

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

AUTOETNOGRAFICKÁ STUDIE DOBROVOLNICTVÍ,
POHYBU V HORÁCH A ŽIVOTA V NEPÁLU
Diplomová práce

Autor: Bc. Šebestián Absolon, Tělesná výchova a sport, Rekreatologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Šebestián Absolon

Název diplomové práce: Autoetnografická studie dobrovolnictví, pohybu v horách a života v Nepálu

Pracoviště: Katedra rekreologie, Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt: Diplomová práce vychází ze zkušeností autora z dobrovolnického působení v Nepálu v rámci univerzitní pracovní stáže. Autoetnograficky zpracovává osobní zkušenost zachycenou v podobě deníkových záznamů vedených po celou dobu pobytu. Cílem výzkumu je popsat a interpretovat tuto osobní zkušenost. Pro zpracování dat byl vybrán postup interpretativní fenomenologické analýzy textu (IPA), který umožnil dekonstrukci textu a následnou interpretaci jednotlivých témat, spadajících do vytyčených hlavních kapitol práce, konkrétně dobrovolnictví a jeho náplň a pohyb v nepálských horách a jeho specifika. Téma života v Nepálu prochází napříč zmíněnými kapitolami.

Klíčová slova: interpretativní fenomenologická analýza, cestování, VHT, Himálaj

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Šebestián Absolon

Title of the master thesis: Autoethnographic study of volunteering, trekking and living in Nepal

Department: Department of Recreation and Leisure Studies, Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc

Supervisor: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: This master's thesis is fully based on the author's personal volunteering experience in Nepal under the university internship programme. The experience is presented in an autoethnographical manner in the form of diary entries collected throughout the author's stay in Nepal. The aim of the study is to interpret this experience. To process the data, the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was used, which allowed the author to deconstruct the text and to interpret the individual topics that form the thesis' main chapters. The topics are volunteering, its contents and objectives and the specifics of trekking in Nepalese mountains. The topic of living in Nepal is present in both of the main chapters.

Keywords: Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), travelling, trekking, Himalayas

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením prof. PhDr. Ivo Jiráska, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 6. 2020

.....

Děkuji prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D., za věnovaný čas, cenné rady, připomínky a odborný přístup při vedení diplomové práce. Také bych chtěl poděkovat Mgr. Marii Rakové za zprostředkování stáže a univerzitní zaštitění. Dále RNDr. Tomášovi Beránkovi, CSc. za umožnění stát se dobrovolníkem skrze organizaci Namasté Nepál, z.s. V neposlední řadě děkuji rodičům, přátelům a blízkým za jejich podporu v práci i po dobu celého studia.

Obsah:

Úvod.....	8
Přehled poznatků	9
Univerzita Palackého v Olomouci.....	9
Fakulta tělesné kultury	9
Katedra rekreologie	10
Zahraniční oddělení	11
Univerzitní stáže.....	11
Nezisková organizace Namasté Nepál, z.s.	12
Cíle ..	15
Cíl:	15
Výzkumné otázky:.....	15
Metodika.....	16
Struktura práce	16
Teoretická východiska.....	16
Kvalitativní výzkum	17
Případová studie	17
Autoetnografie	17
Interpretativní fenomenologická analýza textu (IPA).....	18
Metody získávání dat.....	18
Metody analýzy dat	19
Prezentace dat.....	20
Výsledky.....	22
Dobrovolnictví.....	22
Smysl dobrovolnictví	22
Diskuse zjištění.....	25
Výuka	26
Propojení výuky s rekreologií	33

Diskuse zjištění.....	37
Stavba nové školy.....	38
Rekreologická stopa	47
Diskuse zjištění.....	50
Složitá domluva a komunikace.....	51
Komunikace v angličtině	51
Složitá domluva	53
Diskuse zjištění.....	54
Pohyb v nepálské přírodě a horách.....	55
Příroda Nepálu a Himálaje	56
Diskuse zjištění.....	59
Turismus	60
Diskuse zjištění.....	63
Člověk v prostředí Himálaje.....	64
Fyzická náročnost a akutní horská nemoc.....	68
Rekreologické zkušenosti pro pohyb v horách.....	73
V horách blíže Bohu.....	74
Diskuse zjištění.....	75
Diskuse	78
Závěr.....	81
Souhrn	82
Summary	84
Referenční seznam	86
Přílohy	90

Úvod

V prvním ročníku magisterského studia jsem se rozhodl využít možností univerzitních pracovních stáží a na jeden semestr vycestovat. Důležitým pro mne byl vyšší smysl mé cesty, a tak jsem zvolil možnost působení v zemi třetího světa skrze českou dobrovolnickou organizaci Namasté Nepál, z.s. Kontaktoval jsem tuto organizaci z důvodu, že mě lákalo samotné dobrovolnické působení a zároveň poznání Nepálu, země nejvyššího pohoří světa, Himálaj. Díky provázanosti mé dobrovolnické náplně práce a zaměření mého studia bylo možné vycestování formou univerzitní stáže. Začátkem září 2019 jsem vyjel na 99denní pobyt v Nepálu, kde jsem žil v malé horské vesnici, učil v místní škole, s dalšími dobrovolníky se podílel na stavbě školy nové a necelý měsíc strávil i v pohoří Himálaj. Díky tomu jsem se na chvíli stal součástí místní vesnické komunity a prohlédl do zvyklostí a kultury nepálských obyvatel. Také jsem nabyl mnoho nejen pracovních zkušeností souvisejících s mým studiem.

Díky mým deníkovým záznamům, které jsem si v Nepálu pečlivě vedl, a akademické metodě autoetnografie bylo možné mou žitou zkušenost zpracovat v podobě této diplomové práce. Tuto zkušenost jsem nejen prožil, ale i sepsal, znovu přepsal do elektronické podoby a několikrát ji přečetl a následně data zpracoval pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Návrat k prožívání mé zkušenosti a důkladná práce s daty dovršily smysl mé univerzitní pracovní stáže.

Přehled poznatků

Vzhledem ke zvolené struktuře práce (dále popsané v kapitole Metodika) obsahuje tato kapitola základní informace a popis struktury organizací, skrze které bylo možné uskutečnit pracovní stáž, na níž byla sbíraná výchozí data pro tuto diplomovou práci. Hlavní konfrontace s odbornou literaturou, která je běžně součástí kapitoly Přehled poznatků, probíhá v kapitole Výsledky, vždy na závěr dílčí kapitoly – Diskuse zjištění.

Univerzita Palackého v Olomouci

Univerzita Palackého v Olomouci (*Universitas Palackiana Olomucensis*) byla založena v roce 1573. Je se svou téměř 450letou tradicí po Univerzitě Karlově druhou nejstarší univerzitou v českých zemích. Na Moravě je pak nejstarší vůbec. V roce 2019 studovalo na UP přes 22 000 studentů. V současné době je UP tvořena osmi fakultami a umožňuje studium v 749 studijních programech. Navíc v rámci Přírodovědecké fakulty a Lékařské fakulty zároveň provozuje tři mezinárodní vědecká centra. Dále se na webových stránkách Univerzity Palackého v Olomouci (*Základní informace*, 2020) můžeme dočíst:

Ve své činnosti plní také tzv. „třetí roli“ ve společnosti a vzdělává nejširší veřejnost. Založila interaktivní muzeum vědy Pevnost poznání a pořádá vzdělávací a společensko-kulturní akce v Olomouci a okolním regionu. Důraz klade na mezinárodní rozvoj a internacionalizaci. Pravidelně se umísťuje mezi třemi nejlepšími českými VŠ ve světovém kontextu. V roce 2019 jí byla udělena Evropská cena za internacionalizaci od Evropské asociace pro mezinárodní vzdělávání EIAE.

Fakulta tělesné kultury

Studium tělesné výchovy má na Univerzitě Palackého v Olomouci dlouhou tradici. V roce 1946, kdy došlo k obnovení olomouckého vysokého učení, již fungoval v budově v Hynaisově ulici Ústav pro vzdělávání profesorů tělesné výchovy. Z tohoto Ústavu se později stala Katedra tělesné výchovy. Po souhlasu ministerstva školství schválil Akademický senát UP na svém zasedání 27. srpna 1990 zřízení Fakulty tělesné kultury jako nové součásti svazku Univerzity Palackého. V začátcích tvořilo Fakultu tělesné kultury šest kateder: Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Katedra fyzioterapie, Katedra přírodních věd v kinantropologii, Katedra rekreologie, Katedra

společenských věd v kinantropologii a Katedra sportu. V současnosti je těchto šest pracovišť ještě rozšířeno o další dvě, a to o Institut aktivního životního stylu a Aplikační centrum BALUO. (*Fakulta tělesné kultury: Základní informace*, 2020)

Katedra rekreologie

Studijní obor rekreologie byl na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci akreditován v roce 1991. Následně začaly být postupně zaváděny podobné obory i na ostatních univerzitách. Zároveň s novým oborem byl zaveden stejnojmenný termín pro teoretickou disciplínu, která se zabývá obecnými problémy rekreace. Do té doby byl používán pojem „teorie rekreace“, nebo dokonce obecnější pojem „rekreace“, který má ovšem zcela jiný význam. Nedostatečnost těchto pojmů tedy dala za vznik pojmu novému – rekreologie, který je odvozen ze spojení pojmů re-creare a logos. (Hodaň & Dohnal, 2005)

Tomáš Dohnal (2009) uvádí, že rekreologie je kromě vědní disciplíny právě také studijním oborem. Jeho čtyři hlavní dimenze vidí v rozvoji osobnosti (celková kultivovanost i kvalitní práce s lidmi), komunikaci (odborná úroveň a technika komunikace), obecné a specifické schopnosti (řešení problémů, zkušenostní učení a uplatnění získaného) a práci s informačními technologiemi (práce s PC a ovládání moderních komunikačních prostředků).

V rámci nové akreditace došlo kromě změn ve specializacích jak bakalářského, tak magisterského stupně studia i k částečnému přejmenování oboru. Název „rekreologie“ byl obohacen o „pedagogiku volného času“:

Rekreologie – pedagogika volného času v bakalářském studiu připravuje komplexně připravené odborníky zaměřené na praxi v nejrůznějších projektech rekreace, kulturních a rekreačních centrech volného času, občanských sdruženích, v komerční sféře a poradenství, sportovním managementu, cestovních agenturách a kancelářích, sportovních svazech, jednotách a klubech, veřejné správě, neziskovém sektoru či lázeňství. V magisterském programu rekreologie prohlubují absolventi získané dovednosti uplatnitelné zejména v řídicích pozicích. V rámci specializací získávají absolventi kompetence v aktivní formě cestovního ruchu, výchově v přírodě, manažerské a ekonomické kompetence a v neposlední řadě kompetence v oblasti podpory zdravého životního stylu. (*Fakulta tělesné kultury: Přehled programů a oborů*, 2020)

Zahraniční oddělení

Zahraniční oddělení (ZO) je centrálním pracovištěm pro mezinárodní vztahy Univerzity Palackého v Olomouci. Poskytuje informace o metodickém řízení související s agendou zahraničních mobilit, zejména studijních pobytů a stáží s možnostmi financování pro studenty i zaměstnance. ZO je klíčovým centrálním koordinátorem programu Erasmus+ a zprostředkovává informace o dalších výměnných programech v rámci Evropské unie, o spolupráci UP se zahraničními partnery a o mnoha dalších programech. Dále má Univerzita Palackého v Olomouci podepsáno více než tisíc smluv o spolupráci s partnerskými vysokými školami z celého světa, a to buď v rámci programu Erasmus+ nebo v rámci přímé bilaterální či vícestranné akademické spolupráce. (*Zahraniční oddělení: O nás, 2020*)

Univerzitní stáže

Mobilitní aktivita programu Erasmus+ stimuluje a intenzivně podporuje vzdělávání a odbornou přípravu vysokoškolských studentů a čerstvých absolventů formou zahraničních praktických stáží. Nabízí jim příležitost aplikovat jejich stávající teoretické znalosti a praktické dovednosti vztažené k danému studijnímu oboru v konkrétním pracovním prostředí, rozšířit je o nové odborné poznatky a schopnosti či posílit takové klíčové kompetence, jako je efektivní komunikace včetně komunikace v cizích jazycích, interkulturní kompetence, týmová práce, organizační dovednosti, řešení problémů, informační gramotnost, kreativita apod.

Tímto stáží významným způsobem rozšíří kvalifikační profil studentů a čerstvých absolventů, přispějí k jejich profesnímu a osobnímu rozvoji a navýší jejich atraktivitu z pohledu zaměstnavatelů. Svou univerzitu tak budou po ukončení studií opouštět coby kvalifikovaní, otevřeně smýšlející mladí lidé s mezinárodní zkušeností, která podpoří jejich zaměstnatelnost, resp. optimalizuje jejich vstup a pohyb na trhu práce. (*Zahraniční oddělení: Stáže, 2020*)

Kromě detailního popisu veškeré činnosti a pozitivních vlivů stáží najdeme na webových stránkách Zahraničního oddělení v sekci Stipendijní program UP – stáže (2020) také potřebné kontakty, ale i veškeré informace pro žadatele. Těmi jsou

podmínky účasti, žádost o finanční podporu a sekce „na co by žadatel neměl zapomenout“.

Pro zařazení studenta do programu univerzitních stáží je potřeba absolvovat výběrové řízení. Kritérii jsou: motivace žadatele, kvalita praktické stáže, doporučení katederního odborného garanta praktických stáží, jazykové schopnosti, studijní výsledky. Jelikož je žádost o stipendium jediným zdrojem informací, dle které bude rozhodnuto o přidělení/nepřidělení stipendia, je tato žádost zásadním dokumentem. (*Zahraniční oddělení: Stipendijní program UP – stáže, 2020*)

Nezisková organizace Namasté Nepál, z.s.

Namasté Nepál, z.s. (dále NN) je jednou z mála českých neziskových organizací působících v Nepálu. Nabízí více možností dobrovolnického působení a zároveň zpřístupňuje velké množství možností podpory i pro lidi, kteří se nemohou aktivně zapojit do samotné dobrovolnické činnosti. NN se snaží co nejvíce snížit vlastní náklady na administrativu apod., aby co nejvíce peněz dárců mohlo jít přímo do míst, kde je pomoci třeba. Sama o sobě není společnost zisková a nesnaží se z fenoménu dobrovolnictví profitovat ani se jím obohacovat. To je dané i faktem, že dobrovolník této organizace za zprostředkování dobrovolnictví nemusí platit.

Název Namasté Nepál vychází z nepálského pozdravu, kterým se vyjadřuje úcta. Jejím posláním je rozvojová, humanitární, vzdělávací a kulturní podpora lidí v Nepálu a přibližování života Nepálců lidem v ČR. Dále na svých oficiálních webových stránkách v rubrice O nás představují propojení s dalšími zahraničními i českými organizacemi:

V záměru pomáhat lidem v Nepálu nejsme sami. Podobné aktivity organizují i naše sesterské organizace ve Velké Británii (DCWC Nepal), ve Spojených státech (DCWC USA). Aby činnost v Nepálu byla efektivně řízená, funguje v zemi pod Himálajem třetí a základní článek našeho řetězce – nepálská nadace Development of Children and Women Center (DCWC). Sdílíme stejné hodnoty, navzájem se inspirujeme svými nápady, a hlavně se můžeme zaštitit dlouholetou tradicí pomoci chudým nepálským lidem. Spolupracujeme také s Česko-nepálskou společností, což je sdružení nepálských občanů žijících v České republice. (*Namasté Nepál: O nás, 2013*)

Jak jsem uváděl, tak možností vlastního zapojení je mnoho. Na svých webových stránkách v sekci Jak můžete pomoci (2013) přehledně nabízejí šest různých forem podpory organizace NN, skrze které je možné podpořit rozvoj Nepálu, nebo přímo konkrétní chudé Nepálce. Pro všechny tyto způsoby vlastního zapojení a podpory uvádějí, z jakých důvodů je taková činnost dobrá a v čem spočívá její smysl:

Nepál patří mezi dvacet nejchudších zemí světa. Hrubý národní produkt je zhruba 25× nižší než v České republice a průměrný věk Nepálců je přibližně o dvacet let nižší než u Čechů. Zejména v horských oblastech šplhá míra negramotnosti vysoko nad 60 % díky značnému nedostatku škol. Tisíce nepálských dětí musí odmalička tvrdě pracovat a některé z nich jsou dokonce využívány jako dětští otroci.

Z těchto důvodů se rozvojová pomoc Namasté Nepál zaměřuje především na chudé děti z venkovských regionů mimo oblasti trekových cest, kam neproudí zisky z jediného rozvinutého průmyslového odvětví Nepálu – turistického ruchu. Stavba nových škol a podpora dětí z nejchudších rodin často živořících na hranici hladu, které si nemohou dovolit posílat své potomky do školy, jsou prvořadými úkoly vedoucími k rozšíření základních dovedností ve vzdělání – čtení a psaní, a tím i získání pracovních příležitostí vedoucí k dosažení alespoň životního minima. (*Namasté Nepál: Jak můžete pomoci*, 2013)

V rámci mé pracovní stáže jsem zvolil „věnování svého času“ jako jednu z nabízených forem pomoci. Konkrétně stát se dobrovolníkem jak na stavbě školy, tak pro výuku.

Další z hlavních záložek na webových stránkách NN je nazvána Jak pomáháme my (2013), kde je uvedeno osm různých forem aktivit organizace NN, kterými jsou: pomoc po zemětřesení, výstavba nových škol, pomoc nemocnici v Rádžbásu, výstava fotografií Všechny barvy Nepálu, Vzdělávací kurzy pro Nepálce, nabídka přednášek, osvěta o důležitosti pomoci Nepálu a různé krátkodobé projekty.

Opět vše podstatné vysvětlují v článku Jak pomáhat Nepálu:

Pomoc Namasté Nepál chudým obyvatelům země pod Himálajem si v žádném případě neklade za cíl nutit tamním lidem náš „západní“ způsob života i uctívání našich životních hodnot. Víme, že je potřeba citlivý přístup nenarušující jejich tradice, zvyky nebo způsob myšlení. Což ovšem není jednoduché, proto je nezbytné využívat nejen našich dlouholetých zkušeností, ale především vše

předem konzultovat s místními obyvateli, aby pomoc v konečném výsledku nepřinesla více škody než užitku. Naše podpora není ničím podmíněna, ani náboženským vyznáním či kastovní příslušností, pouze snahou směřovat ji tam, kde je nejvíce potřeba.

Finanční pomoc dává dětem naději na lepší život, než mají jejich rodiče, a možnost dosáhnout takových životních podmínek, jaké obyvatelé západní společnosti považují za základní a samozřejmé. (*Namasté Nepál: Jak pomáháme my*, 2013)

Cíle

Cíl:

Cílem výzkumu je popsat a interpretovat osobní zkušenost z dobrovolnictví, pohybu v horách a života v Nepálu.

Výzkumné otázky:

Jaký je smysl zkušenosti z univerzitní stáže v Nepálu?

Jakým způsobem se na této zkušenosti podílel fenomén dobrovolnictví?

Jak lze interpretovat téma pohybu v horách a jeho roli v rámci této zkušenosti?

Metodika

Jedná se o kvalitativní výzkum, případovou studii, autoetnografii a interpretativní fenomenologickou analýzu. Dále popisují způsoby získávání dat a analýzu. Na závěr objasňuji čtenáři, jakým způsobem jsem data prezentoval.

Struktura práce

Tato práce je psaná dle normy FTK pro psaní kvalifikačních prací, vychází tedy z Kompendia psaní a publikování v kinantropologii (Frömel, 2002) a Manuálu pro publikování v kinantropologii podle normy APA od Františka Chmelíka (2014). Po domluvě s vedoucím práce se v případě rozporu zmíněných dvou publikací přidržuji novějšího manuálu Františka Chmelíka.

V kvalitativním výzkumu je obvyklá specifická struktura práce. Ta se částečně liší od běžné struktury prací na katedře rekreologie i na FTK. Kapitola Přehled poznatků obsahuje pouze bazální informace, které čtenáře uvedou do problematiky. Hlavní konfrontace s odbornou literaturou probíhá v kapitole Výsledky, vždy na závěr dílčí kapitoly – Diskuse zjištění. Tuto formu prezentace výsledků a diskuse můžeme najít například v disertační práci Mgr. Davida Másilky (2006), ze které jsem také vycházel.

Při tvorbě referenčního seznamu a citací jsem použil Univerzitou Palackého předplacený program Citace PRO.

Teoretická východiska

V této kapitole představuji metody, které jsem využil při procesu vytváření výzkumné části práce. Jelikož jsem zkoumal události, které se odehrály v životě jednoho člověka, zvolil jsem kvalitativní výzkum, tyto události jsem zkoumal v závislosti na vztazích a interakci, do hloubky, tedy případovou studií. Vše se odehrálo v mém životě, tedy jsem hlavním aktérem, ale i pozorovatelem, proto autoetnografie. Deníky analyzuji s časovým odstupem pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Metodikou mě inspirovala publikace Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě. (Jirásek & Svoboda, 2015)

Kvalitativní výzkum

Hendl (2016) uvádí, že kvalitativní výzkum můžeme chápat jako doplněk kvantitativních metod, nebo dokonce jako jeho protipól. Miovský (2006, p. 18) charakterizuje tento výzkum následovně: „Při charakterizování kvalitativního přístupu má zásadní význam procesualnost a dynamika. Zkoumaný fenomén určitým způsobem vznikl, rozvíjí se a zaniká. To se odehrává v procesu, který je při výzkumu třeba respektovat. Snaha pracovat s procesuálním charakterem dějů okolo nás pramení z respektu k přirozené povaze těchto dějů a usnadňuje tak jejich poznávání.“

Jelikož ve své práci zkoumám zkušenost, která se odehrála jednomu člověku, resp. hledám její podstatu, volím kvalitativní výzkum jako adekvátní prostředek.

Případová studie

Mezi hlavní vlastnosti případové studie patří: bohatý všestranný popis událostí, chronologický popis událostí, události popisuje a zároveň analyzuje, snaží se porozumět aktérově vnímání událostí, výzkumník je osobně angažován, studie může být propojena s jeho osobou, zpráva je bohatě vykreslena. (Hendl & Remr, 2017) Pro zmíněné vlastnosti řadím tuto práci mezi případové studie.

Autoetnografie

Jedná se o formu etnografie, nicméně je specifická tím, že autor píše sám o sobě, sám je hlavním činitelem a zároveň vypravěčem. Autoetnografie je možnost, jak publikovat osobní zkušenost a osobní příběh v akademické práci. Autor popisuje vlastní zkušenost, vzpomínku, trauma, nicméně jej uchopí analyticky, kriticky a s nadhledem. (Denzin, 2014)

Etnografie se zabývá výzkumem specifických kultur, etnik. (Hendl, 2016) Přidáním předpony auto- se jedná o vlastní prožitek v konfrontaci s určitým etnikem. „Pojem autoetnografie poprvé použil Karl Heider v roce 1975, v roce 1977 Walter Goldschmidt uvedl, že etnografie se vždy týká vlastního příběhu.“ (Adams et al., 2015, p. 16)

Adams et al. (2015) zdůrazňují, že i přesto, že se jedná o popis vlastní zkušenosti, autor musí neustále dodržovat pravidla publikování odborného článku a nesklouzávat k pouhému vyprávění. Také uvádí vysokou důležitost etiky, každý člověk, který je v práci zmíněn, je osobnost a má svá práva.

Bochner a Ellis (2016) popisují autoetnografii jako „narrative inquiry“, což by se dalo volně přeložit jako dotazování na příběh nebo narativní dotazování. Tedy zkoumání skutečností na základě příběhu, konkrétně příběhu vlastního.

Interpretativní fenomenologická analýza textu (IPA)

Výzkumník v IPA „fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem“. (Smith, 2004) Tento překlad Smitha prezentují Říháček et al. (2013, p. 10).

Jedná se o popis mých vlastních zkušeností, tedy autoetnografii, s nadhledem, který mi umožnil získat časový odstup. Konfrontuji sám sebe se svými myšlenkami, jež byly a jsou autenticky zaznamenány v mých denících, a zároveň se k nim vyjadřuji z pozice pozorovatele. Brocki a Waerden (2006) uvádějí, že tato metoda je ve sběru dat dostatečně flexibilní, jelikož využívá i psané narativní zprávy, čímž je vhodná i pro zpracování autobiografických deníků vedených po dobu výzkumu.

Metody získávání dat

Veškerá data, o která se v práci opírám, byla získána každodenním zápisem deníkovou formou v průběhu univerzitní stáže v Nepálu, která probíhala od 8. 9. do 14. 12. 2019. Deník jsem sepisoval zpravidla každý večer, výjimečně jsem si mimořádné momenty zaznamenal bezprostředně po dané události. Jen v krajních případech jsem zápis neuskutečnil hned ten den, a to pouze z důvodu jiné činnosti trvající až do pozdních hodin, případně kvůli nemoci. V takových situacích jsem deník doplnil během následujícího dne, potažmo spolu s dalším zápisem. Nejčastější délka zápisů byla 3–5 stran sešitu formátu A5, postupně došlo k popsání pěti takových sešitů, ve kterých jsem zaznamenal všech 99 dní svého pobytu. Každému dni jsem přiřadil číslo dne, dále datum (nepálskými číslicemi) a hlavní i vedlejší název vystihující nejdůležitější události dne.

Smyslem deníku bylo především zaznamenání zážitků, dění i faktů, nikoliv sběr dat pro diplomovou práci, díky čemuž jsou zápisy velice autentické. K autenticitě přispívá i to, že zápis téměř vždy vznikl téhož dne jako popisované události. Dále deníky obsahují výrazy obecné i nespisovné češtiny, také slangové a hovorové obraty

i expresivně zbarvená až vulgární slova. To vše opět přispívá k zobrazení žité reality a její atmosféry. V neposlední řadě jsem zdůrazňoval jednotlivá slova podtržením, velkými tiskacími písmeny nebo velkým počátečním písmenem i uprostřed vět. Hojně jsem užíval i dalších znaků, jako jsou závorky, dvojtečky, pomlčky, a dokonce i emotikony. Celkově jsem se snažil o věrné a pestré vyobrazení skutečností, hrál si se slovy a jejich významem a v krajních případech i skrze text oslovoval čtenáře. Takovým zápisem jsem strávil někdy i více než hodinu denně.

Po návratu jsem začal s věrným přepisem dat do elektronické podoby v programu MS Word Office 365. Pro zachování autenticity i výpovědní hodnoty jsem data přepisoval naprosto přesně, jak byla zapsaná. Zachovával jsem i nespisovné výrazy a veškerá zdůraznění. Deník při přepisu neprocházel cenzurou jakékoliv formy. Byla zachována i struktura textu, skladba vět a odstavce. Pokud nebyly anglické či nepálské pojmy vysvětleny v závorce již v deníku, nebyly dále překládány do českého jazyka. Přepis tedy plně odpovídá rukopisnému originálu.

