto nová zkušenost: benzínový vaříč.</p>

<p><i>NOVÉ ZKUŠENOSTI MINIMÁLNĚ</i></p>	<p>táboru, no, ale jako nějaký extrémní překvapení, že bych něco nového zjistil, třeba to vaření na tom benzínovém vařiči, to bylo asi takové jediné, že s tím jsem takové zkušenosti neměl, ale se spaní na sněhu, rozdělávání ohně a s podobnými, s navigací, tak to jako pro mě žádná extra výjimka nebyla.</p>	
<p><i>SKUPINA</i></p>	<p>S čím jsi na ten kurz přijížděl? Měl jsi nějaká očekávání nebo jak si tam, co se v tobě dělo?</p> <p>No byl jsem dost v tom očekávání právě od té skupiny, jelikož když jsem se bavil jakoby s ostatními třeba účastníky z předchozích let, tak ti my říkali, že to bylo právě super, že tam byla většina jakoby jejich spolužáků a jeli v podstatě celý ročník třeba na ten kurz, tak jsem si říkal, ok, mých spolužáků už sice moc nestuduje nebo jako nechce jet na tento kurz, tak uvidím se tam s</p>	<p>Očekávání od skupiny. Kdo tam bude? Spolužáci? Neznámí lidé?</p>
<p><i>OČEKÁVÁNÍ SLOŽENÍ OBAVY Z PŘIJETÍ</i></p>	<p>nejakými novými lidmi, ale když jsem jel do toho Hlaváče, když jsme se poprvé všichni seznámili, tak tam byla fakt drtivá většina, jo, jako cizích lidí, studentů, většinou ještě dálkařů nebo magistrů, takže ten odskok byl ještě větší, než jsem jakoby trošičku, než jsem čekal. No, takže jsem měl trošičku obavy z toho prostě, jak tam</p>	<p>Zjistil , že drtivá většina účastníků - cizí lidé, dálkaři, magistři, věkový odskok větší než očekával, obavy, jak zapadne</p>

<p>SKUPINA</p>	<p>zapadnu, že jsem byl v podstatě asi jeden z těch nejmladších účastníků, v podstatě z bakalářů tam. Nevíš, kolik tam bylo lidí?</p> <p>Asi moc ne.</p> <p>Moc ne. Tak tři, čtyři možná, ani ne.</p> <p>Takže jsem trošičku z tady toho měl obavy, že jako jak tam nějak zapadnu nebo prostě co to bude za skupinu, ale jako myslím si, že s tím nebyl žádný problém, takže tohle byla taková moje jediná asi obava nebo takové, no z čeho jsem jako nevěděl přímo, jakoby do čeho jdu.</p> <p>Jak jsi tu skupinu vnímal jako celkově?</p>	<p>Jak mě přijmou?</p> <p>Prvotní obavy z různorodosti po rozdělení do rodinek a skupinek se nenaplnila vše zapadlo do sebe.</p>
<p>VNÍMÁNÍ SKUPINY</p>	<p>Celkově asi dost jakoby různorodá, jo, jak jsem říkal, prostě od bakalářů, denně jako dálkařů, přes magistry, nějaké dálkaře, takže velmi jako různorodá věkově a také povoláním a zaměřením, ale celkově jako jak jsem vnímal tu skupinu, myslím, že jak jsme se právě jako rozdělili na ty rodinky a pak ještě třeba ty skupinky, co třeba nějak šli pohromadě, tak to právě jakoby zapadlo do sebe a nevnímal jsem nějaké extrémní tření nebo že by někdo vyloženě vybočoval nebo si</p>	<p>Rozkouskované po skupinkách, ale celkově táhli za jeden provaz.</p>

<p><i>EXTRÉMŇÍ SITUACE VE SKUPINĚ NEBYLY</i></p>	<p>prostĚ stĚžoVAL nebo takhle, takže jako podle mĚ to cel skupina jako dalo by se říct, že táhla za jeden provaz aĉ to bylo takov rozkouskovan trošku, že prostĚ se nešlo jako jeden velký dav, ale tm, že to bylo takov rozkouskovan a vařilo se po tĚch skupinkách a tak tohle to bylo dobře jakoby.</p> <p>Jo.</p> <p>Nastaven a aŹ na výjimky tam nevznikaly asi Źadn problémy.</p> <p>A jak probíhala ta spolupráce nebo ty vztahy v t skupince, v t rodince?</p>	<p>Zesumrovn rodinky dost divok.</p>
<p><i>ROZDĚLENÍ DO RODINEK</i></p> <p><i>SPOLUPRÁCE V RODINCE</i></p>	<p>No, nás tam bylo kolik? 4, 5?</p> <p>No já myslím, že jako, my jsme si hned, no vůbec to zesumrovn t rodinky bylo takov dost divok, protože jednu rodinku jsem si udĚlal uŹ v t, v tom "lanci", kter v podstatĚ se uřpln rozpadla a tak jsem nevdĚdl, s kým jsem, s kým nejsem, tak po e-mailu jsme pak řešili nějakou alternativn a ještĚ jsme psali i vám, kdo ještĚ nemá nějakou kompletn tu sestavu, takže se tam sesbírali právě lidi, co ještĚ nikde nezapadli. No tak pak jednou v menze jsme se potkali, nějak v podstatĚ dost nahodile a tak tam jsme si akorát řekli, že v podstatĚ jeden ĉlovĚk nabere vřechny ty spoleĉn materiály z rekre skladu a že</p>	<p>Jeden nabere vĚci z reke skladu pro vřechny ale jídlo budou řešit individuln.</p> <p>SobĚstaĉnost rodinky i jednotlivĚ.</p> <p>Mohli bychom více spolupracovat, ale nikdo nestrádal</p>

<p>VAŘENÍ V RODINCE</p>	<p>jídlo v podstatě si budeme řešit individuálně a akorát pár věcí si vezmeme třeba do dvojice nebo do trojice, takže to bylo jediné takové trošku, že to drhlo před tím kurzem, ale jakoby v kurzu nebo v tom terénu to bylo asi v pohodě no. My jsme jako dost si šli tak sami na sebe, jsem měl pocit, že nijak extrémně nebo, že bychom mohli asi o něco více spolupracovat, ale v podstatě měl jsem pocit, že nikdo neměl jako nějaký problém, že by prostě už nemohl dál nebo mu něco chybělo, ale jako byli jsme dost jakoby soběstační, že jako nejeli jsme úplně prostě za všechno okolností jako jedna skupina. Obzvlášť pak na konci ještě, jak se jmenoval ten, no že tam někteří se připojili k jiným rodinkám na vaření a tak se to trošičku roz*NESROZUMITELNÉ*, ale to bylo v podstatě od začátku jsme s tím počítali, že každý si vaří to jídlo sám, akorát vždycky tu hru jsme rozpouštěli hromadně, ale pak.</p> <p>Takže jste jako nevařili společné jídlo?</p> <p>Ne, my jsme akorát uvařili vodu a každý si zalil to svoje.</p> <p>Aha.</p> <p>Jako bylo to takové na jednu</p>	<p>Akorát jsme uvařili vodu a každý si zalil to svoje.</p>
-----------------------------	---	--

<p>POBYT V ZIMNÍ PŘÍRODĚ PUTOVÁNÍ TRASA</p> <p>NÁROČNOST</p> <p>POČASÍ</p>	<p>říkal, že mám jít na dřevo, že nemáme vařit teďka nebo takhle. Jako takové malé třenice jako tam byly, ale v podstatě to bylo v pohodě celou dobu, si myslím.</p> <p>Jo. Já se zeptám teďka spíš k tomu putování samotnému. Co jsi tam prožíval nebo jaké to bylo pro tebe to samotné chození?</p> <p>Ta trasa se mi líbila, protože to nebylo nějaký extrémně dlouhý jeden záťah a přitom jenom lesem, že vždycky tam byla prostě nějaká zajímavá místa, jako třeba to Kaliště nebo vždycky nějaká, já nevím, ty motyčky nebo takhle nebo ten kostel evangelický, že vždycky to bylo takové, chvílku to šlo, pak bylo něco zajímavé, kdy si člověk odpočinul a takže, jako za mě to nebylo nijak náročné, že bych jakoby nemohl nebo že bych měl nějak extrémně těžký batoh nebo takhle, takže. Počasí také bylo relativně dobré, až jsem se bál, že bude moc teplo a že se blbě bude šlapat. To kdyby asi byla větší zima nebo bylo víc sněhu, tak by to zase bylo nebo třeba přšelo nebo něco, tak by to rozhodně zase ovlivnilo to putování, ale tím, že bylo takové prostě umírněné počasí, nebylo ani moc zima, ani moc teplo, ani moc sněhu nebo tak.</p>	<p>dobu.</p> <p>Trasa se mi líbila. Zajímavá místa, bylo na co koukat, kezké výhledy na Fatře poprvé.</p> <p>Neáročná. Přiměřeně těžký baťoh. Počasí relativně dobré (až obava z přílišného tepla)</p> <p>Mlha, vítr, nepršelo</p>
--	---	--

<p>CHŮZE <i>PROŽÍVÁNÍ</i></p> <p>SKUPINA <i>KOMUNIKACE</i></p> <p>CHŮZE</p>	<p>V pohodě. Akorát jednou byla myslím mlha, ale ani jednou nepršelo, akorát jeden večer nám tam jako fučelo, ale to už se v podstatě nikam nešlo, takže jako za mě to putování. Já jsem si ho užil, mně se líbilo, že bylo vždycky na co koukat, že byly hezké výhledy, no, jako já relativně mám Tatry prochozené dost, ale tady Fatru právě, jako tam to moc neznám, tak jsem byl i rád, že jsem na místě, kde to neznám, kde jsem jako v podstatě poprvé, takže fakt to putování se mi líbilo.</p> <p>Co jsi prožíval během té chůze? Co ti běží hlavou nebo se díváš na tu krajinu nebo co se s tebou děje, když jdeš?</p> <p>Takový mix jako asi všeho, jako většinou vždycky chvíli třeba nějaká, nějaké téma v té skupině, že si prostě nějak hromadně povídá, já nevím, o škole, o vztazích, o nějakých zkušenostech, tak to je jedna taková část, kdy prostě člověk se připojí do té diskuse a nějak se prostě takhle povídá nebo s člověkem, co jde prostě před ním, za ním, vedle něj tak se povídá občas, tak to vím, že třeba s Míšou takhle jsem tak právě povídal, že by já nevím, třeba v Kanadě, kde já jsem byl také, tak jsme chvíli měli</p>	<p>Hromadné povídání (o škole, vztazích, zkušenostech)</p> <p>Společná témata - komunikace</p> <p>Společné i odlišné</p>
---	---	--

<p>CHŮZE PŘEMÝŠLENÍ ZA CHŮZE</p>	<p>chvilíčku téma tady Kanady a společné zážitky, společné, odlišné zážitky, co jsme měřili a no a potom v podstatě sám za sebe, co se mi honilo hlavou, co jsem se kochal přírodou, jo, přemýšlel jsem vlastními věcmi, tak od každého trošku a takhle se to různě měnilo no.</p> <p>Nad čím tak přemýšlíš během té chůze, jako jestli to není úplně osobní?</p>	<p>zážitky</p> <p>Kochání přírodou, přemýšlení nad vlastními věcmi</p>
<p>PŘEMÝŠLENÍ BĚHEM CHŮZE</p>	<p>Ty jo, tak konkrétně mě asi tak hned nic nenapadne, ale ty jo. Tak já většinou nechám tak jako volně plynout ty myšlenky a prostě co mě napadne, tak mě napadne, takže. Jako dost jsem přemýšlel právě třeba nad tou válkou, nad tou dobou, nad tím jsem jako hodně přemýšlel, jestli by se to třeba mohlo stát znovu nebo aspoň nějak přiblížit nebo jestli se dá na něco takového připravit na nějakou takovou dobu, ať už třeba psychicky nebo fyzicky nebo nějak materiálně, třeba kdyby se něco takového k nám dostalo, nějaký takový režim nebo něco podobného. No já si vždycky tak jako sumíruju nebo prostě nějak jakoby strásám vždycky myšlenky. Když jdeš v té pozdější hodině a když už ta společenská diskuse ustane, tak</p>	<p>Nechám volně plynout myšlenky</p> <p>Téma války stále živé. Mohlo by se to stát znovu? Lze se na to připravit?</p>
<p>MYŠLENKY</p>	<p>jako většinou si takhle přemýšlím</p>	<p>V pozdější hodině společenská diskuse ustane. Prostor přemýšlení nad</p>

	<p>prostě nad, jak dodělat školu nebo prostě, jak si to rozvrhnout nebo právě, když přijedu domů, tak do čeho se pustit nebo co budeme dělat v létě, no, tak.</p>	<p>svými věcmi (jak dodělat školu, co budeme dělat v létě atd.)</p>
<p>POBYT V ZIM. PŘÍRODĚ</p>	<p>*NESROZUMITELNÉ* sebereflexi?</p> <p>Asi taky no, tak od každého trochu no, jako nemám nic, co bych teďka přemýšlel o tom, jaký je to žít v zimní přírodě nebo v létě, co je lepší, jako nemám nic vyhraněného. Co mě napadne, to mě napadne.</p> <p>Nastaly třeba nějaké těžkosti během toho pochodu nebo nějaké krize nebo nějaké věci, co ti, co byly pro tebe těžké nebo to?</p>	<p>Preference zimní x letní Příroda</p>
<p>NETRPĚLIVOST</p>	<p>Nějakou krizi. No já vím, že takové trošku jinačí to bylo, když jsme měli asi po tom, po Kališti, když jsme měli vždycky nějaký úsek, co jsme měli my navigovat a jakoby vést tu skupinu, tak právě tam mě štválo akorát, že se tam strašně dlouho čekalo v tom, kde jsme tábořili a už jsem byl trošku nervní, že se furt stálo. V podstatě celá naše skupina už byla nachystaná, ale furt se stálo a už jsme mohli dávno vyrazit, tak a já jsem zrovna měl začít to navigování, tak už jsem byl takový trošku nervní, že furt</p>	<p>Netrpělivost, když se zbytečně stálo. Navigování</p>

<p>KRIZE</p> <p>KRIZE</p> <p>VÝMĚNA NÁZORŮ</p> <p>OBTÍŽE V TERÉNU</p>	<p>stojíme a už bychom mohli dávno jít, tak už jsem aspoň trošičku vyšel, aspoň trochu dál od té skupiny, abychom se nějak trochu rozešli a pak, počkej, jak se jmenovala, Ve, Ve, Ve, ne, jak se jmenovala, s tou modrou bundou, instruktorka.</p> <p>Tazi.</p> <p>Tazi, jo, tak Tazi mě tam potom zpražila, že jsem měl čekat na skupinu, že jako nejde takhle to rozrhat, tak já jsem jí jako říkal svoje názory, že mě přijde jakoby zbytečné tam jakoby stát, když všichni už jsou nachystaní, všichni už mají batoh, všechno, sbalený vedle sebe a furt se stojí a už lidi mrznou, tak jsem to chtěl trošku rozhábat, tak tam jsme se akorát tak trošičku ostřeji vyměnili diskusi, ale tak to nebyla vyloženě krize, jo, to já jsem jí akorát vysvětlil svůj názor *NESROZUMITELNÉ*, pak jsem to vedl chvíličku tu skupinu, pak jsme se střídali, tak to bylo takové trošku asi náročnější tím, že jsme nemohli jít ještě po té značené stezce, že jsem museli kličkovat tím lesem, pak tam byli ještě ti myslivci, co nám překazili celou trasu nebo se to tak trošku komplikovalo, tak to bylo takové trošku asi.</p>	<p>Instruktorka ho zpražila</p> <p>Myslivci překazili trasu. Komplikace</p>
---	--	---