Metody analýzy dat

K analýze dat v podobě kódování byl využit specializovaný program pro zpracovávání kvalitativních výzkumů ATLAS.ti 8. Po přepsání deníků do elektronické podoby jsem data do programu ATLAS.ti 8 nahrál (viz Příloha 1).

„Kódování je mezníkem mezi sběrem dat a tvorbou teorie na základě těchto dat. Pomocí kódování definujeme, co se v datech děje a zápolíme s tím, co znamenají.“ (Charmaz, 2006, p. 46) Po prvních konzultovaných pokusech kódování dat se forma kódování ustálila, kdy postupně začaly vznikat jednotlivé a jednotné kódy (viz Příloha 2). Dopředu jsem měl vytyčená pouze hlavní témata práce, čímž jsou dobrovolnictví, pohyb v horách a život v Nepálu. I tato hlavní témata se stala jednotlivými kódy a z textů postupně vyplynula i témata další. Pokračoval jsem pomocí otevřeného kódování (Švaříček & Šedřová, 2014), kdy zhruba v polovině této práce se počet kódů ustálil na třiceti kódech, na základě tematické podobnosti. Dále vznikaly nové kódy jen výjimečně, spolu s nimi některé kódy zanikaly, resp. se staly nevýznamnými. Některé kódy jsem slučoval či rozděloval tak, aby byl zachován jejich význam, ale zároveň aby začaly utvářet jasnější strukturu. Ke konci kódování bylo 34 kódů. Jejich vzájemné závislosti daly za vznik struktury kapitol.

Po přenesení veškerých označených textů zpět do programu MS Word začala podrobnější práce s textem. Texty jsem začal řadit nikoliv chronologicky, ale v návaznosti na sebe tak, aby výsledný text dával smysl. Z textů, které byly označeny více kódy, jsem vyjmul konkrétní nosnou pasáž, nebo jsem se rozhodl, do jaké z kapitol se v kontextu hodí více. Po navržení struktury podkapitol nejnižšího řádu jsem přistoupil k samotnému provazování a doplňování dat.

Výsledných 34 kódů bylo postupně rozděleno v podobě dílčích kapitol do čtyř hlavních kapitol výsledků (Dobrovolnictví, Pohyb v nepálské přírodě a horách, Život v Nepálu a Život dobrovolníka v Nepálu). Pouze čtyři kódy nebyly smysluplně zařaditelné do zmíněných kapitol a zároveň byly hned vyhodnocené jako nerozvíjející hlavní témata práce. Dalších 14 kódů utvořilo smysluplnou strukturu obou kapitol týkajících se života v Nepálu. Kódy zařazené do kapitoly Život dobrovolníka v Nepálu (např. jiná planeta, nemoc, naštvání a smutek, radost, krása a štěstí, střed pozornosti a další) především sdružovaly témata rozvíjející osobní prožitky výzkumníka. Osobní zážitky plné senzací však hlouběji nerozvíjely hlavní témata podstatná pro vědeckou práci. Z podobných důvodů nebyla do práce zařazena ani další kapitola Život v Nepálu. Zde se jednalo o kódy (např. nepálská kultura, kulturní památky, hodnota peněz apod.), které primárně popisovaly nepálské zvyky, kulturu a památky, tedy vzhledem k tématu nerelevantní.

V průběhu práce se ukázalo, že téma života v Nepálu je dostatečně rozvíjeno skrze dvě výsledné hlavní kapitoly Výsledků. Kapitola Dobrovolnictví je složena ze sedmi kódů tvořících podkapitoly. Všechny tyto kapitoly byly zachovány a jen u tří z nich byl pozměněn název. Druhá kapitola Pohyb v nepálské přírodě a horách byla také původně dělena sedmi kódy na jednotlivé podkapitoly. Po zpracování celé kapitoly došlo k vyřazení dvou z nich (zvířata a hmyz, cestování a doprava) tak, aby téma kapitoly zůstalo ucelené a nebylo zbytečně drobené nepodstatnými pasážemi. Seznam většiny kódů a průběh jejich vzniku viz Příloha 2.

Prezentace dat

Po okódování veškerých textů jsem z programu vykopíroval označené pasáže podle jednotlivých témat do předem nastíněné struktury kapitol. Úryvky z deníků jsou vždy psané kurzívou a uvedené i zakončené uvozovkami. Nadále s nimi pracuji jako s běžnými citacemi. Každému takovému textu jsem na konci v závorce přidělil jeho

identifikaci pro zpětné dohledání. V závorce na konci každé citace deníku jsou dvě čísla, kdy první značí, o kolikátý den pobytu se jedná, a druhé značí, v kolikátém odstavci zápisu toho dne se nachází.

Závěrečné provazování dat probíhalo tak, že jsem vždy následné téma uvedl v úvodu kapitoly. Poté jsem se za co největšího odosobnění od tématu, zároveň však se zachováním autenticity a myšlenek, snažil témata propojit a čtenáři blíže popsat. Tato práce je psaná běžným písmem, aby byla od úryvků z deníku jasně odlišitelná. Dále rozvíjím myšlenky s tématem související a vysvětluji takové, které nejsou součástí přímé citace. Citace deníků jsem často zkracoval nebo rozdělával, aby vystihly hlavní myšlenku. V některých případech jsem přistoupil i k zachování citace celé pro větší celistvost a provázání témat. Po zpracování každé kapitoly jsem udělal stručný souhrn popisující hlavní body kapitoly. Souhrn jsem předsadil na začátek kapitoly tak, aby se čtenář mohl dopředu s tématem seznámit. Jak již bylo zmíněno, na závěr každé kapitoly třetího řádu diskutuji hlavní body, témata a myšlenky s odbornou literaturou v podobě kapitoly Diskuse zjištění. Takto má čtenář veškeré informace týkající se jednoho tématu ucelené v rámci jedné kapitoly.

Výsledky

Dobrovolnictví

„Nesnaž se změnit Nepál, Nepál změní tebe.“

První kapitulu výsledků uvádím mottem neziskové organizace Namasté Nepál, z.s., díky níž bylo možné stát se v Nepálu dobrovolníkem. V této kapitole se zabývám nejen dobrovolnictvím obecně, ale i smyslem dobrovolnictví a cestou, která k jeho nalezení vedla. Z úryvků deníků vyplývá i to, jaká byla náplň mého dobrovolnického působení v rámci univerzitní stáže. Byla to stavba nové budovy školy, protože stará byla zničena zemětřesením. A zároveň i výuka dětí této místní školy. Proto v kapitole podrobněji píši o těchto dvou činnostech a dalších aspektech s nimi souvisejícími, a to ve smyslu náplně mé dobrovolnické práce. Na úplný závěr každé podkapitoly vše shrnuji a diskutuji v souvislosti s odbornou literaturou.

Smysl dobrovolnictví

Z textů je patrné, že se můj postoj ke smyslu dobrovolnictví formoval s časem. Zatímco o smyslu stavby školy jsem od začátku nepochyboval, postupně jsem došel k názoru, že to v případě této konkrétní školy moc velký smysl nemá. Naopak smysl ve výuce nepálských dětí, namísto vedení dětí u nás v ČR, jsem dlouho postrádal a usilovně ho hledal. Naštěstí jsem v posledních dnech svého působení smysl objevil a tím pro mne nabyla smyslu celá tato cesta, pobyt i stáž jako taková.

Než jsem odjel, dávalo mi zmíněné dobrovolnické heslo smysl, ale po 95 dnech v Nepálu mi smysl dávat přestalo, a postoj jsem přehodnotil:

„Také jsem přemýšlel nad profláklým motem dobrovolníků: „Nesnaž se změnit Nepál, Nepál změní tebe.“ Vlastně se mi to nelíbí a přijde mi to nesmyslné. Proč by sem tedy měli dobrovolníci jezdit přes půl světa, kdyby neměli nic změnit = něčím přispět?? Zároveň se sám necítím nějak výrazně změněn. Určitě ale obohacen, a tak bych moto změnil na: „Pokus se Nepálu trochu přispět, a on na oplátku trochu obohatí tebe.“ (95,3)

Z tohoto úryvku zároveň vyplývá, že jsem v dobrovolnictví smysl nakonec našel. Také nabádám k pokusu o vlastní přispění Nepálu. Dokonce s tím, že účinek této snahy může být oboustranný, a tak může nabýt smyslu i pro dobrovolníka samotného.

Smysl stavby nové školy

Smyslem dobrovolnické činnosti může být i zcela pragmatičtější důvod. Bohužel v Nepálu jsou jedním z hlavních důvodů dobrovolnictví ničivá zemětřesení. Často i mnoho let po zemětřesení stále probíhají opravy a stavby nových škol i dalších budov. To jsem zaznamenal již během jednoho z prvních dnů strávených v Nepálu, při rozhovoru s mladým Nepálcem v ulicích hlavního města Káthmándú: „... *bydlí s rodinou ve stanu právě kvůli zemětřesení 2015. (Tato dvě ničivá zemětřesení v roce 2015 jsou důvodem, proč budeme stavět novou školu, tedy i částečně důvodem mého působení.)*“ (3,1) O důležitosti nebo smyslu stavby nové budovy školy namísto pobořené a jen provizorně zpevněné staré školy jsem předem v nejmenším nepochyboval. Návštěva školy postavené organizací Namasté Nepál ve vedlejší vesnici mne v tom jen ujistila, jelikož jako jediná při zemětřesení nespadla: „*Vydali jsme se k Míši škole. Je to největší a nejstarší škola NN. Také je postavená jiným systémem – není z dusané hlíny, ale z bambusu. Je z roku 2013 a bohužel na ní je stáří (a Nepálská Nepéče) dost vidět. Spousta bambusu už moc nedrží. Na druhou stranu přežila obě zemětřesení, což je zas husté.*“ (70,3) V průběhu prací na stavbě naší školy se ukázalo, že jsme se spolu s dalšími dobrovolníky museli vnitřně vypořádat s tím, že nám i tato práce přestala dávat smysl:

„Dnes Honza pronesl, že tato škola nepotřebuje novou budovu, ale vyměnit ředitele! Jednak to je blboun a jednak je potřeba změnit přístup – začít se o školu starat, nenechat zničit nové vybavení a knížky, ale naopak je dětem zpřístupnit. A hlavně buď učit podle nových anglických učebnic, ale rozumět jim a vše dětem vždy vysvětlit, nebo prostě raději učit podle starých nepálských, kterým budou rozumět i děti i učitelé... Ano nová budova bude sice hezčí a příjemnější, ale pokud se o ní nebude starat a třeba na ní také nechá spadnout strom, tak zbytečná. Vyměnit ředitele tu bohužel možné není, tak alespoň sem snad budou jezdit dobrovolníci, kteří chodí školy aspoň trochu ovlivňovat budou.“ (66,4)

Je patrné, že nejen já docházím k frustraci z faktu, že v našem případě není stavba školy smysluplnou prací, která bude mít zásadní užitek pro výuku místních dětí. Nakonec se v úryvku alespoň uklidňuji tím, že zde do budoucna budou vyučovat i čeští dobrovolníci, kteří dobrému chodu celé školy výrazně pomůžou. Touto myšlenkou si udržuji i motivaci k dalšímu překonávání překážek v zdánlivě nesmyslné práci. Smysl dobrovolnické činnosti v podobě stavby nových školních budov v této vesnici

zcela nevidím dodnes. Vidím a viděl jsem ho naštěstí v mé druhé náplni práce, a to ve výuce. I k tomuto poznání jsem ale docházel postupně a dlouho v něm smysl hledal.

Smysl výuky

Otázka, zda je člověk opravdu užitečný a jestli jeho počínání dává smysl, se stále dokola vracela. Usilovné hledání smyslu je zároveň i hledáním a získáváním motivace k pokračování v práci. Tomu tak bylo i po prvním týdnu stráveném učením v místní škole:

„Také si kladu otázku, jestli to co dělám má opravdu smysl. Jsem užitečný? (Tato otázka musela dřív nebo později přijít, tak ještě že nepřišla později :D) Učitelé zde mi jsou hrozně vděčný a stále říkají, jak je naučím naše evropské přístupy a způsoby vyučování. Například dnes, když jsem se ptal proč tak nesmyslně učí matematiku.. ? Vše jen přepisovali na tabuli - tak mi řekli, abych jim ukázal jak bych to učil já. Chtěl jsem odmítnout, ale pochopil jsem, že to myslí upřímně, a tak to zkusil. Bohužel bez valného výsledku.“ (10,1)

Konkrétní situace ze školy bohužel nebyla moc uspokojivá, a tak si pokládám otázku znovu: *„Zpět k otázce → Nevím! Určitě to nějaký smysl má, ale celému světu tím prospěšný nejsem. Možná sobě a možná 37-mi dětem a 5-ti učitelům na druhé straně světa. A možná ani to ne... A jsem tu vůbec prospěšnější, než bych byl v ČR? Tam také ovlivňuji a vedu desítky dětí a myslím, že dobře.“ (10,2)* Vidět ve své práci smysl je klíčové, obzvláště pokud je důvodem cesty na jiný kontinent, kde dobrovolník stráví následujících několik měsíců. Také si jsem vědom, že bez smysluplné náplně práce pomalu odchází i motivace. První střípky naděje na objevení smyslu dobrovolnictví a získání motivace přicházejí v dalším týdnu: *„Ve škole to bylo fajn a pohoda. U 2. třídy zaznamenávám progres v tom, jak se mnou komunikují a začínají dost rozumět. V 1. třídě to bylo v klidu a „Elkeží“ (školka) už pěkně hraje anglické pexeso. [...] A i mě dnes v hodině napadlo, že to smysl má. A tak se motivován těším na další den :)” (15,1)*

Nacházení smyslu

První týdny jsem podstatu své výuky jen hledal, později jsem už začínal vidět první střípky naděje, ale k plnému uvědomění smysluplnosti dobrovolnické výuky žáků docházím až v závěru celé pracovní stáže:

„A hlavně jsem se s nimi bavil, že sice příští týden odjízďím, ale že jsem upřímně rád za to, jak výrazně se v AJ zlepšili. Že když jsem přijel, tak jen stále dokola

opakovali jen dvě věty – „My name is...“ a „How are you – I am fine, thank you and you“ a teď si s nimi i popovídám! Na to se začali rozčilovat, že to není pravda – jednak BYLA a jednak to znamenalo, že mi teď rozumněli! :D Došlo mi, že největší změna je v tom, že začali AJ vnímat jako prostředek ke komunikaci (tedy jazyk) a ne jen jako další předmět, který se musí ve škole nazpaměť naučit. Naše společné konverzace v nich probudily kreativní vytváření vět a snahu pochopit, co ten druhý říká. Oni i předtím měli až překvapivou slovní zásobu (někdy i opravdu složitých slov), ale nechápali třeba to, že otázky jsou různé a je na ně potřeba odpovědět vždy jinak... Z toho mám vlastně upřímnou radost. Začínám v mé výuce zde (konečně) i vidět výsledek i smysl :)“ (75,1)

Nalezený smysl v dobrovolnictví můžeme zaznamenat i v zápisu z úplně posledního dne mého působení ve škole: *„Po obědě Honza s Míšou řešili stavbu a tak jsem mohl dokončit lezeckou stěnu. Dodělal jsem druhou desku a náhoda tomu chtěla, že poslední vrtaný chyt bylo srdíčko. Opřel jsem desky o zeď školy a vypadalo to parádně! Hned jsem i zkusil na ní ložit a drží! Mám z toho velkou radost. Nakonec jsem zde v Nepálu zanechal i něco hmatatelného :)“ (82,3)* Docházím k uspokojení, že kromě jen těžko měřitelných úspěchů ve výuce a vedení dětí nebo ještě nedokončené stavby školy zde po sobě zanechávám i něco dokončeného a reálného. Konečné nalezení hledaného smyslu své práce můžeme vyčíst i z textu, kdy popisuji své pocity i pocity svých svěřenců při závěrečném obřadu na rozloučenou: *„Bylo hezké, když mi děti nosily květiny, co nasbíraly a věnce, které vyráběly. A také bylo vidět, jak to i prvňákům a druhákům dochází. Také mi to pomalu docházelo, ale naštěstí vím, že se sem za pár let vrátím :) Sem do Nepálu, i sem do vesnice na návštěvu.“ (82,3)*

Diskuse zjištění

„Dobrovolnictví je fenoménem od 70. let minulého století, zejména ve Spojených státech amerických, v Kanadě, Austrálii a později i státech EU.“ (Matulayová et al., 2016, p. 5) Dle webu Ministerstva zdravotnictví ČR (2010) je dobrovolník „ten, kdo se vědomě a svobodně rozhodne věnovat část svého času, energie a schopností ve prospěch druhých a tuto činnost vykonává bezplatně“. Nicméně i přesto, že dobrovolník nezískává odměnu v podobě financí, neodchází neobohacen. Právě přidanou hodnotu vnímá Guy Hobbs, který tvrdí, že pracovat zadarmo a pro dobrý pocit je smysluplnou činností, která přináší velký potenciál v osobním rozvoji. Také zmiňuje, že právě dobrovolnická činnost může přinést uplatnění na pracovním trhu a je to žádaná položka

v CV. (Hobbs, 2007) V diplomové práci se na prvním místě zabývám smyslem podoby mého působení. Zde docházím k názoru, že objevení takového smyslu velice závisí na okolnostech. Zároveň v práci reflektuji i smysl svého působení pro mne samotného. O tom se již můžeme dočíst i v odborné literatuře. Jak bylo uvedeno, dobrovolnická činnost má smysl nejen v podobě konkrétní práce, ale také pro osobnostní růst dobrovolníka. Dále například i pro budoucí uplatnění.

Dále z textů vyplývá, že objevení smyslu dobrovolnictví je důležité pro motivaci k dobrovolnické činnosti. Není to však jediný faktor ovlivňující motivaci a mohou ho suplovat i jiné formy vnější motivace. Motivací k dobrovolnictví se zabývají i ve stejnojmenné publikaci. Jako nejsilnější motivace je uvedeno „vidět a udělat si vlastní názor“, další vnější motivy jsou na úrovni socializace: „získat nové kontakty, přátele“. Většina dobrovolníků bývá silně motivována pozitivním příkladem z rodiny a okolí. Také uvádí, že jedním z motivů k dobrovolnické činnosti bývá napravení reputace ČR a politických postojů. (Matulayová et al., 2016) Mou motivací bylo smysluplné trávení volného času a poznání nového. Smysl jsem hledal po celou dobu svého pobytu a v závěru jej i našel, a to i díky vytrvání v motivaci vykonávat svou práci co nejlépe.

Tato kapitola se týká nejen smyslu a motivace, ale také fenoménu dobrovolnictví obecně. Je tedy vhodné tento fenomén uvést skrze odborné charakteristiky. „Dobrovolník je často spojován se slovem „práce“, paradoxně je to spíše forma trávení volného času, proto se přikláníme ke slovu dobrovolnictví (volunteering). Jedná se tedy o aktivitu pracovního charakteru, ale ne o práci jako takovou.“ (Holmes & Smith, 2009, p. 6) Dále uvádějí, že se jedná o aktivitu, která je dobrovolná, neplacená a ve prospěch druhých, tedy shodují se s definicí Ministerstva zdravotnictví ČR.

Výuka

Tato kapitola je více popisná a složená z delších úryvků z mého deníku. Pomocí vybrání a seřazení nejzajímavějších částí zápisů o výuce se postupně dozvídáme, jakou podobu mívá klasická nepálská výuka, poznáváme mnoho jejích absurdit i zajímavostí. Delší pasáže z deníků slouží k hlubšímu vhledu jak do výuky samotné, tak do výuky mé. Zároveň můžeme pozorovat postupné osvojování si výuky různých předmětů. Ta probíhala pouze v anglickém jazyce, kterému většina dětí ani učitelů nerozuměla. V neposlední řadě můžeme sledovat, jak se mi v průběhu stáže dařilo naplňovat univerzitou vytyčené cíle, ukotvené smlouvou s univerzitou v podobě dokumentu Learning Agreement, které jsou následující: „Výuka angličtiny a podpora kognitivního

rozvoje dětí prostřednictvím kreativní komunikace, kooperačních her a sportovních aktivit s využitím dovedností a znalostí dobrodružného vzdělávání.“

I z důvodů jazykové bariéry jsem v rámci výuky využíval mnoho kreativních a pohybových prostředků. Jelikož většinu takových aktivit a dovedností jsem nasbíral v průběhu svého studia rekreologie, tak dále v této kapitole podrobněji popisuji vliv rekreologie na svou výuku. Tím jsou jak specifické pohybově-rytmické aktivity, tak žonglování. Dále založení vlastního kreativně-rozvojového předmětu a v neposlední řadě výuka tělesné výchovy a zdraví.

Z důvodu zachování návaznosti nechávám v této kapitole úryvky z deníků většinou chronologicky seřazené, ale přesto na sebe navazující a sdružující různá témata. Těmi například jsou seznamování se s místní výukou, její osvojování i následné ustálení. Dále překvapivá zjištění či střet s odlišnou realitou, konkrétní podoba výuky, jazyková bariéra a prostředky komunikace pomáhající k jejímu překonání.

První den výuky

Na začátku svého působení jsem měl původně výuce předmětů pouze přihlížet, ale jak se můžeme dočíst, částečně jsem se výuky ujal již během prvního dne:

„První 4 hodiny jsem byl s Rupou a sledoval, jak učí. Učí moc hezky a děti jí mají hrozně rádi. Je krásné, jak si dělá legraci a s dětmi se směje. Pak jsem šel do hodiny s Amritou. Učila politiku a tam jsem se již i více začal projevovat, jelikož jsem znal známé osobnosti, státy a hlavní města. To byla také moc fajn spolupráce – myslím, že můj přínos byl třeba v tom, že se děti nenaučili pouze poznat G. Washingtona, Dalajlámu, Hitlera, nebo Einsteina, kteří v učebnici byli tak hezky společně na fotkách, ale i něco málo o nich a v neposlední řadě to, že Hitler do této skvadry významných osobností úplně nezapadá :D“ (5,1)

Překvapivá zjištění a střet s odlišnou realitou,

Během této první zkušenosti jsem zjistil, že všichni žáci mají své a pěkně zpracované učebnice, které dostali zadarmo od vlády. Bohužel je nutné dodat, že všechny tyto učebnice jsou v angličtině: *„Další věc je, že učebnice i výuka je v AJ a děti tomu prostě nerozumí a bojí se to říct. A často tomu nerozumí ani učitelé, a to je bída. Zato děti umí perfektně opakovat, spelovat (hláskovat) a hlavně přepisovat učebnice...“ (5,1)* Jak je zmíněno, anglickým učebnicím děti téměř nerozumí. Tato problematika je o to vážnější, jelikož učebnicím nerozumí ani samotní učitelé. Anglicky umí pouze zmíněná učitelka

angličtiny a ředitel školy si to o sobě v podstatě jen myslí: „*Pak jsem šel do hodiny se Sudarem. Učil je AJ gramatiku – to je učil celkem dobře. Ale pak při výuce sociálního rozvoje jsem pochopil, že sám vlastně moc AJ neumí/nerozumí a ani empatický není.*“ (5,1) Což nám dokazuje i následující zkušenost: „*Když měly děti popsat jejich slabé a silné stránky, tak jednak jako slabou stránkou například bylo uvedené, že neumí létat... A když se pak měli zamyslet a během 3 dnů na slabých stránkách pracovat, tak si místo toho nechal postavit všechny, kteří neumí číst plynule a vynadal jim. To bylo dost smutné. [...] Je to hloupé, ale moc nevím, jak to změnit.*“ (5,1)

Dalším šokujícím zjištěním pro mne bylo, že vše, co jsem o své výuce věděl dopředu, bylo nakonec úplně jinak. Čímž jsem se ocitl v zcela nové situaci, mé přípravy začaly postrádat smysl. Některé výukové materiály, které jsem si přivezl, taktéž nebylo možné využít a mě nezbývalo nic jiného, než situaci přijmout a začít improvizovat: „*PS: Do Nepálu jsem odjížděl s tím, že ve škole je 1.–5. třída základní školy a já budu učit starší děcka, tedy 4. a 5. třídu, aby mi aspoň trochu rozuměly. Stejně tak s tím, že budu učit angličtinu. Dnes jsem zjistil, že ve škole sice mají 5 tříd, ale z toho jsou první 3 třídy předškolní (nejmladším dětem byly 4 roky) a k tomu tedy 1. a 2. třída.*“ (5,2) Podobně tomu bylo i u předmětů. Bylo domluvené, že mou náplní dobrovolnické práce bude výuka angličtiny. Ale ani to nakonec nebylo úplnou pravdou. Na konci druhého dne se mne ředitel zeptal, jaké předměty bych tedy chtěl vyučovat. Byl jsem překvapený otázkou a odpověděl, že nejspíš angličtinu, když jsem kvůli ní přijel: „... *ale opět jim má odpověď nestačila s tím, že by to byla škoda. A tak jsem začal učit i jiné předměty. Chvilí jsem přemýšlel, jak s tím naložím a pak mi to došlo – nejlepší bude si jen říci „Prostě Nepál“ :D*“ (5,2)

Mnohem drsnější střet s realitou proběhl zhruba v půlce mého pobytu. Drsný byl samotným svým charakterem, jelikož šlo o brutální fyzické tresty: „*Pak jsem chtěl jít učit, ale když jsem procházel kolem třídy, kde učil Sudar, tak jsem zahlédl, jak plnou silou fackuje nějakého prvňáčka. O dva kroky později jsem se zarazil a vrátil. Viděl jsem, jak surově bije malou holčičku pěstí do zad. Zkoprnělý jsem došel vedle za Honzou a řekl mu co se děje. Odpověděl, že si myslel, že ty rány jsou ze stavby... Pokračovaly.*“ (66,1) I přes to, že tím, kdo děti mlátil, byl samotný ředitel školy, tak jsem věděl, že s tím musím něco udělat, a o problému jsem řekl i druhému dobrovolníkovi: „*Hned jsme se spolu vydali zpět – chvíli jsme koukali do třídy, ale nepřestával a my sledovali, jak ty nebohé děti opravdu surově vši silou mlátí. Udělalo se mi z toho úplně zle. V šoku jsme nevěděli co dělat, ale alespoň věděli, že něco udělat*

musíme. Honza to naštěstí nevydržel a vběhl do třídy za ním, strčil do něj ať jde za námi ven. On na to jen řekl „You think I beat children“ a začal si ořezávat tužku.“ (66,1) Čekali jsme, že přestane, když uvidí, jak na něj rozčileně koukáme. Nestalo se tak a jen prohodil větu o tom, že si asi myslíme, že bije děti, a dělal, jako by se nic nestalo. Z našeho pohledu se ale něco dost zásadního dělo, a tak jsme se rozhodli tomu zabránit úplně: *„Nakonec se nám podařilo ho vyvést ven a tam se do něj pořádně opřeli! To prostě bylo moc – Nepál, neNepál. Řekl jsem mu, že sice vím, že tady je odlišná kultura, ALE že také vím, že v žádné kultuře není v pořádku surově bít děti. Že pokud nemá rád děti, tak ať neučí, a pokud je rád má, ať je nemlátí. A že toto rozhodně není přijatelné ani pro Namasté Nepál, ani pro mě a v takové atmosféře bych odmítl dál učit.“ (66,1)* Toho se naštěstí zalekl, ale dál se nám snažil vysvětlit, že to byla adekvátní a nutná reakce: *„Chvíli se vmlouval, že to není jeho chyba, že mu děti opakovaně nepřinesly domácí úkol. Tak jsem mu řekl, že nikde na světě, ani v ČR ani v Nepálu děti domácí úkoly vždy nenesí. Že to znám a tady s tím také bojuji, ale dá se s tím pracovat jinak. FUJ – to byl hnus, ale aspoň jsme ho seřvali a třeba to (aspoň na chvíli) pomůže.“ (66,1)* V situacích, kdy „pouze“ rozdával pohlavky a tahal děti za uši, jsem nereagoval s tím, že je nutné k takovým situacím přistupovat tak, že opravdu jsem součástí naprosto odlišné kultury a zvyklostí. Brutální formu násilí na dětech se nám naštěstí podařilo zastavit, a dokonce to vypadalo, že sám Sudarshan došel k určité změně a pochopení: *„Opačný extrém byl, že se s námi Krkovička při večeři nezvykle bavil. A sám od sebe začal s tím, že mlátil děti, nám se to nelíbilo, nebylo to dobré a omluvil se. A pak byla u večeře dokonce sranda a pohoda.“ (66,3)*

Začátky výuky

Přebírání výuky plně do vlastní kompetence proběhlo hned druhý den a ne úplně plánovaně, resp. ne podle mých představ: *„Ve škole jsem šel napřed s Amritou na matematiku. Děti chtěly, abych já zkontroloval DÚ, tak jsem kontroloval asi milion příkladů, což bylo vtipné. Pak jsme dělali Unit test a občas radili. V tom přišel Sudar a několikrát se mě ptal jako dítěte, jestli vím, co děláme. Tak jsem mu nakonec odpověděl, že nejsem slepý :D“ (6,1)* Ranní hodiny jsem sice stále doprovázel učitele, ale bylo nepříjemné, až absurdní, jak mě ředitel školy Sudarshan kontroloval, zda výuce rozumím. To především proto, že mé porozumnění anglickým učebnicím bylo s tím jeho naprosto nesrovnatelné: *„Poté jsem s nimi byl i na AJ s Rupou a pak i se Sudarem na „Science“. Dal mi to do ruky a odešel, začal jsem je tedy učit o jídle – dělení na různé*

druhy a tak. Bylo to vtipné a vlastně to překvapivě šlo, jen jsem jim nemohl vysvětlit složitější věci. Stejný předmět i učivo jsem pak učil i v první třídě a pochopil, že ani Sudar jim nic moc nevysvětluje a spíš to tak čte v AJ z učebnice.“ (6,1)

Zhruba po týdnu výuky jsem si byl jistější, začal jsem si vytvářet vlastní styl výuky i zavádět netradiční výchovné prostředky: *„Učení bylo fajn, včetně matiky, která včera moc nešla. Také jsme hráli pexeso a hlavně vyrobili další míčky! A také jsem už začal používat barvičky (Nakoupil jsem si sem spoustu barevných markerů na bílou tabuli – vykoupil jsem celé papírnictví) a dal pastelky i dětem, ať si vše můžou hezky překreslit :)“ (11,2)* Dokonce jsem i pár dnů na to začal u dětí zaznamenávat pokroky: *„Ve škole to bylo fajn a pohoda. U 2. třídy zaznamenávám progres v tom, jak se mnou komunikují a začínají dost rozumět. V 1. to bylo v klidu a „Elkeží“ (školka) pěkně hraje pexeso.“ (15,1)* V podobném duchu se má výuka vyvíjí i nadále a k tomu se i já začínám učit novým věcem:

„Další moc pěkný den. Začínám mít pocit, že se zde začínám zabydlovat, přivykat si a užívat si dle svého. Ve škole to je lepší a lepší, sice jsem dnes bral veškeré hodiny za Rupu, ale jsou to dobré hodiny a jedu tak podle svého a jak mě to zrovna napadne i podle nálady. Zároveň cítím, že výuka probíhá :) Dnes jsem 1. i 2. třídu učil Nepálské a ČESKÉ státní symboly a znaky. Bylo to moc fajn a líbilo se jim to. I já jsem byl rád, že jim můžu něco říct o mé zemi (Stává se tu ze mě vlastenec!) :) [...] učím se tu kreslit (i psát) na tabuli a zlepšuji se.“ (16,1)

Podoba mé výuky a prostředky komunikace

Pro lepší porozumění tomu, jak může dobrovolnická výuka s výraznou jazykovou bariérou probíhat, zařazuji následujících pár textů:

„Výuka AJ probíhala zas úplně jinak. Ale to ostatně probíhá každá hodina každého předmětu úplně jinak... Někdy víc hrajeme anglické pexeso, nebo žonglujeme a cvičíme, a někdy se víc učíme. Někdy něco vysvětluji a někdy zas látku a AJ slovička předvádíme gesty. A říkanky a Icebreakery jsou také skvělé. Prostě podle učiva i nálady – mé i dětí :)“ (72,2) Je patrné, že jednou ze základních dovedností dobrovolníka musí být improvizace a intuice. Čím je jazyková bariéra větší, tím jsou tyto dovednosti potřebnější. Stejně tak je velice důležité do výuky zařazovat vizuální i herní prvky pro podporu lepšího pochopení látky. Po vyslechnutí výuky samotného ředitele školy, kdy si pletl státy, kontinenty i města, a zároveň po zjištění, že si děti myslí, že jsme z jiné planety (nikoliv jiného státu), jsme se s druhou dobrovolnicí rozhodli pro nápravu.

Uvedení všeho na pravou míru jsme docílili právě pomocí zmíněných prvků obohacujících výuku:

„Začali jsme tedy planetami – kolik jich je a jaké jsou (samozřejmě jen ve sluneční soustavě). Ukázal jsem jim k tomu i obrázky v telefonu, aby si to dokázali lépe představit. Poté jsme jim vysvětlili, že naše planeta je/se jmenuje Země. A dále se dělí na 7 kontinentů. U každého kontinentu jsem napsal pár nejznámějších států. Vše jsme jim k tomu kreslili na tabuli, ukazovali na mapě světa i glóbusu. Pak jsme hráli hru, kdo dříve najde daný kontinent, či stát. A to celé jsme s nimi dnes ještě zopakovali, ať si zapamatují aspoň to, že Nepál není samostatná planeta – nebo snad je?? ;) To nejdůležitější si zapsali do sešitů a nakonec jsme jim to ještě barevně odlišili.“ (72,1)

Podobně jsem se snažil zareagovat i na další vzniklou situaci. Když jsem viděl, jak polovina dětí zahodila „papírek“ (plastový obal) od bonbónu na zem, tak jsem se rozhodl zařadit do výuky, jak nakládat s odpadem, a s dětmi následně posbíral odpadky kolem školy: *„V hodině Science jsem se tedy věnoval třízení odpadků a jak s nimi nakládat. Zítřka si to zopakujeme teoreticky a pak půjdeme uklidit bordel kolem školy i v praxi.“ (73,1)* Občas má výuka probíhala i na bázi aktuální nálady skupiny a někdy mi i samotné děti dovysvětlovaly, jak mám výuku vést: *„V AJ byl vtipný listening (poslech). Nechápal jsem jak ho dělají – jestli je k učebnici snad nějaké CD? Tak jsem ho dříve přeskakoval. Děti mi, ale tentokrát ukázaly, že v zadu učebnice je text napsaný a já ho prostě můžu nahlas přečíst. Jak jednoduché! :D (80,1)* Podobně tomu bylo i u dalších předmětů: *„O hodinách Science mi děti vysvětlily, že ve čtvrtek a pátek mají v rámci tohoto předmětu hodiny tělesné výchovy. A tak jsme už jen blbli – žonglovali, věšeli se na hrazdě, balancovali míčky na hlavě, shybovali a tak :)“ (80,1)*

Naproti tomu se občas stávalo, že aby byla výuka srozumitelná a účinná, tak bylo potřeba mnoho úsilí a času. Bylo nezbytné vše dopředu promyslet, a to především kvůli nevhodným učebnicím a složité domluvě:

„V druhé třídě teď 3. den probíráme dlouhou a dost složitou říkanku/příběh z učebnice. Je hezká, ale třeba hned první odstavec je složen ze složitých frází a budoucího podmiňujícího způsobu – NESMYSL! Vždyť oni v druhé třídě ještě ani neumí ŽÁDNÝ čas (ani jejich učitel AJ, vlastně ředitel Neumí žádný čas...) Jedeme tedy odstavec po odstavci a vysvětluji složitá, často zbytečná slovíčka. (Občas si sám musím hledat nějaké ve slovníku – vzpomínám si třeba na slovíčko „Irrigation“. Kdo z vás ví, co to znamená? No přeci „zavlažování“, co jiného by

druháci potřebovali znát, že? :D). Často tedy věty opisují jinak a jednodušeji, aby je alespoň pochopili – Ale baví nás to :)“ (72,2)

Ustálení výuky

Další výraznou změnou v mé výuce bylo vytvoření ustáleného rozvrhu hodin. K tomu došlo až ve druhé polovině mého působení a do té doby jsem jednoduše šel učit tam, kam mě zrovna poslali. Bylo to dost nezvyklé a bez řádu, ale zároveň i dost svobodné a mohl jsem flexibilně zastupovat chybějící učitele. Dlouho jsem tedy přemýšlel, jestli si rozvrh výuky nechat sestavit: *„Včerejškem jsem opět naskočil do běžného učení, a tak přemýšlím, jestli je lepší si udělat fixní rozvrh, nebo to mít stále volné..? Je to takto zatím fajn – někdy učím, někdy si dám pauzu a někdy pracuji na stavbě.“* (61,1) Nakonec jsem se rozhodl pro vytvoření stálého rozvrhu, abych poznal i jeho výhody: *„Odpoledne jsem si vytvořil rozvrh – 4 h denně. První dvě byly skvělé, třetí v pohodě, ale čtvrtá se školkou byla hrozně vyčerpávající. Chtěl jsem, ať učím alespoň ve třech třídách, ale možná to ve školce nemá smysl.“* (66,2) Po vytvoření rozvrhu mých hodin jsem zjistil, že výuka předškolních dětí nakonec moc smysl nemá a že tím zbytečně plýtvám svým potenciálem:

„Učení prvních třech hodin bylo skvělé – ty děcka jsou parádní a hezky se snaží :) Jen opět ta poslední hodina předškoláků → to je opravdu zvěř, která se nedá utišit, stále křičí, běhají a perou se a třeba i tloučou do nás. Dnes mi naštěstí šla do této hodiny pomoci i Marťa. Jen jsme s nimi chtěli hrát hry, skákat přes švihadlo, přetahovat se o lano, nebo zpívat písničky. Ale ani TO, nebylo téměř možné... Byl to spíše jeden velký chumel divoké zvěře zamotávající se (i nás) do švihadel. Marťa vyšla z hodiny úplně mimo a říkala, že něco takového ani v nejmenším nečekala. Zítra si je vyměním za prvňáky – tam to má smysl.“ (67,1)

Jako zásadní jsem u této třídy vnímal, že nebyla možná jakákoliv komunikace či domluva. U českých dětí nemám problém se sjednáním si pořádku a autoritou. Ale zde u malých dětí nebyla výuka možná, jelikož přirozeně neuměly téměř ani slovo anglicky a já zas neuměl jejich rodný jazyk. Proto jsem se rozhodl provést finální změnu rozvrhu, byť až na poslední chvíli: *„Dopoledne jsem učil podle mého finálně sestaveného rozvrhu. Takto to je super. Jsou to dobré třídy a dobré předměty, které se jak jinak než dobře učí :) Jen škoda, že to je už jen na 14 dní. Nějak se to krátí a toho pocitu se ne a ne zbavit.“* (69,1) Vytvoření si jasného rozvrhu vneslo do mé výuky řád, a přesto bylo zcela na mne, jak výuku povedu. Naopak bylo velké pozitivum, že jsem vždy navazoval

na svoji výuku a mohl se na ni dopředu připravit. I díky tomu se mi za ty poslední dva týdny výuky podařilo dosáhnout asi největšího pokroku v anglické konverzaci i jiných předmětech.

Propojení výuky s rekreologií

„Nojo, tak ta moje „mise“ (nebo snad Rekre Misie??) začíná :)“ (1, 1)

Tuto větu jsem si poznamenal do mého deníku při odletu. Tím jsem chtěl vyjádřit své odhodlání i očekávání. Stejně tak i to, co pro mne má cesta znamená. Byla pro mne misí či posláním a zároveň jsem si již v té chvíli tento stav spojil i s mým studiem rekreologie.

Energisery a rozvojová výuka

V prvním týdnu výuky, jak bylo uvedeno v předchozí kapitole, jsem si stále nebyl jistý, zda mé působení v Nepálu má smysl. V té době mi došlo, že pokud z výuky chci mít dobrý pocit a objevit její smysl, musím být sám aktivní. Nemůžu jen čekat a dělat to, co mi ostatní učitelé řeknou, ale musím přijít i s vlastní iniciativou: *„Třeba dnes jsem se odhodlal a místo pouhého čekání, začal s dětmi hrát a zpívat. Bylo to skvělé! Asi se musím pustit do svých projektů a začít věci dělat po svém – krásně to vrací energii :)“ (10,1)* Po tomto zjištění jsem v odhodlání nepolevil a začal s dětmi hrát a vytvářet různé „energisery“, „icebreakery“ a další rytmické či pohybové hry. Mnoho z nich má právě základ v rekreologických kurzech a předmětech: *„Děti (druháčky) jsem naučil „I feel the rhythm in my body“ (rytmickou vytleskávací písničku, kterou pravidelně zpíváme na našem žongléřském kroužku).“ (6,1)* To, jak tyto aktivity dokáží urychlit seznámení, dokazuje i další zápis: *„Škola v poho, děti mě mají opravdu rády [...] Asi si budu raději brát 1. a 2. třídu. S těmi to dnes bylo skvělé; Same-same game (pexeso) a pak výroba míčků a žonglování – hrozně je to bavilo :) Mě taky! A zítra zas. V odpoledních hodinách bych chtěl zavést rozvojový hravý předmět „Art & Sport“. A dnešní „I say yes“ bylo dokonalé :)“ (8,1)* A k tomu jsem se rozhodl zavést ve své podstatě rekreologický předmět zaměřený na rozvoj kreativity a pohybu.

Většinou rytmické a pohybové aktivity fungují a bývají jednoduchým komunikačním prostředkem i přes různé překážky a omezení, což v tomto případě byla jazyková bariéra a odlišnost kultur. Ne vždy určený prostředek splnil svůj účel:

„Jen poslední hodinu mě naprosto vyřídilo těch 10 prváčků. Jednak pexeso a nakonec i „I feel the rhythm“ – vůbec to nechápali. Nechápali, že to mám první

předvést já a až pak oni zopakovat. Nakonec opakovali každé mé slovo včetně „NO!“, „Be quiete, please“, „šššššš!“ i „STOP!“, až nakonec zopakovali i to, když jsem si sedl, hlasitě si povzdechl a složil hlavu do dlaní :D Moje chyba – příště z toho udělám hru! (9,1)

Důležité bylo si uvědomit, že i z neúspěchu můžu příště profitovat a nenachytat se jen vyčerpat. Proto jsem se rozhodl tento svůj nezdar v zápětí, hned o další hodině napravit: *„Ale druháčci jsou skvělí – je jich jen 5 a hezky fungují. Dnes krásně žonglovali a pak předvedli prváčkům „I feel the rhythm“ – hodně se snažím abych si je neoblíbil víc než ostatní třídy...“ (9,1)*

S postupem času se ukázalo, jak může být mnou zavedený rozvojový předmět pestrý. Nešlo jen o energisery a herní prvky výuky, které jsem ostatně pravidelně začleňoval i do jiných předmětů, jednalo se i o tak rozdílné aktivity, jako je například skládání puzzle nebo salto vzad: *„Pro každou třídu jsme vytvořili set hraček, her a puclí. Třída už vypadala parádně a vzadu v rohu byly roztrízené hry, sportovní hračky i hudební nástroje. Po obědě jsme každý vzali jednu sadu her a dalších věcí a šli s ní do tříd. Každý jsme si vybrali jednu třídu a tam jim ukazovali, jak si s tím hrát a pak jsme jim to tam nechali. Bylo to fajn.“ (58,1)* Všechny tyto hračky a skládačky se zároveň daly i využít pro výuku: *„My jsme napřed skládali dřevěné skládačky a tím se učili geometrické tvary a abecedu. Potom jsme se pustili do 100 ks (ve skutečnosti 99 – náhoda? ;)) puclí se zvířaty ze safari, které jsme se při tom také procvičili.“ (58,1)* Jak jsem již psal, charakter činností byl různý, a když byla příležitost s dětmi trénovat různé gymnastické prvky, tak jsem ji hned využil: *„Pak jsme zablblí s dětmi ze školy – přemety, hvězdy a salta – to je moje ;)“ (7,1)* Stejně tak jsem možnosti naučit pohybové prvky gymnastického charakteru využil i při návštěvě další dobrovolnice a její školy ve vedlejší vesnici: *„A po jídle jsem hned vyšplhal do korun obřího košatého stromu před domem. My takové stromy ve vsi nemáme... Ostatní chvíli váhali, ale hned se přidali :) A záhy na to i ty děcka, co nás ráno tak vytáčely. Ale teď byly najednou hrozně v pohodě... Když jsme se vyřádili ve větvích, tak jsem s nimi začal dole na zemi blbnout. A zkoušet různé gymnastické prvky – mosty, hvězdy, výšvihy, přemety a salta.“ (70,2)* Zpětně si uvědomuji, že veškeré své gymnastické dovednosti jsem se naučil a naučil učit právě na rekreologii.

Žonglování

Další důležitou složkou výuky, a věřím, že i přínosem, bylo žonglování. To je sice mým celoživotním koníčkem, který jsem rozvíjel již dávno před mým studiem, ale zároveň mě provázelo i při studiu rekreologie, kdy bylo žonglování součástí programu na úvodním magisterském kurzu. Zde bylo vedené jako rozvojový herní prvek jednou z hlavních propagátorek žonglování v ČR, Dagmar Heiland Trávníkovou. Pro maximální profit jsem se rozhodl s dětmi žonglovací míčky i vyrábět:

„S prvňáky jsme se pustili do výroby dalších žonglovacích míčků. Přesně to vyšlo, že si každý vyrobil ještě jeden a tak jich ve škole mají dohromady skoro 50. Už věděli co a jak a tak byla výroba rychlá a sami s nimi hned začali žonglovat. Ve dvojicích jim to už pěkně jde a stejně tak i triky s jedním míčkem. Míčky jim tu zůstanou a tak doufám, že budou mít možnost v tom pokračovat. Minimálně dokud tu budou dobrovolníci, tak ano. Těší mě pohled na bandu žonglujících Nepálčat :)“ (75,3)

S dětmi jsem o hodinách i volnu žongloval pravidelně a někdy v rámci toho vznikaly neuvěřitelné příhody: *„Ve škole pohoda, něco jsem učil, zahráli nově roztrázená pexesa a dodělali míčky. Až si z toho radostného žonglování jeden žák rozbil nos o dveře, až z toho byly dveře i jeho obličej celé od krve – ale smál se :D“ (12,2)* Žonglování jsem vnesl i do naší skupiny dobrovolníků. Když jsem odjížděl, tak jsem jim tam své vlastní míčky nechal, aby dále mohli rozvíjet motorickou výuku i vlastní žonglování: *„Na oplátku jsem jí věnoval žonglérské míčky – už jí to opravdu jde, tak ať se ve vesnici další dva měsíce nenudí ;) Alespoň někoho jsem naučil v Nepálu žonglovat :D I když děckám ze školy to také už šlo, to zas ne že ne.“ (99,1)*

Tělesná výchova a zdravý životní styl

Tělesná výchova sice není přímou specializací rekreologie, ale v rámci svého magisterského studia jsem využil možnosti doplnit si jej distančně o učitelskou způsobilost se zaměřením na TV. I toto studium jsem v Nepálu v praxi využil, jelikož TV spadala pod jeden z mých předmětů: *„Učím jen v první a druhé třídě (jinde to nemá moc význam) a to předměty AJ a Science (+ Health and physical education). Děcka mi vysvětlily, že ve čtvrtek a pátek, je místo Science právě Healt and PA a na konci v učebnici k tomu byly i základní podklady.“ (68,1)* Jak říká anglický podnázev předmětu, tak jeho součástí byla i tematika zdraví, resp. zdravého životního stylu obecně. A to již je přímo i jedním ze základních pilířů rekreologie. Během těchto hodin

jsem s dětmi tedy probíral zdravé zásady chování jak teoreticky, tak jsme vždy alespoň část hodiny věnovali praktickému cvičení: „*Na dnešek zrovna vycházela statická cvičení jako je vis na hrazdě – ještě že jsme ji včera vyrobili – akorát jsme ji dnes s děckma vyzkoušeli, cvičili a blbnuli na ní a můžeme se postupně zlepšovat. Ještě jsem je k tomu naučil, jaké jsou druhy cvičení a hlavně jak se rozcvičit a nakonec protáhnout.*“ (68,1) Cvičení na hrazdě pro ně bylo neznámým a atraktivním prvkem, a tak jsem ho využil i v souvislosti s budováním nejen fyzické zdatnosti, ale i sebedůvěry:

„Během dalších hodin jsem s druháky cvičil a nakonec je pověsil. Postupně a všechny. Věšel jsem je na hrazdu a měřil na stopkách, jak dlouho se udrží. Ve třídě jsem pak výsledky (jejich časy) přepsal na tabuli. Ne proto, aby se poměřovali mezi sebou, ale jelikož si zapsaly i časy z minulých dní, tak aby viděli jejich vlastní zlepšení. Na tomto cvičení je krásně vidět, jak stačí nějakou aktivitu dělat pravidelně a člověk se v ní rychle začne zlepšovat, což je pěkně motivační. Všechny časy byly výrazně lepší než předchozí měření a děcka z toho měli opravdu radost.“ (75,2)

Osobně považuji překonávání sebe sama za lepší a více motivační formu vedení než vedení soutěžní v podobě překonávání ostatních. Na toto téma jsem ostatně psal i bakalářskou práci, ve které se mi potvrdilo, že nesoutěžní přístup vedení má mnoho pozitivních vedlejších vlivů a zároveň ho i děti hodnotí kladněji. Také se ukázalo, že ani nedostatek soutěže není ideálním řešením, a tak jsem tak jsem soutěž občas zařadil například v podobě turnaje v pexesu:

„Děti při první hodině měly nápad, že místo AJ budeme hrát jen Pexeso :D Naštěstí jsem měl stejný nápad i já a udělal jsem rovnou turnaj! „Tak uvidíme, jestli mě dnes konečně porazí?? :D“ Ano, při první hře vyhrál Sunil, tak skákal radostí a už pak ani nevadilo, že celý turnaj jsem opět jako vždy vyhrál já. Nechávat je vyhrát, by přeci nebylo výchovné! V další hodině jsme si zazpívali a zahráli všechny rytmy a energisery a také pexesa – musíme si ten můj poslední den společně pořádně užít! A tak jsme v dalších hodinách blbli na hrazdě a žonglovali.“ (82,2)

Poslední den mého působení jsem tedy kromě soutěžního turnaje využil veškerý čas i pro všechny ostatní výše zmíněné nesoutěžní aktivity.

Diskuse zjištění

Jak bylo zmíněno v úvodu, kapitola o výuce je více popisná, čímž přináší i vlned do nepálského života v podobě tamního vzdělávání. Při seznamování se s místní podobou výuky narážím na různé překážky. Překážkou, která prochází napříč celou touto kapitolou, je jazyková bariéra a složitost komunikace.

Komunikace tvoří zásadní složku vzdělávání. Primárně je výchovně-vzdělávací systém postaven na kladení otázek. Struktura otázky poté vede žáka k přemýšlení a hledání odpovědi a k následnému ukotvení získaných poznatků. (Grecmanová & Urbanovská, 2007) Nicméně při setkání se s třídou, která nerozumí daným otázkám, je nezbytné přistoupit k jiným výchovným prostředkům. Primárně je důležité pochopit, že každé dítě prochází stejným intelektuálním vývojem, tedy že se dle věku nachází v určitém stadiu. Na dětech, se kterými jsem pracoval (4–9 let), se objevila velká schopnost pro osvojení jazyka. Oproti dospělým je u dětí v tomto věkovém rozmezí běžné, že rychleji začnou cizímu jazyku rozumět. (Yeomans & Arnold, 2006) Rychlost přejímání cizího jazyka u nepálských dětí se sice projevila, ale až ke konci mé stáže. Bylo tedy nutné přistoupit k jiným způsobům komunikace.

Selžou-li metody slovní, je nezbytné přejít k dalším metodám, a to názorně demonstračním a metodám praktickým, tedy k předvádění a napodobování. Také je třeba nastolit nonverbální znaky, které vedou k základní komunikaci. (Pecina, 2008) Dalšími vhodnými prostředky jsou i různá psychomotorická cvičení, mezi které spadá i žonglování.

Právě žonglování a mnoho dalších netradičních a rozvojových aktivit jsem do výuky zapojoval nejen z důvodů prolomení jazykové bariéry, ale také pro zapojení všech dětí (bez ohledu na znalost AJ) a získání jejich důvěry. „Při vytváření aktivního vzdělávacího procesu je nezbytné, aby každý z žáku byl zapojen do aktivity, zároveň je spolutvůrcem průběhu a účastní se dění ve třídě.“ (Sitná, 2009, p. 9) Rozhodl jsem se využít hry jako prostředku k rozvoji a komunikaci. Během hry dochází k rozvoji sociálních vazeb, interakce, intelektuálnímu chápání a emočnímu vnímání. (Herlichová & Vaňková, 2014) Jako další příklad uvedu hru z publikace Příroda plná her (Kalábová, 2012) „písmenkovaná skládanka“, kterou jsem využil při výuce angličtiny i ke vzájemnému seznámení.

Tyto aktivity dávám do souvislosti s mým studiem. „Rekreologie prolínající se s zážitkovou pedagogikou a výchovou v přírodě s odvětvím pedagogiky a volného času předpokládá vyjádření určitého vztahu člověka k jeho okolí.“ (Jirásek, 2007) Cílem byla

jak výuka konkrétních znalostí a dovedností, tak další rozvojové působení skrze jmenované systémy výchovy. Při realizaci stáže jsem polemizoval, zda jsem zde jako instruktor, resp. vedoucí, jelikož „dobrý instruktor bere svou roli jako poslání, je motivován vědomím, že dělá činnost, která přispívá k rozvoji osobnosti druhých“. (Holec et al., 1994, p. 35) Tato definice silně koreluje s mým posláním v Nepálu, nicméně zcela nevystihuje jeho podstatu. Pedagog je ve výchovně-vzdělávacím procesu činitelem, který nese zodpovědnost za jeho úspěšnost. (Průcha, 2013) Domnívám se, že jsem tedy plnil jak osobnostně rozvojovou roli instruktora, tak výchovnou a vzdělávací roli pedagoga.