<p>SKUPINA ZODPOVĚDNOST ZA SKUPINU VÝMĚNA VEDENÍ PO 20MIN</p>	<p>Jaké to bylo vést tu skupinu?</p> <p>No jako rozhodně člověk měl asi větší zodpovědnost, že měl tu skupinu. Prostě že někde blbě odbočí, tak ho ta skupina asi nepochválí, že si udělají nějakou zacházku, ale tím, že se to měnilo po těch 20 minutách, možná půl hodině, tak v podstatě ani nemohlo dojít k nějaké závažnější, nějakému záseku nebo takhle jo, takže.</p> <p>Bylo to jenom na tobě nebo si to nějak konzultoval i s ostatními?</p>	<p>Při vedení skupiny je větší zodpovědnost</p> <p>Nemohlo dojít k záseku</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>Většinou asi, když jsme šli my, tak to bylo na mě, ale když jako si člověk nebyl jistý, tak se vždycky zeptal někoho z té skupiny nebo to konzultoval s někým s instruktory, ale přece jenom i přes to, když máš za sebou někoho, kdo zná tu trasu, tak prostě ta zodpovědnost asi jako o trošku větší. Musíš hlídat tu skupinu, ať se neroztrhá, nahodit správné tempo, tak tam najít čas na nějakou svačinku nebo na převléknutí, takže je to jinačí, než když člověk jenom jde v té skupince a nechává se vést. Je dobré si to vyzkoušet. Líbilo se mi, že to tam bylo zařazené.</p> <p>A jaké to je se třeba nechat vést? Co to znamená?</p>	<p>Při vedení skupiny podpora ostatních, možnost se zeptat</p> <p>Hlídat skupinu ať se neroztrhá. Nahodit správné tempo, čas na svačinku, převléknutí. Střídání vedení - dobrá zkušenost</p>

<p>NÁROČNOST</p>	<p>Když se nechám vést, tak mám vlastně větší svobodu, jako právě přemýšlet, jak jsem říkal, nechat myšlenky volně plynout, ale zase na druhou stranu, když byl nějaký delší úsek, tak to může zase sklouznout k tomu, že člověk už se ne nějak začne mluvit, ale už se může sklouznout do nějakého stereotypu, když to když člověk řídí tu skupinu, tak stále něco se děje a stále něco musí řešit a stále musí být ve střehu a vlastně kontrolovat spoustu věcí, takže to je prostě jinačí, no. Takže tak.</p> <p>Mě to přišlo zajímavé, jak jsi mluvil o tom stereotypu, ke kterému to může sklouznout. Stalo se ti, že si na tom kurzu, že se do nějakého takového stavu, že prostě už jsi jenom šel?</p>	<p>Větší svoboda nechat myšlenky volně plynout, když nebyl ve vedení, ale snadno se sklouzne do stereotypu.</p> <p>Při vedení skupiny se stále něco děje.</p>
<p>CHŮZE STAVY PŘI STEREOTYPNÍ CHŮZI</p>	<p>Asi jo. Jako já osobně preferuji jako třeba víc exponovaný nějaký úsek, kde musíš, já nevím, přelézat klády, jdeš nějakým fakt pitomým terénem, klidně se vlečeš prostě polovičním tempem, ale je to jakby mnohem náročnější než nějaká třeba hřebenovka, kde sice máš krásné výhledy, ale prostě jenom šlapeš, šlapeš, šlapeš, obzvlášť, když je mlha, tak nemáš ani ty výhledy. Vidíš jenom ten batoh před sebou, takže osobně</p>	<p>Osobní preference - exponovaný nějaký úsek, obtíže - není pohodička, ale rychleji ubíhá čas, více si to užiju</p>

<p>SKUPINA POŘADÍ VE SKUPINĚ</p> <p>CHŮZE VYÚNUTÍ HLAVY PŘI CHŮZI</p>	<p>mám raději, když prostě se, jo, když prostě se něco děje, něco se "kazí", že to není taková pohodička, ale právě díky tomu mi to třeba rychleji ubíhá ten čas a možná si to i více užiju, než když se právě jenom jde třeba nějakou cestou, kde ani nemusíš hlídat značku, prostě jdeš po nějaké asfaltce, prostě značený, tak prostě když jdeš lesem, jo, už několik hodin, tak už to chytá takové ty nebo já osobně chytám takové ty stavy, že už prostě jenom jdeš no. Vypneš mozek, jenom šlapeš, když už je to dlouhá doba, tak vím, že to byl ten druhý, třetí den? Jak se spalo tam za tím, jak tam byla ta.</p> <p>*NESROZUMITELNÉ*, to sídlo?</p>	<p>Vypneš mozek, jenom šlapeš.</p>
<p>CHŮZE POŘADÍ</p>	<p>Jo, asi, jak se spalo v tom Štulci, jak se šlo hodně dlouho do noci, tak já. Naštěstí, co třeba mě hodně pomáhá, tak fakt když jsem vepředu v té skupince. Já třeba osobně fakt nesnáším, když jsem vzadu a musím to zavírat. Jako nevím proč, ale děsně mě to vždycky jakoby deprimuje, že jsem jakoby vzadu, ač vím, že třeba tam fakt musím být a nějak to uzavírat, ale prostě raději jsem vepředu, kde jako "můžu" určit si tempo nebo vybrat si nějakou kratší svačinku, prostě dát si jenom oříšek</p>	<p>Nesnáší být vzadu - deprimuje ho to.</p> <p>Raději jsem vepředu - můžu si určit tempo, vybrat si kratší</p>

<p>SHRNUTÍ KURZU</p> <p>CHŮZE</p>	<p>do pusy, než být vzadu, tady ale díky tomu, že jsem byl vepředu, tak jsem mohl vypnout, jsme tam šli asi pět lidí takto pohromadě a tak to bylo takové, no, že jsem vypnul a nepřemýšlel nad ničím.</p> <p>Jaké to je jenom jít a nad ničím nepřemýšlet? Jaký je to pocit?</p> <p>Já nevím, asi dobrý, bych řekl, pocit. Jako takhle zpětně, když si uvědomím, tak je to asi dobrý pocit, protože tě nic netrápí nebo já osobně to беру tak, že prostě jenom jdeš a jsi jak takový velbloud prostě noha za nohu, krok za krokem, jo, najít si svoje tempo, nějak jakoby vyrovnat a prostě jenom jdeš a přemýšlet nad tím, jestli je to daleko nebo jestli už tam budu, jestli je to za touto zatáčkou nebo za deset zatáček, prostě jenom jdeš, prostě přepne se do toho úsporného režimu, jak prostě počítač, když dáš do úsporného režimu. On stále funguje, ale už nic, žádná data nezpracovává a prostě jdeš no, takže to je asi tím, že nic tě netrápí, možná tě bolí nohy nebo já nevím, záda od těžkého batohu, ale to většinou já přestanu vnímat nebo si prostě přehodím batoh, natáhnu ho jinak a ale zase to je fajn, jo, prostě takový, prostě jenom jdeš, jo, nemusíš řešit</p>	<p>svačinku. Vepředu můžeš vypnout.</p> <p>Nepřemýšlet nad ničím - je to dobrý pocit.</p> <p>Nic tě netrápí, jenom jdeš. Najít si své tempo.</p> <p>Úsporný režim.</p> <p>Jenom jdeš</p>
---------------------------------------	---	--

<p>ZÁVER KURZU FILM ZMĚNA</p>	<p>žádné starosti, ani radosti ani žádné okolí, prostě jenom jdeš, šlapeš.</p> <p>Jo, děkuju. Teďka jenom na konci nějaké shrnutí, jestli je něco, co bys jako o tom kurzu chtěl říct, ať se to týká tématu toho putování, ještě právě něco, co bys jako, co jsme ještě neřekli, co ti připadá důležité.</p> <p>No mě velice líbil ještě ten film na konci, ta Vlna. To fakt bylo podle mě takové, jakoby velmi aspoň pro mě, hezká tečka nebo shrnutí právě toho kurzu, kde jsme se celou dobu bavili právě o tom, jak to bylo v historii, v minulosti, jak tam ti lidé žili a člověk asi až tak nepřemýšlel nad tím, jestli se to může stát znovu, ale ten film jakoby to tak tu minulost jakoby přetáhnul do té současnosti, kdy doopravdy jako, v podstatě stále ve mě ten film nějak rezonuje nebo stále ho mám někde jako takový jako vykřičník nebo jak to říct, že to není až tak jakoby ani lehké, ani těžké, ale že je to možné, jo že se něco takového opakovat, jo, obzvlášť, když se podívám tady na Ukrajinu nebo prostě kdekoli do světa, že, takže tady tohle v pohodě, ve které si žijeme, tak se může jakoby změnit a může se dost rychle změnit, takže to se mi jako velice líbil ten film, který to fakt jako</p>	<p>Hezká tečka na konci filmu Vlna.</p> <p>Znovu návrat tématu války. Vykřičník! Pohoda, ve které žijeme podléhá možnosti změny. Může se dost rychle změnit.</p>
--	--	--

<p>LÁZNĚ NÁVRAT DO CIVILIZACE</p>	<p>shrnul a tím, tě tam byla ještě diskuse právě o těch osobách, o charakteru každé té osoby, jaká *NESROZUMITELNÉ* a už nevím ty jména, no tak každý se mohl, nebo já jsem třeba přemýšlel, která postava bych asi byl, kdyby se něco takového stalo, jak bych se možná zachoval, jestli bych se nechal strhnout nějakou tou davovou psychózou nebo bych šel proti tomu, takže jako ten film mě to hezky uzavřel ten kurz a ten se mi velice líbil. Dokonce jsem si ho stáhnul a mám ho na počítači, že si ho asi pustím ještě jednou, což třeba většinou, já se na filmy nekoukám nikdy dvakrát, prostě mi to stačí jednou, ale tenhle jsem si řekl, že už jsem si, no už ho mám stažený a až budu mít zase nějakou chvílku, tak si ho asi pustím ještě jednou a ještě jednou si jako projedu ten scénář, co se tam dělo.</p> <p>Jinak, co ještě tak?</p> <p>I ty lázně byly na konci taková hezká tečka, že se člověk umyl, zrelaxoval a zase se vrátil do takového kulturního života zase mezi hromadu lidí, mezi děti, mezi billboardy prostě reklamy, obchody, prostě mezi všechno, tak to byl takový hezký návrat, že člověk</p>	<p>Nechal by se strhnout davovou psychózou? Se kterou rolí by se sžil?</p> <p>Pustí si znovu film Vlna?</p> <p>Film si ještě jednou pustí.</p> <p>Relax v lázních - hezké zakončení. Návrat do kulturního života a přijít domů čistý je fajn změna.</p> <p>Kontrast civilizace.</p>
---	---	---

<p>SKUPINA VZPOMÍNKA NA NETRADIČNÍ ZÁŽITEK KURZU</p> <p>ATMOSFERA</p>	<p>*NESROZUMITELNÉ* přijede, tak prostě smrdí, jo, tak první co jde, tak jde do koupelny, dá si vanu, osprchuje se, takže jako už jsem domů přišel čistý, tak to byla fajn taková změna, ale kdyby to tam nebylo, tak jako prostě *NESROZUMITELNÉ*. No jinak, co ještě tak. I ta scénka na začátku jsem v podstatě ještě nezmínil, tak jak jsme byli v tom, no jak je ten.</p> <p>Na té Brumlovce.</p> <p>Jo, na té Brumlovce, jak je ten Bajkazil, tak to bylo takové, že, no že takhle prostě ty kurzy nezačínají, že to bylo něco jiného a člověk už začal trošičku nějak jinak přemýšlet a že všichni prostě už jakoby, že to bude hra, jo, že to je NT a prostě naši učitelé, ale jo, všichni jsme poslouchali, nikdo prostě, na to, že to bylo velmi striktně direktivní a ty běž tam atd., tak nikdo se nebránil, což jako, kdyby se stalo něco podobného, jo, jak ještě se tam, to bylo vlastně také v tom "lanáči", jak se četlo o těch studentech, tak jak byli z těch kolejí vytažení, tak taky nikdo neprotestoval, tak právě taková ta, že člověk nechce vybočit někdy nebo prostě je v tom davu a cítí se prostě jako chráněn nebo když jdou všichni, tak jdu taky, tak to byl takový zajímavý začátek toho</p>	<p>Vzpomněl si, že na začátku kurzu byli na Brumlovce.</p> <p>Začal jinak přemýšlet.</p> <p>Striktně direktivní, ale nikdo se nebránil.</p> <p>V lanovém centru též nikdo neprotestoval.</p> <p>Člověk nechce vybočit. Cítí se chráněn - když jdou všichni, jdu taky.</p>
---	--	---

<p><i>KURZU</i></p>	<p>kurzu a takže to také tomu určitě dodalo nějakou atmosféru. Celkově se mi velice líbila právě ta atmosféra toho kurzu. Právě třeba co mi říkal kolega, tak dělal letní tábor pro děti, který právě měl také ne přímo takovou tematiku, ale nějakou hodně temnou, já nevím, jestli to byl nějaký středověk, jo, takže tam také měli třeba, já nevím, málo jídla, jo, málo spali a celý ten tábor byl jakoby dost ponurý, až na konci v podstatě už to jakoby se přelomilo za nějakou bezpečnou mez a fakt jako už to lidi nedávali, tak tady na tom kurzu bylo fajn, že přesto, že to bylo dost vážné</p>	<p>Zajímavý začátek - dodalo atmosféru! Versus jiný, dokonce dětský tábor, se středověkou tematikou, kde podobně jako na tomhle kurzu bylo méně jídla, méně spánku, ale celkově to vyznělo pro frekventanty depresně.</p>
<p><i>ATMOSFERA</i></p>	<p>téma, taky dost temné, tak že tam byli jakoby i veselé momenty nebo že to nebylo tak tísnivé celá ta atmosféra toho, ale že to člověk nebo mě osobně úplně nepohlítilo a já nevím, že jsem se z toho třeba nezhroutil nebo tak, což.</p> <p>Dobrý, tak děkuju moc, já to tady.</p>	<p>Válečné téma ho nepohlítilo, optimistická atmosféra zachována</p>

11.3 Příloha 3. Exploratorní kódování Bára

TÉMA	DATA	KÓDOVÁNÍ
HODNOCENÍ KURZU ZÁVĚR	<p>Tak, já teďka vstoupím, čarovně vstoupím do role výzkumníka.</p> <p>Já se tě zeptám, jestli souhlasíš s tím, aby ta data, která teď vytvoříme společně, aby byla zpracovaná jako ve výzkumu. Je to takový info *NESROZUMITELNÉ*, souhlasíš s tím, že to, co budeš říkat, tak abych použil pro účely výzkumu?</p> <p>Ano.</p> <p>Super. Kdyby ses náhodou cítila, jakože potřebuješ, abys tam řekla něco tak důležitého, u čeho nechceš, aby se to použilo, tak to potom můžeš ještě zpětně revidovat. Takže jsi jako naprosto svobodná, můžeš říkat, co chceš, a já se tě zeptám na začátku, jaký pro tebe ten kurt byl? Co si tam zažila nebo tak jako obecně, kdyby ses *NESROZUMITELNÉ* kurzu?</p> <p>Obecně. Bylo tam hodně menších silných zážitků, hodně spojování se s přírodou, hodně vnitřního nějaké zklidnění a nadhledu nad svým životem a i propojení se se skupinou nebo spíš určitými lidmi, co byli v té skupině. To bylo asi takové nejlepší, plus jako zkušenost vůbec, jako takhle mimo *NESROZUMITELNÉ* přežit, což jako ale nebylo ale tak jako</p>	<p>Spojování se s přírodou.</p> <p>Vnitřní zklidnění.</p> <p>Náhled</p> <p>Propojení se se</p>