Stavba nové školy

Druhou mou náplní dobrovolnické činnosti v Nepálu bylo bourání staré budovy školy a pomoc na stavbě nové školní budovy. Dále pomoc při řízení stavby, jelikož manuální práce později zastala místní firma, kdy bylo potřeba stavbu stále dozorovat, hlídat postup, a především průběžně řešit vznikající problémy. Odborné dozorování stavby měla z většiny na starost dobrovolnice Michala studující architekturu a my ostatní jí byli spíše oporou.

Mým v podstatě třetím dobrovolnickým posláním byla ještě jedna rekreologická část týkající se stavby. Jelikož mé působení bylo zaštitěno univerzitou v podobě pracovní stáže, tak mi byly přirozeně vytyčeny další cíle, které se týkaly mého studia ještě konkrétněji. Znění smlouvy s univerzitou v podobě dokumentu Learning Agreement bylo takovéto: „Zajištění organizační podpory a pomoci při budování nové školy vč. rozvoje sportovních zařízení (horolezecké stěny, sportovního, nebo dětského hřiště atd.).“ Dále v textech můžeme sledovat průběh a plnění vytyčených cílů.

Přestože se tato kapitola zabývá stavbou nové školy, dostáváme se i k tématu humoru. Ten je zde vnímán především jako jednou z hlavních copingových strategií vyrovnávání se s problémy a krizemi různých podob. Dalším tématem je nabádání místních k pomoci se stavbou nové školní budovy. A to především z důvodů jejich spoluúčasti a s ní spojené spoluodpovědnosti. Bylo nutné, aby si místní vznikající školy vážili i po našem odjezdu. Objevuje se také téma hlubokého přátelství mezi dobrovolníky, které není založeno na vzájemném poznání po dlouhou dobu, ale naopak na poznání se skrze silné a intenzivní společné prožitky. Další téma již není tak abstraktní a vychází z náročné spolupráce s nepálskou firmou, v jejímž důsledku

dochází k frustraci. V neposlední řadě je velkým tématem zanechání po sobě i reálné rekreologické stopy a popis jejího průběhu od začátku až do úplného konce.

Po prvním měsíci výuky ve škole, kdy jsem byl ve vesnici jediným dobrovolníkem, přišel čas velkých oslav nepálských svátků Dashain a Tihár a spolu s tím i školní prázdniny. Já tedy mohl vycestovat na trek do pohoří Himálaje, o kterém píše později. Mezitím přijeli další dobrovolníci z organizace Namasté Nepál a začali s bouráním staré budovy školy, na místo které se stavěla budova nová. Po více jak měsíci samoty jsem se těšil na společnost českých dobrovolníků i na zpestření náplně práce:

„Je to tady. Můj první stavební (tedy bourající) den. Holky tu za těch 14 dní, ale děsně mákly! Normálně zvládly shodit komplet celou kovovou konstrukci. Těšil jsem se na lezení po střeše a konstrukci – ale na tvrdou práci taky. Takže zbývá zbořit zídku a zrušit celé základy budovy. Taková ta věc co je vidět nejméně, ale dá nejvíce práce... Základy na jedné straně koukají asi metr nad zem, tak si nechceme ani představovat, jak jsou k tomu hluboko...“ (46,1)

Podmínky a vybavení

Dalším překvapivým zjištěním a výraznou překážkou pro naši práci byl opět nepálský přístup v podobě neschopnosti nám během předchozích 14 dnů a následujícího týdne obstarat nářadí. Většinu manuální práce jsme tedy byli nuceni udělat s minimem nebo improvizovaným nářadím:

„Je vtipné, že k tomu zatím nemáme téměř žádné nářadí – sbiječku zamítli úplně a palici a krumpáč s lopatami a kolečkem/ tůčkem/ kolcem/ kolečkama/ kotoučem/ táčkem jen slíbili. A my jsme z KTM přivezli jen 2 kilová kladívka a 2 majzlíky. Upřímně to dost nechápu. My dobrovolníci přijedeme jim bourat školu, aby se ušetřily v rozpočtu na stavbu peníze a Nepálci nejen že nám ani nejsou schopni sehnat nářadí, ale ještě se na nás chodí hojně a pravidelně koukat a sami nic nedělají. Dnes nám vedoucí stavby Narayan slíbil, že nářadí „bude dnes – MAXIMÁLNĚ zítra“. Nevěřím ani prd :D“ (46,1)

Tento úryvek poměrně přesně vystihuje celou situaci a naše rozpoložení. Jelikož jsem ale ve vesnici strávil již měsíc sám, věděl jsem, jak s místními komunikovat a že je potřeba být asertivní: *„Od Sudarshana jsem alespoň vypáčil klíče od štolý (nechápu proč nám je nemůže dát) abych spískal napůl ulomenej rýč a dva zubaté zrezlé srpy. Začali jsme tedy s bouráním zidky, což tak nějak jde i kladivem a majzlíky.“ (46,1)*

Kromě vlastního nedostačujícího nářadí se mi tedy podařilo ze školy sehnat zmíněný ulomený rýč a dva srpy. To nám bohužel k bourání zídky nebylo moc užitečné, a tak jsem ve shánění nářadí pokračoval: „*Pokračovali jsme v bourání zídky a já zkusil vzít do ruky krumpáč s tím, abych zjistil, jak je pevná podlaha. Nahoře jsou dvě asi 5cm vrstvy. 1. není moc pevná a celkem se odlamuje, ale druhá už pevná je a krumpáč se začal tvářit, že ho to dlouho bavit nebude.*“ (47,1) Má obava ze zlomení jediného, již nalomeného krumpáče, co jsem pracně sehnal, se naplnila: „*Do hlubšího průzkumu se raději pustím až s lepším nářadím, však má včera, maximálně dnes, dojít! No, samozřejmě nedošlo, ale alespoň se nám na místo toho zlomil jediný krumpáč, úplně. :D*“ (47,1)

Dále s humorem reflektuji, že práci je potřeba udělat a nemůžeme se „vymluvit“ na fakt, že nemáme nářadí. Humor byl v těchto situacích jediným způsobem, jak se s nimi vyrovnat. Občas převládlo naštvání, ale byli jsme si vědomi, že nám to nepomůže. A tak jsme se opět pokusili situaci řešit s vtipem: „*Odpolko jsem kopal až jsem dokopal a když zídka byla hotová, tak jsme bez náčiní neměli co dělat. A dobře jsme věděli, že bez práce nejsou koláče a takový koláč ke kafi by fakt bodnul. Tak jsem se vydal za vesničany sehnat pilu a nůž, abych z vyhlídnuté větve stromu, (Který patrně už dávno spadl těsně vedle školy a stále tam leží!) udělal nové topůrko pro krumpáč.*“ (47,1) Tyto situace měly jako další efekt to, že jsem se musel vypořádat i s činnostmi, které jsem nikdy předtím nedělal a neznal. Většinou našťastí dopadly úspěšně, což bylo uspokojivé a formativní:

„*To se nečekaně povedlo, a tak jsem s radostí vyřezával nové parádní topůrko. Přes noc jsem to pak ještě naložil do vody, ať se nacucá a drží. A na závěr jsem se pustil do ještě jedné kreativní činnosti – místo vyřezávání ze dřeva, vyřezávám do železa, respektive broušení otřesně zubatých srpů flexou. Holky se ptaly, jestli to umím – SAMOZŘEJMĚ jsem řekl, že ano! :D I když si nejsem jistý, zda jsem to kdy dělal, respektive jsem to ASI spíš jen viděl. Ale což, to nemůže být těžké... Tak jsem první srp nabrousil, na druhém se to naučil a pak první ještě přebrousil. A jak teď sečou! :)*“ (47,1)

„*Ano, je to neuvěřitelné, ale když jsem ráno vyšel ven, tak tam stálo kolečko s nářadím! Opravdu! Patrně přijelo samo, a tak již chápu proč mu to trvalo tak dlouho. NO A CO, že krumpáč a palice nebyly na násadě, která byla ke všemu jen jedna. Vždyť se tím těžítkem (hlavou palice) dá i házet o zem...*“ (48,1) Úryvek z dalšího dne opět ukazuje humor jako nejčastější copingovou strategii pro vyrovnání se s pro nás

nepochopitelnými situacemi. Zároveň je zde popsáno jak překvapení, že jsme po necelých třech týdnech konečně dostali náradí, tak překvapení, že není kompletní – bez násady je nám stále k ničemu. Opět mi nezbývalo nic jiného, než se k problému postavit čelem:

„Snídaně se sice opět nějak zasekla, ale hned jak jsem přišel na stavbu, tak jsem se pustil do velkovýroby násad. Krumpáč byl hotov rychle (praxe ;)). A pro palici jsem se rozhodl zrecyklovat zlomenou násadu ze starého krumpáče, otočit ji a rozštípnutý konec slepit tejpou. Opravdu to fungovalo, a tak máme konečně parádní nástroje. Ještě teda asi dodělám lepší násadu pro Kesabovu palici – je na takovém krátkém, pružícím, oblém klacku, a tak moc velkou průraznost nemá. Holky mezitím udělaly parádní dálnici vedoucí za školu do rokly po sesuvu půdy, kam budeme vozit veškerý bordel (suť) ze stavby.“ (48,1)

Opravy náradí byly sice často provizorní a pro náš svět absurdní, ale v kontextu nepálské reality a provizorních podmínek byla jednoduchá řešení většinou dostačující.

Zapojení místních do stavby

„Každou chvíli nám na stavbu někdo přišel čumět a hlavně překážet. Holky je stále vodí, jak malé děti pryč, než se zas vrátí. Já to nechápu buď bych je tam nechal, nebo jim vždy strčil nějakou práci do ruky – když můžou čumět, můžou i makat ;).“ (46,1)

V duchu této myšlenky jsem brzy začal i jednat:

„Kolem 1 jsem byl zavolán na snídani a když jsem se vrátil tak to byla neuvěřitelná podívaná. Asi 4 Nepálci s lopatami stáli okolo 3 Češek bourající jejich školu a jen čuměli. Tak jsem se neubráníl a těm chlapům vysmál do očí. Zeptal se jich, jak to holkám jde? A co oni?? Hned jsem je zaúkoloval s tím, že nemáme lopatu a když oni mají, tak ať nám aspoň udělají ve svahu schody. Hned začali dělat, že nerozumí a rychle prchali. Ale byl jsem neodbytný a tak 2 z nich aspoň během pár minut vykopali 5 schodů a zdrhli také :D“ (46,1)

Opět se ukázalo, že stejně jako s náradím, tak i v jednání s místními musí být člověk vytrvalý a neústupný. Děti, které v Nepálu nemají moc pestrou náplň volného času, byly k práci přístupnější a na rozdíl od dospělých nám někdy i rády pomáhaly: *„Kolečko se ukázalo funkční, a dokonce mělo i motor :) Viděl jsem mladého kluka, jak žádostivě čumí na naši práci, a tak jsem ho chudáka přizval. Přivolaal na pomoc i mladší bráchy a vesele se pustili do nakládání kolečka sutí a nošení po dálnici až za okraj zeměplochy. Paráda :) Ale nečekané opravdu makali a hrozně je to bavilo. A nakonec nám za to ještě*

dali bonbón :D“ (48,1) Zapojení místních nemělo pouze ten efekt, že nám ulehčili, ale také mi šlo o to, aby se na stavbě spolupodíleli. Aby se místo sledování, jak my jim stavíme jejich školu, také zapojili a tím si dobrovolnické práce nejen vážili, ale i cítili za školu spoluodpovědnost. Že má smysl se o ni starat i nadále poté, co my, dobrovolníci, odjedeme. Jelikož jsem již věděl, jak o předchozí školu nepečuje ani samotný ředitel, tak jsem hned využil první možnosti ho do stavby také zapojit: „Ke konci šel kolem Sudar a finta zase vyšla :) Zeptal jsem se, jestli nám jde pomoc a on, aby se nezahabnil, tak začal vše rozbíjet palicí. Celkem ukázal, že má páru (ještě aby ne, když nosí denně 60 kg na hlavě), a tak nám šla práce od ruky. Ale i my si pořádně mákli.“ (48,1)

Průběh bourání staré budovy

Párkrát se nám sice podařilo přimět místní, aby se zapojili, ale stejně byla většina práce jen na nás. Dokonce s tím, že než jsem přijel, tak tam dřely tři dobrovolnice samy i přes to, že většinou šlo o opravdu těžkou fyzickou práci: „*Začli jsme pomalu makat a pak se rozjeli. Dost jsme zabrali – palice i kolečko bylo stále těžší a těžší. Rozebíráme základovou desku. Je to slabší vrstva betonu, silná vrstva betonu a vrstva kamení. Naštěstí až na pásy není celá deska metr hluboko v zemi a je pod ní již hlína. Rozebrali a odvozili jsme celý krajní pás (zápraží) a začali na jedné polovině desky.“ (50,1) Byla to sice opravdu tvrdá práce, ale překvapivě pestrá a postupně nabývala různých podob: „*Dopoledne jsme opět vyrazili do farchy. Výhledy „naštěstí“ nebyly takové, a tak jsme mohli nerušeně pracovat. Měli jsme v plánu zbouchat jedno pole podlahy (jednu 1/2 podlahy). Fakt nám to šlo od ruky → krumpáčem, ale i tak to nestačilo na dobouření a splnění našeho plánu (pětiletky), zbyla nám ještě tak 1/3. V podlaze se totiž objevily zkamenělé velryby, které nešly dostat ven a musely se lámat a drtil palicí.“ (51,1)**

Abychom stíhali budovu zbourat, než dorazí nepálská firma na stavbu, tak jsme se snažili vše rozplánovat. Často nám naše plány narušovaly průběžně vznikající komplikace, ale i s tím jsme se vždy snažili vyrovnat pomocí humoru: „*Také jsem se na chvíli přidal k silničářům, abych prodloužil naší dálnici vedoucí do trhliny po sesuvu, kam vozíme suť. A vožení koleček mě už i začalo bavit – už od začátku jsem tomu přezdíval autodráha (prodám to Hotwheels)! A opravdu → rozjezd, první sjezd, hup, druhý sjezd, klopená zatáčka, rovinka, kopeček, zatáčka, zúžení (zákaz předjíždění!), most, cílová rovinka a UPS – kolečko je také v jámě :D :D“ (51,1) V podobném duchu*

jsme v práci pokračovali i další dny. Co se týkalo časového plánu, tak jsme sice nestíhali, ale alespoň přišli na to, jak z toho nebýt rozlazení:

„Tak dnes ráno nám odjela Míla a tak jsme šli na stavbu jen ve třech. Zjistili jsme, že je mnohem lepší klást si nízké cíle a ty překonávat, než je vždy nedodržet :D. Mám pocit, že makáme rychle a jde to od ruky, ale těch koleček dhungi (kamení) a dhungy-čajny (nekamení = suť) je prostě hrozné množství. A to kolečko je tak malé a jen jedno. Téměř se mi ani nevejdou ruce a boky mezi držadla :D. Na druhou stranu je velice pohodlné jako sklopené křeslo!“ (53,1)

Poslední věta říká, že jsme se přece jen nenechali vždy zedřít, ale dávali jsme si pravidelné pauzy, abychom to vydželi dlouhodobě. I přes to se nám ne vždy a ne každému dařilo tempo udržet:

„Marťa měla dnes dost Nepálský den. Vždy jsem cítil, že na mě někdo čumí, a když se otočil viděl jsem, že to není Nepálec, ale Marťa. Chudák, aspoň nosila kamení, než jsem jí to překazil tím, že jsem jí ukázal, že naházet je do kolečka a odvézt naráz je o mnoho rychlejší než je nosit po jednom :D. Tím jsem ji sebral motivaci úplně (to jsem nechtěl!), a tak aspoň vzala foťák a začala nás i naši práci fotit. Hned jsme začali pózovat s nástroji a brzy vyměnili krumpáče za srp a kladivo :D. Vznikla výborná budovatelská fotka z bourání, a tím jsme započali oslavy v předvečer 28. 10. :D“ (50,1)

Přes přibývajícím stres a hromadícím se práci byla nálada v naší skupině dobrovolníků stále dobrá a zábavných situací přibývalo. Sice odjela dobrovolnice Míla, ale zato přijeli další dobrovolníci: *„Honza, budoucí dobrovolník a spolubydlicí, přijíždějící ze Zélandu se rozhodl přijet už dnes spolu s Míšou z Anaikotu, a tak akorát vystřídají Mílu a Martinu, které odjíždí na trek.“ (53,1)* To pro nás byla výrazná pomoc a díky tomu jsme práci začali znovu stíhat:

„Na stavbu jsme přišli asi o hodinu dříve a hned se do toho pustili. Noví kopači byli ještě řádně namotivováni a plní sil a my jsem se zas nechtěli nechat zahanbit :D. Tak jsme makali jak zatím nikdy! Honza hned nadhodil za cíl udělání půlky desky základů a k tomu její vyčištění. Hned jsem upozornil, že je lepší si vytyčit splnitelné cíle, a že tato splnitelné nejspíš nebude. ALE my to zvládli! Konečně jsem nemusel jen celý den tahat to nepálsky – malé kolečko, ale mohl i rubat krumpáčem a palicí :) I nálada na pracovišti byla super a užívali jsme si, jak to mizí.“ (54,1)

Pohyb nás dobrovolníků ve vesnici byl značný. Vždy, když někdo odjel, tak to vyšlo tak, že ho vystřídal někdo jiný. Míša se sice po víkendu vrátila učit zpět do vedlejší vesnice, ale zato jsme tam již byli dva chlapi. Když jsem z vesnice odjížděl já, tak den na to přilétal další dobrovolník Jaroslav a v lednu se ještě po odletu Honzy na 14 dní přidali Anička s druhým Honzou. Bylo neuvěřitelné, jak střídání vycházelo, ale především, jak jsme se všichni osobnostně sblížili a díky náročným situacím a silným společným prožitkům utvořili opravdu hluboká přátelství. A to dokonce i s těmi dobrovolníky, se kterými jsme se na stavbě minuli.

Další dobrovolnické práce

Naší činností nebylo vždy fyzické bourání nebo stavba školy. Někdy jsme byli požádáni místní komunitou i o jinou práci, ale častěji jsme jen nevydrželi přihlížet hrozným podmínkám a tomu, že s tím nikdo z místních nic nedělá. Často jsme se do práce pustili sami od sebe:

„Když jsme přišli, tak jsme s dobrovolníky řešili, co budeme dělat – Bylo potřeba ze starého, plesnivého a zakrámovaného kabinetu, kam projel sesuv půdy udělat novou (pěknou) třídu. A to proto, že Nepálce nenapadlo za ten měsíc svátků řešit, kde vlastně bude probíhat výuka prvňáků, když byla jejich třída zbořena i s celou budovou. A tak to bylo teď na nás (druhá varianta byla to nechat na Sudarovi, který by děti prostě posadil do toho hnusu...). S Honzou jsme se tedy pustili do odvážení kamenů z bývalé povalené zdi a hlíny ze závalu.“ (57,2)

Tato práce původně neměla trvat déle než jedno dopoledne, ale když jsme viděli, v jak špatném stavu třída je, tak jsme se rozhodli pokračovat i další dny a udělat to pořádně:

„Po „obědě“ jsme se do toho pustili. Původně jsme to chtěli udělat jen na hrubo, ale když jsme viděli, jak je koberec a podlaha pod závalem hlíny shnilá a jak se v opačném rohu válí bezpočet krásných nových hraček, míčů, sportovního náčiní, výtvarných potřeb a knížek, ale že jsou ještě stále v originálních obalech a přes to už zničené vlhkem a myšmi (většinu tedy musíme rovnou vyhodit), tak nám to nedalo.“ (57,2)

Dělat věci pořádně v Nepálu není zvykem, a tak nám ředitel nejen vyčítal, že práci děláme moc dlouho a místo výuky, ale dokonce nám ji i komplikoval:

„Komplet jsme to vyklidili ven (až na „kniHOVNU“ ve které je prý 2900 knih), vytrhali koberec a dali se do třídění. Ohromné množství věcí bylo zničeno. Krkovička, ale přišel k hromadě na spálení a začal z ní vytahovat plesnivé a

myšmi podělané a prochcané knihy a tvrdil, že jsou dobré. Hrozně řešil, co vše chceme vyhodit, i když staré věci už léta nepoužívali a ty nové také ne. Tak jsme mu řekli, ať to udělá on – souhlasil, že to tedy nemáme řešit a že to udělá a roztrídí sám. Vytrhali jsme starý koberec, položili nový, přemístili a opravili nábytek a do rohu dali dva stoly, na které přišly dětem (konečně) přístupné hry, sportovní věci a výtvarné potřeby. Nakonec se nám z toho polorozbořeného chlívku podařilo udělat moc pěknou třídu :)“ (57,2)

Stavba nové školy nepálskou firmou

„Dnes ale nějak nebyla snídane. Místo ní se u nás sešli Narayan (vedoucí firmy), Sudar (ředitel), lidi z vedení školy a Miša (vedoucí stavby), aby konečně po 3 týdnech podepsali smlouvu o stavbě školy. A hned první věta byla, že to podepíšou raději jindy :D a druhá o tom, že si neuvědomili nějaké výdaje navíc, a tak ať jim to NN zaplatí :D“ (46,1) Tento úryvek nejenže popisuje okolnosti okolo podpisu smlouvy, ale především ukazuje, na jakých principech tato nepálská firma stála. To, že spolupráce s firmou bude složitá, nám bylo jasné ještě před jejím příjezdem, resp. v čase jejího příjezdu: „A proč, že jsme nezačali už s firmou makat na stavbě → „s jakou firmou?? Vždyť tu žádná není...“ :D Předevčírem jak měli, tak nedojeli a včera večer jak slíbili, tak také ne. Ani dnes v 7 ráno, jak říkali a právě jsme zjistili, že nedorazí ani dnes večer.“ (58,2) Neustálé oddalování příjezdu a očividné lhaní o tom, kdy opravdu dorazí nás postupně štválo. Jednak se tím navyšovalo zpoždění, které jsme nabrali už během bourání. A jednak, kdybychom věděli dopředu, že přijedou pozdě, tak v klidu stihneme bourací práce dokončit. To jsme ještě stále netušili, kdy opravdu přijedou: „Tak prý přijedou zítra v 7. Sázíme se v kolik doopravdy přijedou a nejvyšší kurz je na pozítří a dál :D Jinak předchozí výmluva byla, že nestihli autobus – autobus před několika dny...“ (58,2) Dalším varováním nám byla skutečnost, která vzápětí následovala: „Nevědí, že na bourání a stavbu potřebují nářadí... ÚLET! Ještě, že jsme se nakonec rozhodli jim napsat, jestli počítají s tím, že si mají přivést vlastní nářadí (ne že by tu nebylo, jen je většinou na dva kusy a slepené izolepou :D).“ (58,2)

Zpoždění stavby a nedodržení termínů nás dostávalo do čím dál většího stresu, ale zároveň jsme s tím nemohli nic dělat. V bezmocné situaci jsme se jí sice stále snažili odlehčit humorem, ale již začínalo převažovat naštvání a averze vůči firmě i Nepálcům obecně: „Miša POKRAČOVALA v uhánění a komandování „makáčů“. Je na ně zatím dost přísná, ale to je třeba – jednak přijeli o 3 dny pozdě a druhá polovina přijede až

zítra (tedy o 5 dní pozdě) – MOŽNÁ. A jednak si musí zvyknout, že TADY musí makat. “ (60,1) Vedoucí stavby je alespoň nenechala pracovat v pomalém nepálském tempu a tak zvládli výkop základů tak za polovinu času, než bychom bývali stihli my: „Dopoledne si zbouchali kůlničku na dříví/nářadí a odpoledne se pustili do výkopů. Základy byly nakonec jen jednu stopu hluboké (30 cm) a šlo jim to aspoň rychle – zítra dokončí druhou půlku. “ (60,1)

Dalším překvapením pro nás bylo, že z dělníků neumí nikdo anglicky a že jejich vedoucí bude jezdit zhruba jednou za týden. Mysleli jsme, že budou vědět co a jak, když jako firma postavili už několik podobných budov, ale ani tomu tak nebylo: „A pak jsme zjistili, že dělníků, je sice 9, ale o to méně přemýšlí, a tedy nad nimi musíme stále stát a kontrolovat je a především to po nich předělávat. Do toho se snažili končit o hodinu dřív. Nakonec jsme se s dobrovolníky dohodli, že je bít nebudeme, i když by si to také občas zasloužili... “ (66,2) A další den to nebylo lepší: „Bohužel to je opravdu jen skupina 9-ti párů rukou, které vůbec nepřemýšlí a ani žádný pár neumí AJ. A stavbyvedoucí, který anglicky uměl dal po dvou dnech výpověď :D Dnes třeba udělali vnitřní ocelovou výztuž zdi větší, než jsou zdi samotné...???” (67,1) Vzájemné nepochopení a naše naštvání bohužel s přibívajícimi chybami eskalovalo: „No a dělníci udělali tak křivé základy, až z toho začali po Míše bravurně opakovat „Banda Kokotů!“. Opravdu to je pakáz na baterky. Necháply proč by základy a zdi nemohli jít do „esíčka“... Dříve zase vykopali základy větší a to že by na to pak neseseděla střecha ze staré budovy a jen propadla dovnitř také nechápali...“ (74,3) Začali jsme si uvědomovat, že zde jde i o střet kultur, že to nedělají naschvál, jen to tak v Nepálu jsou zvyklí dělat. Bohužel jsme se od toho ale nemohli oprostit a situaci jednoduše přijmout, jelikož stavba nebyla placena místními Nepálci, ale třetím investorem a my, jakožto vyslanci organizace Namasté Nepál, jsme byli za stavbu spoluzodpovědní.