<p>CHŮZE SPOJENÍ S PŘÍRODOU</p>	<p>dramatické, protože to nebylo tak jako těžké pro mě.</p> <p>Tak jo, tak ty jsi tam říkala několik zajímavých věcí, tak já se třeba toho chytnu a budu tě teďka *NESROZUMITELNÉ* k tomu, aby si říkala, nebo jsi popsala nějaké ty jednotlivé věci v nějakém hlubším detailu. Ty jsi tam mluvila o spojení s přírodou, tak jestli by si ty mohla nějak rozvést. Jak k tomu došlo nebo co se tam dělo?</p> <p>Třeba v tom, jak jsem, jak hodně ta příroda mě dávala jakoby do přítomného okamžiku s tím, že jsem fakt vnímala hodně detailů, když jsme procházeli tou krajinou, jak se to měnilo a prostě občas přišla jako, nějaký ráz, jako třeba zasněžené stromy úplně nad námi a tam prostě bylo takový jakoby chvílku zastavený dech prostě, že to je hrozně krásné a prostě jakoby jsem jenom byla v tom a koukala jsem se a nekoukala jsem se jako na tu přírodu, že to je ta příroda, ale bylo to prostě jako my, jako to místo, jakože teď to jako tvoříme, nebo prostě takové, no.</p> <p>Takže to bylo jako kdyby během té chůze nějaké okamžiky nebo to bylo nějakého trvalejšího rázu?</p>	<p>skupinou</p> <p>Náročnost přiměřená</p> <p>Přítomný okamžik.</p> <p>Vnímání hodně detailů</p> <p>Zastavený dech.</p> <p>Intenzita prožitku, krásna.</p> <p>Součástí toho místa i okamžiku – prostě bytí</p>
---	---	--

<p><i>TICHÝ</i> <i>OBDIVOVATEL</i></p>	<p>To byly okamžiky spíš, okamžiky, právě nějaký tyhle stromy, pak to bylo, když jsme šli na Ploskou a byly tam nějaký ty rampouchy a pak se jako, když se z hor vynoří nebo z mraků se vynoří druhá hora, že jo, vedle tebe, nevíš, že tam byla, tak prostě je to takový, jakože nejdřív jsi takový tichý obdivovatel, jakože vzhlížíš a pak prostě jen tak splyneš, jo jako s tím okolím, že prostě jako teda jsi věčný za to, že ti dovolila jako to, tak chodit vůbec a jsem za to ráda, no, za to, že jsem tam mohla být.</p> <p>Mluvila jsem si ještě o nějakém jako dostáním se do přítomného okamžiku, tak jak to třeba probíhá u tebe nebo jak se k tomu dostáváš? Nebo co to pro tebe vlastně znamená?</p>	<p>Mystické okamžiky? Intenzivní zážitky přírodních krás (stromy, rampouchy, mraky...) Nejprve vzhlížíš, pak splyneš. vděk</p>
<p><i>SPOJENÍ</i> <i>S PŘÍRODOU</i></p>	<p>Znamená to to, že v tu chvíli vůbec nemyslím, jakože se mi v podstatě nějak jako ten tok myšlenek buď to zastaví, anebo ho přestanu vnímat a jakoby jenom splynu jako s tou chvílí, jako je to vždycky nějaká chvíle nějaká kratší, takže vlastně jako nepřemýšlím, ty jo, koukej na tenhle vzor, ale prostě jako, tak jako jenom koukáš a no je to prostě jenom že koukám, tak prostě koukám nebo jako je kochám, prostě se jenom kochám, jako není tam nic víc ani nic méně.</p>	<p>Přítomný okamžik. Vypnutí mysli, splynutí s tou chvílí. Jen pozoruji, jen se kochám, není tam nic víc ani méně,</p>

<p><i>PŘÍRODA</i></p>	<p>Kdy se to stává takové věci? Jako máš tam nějaký vzorec, kdy se tohle to stane nebo jako se to stane náhodou nebo se na to musíš nějak připravit nebo se to stane samo?</p> <p>No, takhle, prostě ono je to všechno v tom *NESROZUMITELNÉ*. Asi je to hodně zapříčinění tím jako vnějšími okolnostmi, si myslím, že jako mě to hodně jako nějak chytne v tu pravou chvíli, že mě to nějak jako osloví hodně, jako že třeba není to takové, že by se, že pro ostatní je to taky tak, protože ostatní si toho často ani nevšimli a já jsem na to upozornila, to bylo až potom, že to jako je v lese hrozně krásné a můžete jako něco být jiného, než teda, že jdeme tady kolem stromu nějakého a takže tím vnějškem asi, protože napadlo mě, že bych jakože jediné byla vyčerpaná, že už jako, že jako vypneš, že.</p> <p>To se ti stávalo také?</p> <p>To se mi stávalo, že vypnu, když jsme chodili jako u sebe v tom hadovi, to asi bylo, tak to občas jakoby, já to nazvu jako prostě tupé chození, že fakt prostě jenom jdeš a bylo to jako, na jednu stranu jako tupé, ale na druhou</p>	<p>Jak se taková chvíle přihodí?</p> <p>Vnější okolnosti</p> <p>Oslovená tou chvílí (pro ostatní to nemusí být zajímavé)</p> <p>Vnímání krásy lesa, kým jsme v tu chvílí?</p> <p>Vyčerpaností vypneš</p>
<p><i>CHŮZE</i></p>	<p>Vypnutí</p> <p>Tupé chození (v hadovi) Osvobozuje! Nic se neřešilo. Husí</p>	

<p>SKUPINA V ZÁSTUPU</p>	<p>stranu hrozně osvobozující, že vlastně se nic nemuselo řešit, že jo a vlastně teda se jenom řešilo kam tebe položíš tu nohu, aby to bylo prostě jako výhodné a aby ses trefil do té stopy a nenarazil tou hlavou do batohu, ale mě to jako, spíš mě to víckrát mě to omezovalo, než abych to kvůli tomu vyhledávala pocitu jakoby oddanosti jakoby lehkosti té oddanosti, že nemusíš nic řešit, že vlastně jako všechno, prostě tak jde, že bys jako něco dělal, raději jsem vystupovala jako z té fronty a prostě jsem si užívala to okolní. Nevím, vadilo mi, že jsem neměla ten rozhled a právě tu přírodu, že v tom zástupu jako to bylo o těch lidech hlavně. Venku z toho zástupu to bylo o té přírodě.</p> <p>Takže ty jsi chtěla víc prožívat tu přírodu, než.</p>	<p>pochod? Kromě prozaických věcí (kam položit nohu, nenarazit hlavou do batohu)</p> <p>Lehkost bytí, když nemusíš nic řešit.</p> <p>Uvnitř zástupu o lidech, vně zástupu – o přírodě.</p>
<p>SKUPINA KRUH</p>	<p>Spíš jako no, ten sociální práh tam byl jako tady hodně důležitý, ale ta naše skupina jako jsme si to asi nebyli nějak schopni poskytnout nějaký ten jakoby, třeba kolem toho ohně ty kruhy, které mohly být jako silné a zažívala jsem hodně silné kruhy jako na kurzech, kde to sociálně bylo prostě na prvním místě a s tou přírodou se prostě tak pracovalo, třeba s tím ohněm nebo prostě takové</p>	<p>Sociální práh. Důležitý, ale tato skupina nebyla schopna poskytnout silný kruh kolem ohně /jako v minulosti mohla zažít a kde sociálně bylo na prvním místě. Zažila jindy silné napojení s přírodou, s ohněm, ale tato</p>

	<p>věcmi, že to bylo hodně důležité, ale my jsme v té skupině nebyli vůbec napojení, takže pro mě bylo důležité nebo přednější se spíš napojovat na přírodu a zažívat jakoby tam ty hezké zážitky, protože ta skupina, nebyli jsme si to schopni jako víc sdílet nebo jestli já nebo ona nebo prostě.</p>	<p>skupina napojená nebyla, tudíž se orientovala na přírodu, kde bylo těžiště hezkých zážitků, které ve skupině nebyli schopni sdílet.</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>A s tou přírodou ses *NESROZUMITELNÉ*.</p> <p>Jo, to si myslím, že jo. Ne úplně asi bych tam chtěla mít víc jako, když jsem jako s přírodou sama, ale tam to jako nebylo moc možné, že jo. V podstatě to stačilo, když jsem jenom vystoupila a už vlastně na jedné celé straně jsem nikoho neměla, takže už jakoby to tam bylo v pohodě nebo když jsem se zaměřila na nějaké místo, šlo ty lidi jako odpoutat, odmazat jakoby.</p> <p>Ty jsi tam ještě mluvila o nějakém nadhledu životním nebo o něčem takovém, jestli si vzpomínáš. Je to pravda?</p>	<p>Ve skupině vnímání přírody jiné než osamotě – pomáhala si tím, že vystoupila, aby na jedné straně nikoho neměla nebo se zaměřila na jedno místo a lidi vymazala.</p>
<p>CHŮZE</p>	<p>No to jsem jako, když jsme vstoupali na tu nejvyšší horu, tu Ploskou a jakoby to bylo prostě jen tak jako jednoduché, že vlastně si jen tak jdeš a nevím, ta výška asi nadmořská</p>	<p>Stoupání na nejvyšší horu – problémy se zmenšovaly.</p> <p>Důraz na radost z obyč. Věcí a být s tou</p>

	<p>nebo něco prostě působilo tak, že jakoby ty tvoje problémy se zmenšily, co máš doma, že prostě co řešíš nebo že, no, že třeba jsem si uvědomila, že ne třeba se jako zabývat nějakými věcmi tak jako hluboko, protože vlastně vůbec nemají váhu a vlastně že váhu má jenom to nebo že pro mě teda je důležité jako mít radost spíš z obyčejných věcí nebo být s tou přírodou nebo víc.</p> <p>Které věci jako třeba ztratí tu váhu? Kterými ses přestala zabývat?</p> <p>Známky ve škole nebo jak dobře odvedu nějakou práci seminární a jestli mě teda ostatní pochválí nebo ne. Asi hodně jakoby, já nevím, jestli to nesplácávám jako ještě s ostatními věcmi. Že no to sem asi nepatří.</p> <p>Co jsi chtěla říct?</p> <p>Že mě to víc dostávalo k sobě si naslouchat, jako mě a mým vnitřním pocitům, jaké mám prostě z lidí, ze situací, prostě z aktivit, co dělám a než jakoby se nechat ovlivňovat druhými, jako co řeknou a myslí a vnucují ti, i když to třeba to nevědí nebo takové to přebírání jejich názorů. To si myslím, že mi tam také pomohlo, že je to ten nadhled, jako taky, že vlastně jsem si</p>	<p>přírodou víc.</p> <p>Důležitost ztrácelo školní hodnocení, Nezávislost na pochvale.</p> <p>Návrat k sobě. Naslouchání vnitřním pocitům – nepřebírat mechanicky názory druhých. Kurz prožívala jinak než ostatní.</p>
--	--	---

<p>ROZDÍL</p>	<p>uvědomila, že vlastně, nebo teda si uvědomuji nebo prožívám úplně jiné věci než většina ostatních. Hodně tam byly patrné ty rozdíly, že jo prostě kluci si jeli jenom rychlost a myslím si, že jim jako omezeně utíkala jako podstata toho okolí, co je vůbec jako to, ale třeba to pro ně jako není důležitý, no pro mě je to důležitý, jako vnímat prostě tu krajinu, všechny ty krásné tvary, které tam ta příroda vytvořila anebo jenom jako chvíli se koukat na ty stopy, co my tam vlastně necháváme nebo tak. Tyhle chvíle byly pro mě důležité, takové prostě.</p> <p>Já se tě teďka zeptám trochu z jiného soudku. S čím si na ten kurz jako přijížděla? Měla jsi nějaká očekávání nebo nějaké obavy? S čím jsi tam vlastně jela? Měla jsi nějakou představu, co na tom kurzu zažiješ, co by si tam chtěla zažít?</p>	<p>Kluci – jeli rychlost a podstata utíkala.</p> <p>Chvíle vnímání přírody. Důležité.</p>
<p>OČEKÁVÁNÍ</p>	<p>Asi jsem očekávala hlavně ty praktické zkušenosti, jakoby přímo jak přežít v zimní přírodě, jaké to je stavět stan na sněhu a fakt jít celý den s tím báglem a prostě tak jako vařit na plynovém vařiči a byla jsem zvědavá na ty mezilidské vztahy hodně. Jak to prostě bude s rodinkou, protože jsem je vůbec neznala a no a asi jak to budu zvládat a těšila jsem se, že ta příroda</p>	<p>Praktické otázky přežití v zimní přírodě.</p> <p>Mezilidské vztahy – těžiště zvědavosti.</p> <p>Na přírodu se těšila, ale neočekávala super</p>
<p>PŘÍRODA A</p>		

<p>PROŽITKY</p>	<p>ty jo. Určitě jsem se těšila, že budu venku, ale neočekávala jsem žádný, jako že bych řekla, jo, tak tam určitě budu mít nějaké super prožitky, tak to no. I když jako mám ty zkušenosti z dřívějších, ale v tomhle tom jako, v tom vztahu s tou přírodou to neočekávám jako třeba ve vztahu s lidmi.</p> <p>Ty tak jako vždycky mluvíš o těch prožitcích, zážitcích, takže se ti tam něco stalo jako zásadního pro tebe? Byly tam nějaké takové okamžiky, které byly pro tebe důležité?</p>	<p>prožitky (dle dřívějších zkušeností)</p> <p>Neočekávané prožitky spíše ve vztahu s lidmi</p>
<p>ZVLÁŠTNÍ OKAMŽIK</p>	<p>Nevím, jestli úplně okamžik, celkově, když se to jakoby poskládalo, tak mi to dalo takové to utvrzení jakoby intuice, mé intuice a toho i některých jako i ostatních, že jakoby se tam staly takové věci, co jako bych těžko vysvětlovala a popisovala, prostě že, nebo jako popisovala ty pocity jako prostě to bylo, nevím, že jsme šli dlouho a už to nemělo konce a prostě jsme začali *NESROZUMITELNÉ* a zpívat si jako dětské písničky, že jo a stalo se z toho takové to intuitivní, jak se tomu říká, když máš něco bez přípravy. Spontánní.</p>	<p>Intuice?</p> <p>Spontaneila?</p> <p>Těžko popsatelné, nevysvětlitelné.</p>
<p>CHŮZE</p>		

SKUPINA	<p>Spontánní, no, improvizované jako zpívání a doplňování se, aniž by to někdo jako čekal, že jakoby prostě jsme nějakou písničku ukončili prostě tam, že někdo zazpíval prostě tři tony a druhý navázal a třetí navázal, ta naše rodinka a prostě vůbec to jako nepatřilo do té písničky, ale prostě bylo to jenom plynutí a úplně sjednocení si nás jako tři a jako napojení, jako chvíle napojení. Ty jsou důležité, no. A hrozně nám to jakoby zvedlo vlnu energie, že samozřejmě i to zpívání, ale prostě tahle ta chvíle, jak jsme se na sebe tak napojili, tak byla hrozně hezká a to jako vím, že když prostě tohle s nějakými lidmi mám, že jako patří do mého života a jsem za ně hrozně ráda a naplňují mě hodně tím, že to prostě není něco, co bych si jako, mohla jako nějak prakticky použít nebo jako využít, ale přitom jako je to skoro to nejpodstatnější, co je, protože to jako hladí duši a bylo jich tám právě víc takhle, ale jenom prostě s nějakými lidmi, tak.</p>	<p>Imrpovizace? Zpívání - společné</p>
SKUPINA	<p>Plynutí, napojení, sjednocení rodinky přes improvizovaný zpěv.</p> <p>Vzednutí energie</p> <p>Bezpodmínečná láska</p> <p>Hladí duši</p> <p>Jenom s nějakými lidmi</p> <p>Máš tak ještě nějaké další konkrétní kromě toho sblížování se v té skupince?</p> <p>Určitě *NESROZUMITELNÉ*.</p>	