Problémy a opravy špatně odvedené práce nepřestávaly ani v dalších dnech. Po vyřešení každého problému vždy v zápětí přišel další a často ještě horší:

„Ale hlavně spíš řešíme tu bandu „K“. Udělali výztuže a bednění pro věnec, který tam být nemá. Nemluvě o tom, že na to použili výztuž připravenou na horní věnec, která je větší – a tak nejen, že nemá dostatečné krytí betonem, ale na některých místech i přesahuje bednění. To jsem poznal na první pohled i já – laik, který na žádné stavbě předtím nebyl. Také udělali betonové sloupy kde neměli, a pak nám jejich vedoucí dělník tvrdil, že nepotřebují papírové výkresy, že je má v mobilu (ve kterém se mu nezobrazují a stejně je nikdo z nich neumí číst...)“ (79,1)

Špatná komunikace i nespolehlivost výrazně ohrozily i můj projekt lezecké stěny, kterou jsem naplánoval a rozhodl se ji zde dětem postavit, tak jak jsem i měl vytyčené v rámci univerzitní stáže:

„Ráno začalo informací, že vedoucí firmy bandy „K“ zase nedorazí, a tak ani potřebný materiál a nářadí na lezeckou stěnu nebude... Už ho slibuje 14 dní a v rámci místní tradice nakonec ani dnes nedorazí:/ Na víkend jedeme na výlet a pak tu mám ve vesnici už jen 3 dny. Jen 3 dny na dokončení té lezecké stěny – stihnu to vůbec?? Zároveň to znamená, že se ani nedohodne stavební postup, což znamená, že dělníci budou sedět naprázdno a stavba bude opět stagnovat. Já vím – „PPN“ (= Prostě Planeta Nepál) – už mě to ani nepřekvapilo, ale to neznámá, že nenaštvalo.“ (76,1)

Po návratu ze zmíněného výletu nám udělali dělníci velikou radost, a to pouze tím, že nic nezkazili: *„Dokonce dělníci ani nic nezvorali a naopak stavba už začíná působiti jako základy domu :)“ (80,3)*

Rekreologická stopa

Úvodem do kapitoly ponechám následující úryvek:

„A také jsme začali plánovat stavbu lezecké stěny z boku nové budovy a krom toho i výrobu bambusových žebřin a hrazdy, a také podobu sportovního hřiště a možná i stavbu Leonardova mostu jako prolézačky. Nejen, že to mám ve smlouvě s univerzitou, ale hlavně bych rád zanechal i nějakou REKRE stopu :)“ (55,2)

„Během mé dopolední výuky byla velká schůze ohledně materiálu a stavby, lezecké stěny a žebřin i Leonardova mostu a sportovního hřiště, co se s dobrovolníky chystáme vyrobit. Je to takový vlastní projekt :) vypadá to slibně a třeba se po měsíci slibů, nakonec i stihne materiál v týdnu dovézt, abychom mohli minimálně začít (né-li něco dodělat), než z vesnice odjedu.“ (71,2) Dále budu podrobněji popisovat pouze stavbu lezecké stěny, jelikož byla kvůli různým komplikacím jediným projektem, který se podařilo zrealizovat ještě v průběhu mého působení. Další projekt dětské prolézačky v podobě Leonardova mostu se bohužel zrealizovat nepodařilo. Bylo to z technických důvodů, kvůli malé pevnosti i vysoké ceně bambusu. Dalším sportovním zázemím bylo hřiště. Jelikož na prostranství, kde mělo být, probíhala stavba a uskladnění materiálu, nemohlo být realizováno. Podílel jsem se na jeho plánování a vytvoření dokumentů k tomu potřebných. Dále vymyšlení jeho podoby a třeba i zasítování tak, aby sportovní vybavení, míče nebo děti samotné nepadaly ze srázu dolů. Bambusové žebřiny se

nakonec zrealizovat podařilo. Již ne za mé přítomnosti, jelikož materiál na ně přišel o měsíc později, když už jsem z Nepálu odjel. Účastnil jsem se tedy „pouze“ jejich navrhování a promyšlení technických parametrů. Reálná výroba i instalace se zůstávajícím dobrovolníkům vydařily, a tak jsou bambusové žebřiny umístěny spolu s lezeckou stěnou z boku nové budovy školy.

Původně jsme plánovali lezeckou stěnu vyrobit jiným způsobem a z jiných materiálů, ale poté, co jsme zjistili, jak je náročné v Nepálu obstarat jakýkoliv materiál, a ke všemu ho dopravit k nám do vesnice, rozhodli jsme se jít jinou cestou:

„Pak jsme se s Honzou pustili do znovuvyklízení našeho skladu (respektive našeho jediného zázemí), abychom uvolnili dvě velké desky z podlahy. Ty totiž použijeme na výrobu lezecké stěny – ještě že tam jsou! Materiál (dřevo) na chyty jsme tam také našli a tak bude stěna prakticky zadarmo a ekologická z recyklovaných materiálů. Pak jsem ještě udělal 4 další chyty a dnes hotovo. Už jsem vyčerpал všechny běžné tvary a jelikož dělám každý chyt jiný, tak jsou čím dál tím zajímavější :)“ (73,1)

Po týdnech čekání na nářadí, které nám slíbil obstarat vedoucí firmy, jsme se sami dostali do hlavního města Káthmándú, kde bylo možné zakoupit alespoň základní náčiní v podobě dlát, smirkového papíru a brusného kotouče. Nože jsem dovezl vlastní a tak jsme se pustili do ruční výroby dřevěných chytů a stupů: *„Odpolko jsem k tomu dodělal 16 stupů a 4 chyty a zítra budu pokračovat. Řezba mě moc baví a vymyšlení nových tvarů chytů také. Je to hezká manuální práce, která je vidět :) Hrozně mě to nadchlo a mám dost-ra-dost, že se to snad i podaří.“ (71,2)* Mé nadšení z této manuální práce i vidiny, že by se mohlo podařit stěnu opravdu zrealizovat i přes všechny překážky, je znatelné v dalších textech: *„A o pauzách i odpolko jsem vyřezával chyty. Hrozně mě to baví – udělal jsem 3 chyty a 1 stup. Těším se zítra na pokračování :) Ještě jsme s Honzou vyrobili a pověsili bambusovou hrazdu, tak začneme shybovat!“ (67,1)* Jelikož jsme ve skladu objevili starý bambus a sami ve městě nakoupili provazy, tak jsme vyrobili závěsnou hrazdu. Tu jsme vyrobili pro nás i pro děti. Já ji s nimi hned následující den otestoval v rámci hodin TV.

Vše nasvědčovalo tomu, že stěnu stihneme do mého odjezdu dodělat. Tři dny před mým odjezdem ale přišly nečekané komplikace:

„Hřebíčkem do rakve byly šrouby (a posléze vlastně i ty hřebíky). Šrouby sice dovezl, ale v Nepálu prý neexistují normální samovrtné šrouby na křížový šroubovák. Vyrábí se tu pouze tyto naprosto tupé, rozšiřující se a na plochý

šroubovák... Nedaly se vůbec zavrtat a to ani s vrtačkou s předvrtáním. Akorát jem ničil chyty – co s tím?? Nečekal jsem, že celá stěna skončí na tom, že tu nejsou normální šrouby... Ach, jak mi chybí a co bych za ně jen dal... Ze srandy někdo nadhodil „Tak to přibijeme hřebíky“. Tomu jsem se nejprve vysmál, ale po pár neúspěšných pokusech se šrouby jsem vzal hřebíky do ruky a opravdu chyty přitloukl. No, drží to... Jen to je barbarské. Rozhodneme zítra co s tím a nechám si to přes noc projít hlavou. Aspoň jsme desku natřeli první vrstvou nátěru.“ (79,2)

Čekalo mě náročné rozhodnutí, ale přes noc jsem vymyslel jiný možný postup:

„Opět ranní vstaváčka (snad ještě náročnější než včera) → 2 čaje a jdeme nadšeně pracovat. Čeká nás druhý nátěr a rozhodnutí, jak upevníme chyty – jsem zvědavý, jak bude fungovat poslední myšlenka. Honza s Míšou se pustili do natírání desek – ta černá krásně chytá, to bude paráda! A já zkoušel, jestli by nešlo chyty předvrtat úplně, aby šroub volně prošel a napůl předvrtat i překližku. Když se i předvrtá zapuštění hlavičky a vrtačkou se šroubuje děsně opatrně, tak to i vypadá dobře. Vcelku to nakonec jde a bude to rozhodně lepší, než hřebíky ;) Rychle jsem si v 9 zaběhl na oběd a zas zpět, abych stihl předvrtat co nejvíc chytů. S krátkou přestávkou na zazpívání nepálské hymny jsem to nakonec stihl. Honza pak dovrtil zahloubení a s Míšou začali chyty natírat fermeží.“ (80,1)

S vyřešením zásadního problému přišla i úleva, ale museli jsme v nasazení vytrvat, jelikož jsem odjížděl již za dva dny a opravdu jsem chtěl tento můj projekt dovést až do konce: *„Odpolko jsme udělali další nátěry desek i chytů. Ujal jsem se natírání vyřezaných chytů a dost mě to bavilo. Je pěkné, jak deska je matně černá chyty zas lesklé, světlé – krásně do zlatova a vylezly léta a suky.“ (80,2)* Zadostiučinění pro mě bylo že jsem v poslední den mého pobytu lezeckou stěnu stihl dokončit. Sám jsem ji otestoval a nechal děti, aby poprvé v životě zkusily tuto horolezeckou aktivitu. Vidět děti na mnou vyrobené stěně, jak ji zkoumají i jak po ní radostně lezou, pro mne byl nezapomenutelný okamžik. Nakonec jsem zde po sobě zanechal i reálnou rekreologickou stopu: *„Po obědě Honza s Míšou řešili stavbu a tak jsem mohl dokončit lezeckou stěnu. Dodělal jsem druhou desku a náhoda tomu chtěla, že poslední vrtaný chyt bylo srdíčko. Opřel jsem desky o zeď školy a vypadalo to parádně! Hned jsem i zkusil na ní ložit a drží! Mám z toho velkou radost. Nakonec jsem zde v Nepálu zanechal i něco hmatatelného :)“ (82,3)*

Diskuse zjištění

Kapitola popisující stavbu školy, jakožto další náplň mé dobrovolnické práce, opět přináší vhled do nepálské kultury. Především skrze jejich přístup k práci, pracovní podmínky a nová kulturní nedorozumění. Postupně se otevírá více témat, kdy jedním z významných je úloha humoru, jako copingové strategie. Tento způsob vyrovnávání se s náročnými podmínkami se nám ukázal jako nejvhodnější. Skrze humor jsme udrželi dobrou náladu ve skupině a odvraceli frustraci.

Výzkum zaměřený na humor, emoční inteligenci a uspokojení z práce (Sun et al., 2017) ukázal, že humor je účinná a adaptivní strategie zvládnání náročných situací. Dále přispívá k široké škále psychologických projevů včetně zvýšené spokojenosti s prací. Souvislost mezi emoční inteligencí a copingovou strategií humoru naznačuje, že jednotlivci s vysokou úrovní emoční inteligence měli tendenci používat humor i k posílení svých sociálních vztahů s ostatními. Tento výzkum potvrzuje úlohu humoru jako nezanedbatelného jevu s velikým významem pro zvládnání náročných situací. Stejně tak poukazuje na další jeho funkci, kterou je stmelování kolektivu, které je dalším vyplývajícím tématem této kapitoly.

Ať už je podoba dobrovolnické činnosti jakákoli, dobrovolníci navazují vztahy nejen s lidmi z dané oblasti, ale také mezi sebou. Zkušenější mentorují nové dobrovolníky. Vznikají mezi nimi silná pouta, nejedná se totiž o délku zážitku, ale o intenzitu. (Brumovská & Málková, 2010) I mezi dobrovolníky z Namasté Nepál vznikají hluboká přátelství, jelikož zážitky jsou nepřenositelné. V průběhu dobrovolnické činnosti se museli vypořádat s mnoha náročnými situacemi, především pomocí humoru. Z toho vyplývá, že hlavními faktory pro utvoření vzniklých silných přátelských vazeb je humor a intenzivní či náročné podmínky.

Dalším významným tématem kapitoly je zanechání odkazu rekreologie. Z textů vyplývá, že tím je realizace sportovně podpůrných prostředků. Jejich tvorba zároveň byla součástí mé univerzitní smlouvy, jakožto provazující prvek s mým studiem. Zmíněné prostředky mají svoji nezastupitelnou roli, jelikož „pohyb je základním zdrojem i produktem lidského života a je od něj neoddělitelný“. (Hodaň & Dohnal, 2008) Pro správnou PA dětí ve škole bylo navrženo sportovní hřiště a vytvoření hrazdy, žebřin a lezecké stěny. Lezecká stěna u dětí rozvíjí motorické dovednosti, sebekázeň a koordinaci. Jedná se o uměle vytvořené prostředí, které supluje přírodní dobrodružnou výchovu. (Neuman et al., 1999)

Složitá domluva a komunikace

Složitá domluva i komunikace je jedním ze společných znaků provazující předchozí kapitoly. Je tedy nezbytné ji ukotvit jako samostatný jev a nejen ji číst mezi řádky jiných témat. Není to kapitola dlouhá, ale v kontextu je nezbytná pro hlubší pochopení celé problematiky.

Složitá domluva s Nepálci má více podob. Může se jednat o jazykovou bariéru, jelikož jen málo vesničanů disponuje znalostí anglického jazyka a zároveň jsme se my dobrovolníci sice nepálsky učili, ale za tak krátkou dobu jsme postupně byli schopni komunikovat v nepálsčině jen na základní úrovni. Tuto problematiku popisuje první podkapitola o komunikaci s vesničany.

Jazyková bariéra ale není vždy jedinou překážkou. Časté bylo i nepochopení na základě jiných zvyklostí a odlišné kultury, které jsou zpracovány v druhé podkapitole o složité domluvě. I přes to, že jsem s odlišností kultur předem počítal, mě často rozdíly komunikace i chování překvapovaly a někdy i vyváděly z míry. Je nutné říci, že to je jev oboustranný, a tak i my dobrovolníci jsme občas svým chováním dle našich zvyklostí způsobili rozruch. Samozřejmě jsme se snažili co nejvíce se přizpůsobit místní kultuře i zvykům, nebylo to však možné vždy. Věřím, že v obou případech docházelo většinou k pozitivnímu ovlivnění a obohacení se navzájem, a to skrze sledování odlišné kultury a vzájemného učení se i pochopení.

Komunikace v angličtině

„Je to tu hezké, nikdo nemluví AJ, ani manželka Sudarshana. Ten našťěstí ano a většinou mu i rozumím.“ (4,2) To byla první věta zapsaná do mého deníku po mém prvním dni stráveném ve vesnici. Sudarshan (zkráceně Sudar) je ředitelem školy a zároveň můj hostitel, u kterého bydlím. Komunikace s ním pro mne tedy byla zásadní. Ten den jsem zatím jen refletoval, jak já rozumím jemu. Jeho angličtina byla velice specifická jak výslovností tak tím, že někdy zaměňoval slova jiného nebo opačného významu. Například slova dát a vzít nebo přinést a odnést. Až další den jsem zjistil, že hlavním problémem komunikace není, že bych mu já málo rozuměl. Brzy jsem si na výslovnost zvykl a spoustu věcí dokázal domyslet. Hlavním problémem bylo, že on téměř nerozuměl mě, ale nedal to nijak najevo: *„Pak mi při večerním rozhovoru došlo, že Sudar mi opravdu nerozumí, jen říká OKEJ, OKEJ. Domluva je tedy náročná.“* (5,1) Ukázkovým příkladem a pro mne opět novým zjištěním, jakým způsobem s ním komunikovat, byl zážitek, který nastal o pár dní později: *„Večer mi Sudar řekl, že se jim*

narodilo tele, a že byl celou noc u nich v chlívků. Dlouho jsme se o tom bavili a já mu gratuloval, on zas říkal, jakou z toho má radost, a že je tele i bývolí kráva zdravá. Pak mě tam i vzal, abych je viděl... Když jsme došli, žádné tele tam nebylo. Až tam jsem tedy zjistil, že Sudar neumí v AJ ani časy, a že tím patrně myslel, že se tele má teprve narodit :D“ (8,1) Uvědomil jsem si tedy, že s ním musím komunikovat na velice základní úrovni a stejně tak se snažit pochopit časy z kontextu. Většinou šlo o to poskládat a okleštit anglickou větu tak, aby ještě dávala smysl, ale aby mi stále rozuměl.

Na druhou stranu bylo stále možné se se Sudarshanem, jakožto učitelem angličtiny na základní úrovni domluvit. Dalšími lidmi ve vsi, kteří uměli anglicky, byla pouze učitelka angličtiny Rupa a ředitel druhé školy Kesab, u kterého později bydlely dobrovolnice. Proto jsme častěji s vesničany museli komunikovat stylem „rukama a nohama“, vyrozuměním věcí z kontextu nebo později mojí začínající znalostí nepálského: „PS: Když jsem ráno truhláři půjčoval tužku (v celém domě není jiná než má tužka a on si nedovezl ani to...), tak se mě ptal, jestli jsem cizinec. Odpověděl jsem, že ano, a tak pokračoval otázkou, jestli tedy jsem z Indie, nebo z Číny? :D Chvilí jsem na něj koukal a když to zopakoval, a já pochopil, že to myslí vážně, tak jsem se mu pokusil vysvětlit, že existují i jiné cizí země – MARNĚ...“ (58,4) V tomto případě nešlo jen o neznalost jazyka, ale dokonce o neznalost jiných než sousedících zemí a národností.

Další dva popisy komunikace s místními nepálci nejsou z naší vsi, ale z malých osad vysoko v horách: „Trasa vedla krásnými cestičkami a po schodech mezi poličky, kde třeba jeden Nepálec tradičně orál pole s bývolí. A tvrdil, že oře KOKOSY :D Nojo, uměl jsem líp nepálsky, než on anglicky, ale to nebylo tak těžké, když jeho jediné anglické slovíčko „coconut“ zjevně nedávalo smysl... Ale i tak jsme si přátelsky popovídali“ (37,1) Učení se nepálského jazyka jsem později vnímal jako zásadní. Díky tomu má člověk možnost si povídat s místními i mimo turistické oblasti a tak hlouběji nahlédnout do jiné kultury:

„No nevadí, byla to dobrá snídaně. A pak přišlo složité počítání naší útraty. Možná jsem se zapomněl zmínit, že neuměli vůbec, ale vůbec anglicky a tak jsme byli odkázáni pouze na mou znalost nepálského (a tady se ke všemu mluví Tibetsky :D), ale vždy jsme se nakonec domluvili a alespoň jsem tu mou nepálskou zúročil ;) Ale počítání bylo složité. Ukázalo se, že nezná ani svůj jídelní lístek a že neumí číst, psát ani počítat. Tedy počítat uměl - nepálsky do dvou a na prstech do třech :D Ani nevěděl co kolik stojí. Tak jsme mu to spočítali podle jídelního lístku, ale stále se mu něco nezdálo a jednoduše chtěl víc.“ (87,1)

Ukázalo se, že z hlediska domluvy je nejfunkčnější, když oni uměli částečně anglicky a my uměli základy nepálské: „*Večer jsem byl pozván ke Kesabovi. U něj bydlí holky a pozvaly mne, protože se rozhodli navařit naše české bramboráky. A pak jsem u nich s celou Kesabovou rodinou ještě zůstali sedět a povídat. Byla to hrozná sranda = Rámajlo. Učili nás nepálská slovíčka (to je skvělé) a dost jsme se bavili.*“ (47,1)

Složitá domluva

Složitou domluvou není ani tak myšlena zhoršená úroveň komunikace na základě jazykové bariéry, ale spíše na základě kulturní či osobní odlišnosti. „*Když se mě zeptali, v jakých třídách bych chtěl učit a já odpověděl, že tedy asi alespoň v 1. a 2., tak souhlasili, ale vzápětí mě poslali k těm malíčným.*“ (5,2) Znovu mě podobný druh komunikace překvapil hned v následující komunikaci. Do té doby jsem nebyl zvyklý na to, že by někdo mou odpověď odsouhlasil, ale zachoval se opačně: „*Podobně tomu bylo u předmětů – na konci dne se zeptali jaké bych chtěl vyučovat, ale opět jim má odpověď, že nejspíš tu AJ, když jsem kvůli ní přijel nestačila s tím, že by to byla škoda. A tak jsem začal učit i jiné předměty.*“ (5,2) Myslel jsem, že tomu tak bylo především z praktických důvodů, ale hned další den jsem zjistil, že toto chování je Sudarshanovým typickým komunikačním prvkem: „*Poprosil jsem o kávu (o uvaření mé vlastní kávy) a dostal klasickou odpověď: „A chceš ji teď, anebo odpoledne?“ „TEĎ“ „OK, tak odpoledne...““ (6,1)*

V podstatě šlo o nedůležité věci, se kterými jsem se dokázal vyrovnat a později na ně i asertivně reagovat. Horší bylo, když se komunikace vyvíjela naprosto absurdním směrem, kdy nejednou došla až na samotnou hranici mezi složitou domluvou a slovní konfrontací:

„*Předtím jsem ještě mluvil se Sudarem – chtěl mi sestavit fixní rozvrh – znovu jsem mu tedy vysvětlil, že ještě minimálně tento týden budu potřeba, alespoň částečně na stavbě. A především dnes, když on jako ředitel nevyřešil, že mu chybí jedna učebna... On se začal rozčilovat, že mám být učitel a učit! To jsem již nevydržel a odpálkoval ho s tím, že jestli mu vadí, že mu (zadarmo) stavím školu a ještě k tomu i učím v ní, tak se na to můžu vykašlat úplně! Fakt mě nasral...“ (57,2)*

Podobně tomu bylo i v jiných situacích. Bylo dost těžké udržet komunikaci na hraně tak, aby nedošlo k ostré výměně názorů, ale zároveň abychom si asertivně obhájili své:

„Učitelé ve 4 odešli a Sudar nám řekl, ať veškerý bordel, co venku zbyl (který je na spálení a ON ho má roztrídít), naskládáme zpět do té nové třídy. To jsme samozřejmě odmítli a pohádali se, že řekl, že to udělá a neudělal. Na to prohlásil, že on je ředitel, a tedy kromě výuky nebude ve škole nic jiného dělat. Cože??? No právě – vždyť je ředitel!! → Ideálně tak na výměnu! Zůstali jsme tam pracovat až do tmy, abychom práci dokončili. Důležité věci jsme jim naskládali do kabinetu, ať si s tím dělají co chtějí a skříň plnou bordelu nechali na zápraží, ať si ji roztrídí sami. Přeci nezaskládáme to, co jsme celý den vyklízeli...“ (57,2)

Ne vždy tomu bylo takto, někdy šlo o pouhou nespolehlivost. To bylo sice velice časté a nepříjemné, ale také jsme se časem naučili v takové komunikaci orientovat: *„Když jsme se ráno ujišťovali, že Sudar počítá s tím, jít s námi dnes ke škole a domluvit se na postupu stavby, tak samozřejmě nepočítal. I přes to, že jsme se včera jasně dohodli a 3× ujišťovali. Říkal, že prý nemůže a je hrozně „bizi“. A byl tak moc zaneprázdněn, až z toho byl při „men-tolku“ před pasalem slyšet nejvíc...“ (56,1)* Nakonec se nám přes veškeré ujišťování a opakování požadavku podařilo dosáhnout toho, aby s námi ke škole šel a my mohli po domluvě pokračovat v práci na stavbě školy, které byl ředitel.

Diskuse zjištění

V diskusi zjištění pro kapitolu Výuka se dozvídáme o jazykové bariéře v kontextu vzdělávacího procesu. V této kapitole jsem na téma navázal dalšími podobami složité komunikace. První překážkou komunikace byla neznalost cizích jazyků. Nejednalo se pouze o neznalost anglického jazyka u obyvatelů vesnice, ale stejně tak o neznalost jazyka nepálského u dobrovolníků. Byli jsme si vědomi, že jsme v Nepálu i vesnici pouze hosty. Také, že pokud chceme hlouběji proniknout do místní kultury, musíme usilovně pracovat na zlepšení verbální komunikace s místními. Proto jsme se začali učit nepálsky. Do té doby jsme však byli odkázáni na neverbální prostředky komunikace.

Nemusíme se dorozumívat pouze prostřednictvím jazyka, ale i nejazykovými prostředky. Své myšlenky můžeme vyjádřit gestem, pohybem hlavy, emocemi apod. (Gavora, 2005) Právě projev emocí doprovázen gesty se ukázal jako nejúčinnější způsob nonverbální komunikace. Zjistili jsme, že je dokonce vhodnější na Nepálce neznalé anglického jazyka mluvit česky. Vyšší úspěšnost dorozumění tkvěla v lepším přenosu emocí skrze rodný jazyk.

Druhou podobou složité komunikace byl odlišný způsob domluvy na základě rozdílných kultur. Průcha (2010) uvádí, že v interkulturní komunikaci se projevují lingvistické, psychologické a kulturní determinanty. Nezáleží tedy jen na lingvistické podobě domluvy, ale podobnou měrou i na kultuře a psychologickém vnímání. Rozdílný způsob komunikace na základě jiné kultury popisuje i Mikuláščík (2010), a to na zcela konkrétním příkladu. „Neverbální komunikace je, stejně jako komunikace verbální, ovlivněna kulturními vlivy. (když někde plivneme je to považováno za urážku, ale u Masajů se takto vyjadřuje úcta)“ (p. 106). I s podobnými momenty jsme se museli vyrovnat a také dbát na to, abychom pokud možno neporušili našimi zvyklostmi nepálské kulturní zásady.

Pohyb v nepálské přírodě a horách

V této kapitole se odkláním od mé úlohy dobrovolníka a částečně se stávám běžným turistou poznávajícím nepálskou přírodu i nejvyšší pohoří světa Himálaj. Nejprve se zaměřuji na přírodu jako takovou, její charakter a odlišnosti oproti mně známé české přírodě. Popisuji, jakou má podobu v nízkých vrchovinách v okolí naší vesnice a jak se mění s narůstající výškou až do nepopsatelné výše přes 8 000 m n. m., kde jsem sice nestál osobně, ale měl tu možnost ji z bezprostřední blízkosti sledovat. Pro nepálskou přírodu je charakteristický život. Všudypřítomnost vody v podobě potoků i vodopádů, zelených rostlin, a především i živých stvoření, která jsou pro nás z jiného kontinentu často exotická. Původně byla součástí této kapitoly i podrobně zpracovaná podkapitola o setkání s nepálskými zvířaty. Tato podkapitola dále obsahovala i téma ohrožení, ale jelikož hlouběji nerozvíjela podstatu práce, byla z ní nakonec vyjmuta.

V další části kapitoly shrnuji můj vhled i můj pohled na masivně se rozrůstající cestovní ruch v Nepálu. Díky tomu, že cestovní ruch byl jednou z mých specializací při studiu, ho zpětně vnímám i z jiného úhlu pohledu. Ale jelikož je turismus v Nepálu hlavní průmyslovou oblastí země a rozrůstá se takovou rychlostí, že v mnoha případech není udržitelný, prožíval jsem a následně popisuji především jeho negativní stránky a dopady.

Pohyb v pohoří Himálaj, ať v přírodní rezervaci Annapuren nebo národním parku Langtang, pro mne byl zásadní životní zkušeností. Jednak jsem sám horolezec, a tak mě přirozeně velehory lákají, ale zároveň snad každého návštěvníka tyto hory uchvátí svou monumentálností. Dále nepopisuji jen charakter hor, ale také specifika pohybu v nich,

at' už v podobě fyzické náročnosti nebo stále hrozící výškové nemoci. Také reflektuji využití mých zkušeností nabytých během studia rekreologie, které vnímám jako klíčové a pro pohyb v tak vysokých horách nezbytné. A tak jako i jiní autoři popisují vliv přírody a hor na spirituální rozvoj člověka, i já sleduji, jak jsem byl ovlivněn i posunut v duchovním sféře, kterou já osobně nazývám vírou.