<p>SKUPINA</p>	<p>Určitě co?</p> <p>To bych musela pátrat ty jo.</p> <p>No tak.</p> <p>To spíš bylo takové, že ti ostatní ti rozumí, že jako někdy to nemusíš ani říkat, že jsem prostě někde seděla a prostě někdo přijde a ví přesně, že něco potřebuješ.</p> <p>To se ti stalo, takovýhle okamžik? Jaké to bylo nebo co se tam dělo?</p> <p>Tak to jako zažíváš také, že jo, jako prostě.</p> <p>Jsi seděla a teďka, co *NESROZUMITELNÉ* nebo já si to nedokážu představit, co tím myslíš úplně přesně.</p>	<p>Empatie beze slov</p>
<p>ÚVOD</p> <p>SKUPINA</p>	<p>Nevím, že třeba jsme stáli na tom Kališti a já jsem tam někde stála sama a prostě padl na mě nějaký chmur prostě a jenom jsem koukala na nějakou jako *NESROZUMITELNÉ* nebo co to bylo a přijde k tobě ta spřízněná duše a prostě jenom v tichu tě vezme kolem ramen a prostě na to koukáte spolu no a třeba to a je to</p>	<p>Chmur v Kališti.</p> <p>Souznění</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>totálně nebo že jako obětí v pravou chvíli to tam cítím no. Cítím tam připojení, porozumění, tak jako</p>	<p>Pocit bezpečí. Přátelský vesmír.</p>

	<p>bezpečí vlastně, že jo, ten svět fakt funguje tak, jak má, že prostě všechno je tak, jak má být a takové hezké, hezké je to.</p>	
<p>CHŮZE POTÍŽE</p>	<p>Já se teďka zeptám spíš na to samotné chození nebo na to putování. Co jsi tam prožívala během té chůze? Jestli máš nějaké věci, které pro tebe byly důležité?</p> <p>Chůze. Určitě to hodně ovlivňoval můj fyzický stav, že jo, prostě. Bylo prostě ráno, kdy jsem snědla moc kaše a bylo mi těžko, tak prostě to bylo na prd, že jo a člověk je jako hodně ponořený, uzemněný do sebe.</p>	<p>Vliv fyzického stavu. Př. Přejedení Uzemění (těžko od žaludku)</p>
<p>POTÍŽE</p>	<p>Jak se to projevuje, že jsi ponořená, uzemněná do sebe?</p> <p>No že jako hodně vnímáš primárně jako jenom sebe a své pocity vevnitř, které nejsou moc ovlivněné vnějškem, že se hodně jako to vnitro zrcadlí na ven a není to, nejsem v té chvíli jako otevřená k ostatním nebo k té přírodě k tomu zevnějšku.</p>	<p>Vnitřní diskomfort nedovolí otevřenost směrem ven – k ostatním, k přírodě. Pohroužení se do sebe.</p>
<p>POTÍŽE</p>	<p>Takže to vnímáš spíš jako negativně, jo?</p> <p>No, spíš asi jo, no. Je to takové,</p>	<p>Potíže ji vrací k sobě –</p>

<p>CHŮZE</p> <p>SE SKLOPENOU HLAVOU</p> <p>POŘADÍ PŘI POCHODU</p>	<p>jakože mě to vrací zase k sobě, že si jako musím naslouchat, ale no tak je potom hodně myšlenek, jo vlastně že prostě, že jo, říkáš si, že si neměl tolik snídat no. Že by to bylo daleko lepší. No, asi tak. Takže tohle je na tom negativní to, že se vracíš do toho, do minulosti, jakoby jsi v přítomnosti, ale s tím hrozným zatížením té minulosti a tak to.</p> <p>Co jiného jsi ještě zažívala na té chůzi?</p> <p>Tak to byl jeden nějaký stav nějakého uzemnění a přemýšlení o sobě.</p> <p>Tak už jsem mluvila o tom, o tom statečným chození, které když bylo fakt ošklivě, tak byly chvílky teda dobré, kdy teda jdeš jenom s tou sklopenou hlavou, no ale nikdy jsem to moc dlouho nevydržela a hrozně mě to štvalo. Vždycky někdo zastavil, já jsem bouchla do toho batohu prostě. To bylo strašně nepříjemné takže, takže jsem jako, bych řekla, furt chtěla vystupovat z té řady no. To bylo příjemnější, a když jako jsem fyzicky mohla, tak jsem většinou šla, no, ale když jsem nemohla, tak ne.</p> <p>Tak jsi jako šla kam? Vedle?</p>	<p>musím si naslouchat!</p> <p>Nevolnost vyvolává výčitky a rozebírání minulosti, čímž se kazí prožitek přítomnosti.</p> <p>Potřeba vystupovat z řady</p> <p>Zařazení, nepříjemně bouchla do batohu</p>
---	---	---

<p>POŘADÍ</p>	<p>Vedle, vedle anebo jsem měla ráda jakoby buď to vepředu, nebo vzadu být, protože tam máš ten rozhled. Vzadu se vůbec jako můžeš porozhlédnout, vidíš ty lidi před sebou, máš takové jako, že jsem svobodná. Nejsm jako v tom davu, že</p>	<p>Vedle, vepředu nebo vzadu rozhled</p>
<p>RYTMUS</p>	<p>jako, když první zastaví, já nabořím, ten druhý do mě, tak</p>	
<p>ENERGETICKÉ CHVÍLE</p>	<p>*NESROZUMITELNÉ* mě to srazilo a jak vlastně ještě máš tu kapuci, tak jsem viděla jenom ten předeek, že jo, no a vůbec jsem se nemohla rozhlédnout a koukat se, takže když jsem byla vzadu, tak to bylo hrozně super, že jako hodně krát jsem se jako zastavila, pokochala jsem se přírodou a pak jsem tu skupinu jako došla. Bylo zajímavý, že ten rytmus jako hodně pomáhal, ať už v té skupině nebo i</p>	
<p>SHRNUTÍ</p>	<p>když jsem šla sama někdy, jak jsme se rozkouskovávali někde a prostě, když jsem fakt nemohla, tak jsem si pak dala rytmus a to my pomohlo, jako a soustředila jsem se na sebe hlavně teda jenom v těchto energetických chvílích no, ale to bylo zase jenom to dobré, že si dáš ten rytmus, ten tě nabije a pak jsem zase byla schopná jako vnímat tu krajinu. Víím, že každý den to bylo jakoby víc a víc jsem vnímala krajinu a přinášelo mi to větší radost. Vlastně bylo to i s tím, že jsme se aklimatizovali, že jo, jako první</p>	<p>Vzadu super! Možnost zastavit, pokochat se.</p> <p>Rytmus chůze pomáhal.</p>
<p>CHŮZE</p>		<p>Nabíjel</p> <p>Vnímání krajiny se den ode dne zintenzivňoval a přinášelo větší radost.</p> <p>Aklimatizace – více radosti</p> <p>.</p> <p>Změny krajiny, více prožitok, vděk.</p> <p>Pozitivní optimistický</p>

SKUPINA	<p>večer, když je ti kosa, tak tam nemáš jako moc těch radostných pocitů nebo až tolik, ale ten ráz té krajiny, jako potom si to víc jako mnohem víc užiješ, když vlastně víš, že furt je to jiné, že máš nějakou čtvrtou, pátou obměnu, tak prostě si to užíváš, prožíváš to víc a jako byla jsem víc vděčná, že vlastně to tak je. Jakože všude jsem si našla něco, co se mi líbilo nebo co tě překvapí, co prostě nečekáš.</p> <p>Ty jsi tam popisovala dva takové stavy, jeden byl ponoření do sebe a nějaké přemítání vlastních jako pocitů, které jsi vnímala spíš jako negativně a potom druhý, který byl jako otevřený vůči té krajině a otevřený jako vůči těm ostatním a že to byl nějaký radostný pocit. Vnímala jsi to, že tam byla nějaké dichotomie, že tam byly prostě ty dva různé stavy nebo dva různé typy prožitků nebo?</p> <p>No jich tam bylo mnohem, mnohem víc.</p> <p>Jo?</p>	přístup.
SKUPINA	<p>Tyhle byly třeba opakující se a s nějakým nádechem, ale ten základ byl stejný. No a pak to bylo strašně různé, s jakou skupinou jsem šla, jako jestli</p>	<p>Základ rytmu – dech. Vliv skupiny. Šli pohromadě. Někdo utíkal, někdo</p>

<p>CHŮZE</p>	<p>jsme fakt drželi pohromadě nebo někdo utíkal nebo někdo byl pozadu hodně, vlastně ten, kdo nás vedl, to ovlivňoval hodně, počasí - to úplně vlastně dostane úplně jiný ráz vždycky. Jako prostě, když sněžilo, tak jsem byla vděčná za to, že jsem mohla jít v té řadě, i když mě to jako omezovalo, ale byla jsem za to vděčná a nebylo tam takové to, že chtějí hrozně utéct, ale když bylo jakoby hezky, tak jsem chtěla hrozně utéct, takže to je velký rozdíl. Úplně jiné bylo, když jsme jednou se úplně, potom jak jsme odložili ty stany, úplně jsme se rozkouskovali a šla jsem jakoby chvilku sama a nebo mě někdo míjel, že někdo předbíhal, tak to bylo zase něco jiného, protože chvilku jdeš s někým nebo tě někdo míjí, tak si něco řeknete a víte, že nechcete jít stejným tempem, že jo a tak jakoby se zase opouštíte a pak jako jsem měla takový pocit jako trochu osamocení, protože jsem občas nevěděla, kde přesně v té skupině jsem, jestli teda jsem vzadu, kdo je ještě za mnou nebo na mě čekají nebo co se děje teď, že vlastně to bylo takové nejisté a na druhou stranu tam bylo krásné to ticho prostě, jenom já jsem to ovlivňovala ten kousek okolí, kde jsem zrovna byla. To bylo moc hezké, že jsem si mohla zastavovat a všimat si detailů,</p>	<p>pozadu. Velký vliv vedoucího a počasí. Špatné počasí – zařadila se do omezujícího zástupu – vděk. Hezké počasí – potřeba utéct.</p> <p>Šla sama – míjení se s druhými. Volba individuálního tempa, avšak nejistota, kde se ve skupině nachází.</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>jsme fakt drželi pohromadě nebo někdo utíkal nebo někdo byl pozadu hodně, vlastně ten, kdo nás vedl, to ovlivňoval hodně, počasí - to úplně vlastně dostane úplně jiný ráz vždycky. Jako prostě, když sněžilo, tak jsem byla vděčná za to, že jsem mohla jít v té řadě, i když mě to jako omezovalo, ale byla jsem za to vděčná a nebylo tam takové to, že chtějí hrozně utéct, ale když bylo jakoby hezky, tak jsem chtěla hrozně utéct, takže to je velký rozdíl. Úplně jiné bylo, když jsme jednou se úplně, potom jak jsme odložili ty stany, úplně jsme se rozkouskovali a šla jsem jakoby chvilku sama a nebo mě někdo míjel, že někdo předbíhal, tak to bylo zase něco jiného, protože chvilku jdeš s někým nebo tě někdo míjí, tak si něco řeknete a víte, že nechcete jít stejným tempem, že jo a tak jakoby se zase opouštíte a pak jako jsem měla takový pocit jako trochu osamocení, protože jsem občas nevěděla, kde přesně v té skupině jsem, jestli teda jsem vzadu, kdo je ještě za mnou nebo na mě čekají nebo co se děje teď, že vlastně to bylo takové nejisté a na druhou stranu tam bylo krásné to ticho prostě, jenom já jsem to ovlivňovala ten kousek okolí, kde jsem zrovna byla. To bylo moc hezké, že jsem si mohla zastavovat a všimat si detailů,</p>	<p>Šla sama – míjení se s druhými. Volba individuálního tempa, avšak nejistota, kde se ve skupině nachází.</p> <p>Vyváženo velebností ticha a možností se svobodně rozhlížet.</p>
<p>NESSOULAD</p>	<p>jsme fakt drželi pohromadě nebo někdo utíkal nebo někdo byl pozadu hodně, vlastně ten, kdo nás vedl, to ovlivňoval hodně, počasí - to úplně vlastně dostane úplně jiný ráz vždycky. Jako prostě, když sněžilo, tak jsem byla vděčná za to, že jsem mohla jít v té řadě, i když mě to jako omezovalo, ale byla jsem za to vděčná a nebylo tam takové to, že chtějí hrozně utéct, ale když bylo jakoby hezky, tak jsem chtěla hrozně utéct, takže to je velký rozdíl. Úplně jiné bylo, když jsme jednou se úplně, potom jak jsme odložili ty stany, úplně jsme se rozkouskovali a šla jsem jakoby chvilku sama a nebo mě někdo míjel, že někdo předbíhal, tak to bylo zase něco jiného, protože chvilku jdeš s někým nebo tě někdo míjí, tak si něco řeknete a víte, že nechcete jít stejným tempem, že jo a tak jakoby se zase opouštíte a pak jako jsem měla takový pocit jako trochu osamocení, protože jsem občas nevěděla, kde přesně v té skupině jsem, jestli teda jsem vzadu, kdo je ještě za mnou nebo na mě čekají nebo co se děje teď, že vlastně to bylo takové nejisté a na druhou stranu tam bylo krásné to ticho prostě, jenom já jsem to ovlivňovala ten kousek okolí, kde jsem zrovna byla. To bylo moc hezké, že jsem si mohla zastavovat a všimat si detailů,</p>	<p>Šla sama – míjení se s druhými. Volba individuálního tempa, avšak nejistota, kde se ve skupině nachází.</p> <p>Vyváženo velebností ticha a možností se svobodně rozhlížet.</p>

<p>PŘÍRODA OTEVÍRÁ</p> <p>PŘÍNOS</p>	<p>jako co jsem zrovna chtěla a co mě upoutalo.</p> <p>Už jsme vyčerpali čas, teďka já nevím, jestli máš ještě něco, co by si chtěla říct, co ti připadá jako důležité a co jsme neřekli? O čem jsi nemluvila? Nebo kdyby si to chtěla nějak shrnout, jako kdyby hlavní přínos nebo co pro tebe bylo tak jako důležité?</p> <p>Ještě jsme nemluvili o tom, jakoby té skupinové dynamice, že vím, že příroda mě hodně otevírá, že jsem tam mnohem jakoby víc svá, víc si věřím a víc se nebojím mluvit a říkat své názory fakt tak, jak jsou a takže mě prostě nevadilo u večerního ohně prostě říkat ty moje prožitky, protože jsem věřila nebo věřím, že to prostě ostatní obohatí, i když vím, že oni nejsou jako většina naladění jako já, že by to jako přijali nebo to chápali jako podobně, ale tak mě to jakoby ta příroda jakoby drží, že prostě jsem schopna to říct, i když s tímto vědomím, což bych jako třeba vůbec ve škole nebo v nějaké místnosti nebo tak nebyla jako tak schopna vůbec říct. To je super. Ty emoční výkyvy tam jsou taky hodně. Jsou super jako pozorovat, jak ve skupině tak i tvoje, jestli to jako koriduje s tím, že vlastně jsi psychicky vyčerpaný, tak si</p>	<p>V přírodě je více svá, má odvalu se otevřeně projevovat.</p> <p>Většina není stejně naladěna.</p> <p>Emoční výkyvy</p> <p>Psychická vyčerpanost</p>
--	--	--

	<p>psychicky a jak tě prostě ta skupina může jako hned podseknout nebo podržet na druhou stranu. To tam bylo hodně vidět, protože to byl jako těžký terén, že jo, těžké prostředí, takže to jako pozorovat na sobě, jak mě to vlastně jako fakt ovlivňuje, bylo pro mě důležité, protože tam je to mnohem lépe vidět a pak to mohu přenést i do normálních situací, kde to třeba tak vědomě nerozeznávám, jak bych třeba chtěla, tak tam na tom kurzu to je prostě, že si toho musíš všimnout prostě a zažiješ to jako hodně silně. Tak to bych řekla, že je jeden. Ty prožitky přírodní, splynutí s přírodou a jakoby v klidu a tohle to sociální ty stavy no.</p> <p>Hlavní nějaký přínos pro tebe?</p> <p>Ty zážitky a ty zkušenosti toho, že si to jako uvědomuju, co jsme tam prožila.</p> <p>Už nemáš jinak nic, co bys dodala jo?</p> <p>Asi ne.</p> <p>Dobře, tak já ti děkuju moc, tak a končíme.</p>	<p>Skupina tě může podseknout, podržet.</p> <p>Situace z těžkého terénu, možno přenést do běžného života.</p> <p>Obtížně prověřují?</p> <p>Povahové rysy patrnější, hůře se maskují.</p> <p>Uvědomění si prožitku.</p>
--	--	--

11.4 Příloha 4. Exploratorní kódování Cyril

TÉMA	DATA	KÓDOVÁNÍ
OČEKÁVÁNÍ	<p>Já se tě na začátku zeptám, jestli souhlasíš s tím, aby to, co budeš říkat, teda aby bylo zpracované pro potřeby toho výzkumu.</p> <p>No jasné.</p> <p>Jo, tak zkus začít tak jako obecně, o čem pro tebe ten kurz byl, co si tam jako zažíval, tak nějak se k tomu vrátit.</p> <p>Jak jsem před chvílkou řekl, tak vlastně pro mě to sloužilo jako příprava na zimní přechod na Ukrajině, což byl takový primární důvod. Protože jsem vlastně bakalář, takže to mám jako B, ale tyhle disciplíny mě prostě zajímají, tak to byl důvod proč tam jet. No a také jsem chtěl vědět, jaké to bude prostě pod vedením těch lidí, co to vedli, protože jsem před tím měl takový poměrně smíšené zkušenosti v úrovni těch kurzů. No a hlavně jsem se na to hodně těšil a obecně bych řekl, že teda jsem byl spíš v šoku první den, že tam byli lidi, kteří si nebyli schopni postavit stan, konkrétně to byli tři, pár ženských v magisterském studiu rekrologie, tak to bylo první smutná věc pro mě. Úplně to přebilo to, že nikdo z těch ostatních lidí jim vlastně s tím nepomohl, vůbec se ani nezajímal, bylo jim to úplně jedno. Oni postavili stany a žrali, starali se sami o sebe a jejich spolužáci, kamarádi tam prostě bojovali a nikdo jim nepomohl ani slovem, ani činem. Tak to jsem si říkal, jestli v magisterském budeme taky takoví kretění. Pak sem samozřejmě jim s tím pomáhal automaticky, nemá to nic společného s tím, že jsem průvodce nebo ne, ale prostě to byla jedna skupina, jsou to rekroši, takže nevím, co bych jiného dělal, než těm lidem s tím pomohl. Výmluva těch lidí bylo to, že se tam všichni neznali, což je úplná absurdita, protože já jsem byl jediný, který tam</p>	<p>Příprava na zimní přechod Ukrajiny. Zájem o tyto disciplíny.</p> <p>Zvědavost na úroveň vedení (dosud smíšené pocity)</p> <p>Těšil se, ale měl negativní šok a to již 1. den. -3 studentky rekrologie nepostavily stan - nikdo jim nepomohl (žrali a bylo jim to jedno) Vymlouvaly se, že se neznají – absurdita!</p> <p>Zklamání z lidí.</p>
SKUPINA		
ZKLAMÁNÍ LIDÍ	Z	

<p>HODNOCENÍ</p> <p>VÁLKA (pouze zde)</p>	<p>vůbec nikoho neznal, v podstatě kromě teda z těch ostatních lidí, co tam byli účastníky, tak si myslím, že jsem snad nikoho jako fakt neznal. Jinak ten přechod byl pro mě příjemný, pohoda, líbilo se mi, jak to bylo vedené. Že to mělo nějakou linku, že to mělo smysl od začátku, než jsme vyjížděli, tak ti lidé, co s tím pomáhali s takovou tou atmosférou protektorátní, tak to se jim hodně povedlo, z toho jsem byl nadšený a přitom tam byl vždy zakomponované takové věci, jako vážení těch zavazadel, což bylo, jakože se jede do koncentráku nebo někam a zároveň to sloužilo k těm informacím, což bylo dobře propracované. No a to byl vlastně tak pro mě nejvýraznější ten začátek, jsem byl trošku zklamaný z těch lidí a to bylo asi tak nějak všechno. Já jsem byl nadšený, mohl jsem si máknout, dlouho jsem, jezdím na kole, nedělám pěšárny, tak jsem si i zkusil, jaké to je lítat s nějakýma pětadvaceti, sedmadvaceti kily na zádech, co jsem už dlouho nedělal, což se mi zase vyplatilo na tom přechodu na té Ukrajině, protože tam sem se o ty lidi musel nějak postarat a to jsem měl ještě o pár kilo více. Tak asi tak obecně bych řekl.</p> <p>S čím si na ten kurz jel, měl si nějaké očekávání nebo, to trochu nakousne.</p>	<p>Přechod příjemný.</p> <p>Pohoda.</p> <p>Dobře připravený kurz.</p> <p>Dobře zakomponované válečné téma</p> <p>Sám nadšený - benefity</p>
<p>OČEKÁVÁNÍ</p> <p>SKUPINA</p>	<p>No já si to chtěl užít, to bylo pro mě taková jako priorita a příprava na ten zimní přechod na Ukrajině. A soustředil jsem se na to, že si nebudu kazit radost ostatními spolužáky v tom smyslu, že co jsem si zažil vlastně na poslední Lipnici, která se mi líbila, ale mohl jsem si to užít mnohem víc, ale tím, že lidi veškeré ty aktivity, nebo jak které ty aktivity ignorovali nebo nějakým způsobem deklasovali a já jsem se tak trochu chtěl jakoby součástí té skupiny, tak jsem si tam spoustu věcí odpíral a pak jsem se prostě naštvál. Pro mě je to třeba ten závěr, že ve tři ráno můžeš skákat</p>	<p>Užít si to.</p> <p>Nekazít si radost z úrovně spolužáků</p> <p>Zkušenosti z Lipnice.</p> <p>Konfrontace vlastní hravosti s pasivitou</p>

<p>NEGATIVNÉ PŘÍSTUP LIDÍ</p>	<p>nahý do lomu na té houpačce, to pro mě bylo prostě to, co chci a co mám rád, a děcka řekli, že na to můžou srát večer něco takhle dělat, že je jim zima a že jdou spát, a že chtějí kalit. No a tak to pro mě byla příležitost svléknout se do naha, dát si na sebe ten plášť, který jsem si udělal a skočit do tmy do toho lomu a řvát, to byla parád. Naštěstí pár lidí se teda chytlo a motivovalo je, uvědomili si, že to prostě není, tyhle věci chtějí na jedné straně zažívat a když mají možnost si to užít, tak to prostě nedělají. Někteří jsou třeba už otrávení z té školy, to jsem viděl právě na tom zimním přechodu těch magistrů, že už taková ta rekre komunikace už je jakoby unavuje. Mě už to taky začínalo unavovat, ale nic méně je to třeba tím, že tam zbytečně řeším lidi, které nemusím, prostě si můžu užít tu aktivitu samotnou, tak tady s tím jsem vlastně. A vlastně, když bylo to seznámení ten první den, byla stejná otázka, co si chci užít, proč tam jedu, tak si to prostě chci užít tu samotnou aktivitu, fajn lidi pokud tam budou a něco se přiučit a tak dále.</p> <p>Co ti pomáhá, aby sis tu aktivitu mohl užít, nebo co ti naopak v tom třeba brání? Tys to trochu nakouzl, ale.</p> <p>No brání mi v tom ti lidé, kteří mají k tomu negativní přístup, ty lidi, kteří tu aktivitu nezvládají fyzicky nebo technicky, psychicky, tak to mi nevadí. To je třeba celkem jako objektivní, ale ti lidi, kteří to deklasují z nějakých přiblblých pubertálních důvodů, nebo chytráckých důvodů, tak mě štvou a s nimi už nemíním dělat nějaké kompromisy kvůli tomu, že je někdo vůl, abych si neužil, třeba oheň v lese, nebo třeba tu skluzavku na tom lomu v té Lipnici, tak to je tak asi nejvýraznější věc, co mi v tom brání. A občas teda samozřejmě i ti, co tu skupinu vedou, tak ti nedovolí dělat všechno, co bys chtěl. Na té Lipnici, tam jediné, co bylo zakázané, si dát večer nějaké pivo a tak, co mi třeba</p>	<p>ostatních.</p> <p>Únava z „rekre“ komunikace.</p> <p>Neřešit lidi, když nemusím. Užít si samotnou aktivitu.</p> <p>Co mu brání v prožitku? Lidé s negativním přístupem.</p> <p>Jak to zmenit? Př. Lipnice.</p>
-----------------------------------	--	---

<p>PROŽITEK</p>	<p>trochu vadilo, pak to lidi dohání nějakým různým způsobem, ale ilegálně, že je možná lepší nařizovat, tak ve středu budeme kalit a zbytek budete hodní. A zase na tom zimním přechodu jsem začal rok tím, že jsem byl hodně aktivní a vůbec jsem si nedal pivo, ani cigáro nic. A vlastně tím, že ten zážitek byl na tom přechodu pro mě pozitivní, tak jsem vůbec neměl, tak jsem si to chtěl užívat tady ten čistý stav, tak se mi to díky tady tomu přechodu protáhlo skoro na celý měsíc. Vlastně my jsme měli možnost si dát v tom termálu pivo, tak si ho dali snad všichni chlapi, já jsem si říkal, nedám si to pivo, nebudu si kazit ten stav, ve kterém jsem. Takže na jedné straně třeba jsem říkal, že tam chybí to, že si člověk nemůže dát to pivo, nebo nějaký večírek, na druhé straně, když ta akce je taková jaká je, tak mi to problém vůbec nedělalo.</p> <p>A co třeba ještě nějaký věci, to si nezmínil, které ti pomáhají k tomu, aby sis to mohl užít v pohodě.</p>	<p>„čistý stav“ bez piva</p>
<p>CHŮZE</p> <p>PROŽITEK</p>	<p>Co mi tam pomáhalo? Tak v podstatě, to že tam není nic, co mi to bere, tak je to pro mě věc, kterou mám přirozeně rád, je to věc, pro kterou tam jdu, takže, se na to těším, udělám si na to čas, ušetřím na to peníze. Mě vlastně na to, že jsem v tom prostředí a při té aktivitě, tak to je to, co mě v podstatě nic pomáhat jako nemusí, jenom si to můžu užít víc, když tam bude třeba ta partička takhle nastavená podobně.</p>	<p>Prožitek z aktivity umocněn stejně naladěnými lidmi.</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>Jak ses vlastně cítil součástí té skupiny, jak si vnímal tu skupinu?</p> <p>No jak jsem řekl na začátku, tak to bylo pro mě trochu narušené, tady tím co tam na začátku předvedli, že si neuměli postavit ten stan a kooperace tam byla jak kdyby, to byl spíš kompetiční než kooperační. A pak jsme vlastně si drželi tu svou skupinu, nebo tu naši rodinku ve čtyřech. Tys byl toho součástí, tak už jsme se trochu znali a jsem s tebou chtěl být,</p>	<p>Začátek – zklamání</p>

<p>SKUPINA</p>	<p>tužil jsem o čem to tak zhruba bude, to mi vyhovovalo. My jsme spolu spolupracovali, mohli jsme vlastně spolu řešit věci beze slova, ať to bylo vaření nebo stavění stanu, nebo rozdělení materiálu, to bylo prostě automatické, to bylo super. No a holky, ty mi udělaly radost, jednak byly samostatné hodně, sice jsme jim teda ve finále brali celkem dost materiálu a to mi nevadilo, ale třeba tím, že jsem říkal, jsem jakoby vegetarián, primární je, že tam nemusím jíst maso, tak jsem hleděl, jak se holky k tomu velkoryse postavily a Barča třeba dokonce vlastně bylo tak snad dvě kila nějakých těch vegetariánských burgrů, tak ještě ten zážitek byl o to lepší. Když si teďka tak vzpomínám, že jsme měli parádní žranici vlastně každý den, někdy jsme zvládli více chodů jak dva, to jsem si z toho dělal srandu, kolik budeme mít chodů na ten první den, než byla ta seznamovačka v tom lanáči a ve finále se to vlastně úplně perfektně povedlo. Moje skupina, naše skupina se ničím nějak neomezovala, takže to byla pohoda.</p> <p>Ta skupina jako celkově, celá ta kopa těch lidí, jak ses tam cítil?</p> <p>S tím, že tam bylo x podobných lidí, kteří mi jsou blízcí, a měl jsem je rád, tak mi to stačilo a zbytek jsem nějak neřešil. Tím, že jsem tam měl ještě funkci toho focení, protože pro mě tam byly krásné situace, jak se lidé chovají, prostě to prostředí, to vybavení, mě to prostě nějak rajcuje ty patový sněžnice a takový, vůbec kola. A tak, takže to jsou pro mě pěkný, akorát mě mrzelo, že nemám ten fotoaparát, tak jsem ho prostě nějak Míšovi zabavil, jsme se nějak domluvili, tak to bylo další pro mě bonusová věc, že jsem nemusel být ani v té skupině a trochu jsem se trhal a fotil jsem si to, což potom ve finále vedoucí úplně neocenili, jim to připadalo, že si zase moc dělám co chci, ale já jsem si říkal, že nejsme, to</p>	<p>Postupně vyladěn do pohody.</p> <p>Byli tam lidé, které měl rád.</p> <p>Focení.</p> <p>Dělá si co chce? Malá tolerance.</p> <p>Cyrl hodnotí a nálepkuje. Chce „vylepšovat“</p>
----------------	--	---

<p>CHŮZE</p>	<p>co mě tam vlastně, to jsem psal i do seminárky o tom Mišákovi, tak to co mi tam trochu vadilo, že jsme tam chodili možná až moc, jak diagnostický ústav, prostě ve skupině a když jsme třeba chtěl fotit, je jasný, že se musím utrhnout a doběhnout si to potom, tak si myslím, že to šlo úplně v pohodě udělat, protože podmínky k tomu byly nastaveny. Kdyby tam byla nulová viditelnost, nulová tma, déšť, mráz, bylo ta nějaké riziko, že se něco stane, tak samozřejmě musíme jít jak diagnostický ústav, ale pokud ty podmínky jsou v pohodě a jsme dospělí, už i na tom hřebeni je roztroušené, já nevím kolik nás tam bylo, dvacet lidí v x skupinách, který na sebe vidí, tak si myslím, že to nebylo nutné hrotit.</p> <p>Potom já se tam spíš k tomu, co si prožíval během té chůze, jako co se tam s tebou dělo?</p>	<p>Pochod jak diagnostický ústav</p>
<p>MEDITACE</p>	<p>Co se tam se mnou dělo? Já jsem asi byl pořád nadšený a prostě ty sněžnice mám rád, jsem chodil na silnicích takhle jenom na lehko tady v rámci Jeseníků a to jak jsem mluvil, vlastně ta aktivita, kterou mám rád samu o sobě, takže jsem si to užíval a vlastně pohyb je pro mě taková meditace v pohybu. Když si tak člověk vypíná hlavu, tím že ten pohyb je poměrně monotónní, takový koordinovaný, tak se dostává do takové jako, prostě princip meditace je pohyb, koordinovaný pohyb monotónní je v podstatě to stejné a tím, že tam je, jsou ty jiné barvy, ten sníh, ten mráz, ty zvuky, jak to pod tebou křupe a kolem tebe jsou lidé a občas vtipkujete, tak prostě jsem si to užíval, mám rád když si i máknu u toho, co mám rád, nikdy mi to nevadilo, akorát jsem byl, potom jsem si musel máknout trochu víc, protože když jsem tam přebalil nějaký ty věci od holek a měl jsem tam nějakých pětadvacet, sedmadvacet kilo, tak to jsem makal, ale vlastně tam to došlo k</p>	<p>Je nadšený – meditace v pohybu.</p> <p>Monotónní pohyb</p> <p>Užíval si to.</p>
<p>PŘETÍŽENÍ</p>	<p></p>	<p>Iritovalo ho tempo, měl o 10 kg těžší baťoh. Nechtěl dát veškerou</p>