Příroda Nepálu a Himálaje

Nepálská příroda je velmi rozmanitá a pro nás Evropany velice exotická. Nejprve popisují, jaký charakter měla příroda okolo vesnice, ve které jsem bydlel. Jak vypadala, jaké rostliny i plodiny zde rostly či byly pěstovány. Také to, jak byl místní terén prostupný pro pěší turistiku. Dále se věnuji přírodě v pohoří Himálaj, který je unikátní svou výškou. Popisují přírodní rozmanitost, která se mění v závislosti na nadmořské výšce. Také jak výrazné jsou odlišnosti přírody hřebenů hor, jejich vrcholů i údolí. Nakonec zmiňuji její znečištění, které přináší nejen přemíra turismu, ale i dosavadní neznalost místních obyvatel o udržitelném zacházení s odpadem.

Příroda v okolí vesnice

„DOJEL JSEM! To místo, ToTo místo je krásné – opravdu v kopcích se zelenými terasovými políčky. VŠE je zelené, živé a táák klidné... :)) Nádhera“ (4,1) To byly mé první dojmy z příjezdu do vesnice.

O prvním možném víkendu i většině následujících jsem se vydával na pěší výlety: *„Výlet: Byl a bude parádní! S Míšou si rozumíme a je to sranda. Cesta byla krásná – obzvlášť zkratka prudce do kopce kolem pár baráčků a políček.“ (13,3)* Na většině území Nepálu jsou hory, i když se zrovna nejedná o pohoří Himálaj. Kopce v okolí naší vesnice často přesahovaly 2 000 m n. m. Proto je většina cest v prudkém svahu. Obydlená stavení jsou rozeseta ve svazích daleko od sebe. *„Pokračovali jsme a ocitli se v opravdové, opravdu krásné džungli. A trochu v ní i začali bloudit. Bylo to parádní.“ (14,3)* Od Nepálců jsem věděl, že o místní přírodě mluví jako o džungli. Neuměl jsem si podobu Nepálské džungle představit a poznal její charakter až skrze první výlet.

Na jeden z výletů mě pro jistotu doprovodil místní mladý vesničan Nabin. Nejprve jsem odmítal s tím, že to není potřeba, že mám dobrý orientační smysl a mapu v telefonu s GPS lokací. V půlce výletu jsem si uvědomil potřebnost místního průvodce: *„Z rozhledny byl i přes mraky parádní výhled – je to krásná krajina! Zde mi také došlo, že jako správný šortkat (zkratku) jsme vybrali delší, ale za to horší cestu. Byla opravdu*

krkolonná a trvala 3 hodiny. A hlavně bych tamtudy v životě netrefil ani s mapou v mobilu a asi ani teď'...“ (7,1) V Nepálu se cesty vytváří poměrně nesystematicky. Občas člověk došel úzkou pěšinkou na velkou silnici, která záhy opět končila. Také místní silnice nebývají zpevněné a tak po odbobí monzunových dešťů spousta silnic chybí úplně, nebo jsou neprůjezdné a někdy i neprůchozí. Na druhou stranu, když do vesnice přijede bagr, tak kopou silnice více, než by bylo potřeba: „Místo poslední hodiny jsme se rozhodli vyrazit kousek do údolí k vodopádu. Je to tak 20 minut pěšky. Tentokrát tam ale zcela nečekaně vedla cesta/silnice. Minule to byla jen taková kozí pěšinka. Zároveň oproti minule (za deště a v období monzunů) tu místo mohutného vodopádu stékal jen pramínek po skále. I tak to je hezké místo :)“ (61,2) Stále je zde většina cest pouze vyšlapaná místními, a tak pokud člověk nezná přesnou trasu, tak se velice snadno zamotá. Nikoliv ztratí, jelikož každá cesta někam vede a někomu patří. Kolem naší vesnice byl každý kus půdy někým vlastněn a kde nebyla džungle, tam byla políčka.

Pěstovali různou sezónní zeleninu, kávu, banány, ale nejčastěji kukuřici a rýži. Terasová rýžová políčka byla téměř všude i ve velice prudkých svazích. Důmyslný systém políček a práce na nich jsou obdivuhodné. Jednou jsme měli možnost se práce na poli zúčastnit a často jsme ji sledovali: „*Sešli jsme zpět dolů, abychom se napojili na spodní vrstevnicovou cestu. To byla opět jiná – moc pěkná s výhledy na ty zlátnoucí rýžová políčka. Na jednom dokonce už začala sklizeň – vázali rýži do snopů, mlátili ji o kamen a potom skládaly do stohu. Pěkně jim to šlo, a tak jsme si neodpustili na ně chvíli čumět. A ještě se pokochali výhledem na těch pár vykukujících obrů.*“ (49,1) V Nepálu je odlišná nejen příroda, ale za dobrého počasí i výhledy. Právě díky výši Nepálských hor jsou výhledy pro nás nezvyklé. Jednak jsou velehory vidět z obrovské dálky, ale především jejich úpatí začíná v místech, kde by člověk čekal již jen obzor. Když jsem viděl hory z dále poprvé, myslel jsem si, že to jsou mraky. Až po chvíli mi došlo, že to je pás Himálaje.

Příroda v horách

Příroda nepálských hor je unikátní především její proměnlivostí závislé na nadmořské výšce. Během jednoho dne je možné sestoupat i přes 2 000 výškových metrů a tím projít několik odlišných výškových vegetačních stupňů: „*Dnešek parádní a s krásnou, opět jinou krajinou. Z neuvěřitelného hřebene jsme sešli sem do nejhlubšího údolí světa. To je dáno tím, že zde u ledovcové řeky jsme zhruba v 1500 metrech nad mořem a je*

svíráno z jedné strany přes 7 tisíc metrů vysokou Jižní Annapurnou a téměř 7 tisíc metrů vysokou Machapuchare.“ (32,1) Velikou změnu oproti předchozí části treku, který vedl po holém hřebeni, popisují hned v dalším úryvku. Je dobré dodat, že jsme ještě předchozí den byli ve 4 500 m n. m., kde byly již jen lišejníky, trávy a sut': „*Je to změna. Naskytly se nám opět jiné scenérie – výhledy na zařezané, zelené a živé údolí, na divokou řeku v něm, na padající vodopády do ní a z vysutých provazových mostů nad nimi :)*“ (32,1) Podobný zážitek popisují při sestupu údolím na jiném treku:

„Líbilo semi, jak se krajina postupně měnila. Nejprve to byla jen holá planina se zamrzlými potoky a časem přibývalo čím dál tím víc křovisek, které se postupně měnili ve stromy. Vše se stále více zelenalo, až jsem si připadal jako v pralesi. Obří staré stromy, často už léta ležící a divoká řeka vřela podél. Z pralesa jsme se dostali zas do džungle, ze které to plynule přešlo do bambusového lesa.“ (92,2)

Příroda se neměnila jen s nadmořskou výškou, ale také podle charakteru cesty. Jiná byla v údolích, jiná na hřebeni a opět jiná na úbočí hor: „*Pozdě jsme nevyráželi – akorát se sluncem. Pomalu jsme začali stoupat a brzy jsme se dostali na krásnou vzdušnou cestu úbočím svahu. Nad námi byly skály a pod námi to padalo hluboko dolů. A brzy jsme uviděli i z části zamrzlé jezero. Po chvíli se dokonce ukázala i Gosain Kunda*“ (95,1)

Krajinný ráz se dále měnil i s počasím, díky kterému byla vytvořena vždy specifické podmínky. Někdy se jednalo o monzunové deště, jindy o velice horké dny. Když silné deště přišly v podvečer parného dne, začala se voda odpařovat, čímž byla vytvořena silná mlha: „*Šli jsme rozpadajícím se lesem a neprostupná mlha s tmou jen přidávala na atmosféře. Jediné co mne po cestě překvapilo, byla cedule vprostřed lesa s nápisem LITTER HERE (odpad zde/sem), a opravdu kolem cedule byla hromada odpadků. Co to má znamenat? No nic, neměl bych se nad tím už rozčilovat, když za 4 dny odlétám.*“ (95,3) Bohužel nadmořská výška, charakter cesty ani počasí nebylo jediné, co přírodu hor ovlivňovalo.

Nejvíce a zároveň nejhůře na ní působilo lidské chování: „*Ona se ještě naivně snažila po cestě sbírat všechnen ten bordel a odpadky. Předtím dokonce vylepovala na všechny lodžie krásně kýčovitej plakátek o nezhazování odpadků. To je sice hezké, ale problém je v tom, že ten bordel nedělají turisté, ale Nepálci – respektive nepálští turisté, chataři a hlavně nosiči.*“ (96,1) Lidé mají veliký dopad na místní přírodu i ve smyslu nadměry turismu. Naštěstí se turisté v této panenské krajině vesměs chovali kultivovaně

a nebyli těmi, kdo zanechávají odpad. Naopak se ho mnoho turistů snažilo sbírat, tak jako zmíněná turistka z Austrálie.

Nepořádek zde v horách, ale i u nás ve vesnici vytváří především místní obyvatelé. Často vyhodí jakýkoliv obal či jiný odpadek na zem, z okna nebo před dveře vlastního domu. Může se to zdát nekultivované, ale má to svůj důvod. Po staletí, až do nedávna byli zvyklí veškeré zbytky, tedy odpad, házet na zem, kde se časem rozložil. Pokrok v této zemi, postupuje neuvěřitelnou rychlostí, a tak k nim poměrně nedávno došel výtěžek moderní společnosti v podobě plastů a dalšího odpadu. Zároveň k nim ještě nedošlo, jak s nimi mají nakládat, a že se nerozloží. Zaznamenal jsem, že si již Nepálci i nepálská vláda začínají všimnout faktu, že turistům se nepořádek nelíbí a tak ho je na turisticky významných místech méně: *Takže by to chtělo spíš plakáty ve smyslu „Turistům se bordel nelíbí a bez turistů nebudou peníze...“*. A to v Nepálštině – tomu by pak asi rozuměli a mohlo by to pomoci.“ Tedy můžu říci, že tato problematika postupuje sice pomalu, ale k lepšímu.

Diskuse zjištění

Nepálská příroda je velmi rozmanitá a zasahuje nížinné tropy na jihu, mírné pásmo v podhůří Himálaje, i alpské, až arktické klima na severu země. (Jakešová, 2013) Právě pestrost a rozmanitost obdivuji v úryvcích z deníků a následně komentuji v provazujících textech. Dále popisují neprostupnost džungle v tropickém a subtropickém pásmu. Stejně tak z textů vyplývá, že rozmanitost nepálské přírody je zásadně ovlivněna pohořím Himálaje, díky kterému se v Nepálu nachází všechny vegetační stupně.

Himálaj je pohoří v Asii, které odděluje Indický subkontinent od Tibetské náhorní roviny. V tomto pohoří se nachází deset ze čtrnácti nejvyšších vrcholů světa, takzvaných osmitisícovek. Nejvyšší horou Himálaje i světa je Mount Everest. (Procházka, 2010) Z bezprostřední blízkosti popisují i Annapurnu, jakožto jednu z osmitisícových hor. Dále se můžeme dočíst o charakteru přírody v přírodní rezervaci kolem zmíněné hory a stejně tak i národního parku Langtang.

První výpravy se do Himálaje začaly vydávat okolo roku 1921. Mnohé z nich byly neúspěšné a zmizely pod sněhem. Pro pobyt v horách je nezbytné počítat s proměnlivostí počasí, která je v této lokalitě více než častá. I malá nepřízeň může stát horolezce život. (Hunt, 1958) Proměnlivost počasí byla běžná jak v nížinách, tak ve vysokých horách, jak popisuje úryvek deníku výše v textu. Monzunové deště však měly

i další dopady například v podobě sesuvů půdy. V kapitole dobrovolnictví místy popisují následky sesuvů a práci potřebnou pro jejich odstranění. V Nepálu jsou monzunové deště běžné v létě, ale v roce mého pobytu přetrvávaly ještě začátkem podzimu. Problematiku eroze způsobené monzunovými dešti dokládá i výzkum dlouhodobé eroze sesuvem půdy v nepálském pohoří Himálaj. (Marc et al., 2019)

Posledním tématem kapitoly je znečištění přírody a nakládání s odpadem. Nepálská příroda je plná dopadu, jelikož místní obyvatelé s ním neumějí zacházet. Stejně tak nepálská vláda zatím není schopná tento problém řešit mimo velká města, a tak i my jsme řešili otázku, jak naložit s odpadem ze stavby. Pozorovanou problematiku dále popisuje článek zabývající se udržitelným nakládáním s pevným komunálním odpadem v rozvojových zemích. Mnoho rozvojových zemí má nedostatečné systémy řízení komunálního pevného odpadu (MSW) kvůli nedostatku nejen povědomí, technologií, financí, ale také řádného vládnutí, které je schopno prosadit a sledovat předpisy. Při navrhování možností nakládání s odpady pro rozvojové země musí být vždy zohledněny místní podmínky a omezení. (Hettiarachchi et al., 2018)

Turismus

Vlivy turismu jsou v Nepálu vidět téměř všude a ještě více je znatelná jeho absence, respektive rozdíl mezi turistickými a turisty nenavštěvovanými oblastmi. V takovém případě je charakteristická hluboká chudoba. Naopak v turisticky významných místech si místní obyvatelé mohou dovolit slušné životní podmínky (které zde nejsou normou) a v některých případech i soukromé či zahraniční školy pro vlastní děti.

Zabývám se především zažitou zkušeností s turismem a tedy častěji reflektuji jeho negativa, případně chování turistů jako takových. Tím, jak se chovají v horách, jaká je jejich skladba a jaká jsou možná rizika jejich nedostatečné přípravy. Obdobné chování vrcholí ve výslovné lehkovážnosti. To je v prostředí vysokých hor velice rizikové a v některých případech vede až k tragickým událostem.

Sám jako turista

Sám sebe jsem za turistu nepovažoval. Samozřejmě jsem do Nepálu vycestoval i z důvodů, abych poznal jinou část světa a podíval se do pohoří Himálaje. Zároveň byl můj motiv cesty stát se, alespoň na chvíli, součástí místní kultury a být tím i užitečný. Dále jsem neměl dostatek financí, abych se choval jako běžný turista na dovolené. I z toho důvodu jsem nechtěl být místními Nepálci považován za bohatého turistu. Toto

stigma jsem odmítal a vždy v nepálštině zdůrazňoval, že zde momentálně žiju jako dobrovolník. Byly i chvíle, kdy jsem to vnímal naopak. A to z důvodu, že být běžným turistou na turistických místech znamená i určitou anonymitu. Ve vesnici, jakožto jediný cizinec, jsem totiž vždy byl středem pozornosti: „*Je to tu skvělé – vypadnout a zažít klidně i turismus. Tady nás vlastně berou jako normální turisty a dokonce když my jsme viděli první bílé turisty, také jsme čuměli...*“ (13,4)

Zároveň jsem díky znalosti nepálštiny i dlouhému pobytu nenavštěvoval jen hlavní turistické cíle, ale měl ten čas i odvahu na objevování i jinak turistům vzdálených míst. To jak v přírodě, tak ve městě: „*Cestu tam jsem zvolil postranními uličkami a některé z nich byly tak postranní, že to už ani uličky nebyly. Myslím, že jsem v některých z nich byl jako turista úplně jediný a snad i první. Ale přemýšlel jsem nad tím, že se tu vůbec nebojím a je to tu kupodivu opravdu (snad!) bezpečné.*“ (42,1) Nepál je považován za jednu z nejbezpečnějších destinací cestovního ruchu. Téměř všichni místní obyvatelé si jsou vědomi toho, jak moc turisty potřebují a jak na nich jsou závislí. Bezpečnost je velice důležitý faktor pro rozvoj turismu. Mohu potvrdit, že jsem se i v noci na velice odlehlých místech vždy cítil bezpečně. To i přes fakt, že velká města jsou plná dealerů drog. Sice se většina Nepálců snaží přimět turistu k nákupu jakéhokoliv zboží, i zmíněných drog, ale nikdy jsem nezažil výrazný nátlak nebo ohrožení lidmi.

Turisté v horách

Jen opravdu málo turistů v nepálských velehorách byli zkušení alpinisté, co si nesou vlastní batoh:

„*Šli jsme dál a pomalu za sebou nechávali všechny pseudoturisty v TeaHousech. Postupně mi docházelo, že většina možná ani dál nepůjde... Nešli. Ti nejodvážnější došli až do Fejkového Base Campu. Těsně pod závěrečným a zdaleka nejnáročnějším stoupáním stál TeaHouse s obří cedulí: WELLCOME TO BASE CAMP OF MARDI HIMAL 4500 mnm :D To byla ale lež! Nacházeli jsme se zhruba jen ve 4000 mnm... My se nenecháváme v Nepálu Napálit a jdeme dál.*“ (30,2)

Většina skupin zde měla průvodce a ideálně i každý svého nosiče zavazadel. Je pravdou, že toto chování dává práci místním obyvatelům, ale stejně tak to zpřístupňuje tyto hory neuvěřitelně velkému množství turistů. To sice opět přináší peníze do horských oblastí a celého Nepálu, ale zároveň má i negativní dopad na okolní prostředí.

Mnoho turistů se nechová ohleduplně ani k přírodě, ani k okolním lidem: „*A cesta dál? Není moc o čem mluvit, protože jsme letěli obří rychlostí dolů a proráželi (občas doslova) dnešní hordy „turistů“.* [...] *Turisté nám již začali dost lézt na nervy. Hlavně jejich neohleduplností, neochotou jít na straně, ale naopak z pravidla jít středem a máchat kolem sebe bambusovými tyčemi místo hůlek.*“ (35,3) Ještě více mě iritovali hlasitým poslechem hudby: „*A hlavně kvůli jejich všudypřítomné příšerné „asijské hudbě“ hlučících naplno z repráků houpajících se na batozích. To je fakt odporný zvyk, takto v klidné a divoké přírodě. Už mě irituje jejich bezohledné chování a tady se takto chovají převážně asijská turistika...*“ (35,3) Příliv velkého množství turistů má za efekt i to, že se vláda snaží odlehlá divoká místa turistům co nejvíce zpřístupnit, což není vždy ku prospěchu:

„*Bohužel tu krásnou horskou pěšinku začali kazit pokusy o zábradlí??? Čas od času bylo pár metrů zábradlí, ale nesmyslně rozmístěné. Někde bylo brutálně masivní (až jsem nechápal, jak to sem dotáhli) a někdy to byly je nabitě kůly a na nich hnusné pletivo. A každý druhý sloupek (byť zabetonován) byl utržen a jen visel ze svahu. Takové zábradlí by nemělo šanci nikoho unést a jen to bylo hnusné. Nepochopitelný pokus o zvýšení „komfortu“ pro turisty – asi... Bojím se, že brzy to tu bude zprzněné celé. Třeba na Mardi Himalu byla takto zkažená už celkem velká část treku. Fuj to mě ta banda Nepálců zas naštvála.*“ (95,1)

Lehkovážnost turistů v horách

Zpřístupnění tak vysokých hor téměř komukoliv s sebou nese i mnoho rizik. V podstatě se pod himálajské vrcholy může dostat kdokoliv, jelikož je dnes na trecích již vybudováno velice kvalitní zázemí v podobě lodžii i hotelů s veškerým komfortem. Ten, kdo má dostatek peněz, tak může být téměř vynesena i na 6 000 metrů vysoké vrcholy. A to bez jakékoliv předchozí přípravy a zkušenosti pohybu v horách: „*Také mě Angelo dostával svoji naivitou a přístupem k horám. Už se mu nechtělo platit za pojištění a tak vyrazil bez něj. Bere to tu jako procházku a o Tserko Ri – 5000 m. vysoké hoře říká, že to je přeci pohoda, když na ni chodí lidé běžně. Proč by měl mít pevné boty, pojištění, nebo snad parťáka?? Úlet!*“ (88,3) Angelo, se kterým jsme se na treku spřátelili, zdaleka není jediný, a naopak tu jsme my s Honzou výjimkou, jelikož máme předchozí zkušenosti z hor a vlastní vybavení, které si sami neseme:

„*Bohužel tento přístup tu má většina turistů. [...] Ano – ono to je celkem jednoduché a dokud se nic nestane, tak pohoda. Prostě to stále jsou vysoké hory*

→ *TY NEJVYŠŠÍ! Jako horolezce mě tu ta lidská naivita, hloupost a nepřipravenost irituje! Upřímně se obávám, že jsem v tomto údolí jediný s dobře vybavenou lékárníčkou a kurzem první pomoci. A tak si říkám, ještě že si všichni ti pestrobarevně oblečení Korejci platí nosiče, sherpu i průvodce. I když to je zas druhý extrém.*“ (88,3)

Je nutné dodat, že v takovém případě nepřipravenosti je doprovod nosiče lepší variantou, ale stále ne ideální. To z důvodů, že většina nosičů jsou jen mladí kluci z horských vesnic, kteří sice jsou zvyklí na místní podmínky, ale sami nemají větší zkušenosti, adekvátní vybavení nebo znalost první pomoci.

Diskuse zjištění

Jak uvádím na začátku kapitoly, tak jsem se sám za běžného turistu nepovažoval, jelikož mým motivem návštěvy země nebyly běžné turistické cíle. V odborné literatuře se dozvídáme, že dobrovolnictví se řadí mezi nové produkty cestovního ruchu (dále CR) a má svá specifika. Cestování za dobrovolnou činností nazýváme Volunteer tourism. Tento druh turismu spadá do kategorie alternativního turismu, nebo také ekoturismu. (Wearing & McGehee, 2013) „Dobrovolnický cestovní ruch vrací do cestovního ruchu autentičnost prostředí, blízkost místnímu obyvatelstvu, opravdovost zážitků.“ (Kotíková, 2013, p. 115) Dále Kotíková uvádí, že dobrovolnický CR přispívá k udržitelnému rozvoji cestovního ruchu. Hlavním důvodem je snaha dobrovolníků cestovat s co nejmenšími finančními náklady. Pro dobrovolníky na rozdíl od běžných turistů není tolik důležitý luxus. Dobrovolníci nevyhledávají turistická místa, využívají pouze místní infrastrukturu a snaží se prozkoumat dosud nepoznané. Jak uvádím výše, vycestoval jsem hlavně za poznáním nepálské kultury, tedy za autentičností prožitků, s co nejnižšími náklady. To zcela koreluje s definicí dobrovolnického cestovního ruchu.

Jak zmiňuji v předešlých kapitolách, turisté si v Nepálu neváží přírodních podmínek a přetvářejí je k obrazu svému, nebo dokonce ničí. Tzv. eko turistů je zde málo. Ekoturista vstupuje do přírodního prostředí s respektem a neočekává, že bude upraveno pro jeho potřeby. Co do prostředí vnese, to si také odnese. (Závodná, 2015) V textu se dostávám k tématu, kdy dochází k nevhodným úpravám podmínek pro turisty ze strany vlády. U běžných turistů jsem bohužel zaznamenal pozitivní hodnocení podobných úprav i v prostředí hor. Kotíková & Schwartzhoffová (2017) uvádí další negativa dopadu cestovního ruchu na oblasti méně rozvojových zemí. Jedná se o přejímání negativních návyků od turistů jako například velmi častý prodej drog. K tomu

dále můžeme připodobnit poslech hlasité hudby, rušící volně žijící živočichy. V místech, kde dochází k tzv. overturismu se negativní jevy projevují na zvýšené úrovni. Nadměrný turismus v horách tedy vede ke zvýšení rizik a nebezpečí všech zúčastněných.

Kromě negativ turismu uvádím v provazujícím textu i kladné dopady cestovního ruchu. „Turismus je stále výraznější lidská aktivita z oblasti služeb a současně s provokačním dopadem do různých odvětví průmyslu. Různé dopady můžeme hledat a nalézat ve směru ekonomickém, sociálním i ekologickém. Celkově lze říct, že turismus je jevem s tzv. Globálními charakteristikami.“ (Štýrský & Šípek, 2011, p. 57) Cestovní ruch tedy chápeme jako důležité odvětví průmyslu. V Nepálu hraje cestovní ruch vysokou hodnotu na úrovni státních příjmů. „Cestovní ruch může být tím odvětvím, které může pomoci sociálně ekonomickou zaostalost překonat“ (Hamarnéková, 2014, p. 19).

Člověk v prostředí Himálaje

Pohoří Himálaj je nejvyšším pohořím světa kde se nachází deset ze čtrnácti nejvyšších vrcholů světa, které převyšují hranici 8 000 m n. m. Leží zde i nejvyšší z nich Mount Everest, nepálsky zvaný Sagarmátha. To byl hlavní důvod, proč jsem si jako zemi pro dobrovolnickou činnost vybral právě Nepál. Jakožto horolezce mě toto pohoří vždy fascinovalo a doufal jsem v jeho navštívení.

Popisuji zkušenost z mého prvního i druhého treku vedoucího skrze jedny z nejvýznamnějších oblastí Himálaje. Každý z těchto treků (neboli vysokohorských tras) byl jiného charakteru. Každý měl svá specifika, krásy i obtíže. Obtíže popisují jak z pohledu fyzické náročnosti, tak projevů akutní horské nemoci a jiných zdravotních komplikací. Zároveň i náročného, ale ve výsledku úspěšného dosahování vrcholů hor a odhodlání myslí k tomu potřebného. Také reflektuji mé zkušenosti z hor, které se formovaly i během mého studia rekreologie. Popisuji jejich podobu i důležitost. V neposlední řadě sleduji duchovní rozměr bytí v horách.