	<p>takovému, do takového bodu, že mě vlastně začalo iritovat to tempo, které měli ostatní. Já jsem samozřejmě měl o deset kilo víc, tak jsem to nemohl stíhat. Mohl jsem to stíhat, ale za tu cenu, že budu prostě vyčerpaný a tu energii dám jenom do té rychlosti a neměl jsem čas, neměl už tu energii na to, abych vnímal ty věci kolem sebe. To já jsem takový, že můžu jít radši, já nevím pětatřicet kilometrů s takovou náloží ve svém tempu a užívat si to a kochat se kolem sebe, což mi dává energii zpátky, než letět dvacet kilometrů a vlastně si to vůbec neužít, nevidět nic kolem sebe, nezastavit se, nenapít se, nevyfotit si, popovídat, tak jsem si uvědomil, že jsem tady ten typ člověka, že dělá spíš věci vytrvalostní a prostě jak jsem vždycky neměl rád věci jako *NESROZUMITELNÉ*, závodit a soutěžit, protože tam mi prostě chybí ten požitek z té aktivity, jako takové, což je pro mě důležité vnímat to prostředí a tu skupinu. A pokud tam letím jak magor, tak prostě ten fyzický výkon tam je, ale chybí mi tam ty bonusy, proč bych to vlastně měl dělat.</p>	<p>energii do rychlosti.</p> <p>Kochání mu vrací energii.</p> <p>Porovnání přístupů</p> <p>Kochat se x letět jako magor</p>
<p>PROŽITEK</p>	<p>Tys tam mluvil o nějakých meditacích v pohybu, o tom, že se ti vypíná hlava, tak jak k tomu dochází vlastně, jak, jestli můžeš nějak konkretizovat ještě nebo jde to nějak popsat?</p>	
<p>CHŮZE</p>	<p>No pokud si člověk víc vnímá svoje tělo, nemá zahlcenou hlavu informacemi, tak vlastně to je princip meditace, když si vypínáš mysl a dostáváš se do přítomnosti, no a když člověk jde delší chůzi, nebo běží, nebo jede na kole x desítek kilometrů, tak se soustředí na ten pohyb samotný a na to prostředí v podstatě a neřeší tam, co má koupit večer v obchodě a kolik hrála Sparta a dokonce ani nemusí, si to trochu posune, já nevím kdy má nějaké zkoušky a povinnosti, protože je více v tom přítomném okamžiku. To je princip té meditace, být v tom přítomném okamžiku a tady ta aktivita</p>	<p>Princip meditace. Vypínáš mysl. Dostáváš se do přítomnosti.</p>
<p>PROŽITEK</p>		<p>Nevnímáš a neřešíš nic jiného.</p>
<p>MEDITACE</p>		

	<p>fyzická nebo pohybová aktivita nějaká, tomu vlastně pomáhá se do té přítomnosti dostat. Pokud ta hlava i téhle té disciplíně je zahlcena nějakými informacemi, tak je to o ničem, to je špatně, ale většinou, když třeba jedu někam na pět dní, tak a je to nějaké, více zážitkovější, tak si většinou tu hlavu, jako ta hlava se vypíná. Tak jsem vlastně dělal takové ty přejezdy delší několikakilometrové, něco přes dvě stovky, kde jsem si to vlastně ověřil. Na druhé straně jsem měl meditace, tak tam je to ještě evidentnější, že člověk, když třeba musí dělat ty desetidenní meditace *NESROZUMITELNÉ*, když vlastně tak zhruba deset hodin denně sedí a medituje a má nějaké přestávky, kdy máš třeba patnáct, dvacet minut na přestávku a tak ty jsi úplně, jakož jak se to řekne, že *NESROZUMITELNÉ*, že je člověk opravdu ve větší přítomnosti než normálně a vnímá sám sebe, tak se dostane úplně do fascinující věci, jako třeba když jenom jde, jdeš dvacet metrů, máš z toho neuvěřitelný pocit, prožitek. To se v podstatě rovná orgasmu, protože ty si úplně plně uvědomuješ každý okamžik svého bytí v tom pohybu, každý pohyb svého těla a je to prostě úplně nádherný, jak chodíš, došlapuješ, dýcháš, díváš se kolem sebe. Když ta meditace trvá více dní, tak ty třeba i to jídlo samotné, jíš jablko a to trvá patnáct, dvacet minut a je to neuvěřitelný prožitek, protože ty tu hlavu máš vypnutou a uvědomuješ si ty souvislosti s tím jablkem, nejenom ty chutě, vůně a tak dál, ale že to je vlastně neuvěřitelný dar to jablko, vyrostlo na stromě, ty květy, veškerou tu nádheru kolem sebe. Proto si myslím, že vlastně tyhle ty pohybové aktivity, z toho důvodu to člověk dělá, nebo já to dělám, že nacházím nějak sám sebe, nebo uvědomuje si sám sebe, vytyčuje si ten prostor, dokáže si i sám sebe víc užít. Tak to jsou</p>	<p>Zahlcená hlava – špatně!</p> <p>Zážitkové akce na víc dnů pomohou dostat se do přítomného okamžiku.</p> <p>Meditace všude na více dnů.</p> <p>Jako orgasmus.</p> <p>Prožitky se násobí při vypnuté hlavě.</p> <p>Vnímáš dary</p> <p>Užít si – důvod proč tento kurz.</p>
--	---	---

<p>SKUPINA</p>	<p>důvody, proč to dělám, proč jsem se vlastně nahlásil tede ten survival.</p> <p>Můžeš ještě, jako nějak víc popsat v čem tě to obohacuje tady to?</p> <p>Myslíš ty aktivity, nebo? Tak kromě toho uvědomění si sám sebe a určitých těch stavů přítomnosti, tak si to i člověk může zažívat s těmi ostatními lidmi, což je asi také důležité. No a ti lidé se do těch podobných stavů vědomě nebo spíš teda nevědomě také dostávají. No a dějí se tam zajímavé propojení mezi těmi lidmi, které normálně třeba nezažiješ ve městě, nebo ve škole. Bud' se ty vztahy prohloubí, které jsou třeba už dané tou školou. To tady ti lidé, ti spolužáci prožívají, to jsou spíš deňáci, než dálkaři, to je jedno. A bud' se ty vztahy prohlubují, nebo se tam ty vztahy úplně nějak vytváří znovu nebo přehodnocují, nebo vytváří se úplně nové vztahy s lidmi, se kterými normálně už tak nic moc neřešíš ve škole, myslíte si, že k sobě nějak moc blízko nemáte, nebo ti ten člověk je jedno, nebo se nemáte rádi, a pak v tom lese při nějaké aktivitě zjistíte, že máte rádi stejné věci, navzájem se dokážete u toho obohatit a tak dále. Takže ty pohledy potom na sebe, na svět a na hodnoty, na priority a na lidi se prostě mění tady v tom, a to se v podstatě nedějí žádné extrémy, těch extrémů, kdy je člověk na hraně života, tak tam to hodně přehodnocuje, kde co. Takže tohle bylo také příjemné a věřím, že pro spoustu lidí to bylo jako, že se tam museli hecnout. Pro takové ty tety, co jsem tam viděl, ty celkem jako obdivuji, že to zvládli, i když se museli, nebo se záměrně tvářili, jako že nic se neděje, tak si myslím, že člověk s tím zkušeností nemá tady s těmi aktivitami a najednou je v lese a má tam jako jíst a spát, tak to pro ně musí být znakem, že musí úplně zapnout hlavu znovu, úplně přemýšlet, úplně v jiném levelu, v jiných dimenzích. To je efekt asi tady toho.</p>	<p>Propojení s ostatními.</p> <p>Vztahy – vytváření, přetváření, prohlubování.</p> <p>Museli se tam hecnout. I „tety to zvládli“</p> <p>Jiný level přemýšlení = efekt kurzu.</p>
----------------	---	--

<p>PROŽITEK</p>	<p>V čem, ty si tam mluvil o nějakém přehodnocování hodnot a postojů, tak v čem to pro tebe třeba ten kurz mohl hrát roli tady v tom?</p>	<p>Přehodnocoval?</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>No protože na takové akce jezdí poměrně často, tak já už to mám celkem asi nějak jako i profilovaný, pro mě to je spíš navíc v tom, že jsem to dělal se školou jako student a ne jako průvodce. Já jsem si tam akorát potvrdil, to co jsem říkal, co jsem si přivezl tu informaci z té Lipnice, že si to chci víc užít a nechci si to kazit prostě lidmi, který to nebaví, nezajímá a který tam jsou, jakože tam musí být a nějakým způsobem to prostě deklasují. Takže jsem si tam akorát vlastně v těch hodnotách připomněl tady tohle pro sebe, a možná, co jsem myslel, že mám celkem odhad na lidi, když začínám nějaký zájezd a vidím, jak ten člověk prostě, jaké má vybavení, jak se tváří a tak dále, tak si podle toho člověk řekne, jak zájezd asi zvládne a.</p> <p>Tento tu nie je. No vidím. Aha, že je tu v práci, ale nie je *NESROZUMITELNĚ*.</p> <p>Tak nakolik s tím člověkem, prostě budu muset se o něj starat a tak dále. Tady jsem měl také trochu obavy z těch holek, když tam některé si přivezli ještě na vaření hrnce zabalené v krabicích papírových a někteří nevěděli, jestli mají stan nebo ne, protože vůbec nevěděli, co vlastně stan je a z kolika částí se stává, nebo díly. Zuzka tam měla třeba takovou apartní sukénku a tak. Ale nakonec to, si myslím, že ony jsou třeba tyhle dvě úleťáčky, jako že to zvládly asi dobře a že si to i užili, že to pro ně bylo, nakonec jsem si to užil i já, když tam byl někdo, který má jinou mysl než standardní teda žáci nebo rekroši. A celkem jsem se tam i dost bavil, ale bohužel se to nebylo s kým *NESROZUMITENĚ*, protože Paťa třeba, když jsme šli ten poslední den od té salaše, jsme měli výstup a prostě</p>	<p>Spíš si chtěl užít!</p> <p>Odhad la lidi</p> <p>Obavy z holek</p> <p>Úleťáčky nestandardní mysl – rozšíření obzorů – pobavit se. Neodhadl je.</p>

	<p>mluvíme a prostě jako modelku neskutečnou, jsem si říkal, tak to nevím, jestli to přežije první noc a jak tyhle ty věci prostě neznají, tady ten ekvipment, tak to bylo funny, protože jsme šli do toho kopce a já jsem šel za ní a dával jsem si prostě ty paty a ona říká, že *NESROZUMITELNÉ* mohl by si mi ty podpatky zvednout, tak jsem říkal, Mart'o podpatky jsou jako na lodičkách, když jdeš na molu nebo na plese, ale podpatky na sněžnicích, však vieš jako nie to. Tak jsem si řekl, tak přehodnotíš i to, že si myslím, že znám lidi, kteří tam jakoby úplně nepatří, a že to může být celkem opruz pro ně, nebo pro ostatní a pobavil jsem se s nimi skvěle, prostě jak to vnímali, jak si to užívali, takže fajn. Takové rozšíření obzorů, spíš než nějaké priority, hodnoty.</p>	<p>Nálada a humor ve skupině...přehodnocení</p>
SHRNUTÍ	<p>Je něco, co bys, něco jako důležitého, co jsi na tom kurzu prožil, o čem jsme se ještě nebavili, nebo co bys k tomu chtěl říct?</p>	<p>Dobrá příprava ze strany instruktorů.</p>
ÚVOD	<p>No já si myslím, že protože je to poměrně dlouho, jak jsem říkal, tak jsem měl už mezitím x zážitků, který to překopalo, díky tomu, že tam fakt šlo o život často na té Ukrajině. Já myslím, že jsem to všechno právě napsal do té seminárky, to bylo v základních bodech, ten začátek, že jsem tam byl trochu zklamaný. Úplně ten začátek, co byl ještě v Olomouci, z toho jsem byl nadšený, jak to bylo přípravené ze strany instructorů, to samotné t'apání jsem si užil, lidi také, ještě tam byl takový vlastně jeden bod, když jsem tam spíš fotil a nestaral jsem se o to, že na tu cestu, co jsme měli jít, jako z jednoho bodu se dostat do druhého bodu a měli jsme na to mapu, byl tam vlastně kamzík, který jsem si říkal, že je hodně zkušený, tak jsem ho úplně nesledoval kudy jdeme nebo co, já nevím kolik nás tam bylo ve skupině a všichni do té mapy hleděli, tak mi to bylo, jako ve finále to dopadlo tak, co se týká orientace, že vlastně asi všechny ty tři skupiny zašli</p>	<p>Zabloudili – rád to řešil.</p>
SKUPINA		
CHŮZE		

	<p>poměrně daleko a pak se muselo improvizovat, jsme šli trochu naslepo. To se mi stalo xkrát v tom průvodcování, to se mi vlastně zase nějak jako potvrdilo, mě to úplně nakoplo, že jsme byli, jako že jsme úplně nevěděli, kde jsme, ale to je ta situace, kterou mám rád, jako to vyřešit a dostat se tam, kam máme jít. Mám x svých zkušeností, že právě člověk v takové situaci si myslím, že to je úplně v prdeli, tak se stanou takové věci, které si člověk vůbec nevymyslí, nějak ten vesmír mu to prostě přihraje, že se z toho vždy dostane, o to víc ty zážitky jsou lepší, že takové situace, kde právě být neměl, což třeba na tom průvodcování na tom Balkáně mám rád, že se dostaneš mezi lidi, který se normálně vůbec nedostaví, oni jsou z toho překvapení, že ses tam objevil, takže ještě se tam pořád na tom Balkáně dá něco zažívat. A v rámci tohoto kurzu to bylo podobné, že v tom momentě jsme byli zmateni, kde jsme, já jsem mapu nesledoval, takže vůbec jsem ani nesledoval těch x kilometrů zpátky, abych se zorientoval, ale bylo jasné, že máme cirka nějaký směr a dřív nebo později dojdeš k nějakému potoku, nebo nějakému kopci, nebo k nějakému značení, kde se prostě chytneš a pokračuješ dál. Takže ten kousek toho freeridu tím lesem, tak se mi celkem líbil, my jsme se zase napojili zpátky na cestu potom, co jsme dostali nějaké instrukce. To bylo všechno, ale výsledek byl takový, že ty lidi to moc úplně nesledovali, kde jsme, byla to taková *NESROZUMITELNÉ*. Nevím, jestli to je tím, že někdo nechce říct, tak opravdu jsme teda nebo nevím, kde jsme, nebo podle čeho se mám orientovat, abychom věděli, kde jsme. Protože tam byly asi tři skupiny nebo kolik, tak nikdo si nevšimne, že jsme prostě zašli. Na to, že tam bylo dvacet lidí, tak je to celkem dost, my jsme šli všichni tam, kde zrovna šel ten první a</p>	<p>Obtíže – pomoc vesmíru. ☺ Přátelský vesmír, srovnání s Balkánem.</p> <p>Nepozornost. Jdou jako ovce? Bloudění.</p>
--	--	--

<p>HODNOCENÍ NA ZÁVĚR</p>	<p>nikdo to jako, nebo já jsem to nějak neslyšel, moc jsem to nevnímал, ale nikdo tam, tak hele tak pojdme se o tom potom pobavit, tady něco nesedí, že jako. Kde si myslíme, že jsme a kde jsou ty kopce, kde jsou ty potoky. Proto jsem ještě teda Míši ptal hned na startu, na kolik ta mapa sedí nebo nesedí, což třeba vlastně absolutně v rámci Česka, my máme asi jedny z nejlepších map a značení, ale stejně se to občas stává, pokud fakt jdeš naslepo a orientuješ se podle těch kopečků a podle těch potoků a je to tam na té mapě naznačený jinak, tak tě to může poslat úplně někde jinde, no ale tam už to šlo zpětně špatně dohledat, protože jsem to opravdu nesledoval. Do té doby, než bylo jasné, že jdou úplně špatně a to jsem tam zůstal jenom stát, že jsem si myslel, že opravdu je to špatně, přes to, že jsem se do té mapy nedíval, tak na základě toho se to potom vlastně seklo. Pak jsme vlastně dostali nějakou radu od vedoucích, že se máme vrátit nebo něco.</p> <p>Jestli máš ještě cokoli k tomu kurzu, co bys chtěl dodat, tak můžeš, ale jinak.</p> <p>Asi já už jsem to říkal x krát, i Míšovi. Tak se mi to prostě líbilo, byl jsem s tím spokojený, bylo to pro mě o tom, o čem to být mělo, i pro ty lidi, co s tím zkušenost mají, pro ty lidi, pro které to bylo nové. Celá ta organizace, že to mělo nějaký příběh, link, tak to bylo prostě fajn a doufám, že takových kurzů na takové úrovni bude víc, protože co jsem zažil před tím, tak jsem z toho byl dost zklamaný. Bylo to pro mě taková jako vzpruha v tom, že si říkám, že další kurzy si taky užiju, že to může být stejně dobré, jak byl třeba tenhle. Pak teda nevím, jak to bude v magisterském, jestli si to zopakují nebo ne, jestli se dostanu do magisterského. No ještě by tady chtělo víc takových aktivit, protože to bylo teď ve druháku v bakalářském a mám vlastně všechny kurzy sjeté, co se týká</p>	<p>Rada od vedoucích.</p> <p>Prostě se mu to líbilo.</p>
-------------------------------	---	--

	<p>bakaláře už i jakoby z toho magistra, takže nevím, co tady budu dělat. Jo tak jestli už nemáš nic, tak já myslím, že to můžeme ukončit.</p>	
--	--	--

11.5 Příloha 5. Exploratorní kódování Dítá

TÉMATA	DATA	KÓDOVÁNÍ
<p>ÚVOD PŘÍNOS HODNOCENÍ</p>	<p>Tak, začneme nahrávat. Já se tě zeptám, jestli souhlasíš s tím, aby se ta data, která vytvoříme, anonymně se použila pro účely toho výzkumu.</p> <p>Ano, v pořádku. To se mi líbí.</p> <p>Super. Až potom by ses na konci rozhodla, že prostě nesouhlasíš s tím, tak se dá potom jako smazat, nebo, jo, takže maxi svobodná, můžeš říkat, cokoliv budeš chtít a tak já se tě na začátku zeptám, jaký pro tebe ten kurz byl, jaká to byla tak jako obecně zkušenost pro tebe a co jsi tam zažila?</p> <p>Tak byla to pro mě zkušenost, už v rámci nějaké nové věci, kterou jsem dřív předtím nepoznala, bylo to překročení nějaké komfortní zóny, kdy jsem prostě předtím nespala třeba venku, pobyt v zimní přírodě jako takové, v zimě venku, potom vůbec sáhnout si na takové psychické i fyzické dno trošinku místy a zase, že se přidaly takové ty vlny jako radosti a krize. Asi takhle.</p> <p>A říkala jsi *NESROZUMITELNÉ* pro tebe bylo tak jako nového, nebo co bylo hodně nové, že jsi měla trochu jenom pobyt v přírodě jako v té zimní, že byl nový?</p> <p>No, úplně nejvíc spaní venku v zimě, což dřív jsem znala jenom z</p>	<p>Překročení komfortní zóny, fyzické dno.</p> <p>Spaní v zimě venku – Top zážitek.</p>

<p><i>KRIZE</i></p>	<p>letních nějakých pobytů.</p> <p>Z vyprávění.</p> <p>Ne, z vyprávění, takže tohle primárně, potom taková ta povinnost, nebo povinnost, že musíš prostě v té přírodě fakt jako makat, abys tam vůbec mohl žít v té zimě, protože musíš si prostě udělat ten oheň, jinak bys tam zmrznul večer, anebo v tom stanu jenom tak, což v létě nemusíš, takže je to takové pohodové v tom létě, oproti té zimě, takže tady tohle, že pořád ten člověk musí něco dělat, aby se trošku sžil s tou přírodou, takže tady tyto dvě věci asi pro mě byly takové nejvíc stěžejní, no.</p> <p>Pak jsi tam mluvila o nějakém sahání si na fyzické a psychické dno, tak jako jestli bys to mohla nějak konkretizovat co to, v jakých třeba případech to konkrétně bylo, co se tam u toho dělo?</p> <p>No, spíš jsem tedy měla psychickou než fyzickou, ale to bylo hlavně tedy v závěru paradoxně, když jsme šli z kopce, jo ten největší sešup, kdy jsem fakt cítila kolena, ale měla jsem nějakou krizi jako vnitřní, ale netrvala moc dlouho, třeba prostě nějakých deset minut a pak jsem to překonala a naopak musím říct, že mě posunula potom dál a říkala jsem si, ježíšmarja, jako proč, vždyť to je k ničemu, to k ničemu nevede a nějak</p>	<p>Pro přežití v zimě se musí více přičinit</p> <p>Překonávání krize</p>
---------------------	---	--

<p>SNĚŽNICE</p>	<p>rychle, ale potom jak jsem se na tom naučila chodit a už jsem věděla, že jo, tady jsi mohl zvednout patu, to už jsem mohla pak sundat a už jsem na tom chodila jako v botách, tak mi to jako obrovsky pomohlo a byla jsem ráda, že je tam mám, protože normálně by člověk, kdyby je neměl, tak si tu přírodu asi tak neužije kolem, protože to strašně ulehčí to stoupání a celkový ten jako výšlap, asi tak.</p> <p>Já jsem myslel třeba, jestli se ti něco honilo hlavou, nebo jak jsi vlastně, když jsi chodila, tak jsi na něco myslela, nebo se ti nějak měnily, měnilo se to, cos prožívala v ohledu prostě třeba k okolnímu prostředí nebo k lidem, s kterými jsi šla, nebo co se, vlastně jako z toho...?</p>	<p>Technika chození se sněžnicemi</p>
<p>CHŮZE</p>	<p>No, hodně záleželo, že jsem šla tedy sama, anebo v nějaké skupince, většinou, když jsem šla ve skupině, tak se povídalo a nějak jsem nestihla ani vnímat nějak tu přírodu kolem sebe, koukalo se pod nohy a povídalo se, takže to spíš takhle, ale když jsem se občas trhla a šla jsem trošinku sama, tak jsem měla spíš tak nějak jako přemýšlet různě prostě o tom, proč jsem to třeba nikdy nezkusila tady tohle a že by bylo fajn, kdybych si to někdy jako prostě podnikla i s přáteli potom sama, měla jsem čas spíš</p>	<p>Povídání = nestíhá se příroda</p>

<p>CHŮZE VE SKUPINĚ</p>	<p>přemýšlet, když jsem šla sama, když jsem byla ve skupině, tak moc ne, tak to bylo takové jako spároidní, když to řeknu, že jsme šli fakt za sebou a nepřemýšlelo se, koukalo se pod nohy, občas někdo zvedl hlavu, podíval se na hory a zase se pokračovalo a člověk když šel sám, tak si myslím, že v tom má větší smysl nějak tak vnímání té přírody asi za mě tedy.</p> <p>A co ti pomohlo tu přírodu vnímat jako víc nebo intenzivněji, bylo tam něco takového?</p>	<p>Chůze jako ovce versus chůze mimo skupinu</p>
<p>HODNOCENÍ</p>	<p>No, počasí. Počasí tam hrálo strašně velkou roli, protože jako i já jsem takový a i když jsem kdekoliv, tak když svítí slunce, tak člověk má úplně jinou náladu a jinak vnímá to okolí, i ti lidé se chovají jinak, takže za mě strašně mělo na mě vliv i to počasí, ale jako paradoxně zpětně když se dívám na počasí, třeba když bylo špatně, fakt foukalo a nebylo dobře, tak jsem říkala, že mi to také něco dalo, protože by to byla prostě nuda, kdyby bylo pořád hezky, tak by si tam člověk zas nezažil něco nového a nebylo by to takové nahoru dolů, zpestření, no takže za mě asi počasí hodně ovlivňovalo. Potom tedy nálada jako ostatních no, skupina.</p>	<p>Vliv počasí – když svítí, je úplně jiná nálada...</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>Opravdu Ditu počasí ovlivňuje?</p>	<p>Opravdu Ditu počasí ovlivňuje?</p>

<p>SKUPINA</p> <p>ÚVOD</p> <p>HODNOCENÍ</p>	<p>Jak ses v té skupině cítila, nebo jak *NESROZUMITELNÉ* tu skupinu, co tam pro tebe bylo zajímavého?</p> <p>Tam si myslím, že jako dobré, tam se sešli jako lidé, kteří na tom byli hodně podobně jako já, rozuměla jsem si s nimi, znala jsem je z dřívějšíka tak polovinu, takže si myslím, že jako parta jsme fungovali dobře, co se týká nějakého vypomáhání a nějakých společných příprav třeba večerních, u vaření u ohně, což si myslím, že to dělá hodně, prostě to fungovalo. Kdyby tady toto nebylo, tak tam začnou vznikat asi nějaké rozpory mezi námi. Ale tím, že to fungovalo, všechno tak jak má, jak jsme se dohodli, tak to nebylo jako moc co řešit a spíš byli taková podpora, než že bych s nimi zažila krizi nějak tak.</p>	<p>Znala polovinu lidí</p> <p>Parta dobře fungovala</p> <p>Co řešit, když vše funguje jak má?</p>
<p>VÁLKA</p>	<p>Vnímala jsi tam nějak na tom kurzu téma druhé světové války, bylo pro tebe důležité, nebo?</p> <p>Jo, místy jo, hodně když jsme, ježíš, jak se jmenovala ta vesnička...</p> <p>Kaliště?</p> <p>Kaliště. Tam jako toho hodně ve mě tak nějak, nějak tak jsem to</p>	<p>Úvodní film ji neoslovil</p>

<p>VÁLKA</p>	<p>pocit'ovala, ale na začátku jak vlastně byl ten úvodní film, tak tam jsem se do toho tak nevžila, furt jsem měla myšlenky, ježíš, jaké to bude, jak to zvládnu a tak, takže jsem nedokázala jsem nějak odpoutat od takové té reality, no a tam fakt to Kaliště to bylo hodně silné, tím, že to bylo ještě večer a k tomu ten nějaký příběh přečtený, takže to jako mělo atmosféru. Musím říct, že jakože mě hodně chytlo a jinak v průběhu celého toho, jako vzpomněla jsem s občas jsem si říkala, že to muselo být hrozně těžké pro ně, třeba pro ty vojáky, že jo zimní prostředí a neměli vůbec vybavení, co jsme měli třeba my a takže zase zpětně jsem si říkala, na co nadávám, když tady máme úplně všechno, nemusíme nic dělat prakticky, takže jo, jako takové záblesky, než spíš, že bych v tom jako jela čtyři dny týdně v kuse, jako v místní tematice, to asi ne.</p> <p>Vrátíme se trochu k tomu putování, k tomu chození, ty jsi tam mluvila o tom, že někdy se šlo jako tak stádně a někdy jsi prostě mohla prožívat tu přírodu, podařilo se ti třeba nějak jako někdy vypnout hlavu a prostě jenom jít, nebo nějak jako? Já bych potřeboval porovnávat ty různé typy prožitků během té chůze, co se vlastně s tebou dělo, nebo...?</p>	<p>Jaký bude kurz?</p> <p>Válečná atmosféra se jí dotkla</p> <p>Srovnání nynější podmínky kurzu a tehdejší situaci vojáků ve stejném prostředí</p> <p>Uvědomuje si ten rozdíl</p> <p>Ale nepohltilo jí to. Jen záblesky.</p>
--------------	--	--

<p>CHŮZE</p>	<p>No, jako bylo to hodně nahoru dolu, jakože občas se to ve mě úplně, většinou když to byly těžké náročné úseky, třeba nějaké stoupání, tak tam jsem vypla hlavu a fakt jsem se soustředila jenom na ten pohyb, abych to prostě vyšla a byla už na tom vrcholu, a když se šlo po rovince, byla to pohodička, tak většinou to bylo takové, takový čas na to přemýšlení, no takže asi takhle no. A hodně se to střídalo, jako nebylo to, že bych třeba hodinu měla nějaké složité myšlenkové mapy v hlavě a projížděla si tam všechno, ale spíš to bylo takové střídací, no.</p> <p>Zkus se nějak zamyslet nad tím kurzem, co tam pro tebe bylo jako kdyby důležitého, co jsme neříkali a mělo by to zaznít jako, jestli něco takového je?</p> <p>Jako co tam pro mě bylo jako takové stěžejní?</p> <p>Hm.</p>	<p>Náročné úseky vypínání hlavy. Soustředění se na pohyb</p> <p>Rovinka – pohodička-přemýšlení (ale nic složitého)</p>
<p>HODNOCENÍ</p>	<p>Spíš jako sama sebe, že jsem dokázala nějak tak přesvědčit v určitých věcech a dokázala jsem si nějak hodnotově srovnat třeba i některé dřív co jsem měla hodnotový</p>	<p>Změny v hodnotovém žebříčku</p>

<p><i>HODNOCENÍ</i></p>	<p>žebříček jak po příjezdu, tak že jsem to trošinku změnila.</p> <p>Jo, v jakém smyslu jsi to změnila?</p> <p>Nějak nevím, dřív jsem prostě to zimní přírodu ně nějak odsuzovala, ale neměla jsem k ní vůbec nějaký vztah, kladný, nebo bylo to takové, že to vždycky kolem mě proletělo, zima a dobrý a fakt jsem se těšila na léto, bylo to období, které jsem neměla ráda a teď na základě tady toho kurzu se na to dívám trošinku jinak a vím, že se to dá i užít to zimní jako putování, že to není jenom prostě zima a sníh mrznutí, ale že se to dá prostě perfektně nějak prožívat, když člověk chce, no.</p> <p>Takže asi tady tohle spíš.</p> <p>Co ti pomáhá to jako si to užít, nebo si to prožít jako perfektně tak jak jsi teďka říkala?</p>	<p>Přehodnotila vztah k zimní přírodě</p> <p>Připouští, že se to dá prožívat</p>
<p><i>HODNOCENÍ</i></p>	<p>No, asi to místo, ty Fatry v tom byly specifické, takže to si myslím, že hraje největší roli v tom místě, kde se člověk nachází, tam jak to bylo odlehlé, široko daleko nikdo nebyl, tak to jako mělo své kouzlo a potom asi i takový ten pocit bezpečí, jako sama bych se asi nevypravila, ale tím, že jsem věděla, že tam mám nějakou</p>	<p>Užít si to – místo! Bezpečí!</p>