První trek přírodní rezervací Annapuren

Do prvního kempu jsme dorazili za tmy a špatného počasí. O to více nás překvapil ranní výhled:

„OPRAVDU – ráno se nám ukázaly hory v plné kráse :)) Viděli jsme Annapurnu South (7219mnm), Hiunchuli (6441mnm) a náš Mardi Himal (5553mnm) se

schovával před nádhernou Machapuchare (6993mnm). Opravdu krásná špičatá hora – pro její dvojité vrchol se jmenuje v překladu Rybí ocas. Je to impozantní osamocená špička – je posvátná, protože na ní bydlí bůh Šiva. Proto je horolezcům na její vrchol lézt zakázáno.“ (28,1)

Díky propojení třech kratších treků byla naše cesta velice pestrá:

„Dnešek parádní a krásnou, opět jinou krajinou. Z neuvěřitelného hřebene jsme sešli sem do nejhlubšího údolí světa. To je dáno tím, že zde u ledovcové řeky jsme zhruba v 1500 metrech nad mořem a je svíráno z jedné strany přes 7 tisíc metrů vysokou Jižní Annapurnou a téměř 7 tisíc vysokou Machapuchare. Je to změna. Naskytly se nám opět jiné scenérie – výhledy na zařezané, zelené a živé údolí, na divokou řeku v něm, na padající vodopády do ní a z vysutých provazových mostů nad nimi :) Nafotil jsem asi nejvíce fotek a užíval si pohupování visutých mostů – nejdelší měl 28etrů a dohromady jich bylo 5“ (32,1)

Vrcholem celého treku byl Annapurna base camp, odkud vyráží horolezecké výpravy na jednu z nejnebezpečnějších hor světa Annapurnu I. měřící 8091 m n. m. Mé prožívání okamžiku, kdy jsem ji poprvé spatřil při východu slunce, pro autenticitu zachovávám celé:

„Ranní probuzení v 5.15 bylo parádní. Oblékli jsme na sebe všechny vrstvy oblečení, co jsme měli a vyšli na vyhlídku a ještě dál, abychom viděli východ slunce. „OUHA!... Jsou mraky, tak snad uvidíme aspoň něco.“ Došli jsme na kraj břehu ledovce a čekali a snažili se nezmrznout. [...] A PAK – těsně než slunko vykouklo se mraky rozplynuly a my viděli všude kolem nás siluety těch vysokých a mohutných hor. A pak se to začalo dít. Paprsky slunce nejdříve ozářili ANNAPURNA SUMMIT a vzápětí hned další její vrcholy. Pomalu stoupalo vzhůru a obří stěny proti nám začínali zlátnout. I ostatní vrcholy se nám objevili a my naráz pozorovali 12 krásných velehor! 1 osmitisícovou, 5 sedmitisícových, 5 šestitisícových a 1, zato nejbližší pětitisícovku. Ano, stát uprostřed těch všech masivů pro mě bylo neskutečné – jako sen. A přeci to skutečné bylo :)“ (35,1)

Další den jsme začali klesat zpět údolím. Klesání bylo sice příjemné, ale nebylo veselé: *„Odráží smutnou realitu blízkého konce treku. Je to fakt škoda. Byl to tu krásný a příjemně jednoduchý život. Na to bych si i zvyknul ;) Ale v NEJLEPŠÍM se má přeci přestat.“ (36,1)*

Druhý trek národním parkem Langtang

„To bylo! Konečně!! Juhúú – byl jsem venku a v horách a na vrcholu a na druhém a šťastný a ty výhledy a prostě KOPEČKÝÝÝ :)“ (90,2) Takovému projevu radosti a štěstí bohužel předcházelo opravdové martyrium. A možná právě o to více jsem si radostných momentů vážil. Při výstupu do nejvýše položené vesničky v údolí, ležící téměř ve 4 000 m n. m., mě místní Nepálec přiotrávil benzínem, když mi nalil vodu z kanystru, ve kterém byl předtím benzín. Přes vodní filtr jsem to zprvu nepoznal hned. Zároveň mi benzín filtr zničil. Byl jsem tedy nucen dále pít neupravenou vodu, kvůli čemu jsem v té výšce onemocněl vážnou nemocí paratyfus: „Ráno jsme vstali brzy, připraveni na první vrcholy, ale cítil jsem se ještě hůř – teď už to nebylo výškou, ale horečkou a zas-sračkou. Ta pokračovala už druhý den a jen se zhoršovala. Otázka čím to – benzín?, nefiltrovaná voda?, výška?, mráz? oslabení?, kombinace všeho?, prostě to tak je! Bylo jasné, že to dnes na vrchol není, a tak jsme po snídani vyrazili opět směr postel.“ (88,2) Nejhorší průběh jsem strávil ve zmíněné vysokohorské vesničce: „Já se snažil odpočívat, ale spíš mrznul na chatě. Byl jsem dost naštvaný a z nemoci rozlazený. Problém obřího hotelu za hrozné miliony byl ten, že vevnitř nejen mrzlo, ale i fičelo... Chvilí mi byla zima v péřovce a spacáku a chvíli jsem se návalem horka svlékal do trika... Aspoň jsem se nenudil.“ (88,2) Po třech dnech frustrován z faktu, že jsem vprostřed vysněných hor, ale nemůžu na jejich vrcholy, jsem alespoň trávil čas přeplánováním treku, abychom vše zvládli i přes ztracené dny:

„Také jsem ještě vymyslel zajímavý plán treku, kdyby již vše šlo hladce a byl bych při síle. Stále by to bylo dooost náročné, ale i krásné. No uvidíme – zítra zkusím vyjít na (Lower) Kyanjin Ri (4400 mnm), možná i výš na Menchhyamsa Ri (4604mnm) a uvidím, jak na tom budu. Každopádně se těším – už mě tu nebaví sedět a ležet a na ty krásky jen koukat z okna... A hlavně pozitivně snad na Tserko Ri (5000 mnm). Tak držte palce, ať to vyjde!“ (89,1)

Rozhodl jsem se dále nečekat a zkusit, jak to půjde a případně se vrátit:

„První vrchol je (lower) Kyanjin Ri (4400 mnm), tedy 550 výškových metrů přímo nad naší vesničkou Kyanjin. Se skalnatým vrcholem vypadá parádně. Celkem to šlape, sice cítím, že nejsem úplně ve formě, ale noha za nohou a postupně stoupám. Honzovi se dnes jde nějak těžko, tak jsem překvapivě o dost rychlejší. Mám radost, že to vůbec jde a celkem i rychle. Přicházím na vrchol po 1,5 hodině (běžně jsou 2 h) a užívám si výhledů a vrcholu samotného – Není to krása být v horách a k tomu i na (sice maličkém, ale přeci) Himálajském vrcholu :)“ (90,2)

I po třech dnech vysokých horeček a přes stále probíhající potíže jsem šťastně dosáhl svého prvního himálajského vrcholu. Odhodlal jsem se pokračovat ještě dál na druhý vrchol:

„Honza přichází, беру si z batohu péřovku, sušenku (vlastně mandle) a po krátké pauze vyrážím dál, ať nevychladnu. Cítím se dobře a tak pokračujeme i na druhý vrchol. Z tohoto vrcholu to je chvíli dolů přes mírné sedýlko a pak opět velice prudce na Menchhyamsa Ri (4604mm). Ze startu se mi hůře dýchalo, ale pak jsem ustálil tempo a pohoda. Doháním jiný starší pár a za dalších 45 minut jsem nahoře. Je to krásné. Jsou tu výhledy i na opačnou stranu k Tibetským/Čínským hranicím, které jsou pouze 5km daleko. Také vidím celou východní stěnu Langtangu (7227mm), další vrcholy kolem a za Tserko Ri (5000 mm) například Yala peak (5520 mm) „bláznivé Španělky“, ale třeba i špičku Dorje Lapka (6966mm), na který jsme koukali z naší Nové Vsi.“ (90,2)

„Ted' mi došlo, že jsem dnes byl nejvýše, kdy v životě předtím. PARÁDA! Tak snad tento rekord nevydrží déle, než 24 hodin ;D“ (90,4) Přání, aby tento rekord nevydržel déle než 24 hodin, znamená, že jsme se další den rozhodli v dosahování vrcholů pokračovat. Následující vrchol je nejvyšší z nich a přesahuje výšku 5 000 m n. m.: „Docházím na vršek, jsem tam sám a nemohu tomu uvěřit. Nevěřicně koukám i na ty výhledy, které se otevřely... Vylézám na vrcholový kámen a hlasitě zavýskám radostí – Juhůůů!!! :)“ (91,3) Emoce, které mě doprovázely, nejlépe zachycují právě autentické zápisky z deníku: „Myslel jsem, že se nic nemůže rovnat Annapurna base campu, ale toto je neuvěřitelné. Otevřely se vysoké sedmi tisícové hory do všech stran a já tam stojím přesně uprostřed na vrcholu a téměř jim koukám do očí. Všechny obavy jsou pryč – toto je rozhodně nádherný trek na závěr mého pobytu.“ (91,3) Druhá část treku k zamrzlým ledovcovým plesům byla neméně zajímavá:

„Je tu neuvěřitelný výhled. Snad jeden z nejhezčích vůbec. Je tak široký, až skoro kolem dokola. A vidíme až daleko na rozpínající se Himálaj. Je to tak vysoké a rozlehlé pohoří – ani jsem si nepředstavoval, kam až může sahat. Koukáme přes hory v Tibetu, až zpět do Nepálu. Vzadu jsou dokonce vidět i Annapurny, kde jsem přeci také byl. A tomu všemu dominuje opět monumentální Langtang a to zas z jiné strany. Je to paráda – ani jsem se nešel ubytovat. A jen si sedl ven na lavičku a kochal se. Seděl jsem tam minimálně dvě hodiny – ani nevím, čas utíkal najednou nějak jinak.“ (94,1)

Možná právě díky prvotním potížím, náročné nemoci a frustraci se pro mne tyto okamžiky staly nezapomenutelnými:

„Nevěřicně děkuji nejen Bohu, ale také mému tělu. Nechápu jak lidské tělo může být tak silné a co vše zvládne. Vždyť se přizpůsobí všem podmínkám na zemi a dokáže tam žít. U mě konkrétně to, že po mírné výškové nemoci, 2 dnech horečky v mrazu a nadále trvajících průjmů dohromady s otravou benzínem je něčeho takového stále schopné! (Teď si říkám, jestli za tím stojí více odolnost těla, nebo síla vůle..? ;)“ (91,3)

Fyzická náročnost a akutní horská nemoc

Akutní horská nemoc

Akutní horská nemoc (AHS) neboli výšková nemoc není sama o sobě nemocí. Je to souhrn příznaků nedostatku kyslíku v těle ve vyšších nadmořských výškách (zpravidla nad 3 000 m n. m.). Jejich projevů je mnoho a každý je na nedostatek kyslíku jinak citlivý a má jinou rychlost přizpůsobení. Tím je tento stav nevyzpytatelný a zákeřný. Projevuje se ve formě otoku plic a vážnější formě otoku mozku. Jelikož jsem plánoval pohyb ve výrazně vyšších výškách, tak jsem příznaky a léčbu pečlivě studoval. Především jsem se zaměřil na to, jak jí předejít a jak se správně aklimatizovat a podle toho pevně řídil harmonogram obou treků: *„Bude to dobré a budeme dobře aklimatizováni – strávil jsem i mnoho hodin zjišťování si informací o výškové nemoci a jak ji úspěšně předejít, případně co s ní dělat – je to celkem složité i nebezpečné. Ale moc se těším.“ (19,1)*

Během prvního treku jsme museli hrozbu AHS řešit již druhý den. Jelikož jsme se pohybovali na hraně doporučení deního výstupu. O to více jsme dbali zásad výstupu a sledovali případné symptomy: *„Čekalo nás spojení dvou krátkých etap přes Low camp do High Campu (3550 mnm) Dohromady jen 7 km, ale o 1000 výškových metrů výš s tím, že musíme hodně pít a jít záměrně pomalu kvůli nebezpečí výškové nemoci. Obojí jsme dodrželi, zvláště pomalou chůzi :D“ (29,2)* Při dosažení prvního vrcholu naší cesty v podobě Mardi Himal base campu ve výšce 4 500 m n. m. jsme sice cítili zásadní nedostatek kyslíku, ale naštěstí ne projevy výškové nemoci: *„Jestli jsem včera psal něco o nejpomalejším 1 kilometru v životě – za jednu hodinu, tak teď to byl nejpomalejší ½ kilometr za hodinu :D Výška nám dávala zabrat, ale naštěstí se nám jen hůř dýchalo, ale špatně nám nebylo. ZVLÁDLI jsme to! KRÁSA! I výhledy nám vydržely a my poprvé viděli TU Annapurnu i Machapuchare BC.“ (30,2)* Řídký vzduch nám výrazně ztěžoval výstup a každý rychlejší pohyb musel následovat odpočinek. Nejnížší formu příznaku

v podobě bolesti hlavy jsme začali zaznamenávat až při sestupu, což je zároveň neúčinnější forma úlevy, takže nám brzy bylo lépe.

Skutečnost, že AHS není jen bolestí hlavy a nesmí se brát na lehkou váhu, nám potvrdil i neuvěřitelný příběh, ale zároveň i nepochopitelné chování španělské horolezkyně: „*Pak tam byl místňák – ten doprovázel střelenou Španělku na Yala Peak (5520 mnm – již částečně lezecké). Ona byla blázen – prý ji akorát stáhli vrtulníkem z předchozího treku, když měla výškovku – otok plic a zvracela krev. A tak se rozhodla vydat na jiný vrchol a opět brutálním tempem – rychleji a výše než dnes my.*“ (86,2) Když nám to vyprávěla a zároveň říkala svůj plán, jak vysoko chce ten den dojít, tak mě jen mrazilo. I my jsme ten den byli nuceni přespat výše, než jsme chtěli, kvůli čemuž jsme začali pociťovat první příznaky AHS. Bohužel ještě dramatičtější a smutnější příběh jsme zaznamenali během našeho prvního treku:

„Jediné z čeho nás zamrazilo, bylo když nám jejich průvodce řekl, že minulý týden na Mardi Himal treku (z kterého jsme právě sešli dolů) zemřel nějaký mladý Korejec. Prý někde pod vyhlídkami, skoro ve 4000 mnm se mu udělalo zle, kamarádi mu sice pomohli sejít o něco níže, než se mu udělalo lépe, ale bohužel ho nesnesli dostatečně a sami pak pokračovali dál. A on tam mezitím zemřel na otok plic způsobený výškovou nemocí. To potvrzuje, že to tu není úplná sranda a je nutné být na trek dobře připraven nejen fyzicky.“ (32,1)

Vlastní zkušenost s AHS

Během prvního treku jsme vždy zažili jen ty nejslabší projevy výškové nemoci. Ne, že by člověk neměl přikládat váhu i těm, ale dobře jsme problematiku znali a bedlivě sledovali případná zhoršení. Běžnými projevy, které jsme zažívali, byla bolest hlavy, zadýchávání a nespavost. Dále se uvádí, že AHS má tolik podob, že ke každé nemoci či projevům musíme přistupovat tak, jakoby šlo o výškovou nemoc. Jediné další zdravotní komplikace, které jsem zažíval během prvního treku, byly urputné bolesti zubů. Ty mi ale nastartovala horečka ještě před trekem a výška sice tlak v zubech jen zhoršovala, ale nejednalo se o samotný projev.

Na druhém treku to bylo horší: „*Máme to dnes 15/15 = 15 km s 1500m převýšením. To na předchozím treku nebylo neobvyklé, ale patrně ta hrozná kosa dost vyčerpává. A také jsme se dostali během jednoho dne z údolí z 1700 mnm do 3250 mnm.*“ (86,2) Jak jsem psal, tak jsem při stoupání byl přiotráven benzínem a zpětně vím, že dostal nemoc paratyfus. V průběhu potíží jsem nevěděl o co se jedná a

tak jsem sledoval příznaky a čekal, jak se budou vyvíjet: „Došli jsme zmrzlí a mě bylo zle – cítil jsem se na horečku, ale říkal si, že to bude jen výškou. No uvidíme, jak se budeme cítit a když tak si uděláme aklimatizační rest-day, když jsme jeden den ušetřili při stoupání sem.“ (87,2) Druhý den bylo jasné, že se na vrcholy nepodíváme: „... ale cítil jsem se ještě hůř – teď už to nebylo výškou, ale horečkou a zas-sračkou. Ta pokračovala už druhý den a jen se zhoršovala. Otázka čím to – benzín?, nefiltrovaná voda?, výška?, mráz? oslabení?, kombinace všeho?, prostě to tak je! Bylo jasné, že to dnes na vrchol není, a tak jsme po snídani vyrazili opět směr postel.“ (88,2) Upřímně si myslím, že kombinace všech zmíněných faktorů dohromady zapříčinila propuknutí takové nemoci. Naštěstí jsem zjistil, jak je tělo neuvěřitelně odolné a jak velkou má schopnost se samo vyléčit.

Náročnost dobývání vrcholů

Osobně se termínu dobytí vrcholu raději vyhýbám, jelikož mnohdy působí zavádějivě. Jako horolezec nevnímám dobytí vrcholu ve smyslu jeho pokoření. Tato činnost pro mne není kompeticí a bojem s přírodou. Naopak tento termín vnímám ve smyslu bytí samotného. Vrcholu se vždy snažím dosáhnout s maximálním možným souzněním s přírodou a pokorou k hoře. Jediné, s čím v té chvíli zápasím, je má vlastní ne vždy dostačující fyzická síla i odhodlání mysli. Vnější překážky vnímám jako výzvy a pokud je nejsem schopný překonat, je to mou vlastní nedostatečností.

Prvním vrcholem prvního treku nebyl vrchol hory jako takový, ale základní výškový tábor hory Mardi Himal. Zakladní výškový tábor je většinou v místě, kam nejbližší se dá dostat bez využití lezeckých technik a především stále v relativně bezpečné nadmořské výšce, na kterou se ještě dá aklimatizovat. Tedy zpravidla maximálně do 5300 výškových metrů. Výškový tábor, kam jsme se tu noc vypravili, byl ve výšce 4500 m n. m. s tím, že nás čekalo vystoupat a následně klesat tisíc výškových metrů:

„Hustý – je 3.30, spal jsem tak 4–5 hodin [...] Tma a my se balíme na zdolání našeho vrcholu :) Dáváme si ve 4 snídani, ale žaludek zvládl v tuto dobu jen půlku Apple pancake a čaj. Vyrážíme ve 4.25 s čelovkama a připadáme si jak opravdoví Horalky a Horalí :D za tmy (ano opravdové TMY!) šplháme asi 1,5 hodiny a je to opravdu zajímavé. Předcházíme pár skupinek Korejců, kteří si na cestu svítí telefon (dokonce i tabletem) a mají stále nosiče – kupodivu nejsou nesení sami. Akorát za svítání přicházíme k prvním vyhlídkám 3,7–4 km vysoko.“ (30,1)

Byla to pro mne nová horolezecká zkušenost. Vyrážet do tak vysokého místa ještě za hluboké noci: „*Už předtím se nám rýsovaly krásné tmavé siluety hor. Až postupně za nimi slunce stoupalo a zvětšovalo kontrast. Vyhouplo se přes hřeben, akorát když jsem fotil Machapuchare přes budhistické modlitební vlaječky a tak vznikla úchvatná fotka :) Ale TEN výhled za světla, ten stál opravdu za to! Nádher všude kolem!*“ (30,1) Překvapovalo mne, že se na tak náročný výstup hojně vydávají i nezkušení turisté. Ale ukázalo se, jak jsem psal v kapitole o turistech, že nikdo z nich nedošel do reálného base campu a jejich cílem byly pouze vyhlídky, kde bylo i základní občerstvení. Do samotného výškového tábora vedl závěrečný úsek velice prudkým kamenitým svahem, kde bylo většinou zapotřebí k lezení použití i rukou: „*Jestli jsem včera psal něco o nejpomalejším 1 kilometru v životě – za jednu hodinu, tak teď to byl nejpomalejší 1/2 kilometr za hodinu :D Výška nám dávala zabrat, ale naštěstí se nám jen hůř dýchalo, ale špatně nám nebylo. ZVLÁDLI jsme to! KRÁSA! I výhledy nám vydržely a my poprvé viděli TU Annapurnu i Machapuchare BC.*“ (30,2)

Dalším již reálným a ze všech nejvyšším vrcholem byla hora Tserko Ri přesahující hranici 5 000 metrů nad mořem. Díky dosažení dvou nižších vrcholů z předchozího dne jsem doufal, že bych na výstup mohl mít dostatek sil i přes probíhající nemoc. Nebyl jsem si ale jistý, jak mou fyzickou stránku ovlivní taková nadmořská výška: „*S Honzou se střídáme o batoh – má tak 7 kilo (→ 4l vody, bundy, lékárna, čelovky, léky + toaleták!, svačina a batoh samotný) Čím stoupáme výše, tím se hůř dýchá, ale alespoň je tím i batoh lehčí... Jdeme opravdu pomalu (Když nesu batoh, tak i stejně pomalu ;D) a hodně pijeme. Je to krása – užívám si ten pohyb a to že můžu! Ale raději nebudu předbíhat a spíše se soustředit na další krok.*“ (91,3) Když člověk bedlivě sledoval potřeby svého těla a především uzpůsoboval rychlost chůze tak, aby se nezačínal zadýchávat, tak byl plynulý postup možný. Při nedodržení by se vytvořil deficit kyslíku v těle, na základě čehož by se začala projevovat výšková nemoc:

„*Pak už máme vrchol jako na dlani – už jen úplný vršek, to snad musíme dát :) Říkám, že max do hod'ky jsme tam a myslím si, jak jsem to schválně nastřelil na dvojnásob. Vršek se ale dochází úplně po balvanech – některých obřích, že je musíme obházet a některých menších ostrých. Beru si batoh, ať nahoře nevymrznu a nasazuji tempo. No tempo... Spíš se plazím o maličko rychleji, ale stále musím jít tak, abych se moc nezadýchával. Naštěstí jsem alespoň na pohyb v takovém náročném terénu zvyklý.*“ (91,3)

Nedostatečné okysličení svalů bylo znát i po fyzické stránce. Nohy byly unavené a malátné, ke každému kroku jsem se přemlouval. Jelikož mi začalo být lehce špatně a mírně mě bolela hlava, tak částečně ustupovalo i odhodlání a chuť pokračovat. Přesvědčil jsem své tělo, že je vše v pořádku a za pár hodin budu opět o 1 300 metrů níže, díky čemu se mi podařilo vrcholu dosáhnout: „*Docházím na vršek, jsem tam sám a nemohu tomu uvěřit. Nevěřicně koukám i na ty výhledy, které se otevřely... Vylézám na vrcholový kámen a hlasitě zavýskám radostí – Juhúúúú!!! :)*“ (91,3)

Fyzycká náročnost dalších etap

Fyzicky náročné nebyly pouze pasáže ve vysoké nadmořské výšce ovlivněné nedostatkem kyslíku ve vzduchu. Mnohdy byly i náročnější pasáže níže v údolích: „*Dnešní plán nebyl dlouhý, ale hluboký → HLUBOKÝ! Sklesali jsme 2000 metrů na 11 km a z toho 900 výškových (nížkových) metrů na 3,5km! Vážně sešup... Anča se ptala, proč nemáme lyže.. ? :D*“ (31,1) A to dokonce i v poměrně dost osídlených oblastech: „*Z Bamboo do Jhinu Danda to bylo jen 9 km, ale i tak celkem výživných. Bylo to skoro tisíc nahoru a přes tisíc metrů dolů... A hlavně tam byl CHOMRONG! To je ta nejdelší (respektive nejvyšší) vesnice co se týče výškových metrů! Opravdu – začíná dole v údolí u řeky a malého vysutého mostu a končí až úplně nahoře na kopci, ve stejné výšce, ze které jsme dnes začali klesat...*“ (36,1) Bylo to tím, že jsme v údolí nemuseli dodržovat maximální výškový postup, a tak bylo možné denně ujít mnohem delší etapy: „*A samozřejmě náš cíl cesty TATOPANI (= horká voda), byl zas úplně dole v údolí, jen na druhé straně kopce :D Rozhodně si nechci stěžovat – jsem přeci v Himálaji, ale tolik schodů jsem prostě v životě neviděl. Vlastně kecám – viděl – po cestě tam.*“ (36,1) Zmíněná výšková omezení byla většinou zásadní pro délku postupu. I s kvalitní aklimatizací a tedy bez nutnosti jejich dodržování jsme jeden celý den šli etapu, která byla jinak velice krátká: „*Vždyť nás dnes čeká jen 6,6km... Vyložený rest day, dokud se k tomu nedodá, že na těch pouhých 6. 6km nastoupáme 1500 výškových metrů. Ale odpočinkový den to popravdě nebyl. Myslím, že jsem v životě takový krpál nešel. Prvních 5km jsme šli 3.5 hodiny – to už máme průměrnou rychlost skoro jako nepálský autobus...*“ (94,1) Na tomto případě se dá hezky popsat, jak by takový postup vypadal, kdybychom aklimatizovaní nebyli. Museli bychom dodržet postup, kdy bychom neměli nikdy spát výše, než o 300–500 výškových metrů. Tato etapa, která měla jen 6,6 km, by nám v takovém případě tedy trvala 3–5 dní.

Vystoupit z myšlenek o obtížnosti chůze i s ní spojené fyzické bolesti napomáhal stav mysli, kterému jsem říkal chodecký trans: „*Po púlce jsem se i dostal do chodeckého transu a nad ničím nepřemýšlel. Povznášející pocit.*“ (33,1) Byl to stav mysli, kdy jsem byl od všeho oprostěn. Tělo jen pokračovalo v chůzi a bezmyšlenkovitě překonávalo vnější překážky.

Odhodlání mysli

Některé úseky hor nebyly ani tak náročné fyzicky jako psychicky, respektive ve vytrvání v odhodlání jít dále, obzvláště, když se člověk může rozhodnout otočit se a jít zpět do pohodlí chaty: „*Sedlo mělo být kousek a už jsme si mysleli, že tam jsme, ale ukázalo se, že to ještě není to sedlo. A znovu nebylo, a znovu nebylo a znovu, ale už jen 300 metrů. Zvláštní – bylo to mnohem dál, než jsme čekali.*“ (95,3) S tím úzce souviselo očekávání, jaké člověk před cestou měl. Jak popisuje úryvek, mnohdy nejnáročnější pasáže byly zdánlivě ty nejjednodušší. To z důvodů, že člověk předem počítal s tím, že to bude jednoduché, naladil se na to a pak byl o to více zaskočen, když se objevily náročnější pasáže. Další vlivy na psychické rozpoložení byly strach a ohrožení. Pro mne to byla například chůze po napůl strženém visutém mostu: „*V létě byla THÉRE PANI (hodně vody) a strhla most přes řeku právě k termálům. To jsme zažili i po cestě, kdy jsme přes jeden napůl stržený provazový most museli přejít. Houpal se ukotven jen na jedné straně, na druhé pouze zatížen kameny a zábradlí viselo do stran... Myslel jsem si, že starý visutý most může být dobrodružství, ale spíš už toho Nepálu začínám mít tak akorát :D*“ (85,2) Tento efekt u některých lidí mělo dokonce i nebezpečí pouze zdánlivé, nikoliv reálné. Například v podobě přejítí přes úplně nový a pevný visutý most. Viděl jsem turisty, pro které bylo největším výkonem právě takový most překonat i přes to, že to fyzicky téměř náročné nebylo.