<p>ÚVOD</p> <p>HODNOCENÍ</p>	<p>jistotu toho, že se mi tam nemůže nic stát tak asi i tohle. Já jsem se oprostila od toho, že bych tam mohla v noci zmrznout nebo tady v tomhle směru asi myšleno.</p> <p>A které věci ti naopak jako bránily v tom si to užívat, nebo jestli takové byly věci?</p> <p>Ani toho moc jako nebylo takových situací, že by mi tam něco bránilo, spíš jako to také bylo chvilkové, třeba taková ta psychická krize, tak jako tohle mi na chvíli zabránilo si to tak nějak užívat, ale jako fakt to bylo vždycky v té hlavě, že jsem si řekla, jako, že to není potřeba tohle a nějak jsem se sama přesvědčila o tom.</p> <p>Hm. A jako tam pro tebe hrály roli takové to jako kdyby práce s tím vybavením, jak se naučit takové ty tábornické dovednosti v zimě, jak jsi to tam vnímala?</p> <p>Jo, to si myslím, že bylo hodně přínosné, jako oheň se asi zakládá takhle, jako nebo si myslím, že umí většina lidí, takže to nebylo zas tak nového nic, ale třeba práce s buzolou a s kompasem, tak tam jsem se ztratila záhy, po deseti metrech navigování,</p>	<p>Oprostila se od toho, že by mohla zmrznout</p> <p>Psychická krize</p> <p>Zvládala jí sama</p> <p>Hornické dovednosti</p> <p>Oceňuje „samozřejmosti“</p>
------------------------------	---	--

<p>SKUPINA</p>	<p>takže jsem si řekla, že tam je to obrovská zodpovědnost prostě, i když to tak člověk tam nebere, bere to jako takovou samozřejmost, když ho člověk někdo vede, ani nevnímá tu cestu a ani si to neuvědomuje člověk. Takže jsem ráda, že jsem si to vyzkoušela a že jsem se i ztratila, protože na základě toho jsem se, nebo že jsme se ztratili jako skupina kvůli mně, na základě toho jsem si uvědomila, že si prostě musím dávat větší pozor příště a nějak brát zodpovědněji to, že nejdu jenom sama za sebe, ale že mám za sebou dalších deset lidí, takže tady tohle.</p>	<p>Nové zkušenosti s mapou, kompasem, busolou</p> <p>Zodpovědnost za skupinu při vedení</p>
<p>SKUPINA</p>	<p>Hm. A jaký to je ten pocit zodpovědnosti za ty ostatní?</p> <p>Hm, no tady v tom to nebylo zrovna příjemné, protože to byla věc, kterou, jako jsem neovládala, takže mi to nebylo příjemné. Ale kdyby to byla věc, kterou dělám běžně, na kterou jsem zvyklá, tak je to jako fajn, když ti lidé důvěřují a dávají tomu člověku nějakou důvěru v tom, že jo, on to zvládne, jako pocit to je dobré, ale tady v tomhle zrovna když jsem věděla, že někteří z té skupiny mají víc navrch tady v té, v té dané věci víc než já, tak to bylo zvláštní no.</p>	<p>Zodpovědnost za ostatní</p> <p>Něco jiného je vést lidi v oblasti, kterou ovládá a něco jiného v oblasti, kde se cítí slabší než ostatní</p>

<p>SKUPINA</p>	<p>A jak to vlastně ta skupina brala, když jste zabloudili, nebo když jste?</p> <p>Jo, oni to brali s humorem, tím že to bylo jako asi po sto metrech a upozornili mě na to asi po pár minutách, takže to nebylo nic tragického, kdybychom si zašli pár kilometrů, tak myslím, že už by to nebrali s takovou nadsázkou a s takovým humorem, no. Takže spíš se tam pouсмáli a upozornili na to, že bych měla dát jako větší pozor, když sleduji mapu. Takže tady tohle pro mě bylo hodně přínosné, pak je fajn i to vaření v kotlících, na vařičích jako že člověk si pak uvědomí hodně, co má všechno doma, že zapne prostě sporák a má to a má tam strašně moc prostoru, má tam teplou, má tam tekoucí vodu, že tady tyhle hodnoty, že prostě čekáš dvacet minut, než se ti rozpustí sníh, takže to jo, že tady tohle mi taky dalo asi dost no, že jsem si začala víc vážit takových těch běžných věcí, nebo v uvozovkách běžných tady v tom běžném životě, protože v přírodě tam si člověk prostě na to musí počkat a musí si to udělat sám no, že to není automatika.</p> <p>Ty jsi tam mluvila ještě o nějakém přehodnocování hodnotových žebříčků, tak jestli bys mohla nějak</p>	<p>Humor a tolerance skupiny</p> <p>Primitivní podmínky x domácí luxus</p> <p>Trpělivost a soběstačnost v přírodě</p>
----------------	--	---

<p>PŘÍRODA</p>	<p>přiblížit, o co tam šlo vlastně, nebo...</p> <p>No třeba tady v tom, jakože třeba, že si fakt vážím víc toho, že mám teplou vodu, jo nějak dřív jsem to jako nebrala jako něco důležitého nebo prostě, tady tohle a začala jsem tak nějak a to jsem dělala i dřív, ale zase mi to spíš připomenulo, protože jsem na to zapomněla, dlouho jsem nebyla v žádném pobytu v přírodě, že zase začínám více vnímat tu přírodu, že prostě neprocházím jenom skrz prostě středem, ale začínám si to nějak prostě užívat tu přírodu kolem sebe, i když jsem třeba ve městě, jo třeba ten párek nebo něco, že dřív jsem tohle dělala a potom s odstupem času, jak jsem dlouho nebyla nikde takhle ten rok dva tak to postupně upadalo a teď mi to zas jako připomnělo no, tak za to jsem ráda.</p>	<p>Více si váží vymožeností civilizace</p> <p>Ale zároveň začíná víc vnímat přírodu (i ve městě)</p>
<p>PŘÍRODA</p> <p>VDĚK</p>	<p>A jak to vypadá tady to prožívání té přírody, tady to jako intenzivní? Co se u toho *NESROZUMITELNÉ* jako děje při tom?</p> <p>No, dostávám se do takové pohody vnitřní, jakože většinou když mám, jsem ve stresu, nebo spěchám někam, tak si prostě řeknu, že jako proč. Trošku si to užij, jakože</p>	<p>Rozjímání</p> <p>Vnímání přírody v každodenním životě</p>

	<p>neprohnat se tím parkem, ale trošinku si z toho něco vzít a užít si ten den, zaposlouchat se třeba do zpěvu ptáků, jo, že člověk to nevnímá vůbec, tady ty věci, takže asi tady takhle z mé strany, spíš takové rozjímání, než jakože nějaké hluboké přemýšlení.</p> <p>Rozjímání, jak to vypadá to rozjímání, jak to vypadá, co se vlastně s tebou děje, při tom?</p> <p>Tak nějak si uvědomím, že jsem ráda, že jsem tady, že si to užívám, že mám prostě příležitost, to co mám, že jsem tam, kde jsem, že mám kolem lidí, ty co mám, spíš takové jako uvědomování si všeho toho, co mi bylo za ten život jako dáno, asi tady tím směrem, no.</p> <p>Já se přiznám, že já už ani nevím, na co bych se ptal, máme tak ještě zhruba deset minut, což je dost času a já teďka fakt přemýšlím nad tím jako, na co se tě zeptat, nebo co vlastně od tebe chít, protože už jsme, jako takové ty hlavní oblasti jsme probrali a teďka jako mě spíš... Možná bych se ještě jednou vrátil zpátky k tomu chození, prostě na těch sněžnicích, co tam vlastně, jak se od sebe liší ty jednotlivé stavy, když jednou máš prostě vypnutou hlavu,</p>	<p>Uvědomuje si dary kterých se jí v životě dostalo</p>
--	---	---

<p>CHŮZE</p>	<p>šlapeš, jdeš do kopce, je to prostě těžké, pak zase můžeš být sama, prožíváš přírodu, vnímáš prostě třeba to okolí, tak jako kdybys popsala nějaké ty sestavy, kterými tam procházíš a co se s ním děje?</p> <p>Jako ve vztahu k tomu terénu třeba nebo, jak jsi to teďka myslel?</p> <p>No, jako kdyby ve vztahu k té situaci, co se tam zrovna jako dělo při tom.</p> <p>Hm. No, tak úplně jako třeba v úvodu, když jsme měli ty sněžnice, tak tam jsem byla asi fakt prvních deset patnáct minut jako taková prostě nesvá, možná chvílemi i jako jsem si říkala, proč jsme si je brali, že to je k ničemu a postupem času prostě jsem se s nimi nějak sžila a nějak tak spíš první den jsem se snažila nějak tak jako správně na nich chodit, nebo spíš se soustředit na tu chůzi, ať někomu nešlápnu na sněžnici přede mnou, tak spíš tohle...</p> <p>A jaké to bylo když, co jsi prožívala u toho, když ses musela soustředit na ty kroky, tak co se ti dělo jako v hlavě, nebo cos... Jaký to byl pocit?</p>	<p>Sžívání se.</p> <p>Sněžnice</p>
--------------	---	------------------------------------

<p>CHŮZE</p>	<p>Takový zvláštní, jako úplně jsem vypla mozek a jenom jsem se prostě soustředila na tu danou věc a jako nijak úplně tam jsem se fakt zaměřovala na ty nohy a sledovala tu chůzi, no. Jakože jsem, je fakt, že jsem vnímala jako každý krok, no tady toho přede mnou i můj.</p> <p>A co se s tebou děje, když ten mozek je vypnutý, jako?</p> <p>No jako nebyl, nebo jako byl vypnutý, ale v ostatních směrech, tady v tom jako naopak pracoval, že jsem pak byla taková jako z toho, když jsme zastavili, tak jsem byla ráda, že jsem se mohla od toho oprostit a trošku odpočinout. Jakože to bylo takové, soustředění strašně hluboké, no. Že jako vypnul v ostatních směrech, že jsem se koncentrovala jenom fakt na tu chůzi.</p> <p>Hm. Takže to bylo spíš o té koncentraci.</p> <p>Spíš takhle, no.</p> <p>Tak to byl jeden moment, pak tam byly nějaké jako jiné?</p>	<p>Vypnutí mozku.</p> <p>Vnímání kroků</p> <p>Přítomný okamžik</p> <p>Maximální koncentrace na chůzi.</p>
<p>CHŮZE</p>	<p>Potom to samé, jako ta radost stoupání, tam to ani moc nešlo si</p>	<p>Soustředění se, při stoupání nešlo si</p>

	<p>užívat, tedy za mě, tam jsem tím, že jsme měli zvednutou vlastně tu, pak to nejezdí, takže tam jsem se také soustředila, jako prostě ať jdu dobře, ať nestoupám na ledovou plochu a takhle no. Takže tam je to asi podobné, že to je koncentrace a když jsme šli z kopce, tak to bylo takové jako příjemnější, protože tam už jsem začala, už jsem se nemusela tak soustředit na ty jednotlivé kroky a to po rovině to bylo úplně prostě, to bylo jak kdybych šla v botách, jak kdybych nic na sobě neměla, tam už jsem se oprostila od těch jednotlivých kroků a od toho soustředění a už jsem začala vnímat i to okolí, ty lidi kolem sebe.</p> <p>Jaký to byl pocit, nebo co jsi u toho prožívala, když jsi mohla konečně tedy jako vnímat to...</p> <p>Bylo to fajn, že jsem si říkala, jo, konečně jsem s tím šila a už jsem to jako nijak nezhazovala, že to je jako špatná věc, že to tady taháme zbytečně a naopak jsem byla ráda, že jsem to přehodnotila, byla jsem ráda, že jsme to tam s sebou brali. Takže tohle no a potom v dalším úseku, když jsme šli třeba zase do kopce, tak už jsem fakt za to byla vděčná, protože mi to fakt jako myslím, prostě člověk se s tím naučí, jenom si na to zvyknout</p>	<p>užívat...</p> <p>Prožitky se točí stále kolem sněžnic</p> <p>Sněžnice ☺</p>
--	--	--

<p>CHŮZE</p>	<p>a to je vlastně celé a tak je to asi se vším. Člověk to odsuzuje předem a potom, dokud to nevyzkouší tak asi neví.</p> <p>Byly tam ještě nějaké další momenty zajímavé, o kterých jsme nemluvili?</p> <p>Jako k těm sněžnicím?</p> <p>No, nebo k tomu *NESROZUMITELNÉ* jestli něco takového ještě je?</p> <p>Nebo klidně, jestli nemáš nic ke sněžnicím, tak můžeš jako ke kurzu vlastně, nebo...</p> <p>No, ke sněžnicím nevím, to už je asi všechno. Že možná pak to nandávání a sundávání bylo za mě takové složitější, že tím jsem se vždycky hrozně zdržovala, než jsem si nandala bágel, než jsem je tam nasadila, takže to mě trochu limitovalo, to jsem byla pomalejší, ale jinak fajn no u těch sněžnic. Jinak jako kladně hodnotím hosta, co byl na kurzu, protože to bylo také fajn, že nás vtáhl trochu do děje aspoň na chvílinku.</p> <p>Myslíš, toho pána...</p>	<p>sněžnice</p>
--------------	--	-----------------

<p>SKUPINA</p>	<p>Pana faráře. Hm. Tak to bylo hodně fajn. A nějak mě to povzbudilo i na tu cestu, že donesl tam nějaký čaj a byl příjemný start dne, jako myslím, že se to hodilo jako perfektně, hned po té první noci, protože tam si myslím, že většina lidí, co třeba tohle nikdy v zimě nedělali, i když tam to nebylo zrovna extrémní, jsme spali na sněhu, ale že to pomohlo překonat takovou tu třeba krizi, co někdo mohl mít po spaní venku, v zimě. To tak perfektně nastřelilo ten den, takže to se mi hodně líbilo tenhle... Přemýšlím, co bylo ještě takové stěžejní pro mě? Asi jako ty práce ve skupinách, to bylo hodně takové, jako záleželo to na tom, koho tam člověk zrovna měl, já jsem měla štěstí na lidi, kteří jako spolupracovali a kteří prostě zafungovali, nebylo tam potřeba říkat, ať někdo něco dělá, ať pro něco zajde a navzájem jsme si nějak tak pomáhali. Takže za to jsem byla ráda, že když bych měla třeba nějaké lidi, kteří by takoví nebyli, tak bych to asi zvládala hůř, ten kurz.</p> <p>No, jako jestli máš ještě něco, jestli... jestli nemáš nic, tak klidně můžeme skončit, ale jakoby jestli tě ještě něco napadá co bys chtěla říct, tak klidně můžeš, máš poslední příležitost svou výpověď ovlivnit co</p>	<p>Pan farář donesl čaj...</p> <p>Spaní venku</p> <p>Kurz pro ní splavně fungoval.</p> <p>Kooperace ve skupině.</p>
----------------	---	---

	<p>vlastně ti výzkumníci jako na *NESROZUMITELNÉ* jako vzkoumají.</p> <p>Vyzkoumají.</p> <p>Já myslím, že jsem řekla asi všechno, co jsem chtěla, nebo co mě teď napadlo zrovna.</p> <p>Jasný, tak já ti moc děkuji za ten rozhovor.</p>	
--	--	--