Rekreologické zkušenosti pro pohyb v horách

Pro bezpečný pohyb v tak vysokých horách jsem využil veškeré své dosavadní zkušenosti a znalosti s tím spojené. Ty se formovaly již od dospívání především skrze veškeré kurzy a další instituce zaměřené na výchovu v přírodě. Tím byl jak skauting, tak volnočasové kurzy a horolezecký oddíl, ale především a s nezastupitelnou rolí právě mé studium rekreologie. Díky tomu jsem byl v Nepálu schopen detailně naplánovat oba dva treky, zabezpečit adekvátní vybavení, nastudovat možná nebezpečí, samotný trek vést a za chodu vyhodnocovat další průběh a možná rizika: „*Ale hlavně jsem celé*

odpoledne plánoval a vymýšlel, co tedy podnikneme za trek. Stále dokola kombinoval, zjišťoval a plánoval až něco vzniklo - budu to ještě zítra muset trochu doladit ;)“ (18,2) Práce na harmonogramu treku byla neustálá, každý den jsem vyhodnocoval, zda jsou následující cíle reálné a především bezpečné. Jinak tomu nebylo ani po cestě autobusem: *„V buse jsem se ještě snažil zaměstnávat, abych se jen nebál a tak jsem ještě převymyslel trasu. Vymyslel jsem ji zajímavěji, ale zároveň dost náročně.“* (85,2) Zároveň jsem v průběhu druhého treku došel k uvědomnění, že příště již nehodlám do tak náročných horských podmínek vyrazit s někým, kdo nemá podobné zkušenosti a u koho vím, že se na něj nemůžu sto procentně spolehnout:

„Příště někam vyrazím už jen se zkušeným parťákem/partáčkou. Ano – on je trek celkem jednoduchý a dokud se nic nestane, tak pohoda. I to vybavení (hole a mačky), na kterém jsem tak trval nakonec nepotřebujeme a jen ho táhneme na zádech. ALE také tu mohla být v prosinci ve 4–5 tisících vrstva sněhu a bez něj bychom se neobešli... (Také tu o týden později (po našem odjezdu) vrstva sněhu byla a Míša s Jardou to bez vybavení absolvovat nemohli...) Prostě to stále jsou vysoké hory → TY NEJVYŠŠÍ! Jako horolezce mě tu ta lidská naivita, hloupost a nepřipravenost irituje! Upřímně se obávám, že jsem v tomto údolí jediný s dobře vybavenou lékárníčkou a kurzem první pomoci.“ (88,3)

V horách blíže Bohu

Osobně mám pobyt v přírodě a v horách spojen i s duchovními až spirituálními zážitky. Díky tomu se zde častěji než jindy obracím k Bohu, v kterého věřím. Prvním trekem nás po celou dobu doprovázela posvátná hora Machapuchare. Postupně jsem více a více vnímal její sílu, až jsem sám došel k poznání její významnosti i pro mne samotného:

„A pak se TO ukázalo. Mraky se začaly trhat a z nich postupně vykukovaly různé vrcholky hor. Došlo mi, že Machapuchare je opravdu svatá hora → Na ní bydlí Hinduistický bůh Shiva, pod ní ve skále medituje Buddha a z této strany její vrchol tvoří dokonalý rovnostranný Trojúhelník, což je s Okem symbol Boží. A OKO záhy vyšlo. Z poza vrcholu najednou z ničeho nic začal vycházet obří měsíc v úplňku. Kouzelný okamžik. Stáli jsme venku, celé to sledovali, já se pomodlil a Anička zpívala chvály. Bylo to krásné a silné. Pak jsem to i vše nafotil a vznikly úchvatné fotky, i když tu atmosféru zachytit nemohou.“ (34,6)

Podobné pocity jsem prožíval i při jednom z mých nejsilnějších prožitků v životě, kterým byl východ slunce postupně ozařující vrchol Annapurny: *„Anička se šla zahrát*

k čaji, ale já nemohl odejít a spustit z výhledů oči. Také jsem se pomodlil za všechny horolezce, co vrcholy dobývají a za vše děkoval. [...] A v tom slunce vykouklo z poza Machapuchare, ale v naprosto stejném místě, jak včera měsíc! Zajímavé – jako druhé oko Boží ;)“ (35,2) V tom okamžiku jsem myslel i na ty, se kterými cítím vnitřní spojení, které se projevuje vášní k horám. Modlil jsem se za všechny horolezce, jak za bezpečí těch, co právě podobné vrcholy zdolávají, tak za lehký odpočinek těm, kteří se z vrcholů hor již nikdy nevrátí. Na jednom z vrcholů se modlím i sám za sebe a především Bohu děkuji: *„A hlavně se kochám výhledy na ledovec Langtangu, ale i mohutnějším a prudším ledovcem, který jde ze sedla vrcholů Kimshung (6781mnm) a Ubra (6264mnm). Je krásný. Dokonce se teď i po ledovci Langtangu řítí dolů lavina. Zkusím to opět nakreslit. Děkuji Bohu, že tu mohu být a už opět věřím, že si trek dozajista užiju :)*“ (90,2) Děkuji hlavně proto, že ještě předchozí dny jsem prožil v horečkách a ve výhled z vrcholu si raději netroufal doufat. Další modlitby a díky nesměřují jen k Bohu: *„Nevěřicně děkuji nejen Bohu, ale také mému tělu. Nechápu jak lidské tělo může být tak silné a co vše zvládne. [...] Teď si říkám, jestli za tím stojí více odolnost těla, nebo síla vůle.. ? ;)*“ (91,3) I v posledním zápise druhého treku můžeme vyčíst mou vděčnost za neuvěřitelných čtrnáct dní prožitků v horách: *„Byl to dlouhý den – 19 km, 1000 metrů nahoru a 1600 metrů dolů, ale uteklo to a byl to opravdu krásný a výživný závěr našeho treku. Ještě aby vše klaplo zítra. Byl to nakonec (přes všechny (i stále trvající) problémy) neuvěřitelný a parádní Trek :) DĚKUJI!“* (95,4)

Diskuse zjištění

V této diskusi zjištění se budu primárně zabývat pohybem v horách, bezpečností a v neposlední řadě spirituálním kontaktem s horami. Faktografické údaje o Himálaji zmiňuji v diskusi zjištění ke kapitole Příroda Nepálu a Himálaje.

Ze své zkušenosti z Himálaje popisují akutní horskou nemoc jako podstatný faktor ovlivňující pohyb a lezení v horách. „Se zvyšující se nadmořskou výškou se snižuje atmosférický tlak. To zapříčiňuje, že pro člověka životně důležitý příjem kyslík je pro organismus stále těžší. Túru, která začíná v nadmořské výšce 500 metrů, nelze srovnávat s túrou, jejíž výchozí bod leží v nadmořské výšce 2000 metrů.“ (Eisenhut & Renner, 2007, p. 91) Je tedy nezbytné túry pozorně plánovat a ve vysokých nadmořských výškách brát jako hlavní faktor převýšení, nikoli vzdálenost v kilometrech. Dále musíme volit i taktické pohyby. Tyto techniky pohybu popisuje Winter (2003). Jedná se spíše o krátké kroky, taktizaci, čtení terénu a rozložení sil.

Během pohybu v horách jsme zodpovědní za bezpečí vlastní, našich spolucestovatelů, ale také za ostatní osoby pohybující se v horách, musíme jednat tak, abychom svým jednáním nevystavili riziku sebe ani okolí. Je důležité preventivně předejít rizikům, připravit únikové trasy, seznámit se s předpovědí počasí, poučit méně zkušené partnery. Dále se co nejlépe informovat o strategiích krizových situací. Samozřejmě je nezbytné mít vybavení a znalosti k poskytnutí první pomoci. (Vecheta, 2009) V práci reflektuji, že tyto významné dovednosti a znalosti většina turistů při pohybu v horách postrádala. Naopak v kapitole člověk v prostředí Himálaje zdůrazňuji jejich důležitost. Dále mé vlastní znalosti a dovednosti propojuji s mým studiem rekreologie.

Je mnoho stínu v nebezpečí, dobrodružství a větru, jedná se pouze o přítomný okamžik, který následně mizí tváří v tvář faktu síle záměru. Je to síla, která žene každého muže vpřed, naplňuje jeho srdce... Je to bolest a touha po odpočinku. Tato síla maže, mění a transformuje vše, čemu jsme věřili a vše co jsme milovali. A přenáší je v jeden jediný akt, akt boje o holý život. (Krakauer, 1998, p. 259)

Volným překladem z knihy *Into the air* o tragédii ve smrtelném úseku pod vrcholem Mount Everestu v roce 1996 bych rád uvedl spirituální část diskuse.

Nebyl jsem jediný, kdo právě v horách prožíval blízkost ke spiritualitě. Pro mě je duchovním rozměrem Bůh, pro někoho zas kontakt se smrtí a možnost přežít.

O kontaktu se smrtí polemizuje i Jasaňský (1990, p. 232): „Příroda pokaždé předloží několik důkazů, jak přesvědčit živou bytost o smrtelnosti.“ Museli svůj cíl vzdát těsně před vrcholem kvůli počasí. Tak jak i v mých úryvcích z deníků, tak i v popisech jiných horských výprav a expedic se objevují temata víry, smrti, bolesti i radosti a to vždy jako ryzí emoce. Možná i to je důvod, proč jsou hory vnímány jako božské. Jasaňský (1990) dále v knize zmiňuje, že jim hora neumožnila jít dál. Že Mount Everest nepustí každého na svůj vrchol. I při analýze dalších děl s tematikou Himálaje můžeme sledovat personifikaci hor.

Diskusi bych rád zakončil citátem Vladimíra Procházky z knihy *Na Annapúrnu*: „Ano, v himálajském horolezectví je snad devět dílů trápení a jen jeden díl radosti. Dnes mohlo naše trápení skončit, ale nekončí. Neboť cíle nebylo dosaženo. Vše se musí opakovat znovu. Opět budeme mít vzájemně o sebe strach, znovu budou lidé mrznout, znovu se dřít. Ani na chvíli nikoho nenapadlo, že by to mohlo být jinak, že bychom mohli sbalit rance a jít pryč. Sotva lze pochopit tuhle

sveřepost. Proč? Vždy znovu se vyslovuje tahle otázka o smyslu horolezectví. Snad proto, že v horách – a snad už jen v nich – je možné poznat sám sebe, své tělo i duši, svou sílu i svou slabost. Že v nich je možné prožívat skutečnou radost nebo bolest. Všechno tu je ryzí a opravdové, mnohdy až do krajností.“ (Procházka, 2010, p. 149)

Diskuse

Výsledková část práce je rozdělena na dvě hlavní podkapitoly, které jsou dále rozděleny na několik dílčích kapitol. Diskusí projde všech sedm dílčích podkapitol, kdy každá nese jiné téma. Jelikož tato témata nebyla vybrána ex post, ale během analýzy autentických dat volně vyplynula jakožto zásadní, můžeme je považovat za relevantní. Z důvodů již provedené diskuse jednotlivých témat s odbornou literaturou v rámci daných kapitol ji do této kapitoly dále znovu nezařazují.

Prvním tématem je smysl dobrovolnictví. Z deníkových záznamů je patrné, že toto téma pro mne bylo během celého pobytu aktuální. Na konci mého pobytu docházím ke konkrétním názorům na toto téma. Z důvodu, že má náplň dobrovolnické práce byla dvojího charakteru, se vyjadřuji ke smyslu každé činnosti zvlášť. Nesnažím se vyjadřovat ke smyslu dobrovolnictví obecně, jelikož smysl a přínos mé výuky jsem nakonec objevil, ale smysl stavby školy v této konkrétní vesnici bohužel postrádám. Na druhou stranu jsem viděl v Nepálu velice odlehlá místa, kde by taková stavba školy měla smysl obrovský.

Dále popisuji výuku místních učitelů i výuku svou. Způsob výuky nepálských učitelů mnohdy vidím jako nedostatečný až tristní. Z velké části za tím stojí špatně vytvořené pomůcky a učebnice. Zároveň zmiňuji významný lidský faktor neboli osobní přístup každého z učitelů. Zatímco jsem se setkal jak s otřesnými fyzickými tresty užitými jako výchovné metody učitele jednoho, tak jsem se potkal i se skvělým vedením a výukou učitelky druhé. Dále docházím k tomu, že pro dobrovolného učitele je výuka a domluva mnohdy náročná, ale přesto přínosná jak přímo ve vztahu vedení dětí, tak nepřímo v podobě pozitivního vlivu na chod celé školy. Vlastní výuku postupně reflektuji jako stále se zlepšující, kdy se mi po krátkém čase podařilo do výuky začlenit i pohybové a rozvojové prvky mnohdy spjaté s mým studiem.

U stavby nové budovy školy časem považuji za nejkritičtější jen těžko slučitelné nároky na stavbu západních zemí a nepálský přístup a postupy stavby. Tyto kulturní odlišnosti vedou ke zvyšování frustrace nejen dobrovolníků, ale i místních. Také se můžeme dočíst, že zkušenosti z mého studia jsem zde aplikoval formou stavby lezecké stěny a navrzení bambusových žebřin i sportovního hřiště.

V kapitole o složité domluvě a komunikaci rozlišuji složitost komunikace kvůli jazykové bariéře a složitosti domluvy kvůli kulturním rozdílům. Podobně, jak popisuji výše, jsou s postupem času stále těžší a těžší kompromisy v jednání obou stran a tím zvyšování frustrace. Zároveň docházím ke zjištění, že i přes to je možné nacházet

„společnou řeč“, čímž dochází ke vzájemnému obohacení. Jazyková bariéra sice byla patrnou překážkou hned od začátku, ale ukazuje se, že není tak náročné ji překonat. To je možné jak skrze učení se jazyků srozumitelných pro druhou stranu, tak lidskou přirozenou snahou dorozumět se. Dokonce i ve výuce malých dětí přestala být jazyková bariéra po nějakém čase výraznou překážkou.

Přírodu Nepálu i Himálaje především volně popisuji. Popisuji její charakter v okolí vesnice i ve vysokých horách. Zaznamenávám její rozmanitost, danou i přítomností všech výškových vegetačních stupňů. Zároveň v denících nacházím i její popisy ve vztahu k pohybu, který je velice odlišný od pohybu v české krajině.

Turismus je dalším z témat práce souvisejícím s mým studiem cestovního ruchu. V jeho kontextu zmiňuji vliv turismu jako velice přínosný, který může postupně vyvést Nepál z jeho zařazení mezi země třetího světa. Skrze vlastní prožitky naopak zaznamenávám především negativní dopady turismu. Ty jsou dané jak ne zcela ideální koncepcí rozvoje cestovního ruchu, tak bezohledností či lehkovážností turistů. Dále popisuji nadměrný turismus v Himálaji jako devastující krásu a divokost místní přírody, a také jako zdroj vysoké míry zdravotních rizik a ohrožení lidí.

V poslední kapitole otevírám téma člověka v prostředí Himálaje. Ze záznamů vyplývá, že je pohyb v horách velice fyzicky náročný i nebezpečný nejen z hlediska rizika akutní horské nemoci. I přes tyto faktory konečný pobyt a pohyb v horách popisuji jako velice přínosný a seberozvojový. Reflektuji potřebné znalosti a dovednosti, kdy opět jejich vlastní nabytí spojuji s rekreologií. V neposlední řadě docházím k myšlence, že pobyt v horách má i další rozměr v podobě duchovních prožitků.

Jsem si vědom i různých limitů mé práce. Jedním z nich může být deníková forma sběru dat, která zároveň vede ke zvýšení autenticity. Díky autoetnografickému přístupu se stává tato forma legitimní, kdy interpretativní fenomenologické zpracování dat přispívá k jejich objektivizaci. Samozřejmě se stále nedá zapřít fakt, že jsem v této práci plnil dvojí roli. Byl jsem jak součástí pozorování, tak výzkumníkem zpracovávající data. Proto byla snaha o co největší odosobnění od tématu během práce s daty na místě. Odosobnění přispíval i časový odstup tvorby výsledků od pořizování dat. Přesto se nedá zajistit naprostá objektivita a připouštím možné osobní zaujetí při práci s výsledky. Větší objektivitu by mohlo zaručit zpracovávání dat třetí osobou, což ale nebylo možné u formátu diplomové práce. Stejně tak ich-forma, která mi byla pro tuto práci doporučena, vede k větší míře subjektivního zabarvení. V některých autoetnografiích se

doporučuje i er-forma, která napomáhá k odosobnění autora, pro tuto konkrétní práci však nebyla považována za vhodnější.

Dalším limitem by mohla být práce především s monografiemi a odbornou literaturou. Z hlediska problematiky a jejích témat byly tyto zdroje volené jako vhodnější než elektronické zdroje z odborných databází, které sice jsou vnímány na odbornější úrovni, ale také jsou často jen úzce zaměřené. Pro práci bylo naopak přínosné pročítání knih dostupných z univerzitních knihoven a tím získání širšího přehledu potřebného k zpracování velkého množství odlišných témat. To se snažím vyvážit výběrem literárních publikací převážně 21. století, v podstatě až na jednu publikaci výrazně staršího data, která však byla zařazena pro autentický záznam té doby.

Zároveň vnímám i přínosy a klady této práce. Myslím, že velikým kladem je aktuálnost tematiky dobrovolnictví nejen v pojetí cestovního ruchu. Dále hluboký vhled jak do problematiky dobrovolnictví tak i dalších s tím spojených složek. Také vysoká autenticita dat, která napomáhá čtenáři k lepšímu porozumění a vtažení do problematiky. Zároveň tato práce nepojednává pouze o fenoménu dobrovolnictví, ale stejně hluboce reflektuje i pobyt a pohyb v horách, přesněji v nejvyšším pohoří světa Himálaj. K tomu jsou obě témata stále doprovázena tématem třetím, které částečně i nesou, a to životem v Nepálu. Jako přínos tedy vnímám i jedinečnost této práce, kterou jsem si ověřil při rešerši kvalifikačních prací jak na UP, tak v dostupné databázi dalších českých univerzit. Je tedy novým teoretickým příspěvkem k této problematice. V neposlední řadě bych chtěl zmínit poutavost, danou autenticitou deníků, která může vést jak k motivaci studentů k využití možností a absolvování univerzitních stáží, tak k motivaci dalších čtenářů pro dobrovolnickou či jinou pomoc Nepálu, či navštívení této země nebo velehor Himálaje. Toto vnímám jako možný přesah mé diplomové práce do praxe a reálných životů.

Závěr

V rámci práce jsem podrobně popsal mou osobní zkušenost všech tří hlavních témat, tedy dobrovolnictví, pohybu v horách i života v Nepálu. Tento popis jsem dále interpretoval pomocí rozdělení prvních dvou témat do sedmi dílčích kapitol, které jsou pro hlubší interpretaci dále děleny a diskutovány s odbornou literaturou. Skrze tato témata bylo popsáno a interpretováno i poslední provazující hlavní téma, které je jejich společným jmenovatelem. Jelikož výsledky práce přesně odpovídají vytyčenému cíli, považuji cíl práce za splněný.

Odpovědi na výzkumné otázky:

Jaký je smysl zkušenosti z univerzitní stáže v Nepálu?

Z práce vyplývá, že smysl této zkušenosti může mít více forem. Jednak můžeme vnímat jeho skutkovou podstatu, tedy samotnou náplň práce jako smysluplnou a vytvářející hodnoty. Dále je zaznamenán smysl pro studenta v podobě rozvojového a formativního charakteru. A v odborné literatuře je zmíněn i smysl pro zvýšení kompetencí a šance budoucího pracovního uplatnění.

Jakým způsobem se na této zkušenosti podílel fenomén dobrovolnictví?

Dozvídáme se, že fenomén dobrovolnictví byl samotnou příčinou vzniku myšlenky vycestování v rámci univerzitní stáže. Tedy i podstatou stáže, kdy bylo rozhodující nikoliv pouze vycestovat do Nepálu, ale i dát této cestě smysl, respektive být užitečný. Dále bylo dobrovolnictví hlavní náplní mého času, díky němuž jsem měl možnost hlouběji nahlédnout do nepálské kultury a na chvíli se stát i její součástí.

Jak lze interpretovat téma pohybu v horách a jeho roli v rámci této zkušenosti?

Pohyb v horách byl podstatou výběru Nepálu jako cílové destinace, jelikož se v této zemi nachází pohoří Himálaj. Od samotného počátku myšlenky na dobrovolnictví bylo poznání Himálaje další motivací pro realizaci stáže. Dále uskutečnění konkrétních treků v Himálaji vnímám jako zásadní, nepřenositelné a nezastupitelné prožitky v rámci celé mé zkušenosti.

Souhrn

Svoji diplomovou práci na téma dobrovolnictví, pohybu v horách a života v Nepálu uvádím tím, jak jsem se k dobrovolnické činnosti dostal, jak se formovalo mé rozhodnutí pro věc, jakou roli v tom hrála Univerzita Palackého v Olomouci, čím mě pracovní stáž obohatila a co mi na závěr přineslo její zpracování v podobě této práce.

V druhé kapitole Přehledu poznatků práci uvádím „pouze“ v kontextu s organizacemi, díky kterým bylo uskutečnění pracovní stáže v podobě dobrovolnické činnosti v Nepálu možné. Kvůli zvolení specifické struktury práce tato kapitola neobsahuje širší provázání s odbornou literaturou, jelikož jsem zvolil formu diskuse zjištění s odbornou literaturou u každé kapitoly výsledků třetího řádu. V této kapitole tedy podrobněji popisuji Univerzitu Palackého v Olomouci, Fakultu tělesné kultury i studijní obor rekreologie. Dále se věnuji zahraničnímu oddělení, které zprostředkovává a zajišťuje studijní i pracovní výjezdy studentů. Nakonec podrobně popisuji činnost neziskové organizace Namasté Nepál, z.s., skrze kterou jsem do Nepálu vycestoval jakožto dobrovolník.

Po seznámení s cílem práce a výzkumnými otázkami se dostáváme ke kapitole zabývající se problematikou metodiky práce. Zde zmiňuji vybrané metody postupu a obhajuji jejich zvolení. Kromě podrobného popisu získávání, analýzy a prezentace dat uvádím teoretická východiska své práce. Těmi je teorie kvalitativního výzkumu, dále případové studie, autoetnografie jako zvolený postup sběru dat a interpretativní fenomenologická analýza textů, pomocí které získaná data analyzuji.

Kapitola Výsledků je nejrozsáhlejší kapitolou. Jedná se o částečné spojení této kapitoly a kapitoly Diskuse v podobě podkapitol Diskuse zjištění. Je rozdělena na dvě hlavní témata, kterými jsou Dobrovolnictví a Pohyb v nepálské přírodě a horách. V první z nich se postupně zabývám samotným smyslem mé činnosti a dále jejími podobami, kterými byla výuka v místní vesnické škole a stavba školy nové. Obě podoby naplně mé dobrovolnické práce jsou provázány se zaměřením mého studia. V druhé ze dvou kapitol popisuji nepálskou přírodu, dále turismus této země a v neposlední řadě zkušenost s pobytem a pohybem v pohoří Himálaj a jejich specifika. Opět tyto zmíněné kapitoly sepisují i v souvislosti s rekreologií. Na začátku každé dílčí kapitoly uvádím krátký úvod s navazujícím souhrnem, dále konfrontuji čtenáře s mými vlastními autentickými záznamy z deníků a skrze jejich provázání textem, psaným s odstupem času, vytyčuji nosná témata a zjištění. Na konci každé takové podkapitoly ve zmíněné

kapitole Diskuse zjištění prezentuji své poznatky s odbornou literaturou a uvádím je s ní do souvislostí.

V kapitole Diskuse se díky popsané specifické struktuře práce nezabývám diskutováním svých zjištění s jinými odbornými pracemi, ale především shrnuji hlavní témata a zjištění práce. Dále se zaměřuji na limity a přínosy této práce. Ty se snažím popsat co nejpodrobněji tak, aby práce získala na co možná největší důvěryhodnosti.

V závěru práce reaguji na cíl práce a další výzkumné otázky. Na výzkumné otázky odpovídám a celou práci uzavírám odpovědí na samotný cíl práce.

Summary

The introduction of this thesis dedicated to volunteering, mountain hiking and living in Nepal presents how the author came up with the idea of doing voluntary work, what were his main motivations and what was the role of the Palacký University Olomouc in the whole process. The author also elaborates on how the volunteering work enriched him personally and what were the main aspects of recording and analysing his experience in the form of this thesis.

The second chapter is dedicated to the organizations that made the whole project of volunteering in Nepal possible. Due to the work's unique structure, this chapter does not refer to secondary academic sources to a greater extent – these references can be found at the end of each of the individual subchapters, where the author's findings are put into context with academic sources. This chapter therefore describes the organizations involved – the Palacký University Olomouc, Faculty of Physical Culture as well as the Recreology study programme and the International Relations Office which organizes student internships and mobility overall. The last section of the chapter is dedicated to Namasté Nepál z. s, a non-profit organisation, through which the author travelled to Nepal as a volunteer.

After presenting the main aims and research goals of the thesis, the chosen methodology is described. The individual methods are commented on and their choice is justified. In addition to a detailed description of data acquisition, presentation and analysis methodologies, the theoretical framework of the thesis is presented. The main methods are: the Theory of Qualitative Research, case studies, autoethnography (for data acquisition) and the Interpretative Phenomenological Analysis used for text analysis.

The most extensive chapter is dedicated to the results. It partially overlaps with the discussion section (in the form of subchapters on the individual findings). The chapter is divided into two main topics – Volunteering and Trekking in the Nepalese mountains and nature. The first topic deals with the very sense and objectives of the author's activities and their practical realization (namely teaching in a local village school and participating in the construction of a new school building). Both of the mentioned activities belong to the author's main academic fields of interest. The second topic describes the Nepalese flora, tourism and the author's experience with hiking and trekking in the Nepalese nature and mountains and its specifics. Both of the topics are, once again, closely related to recreology. At the beginning of every subchapter, a summary and introduction are presented. Additionally, the author presents the reader

with his own authentic diary entries which serve as a guide throughout the text (which was written later) and which help to identify and define significant topics and findings. At the end of every subchapter, the findings are elaborated on within the theoretical framework of relevant academic sources.

In the Discussion chapter, the results and findings are not directly compared to similar works (due to the thesis' unique structure), but instead, the outcomes of the whole work are summarized. Furthermore, the limits and contributions of the work are analysed. The contributions are described in detail to support the overall credibility.

In the very final section, the thesis' research goals, questions and objectives are evaluated and answered. The final lines are dedicated to the author's answer to the thesis' main research question.

Referenční seznam

- Adams, T., Holman Jones, S., & Ellis, C. (2015). *Autoethnography*. New York, USA: Oxford University Press.
- Bochner, A., & Ellis, C. (2016). *Evocative autoethnography: writing lives and telling stories*. New York, USA: Routledge.
- Brocki J. M., Wearden, A. J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology And Health*, 21(1), 87–108. DOI: 10. 1080/14768320500230185
- Brumovská, T., & Málková, G. (2010). *Mentoring: výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*. Praha, Česká republika: Portál.
- Denzin, N. (2014). *Interpretive autoethnography*. Los Angeles, USA: Sage.
- Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Eisenhut, A., & Renner, T. (2007). *Fit na hory*. Praha, Česká republika: Grada.
- Fakulta tělesné kultury: Základní informace*. (2020). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved June 17, 2020, from <https://ftk.upol.cz/o-fakulte/zakladni-informace/>
- Fakulta tělesné kultury: Přehled programů a oborů*. (2020). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved June 18, 2020, from HYPERLINK <https://ftk.upol.cz/ru/studujte-u-nas/bakalarske-studium/#c38412>
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gavora, P. (2005). *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno, Česká republika: Paido.
- Grecmanová, H., & Urbanovská, E. (2007). *Aktivizační metody ve výuce, prostředek ŠVP*. Olomouc, Česká republika: Hanex.
- Hamarnehová, I. (2014). *Mezinárodní cestovní ruch: vybrané kapitoly*. Praha, Česká republika: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4th ed.). Praha, Česká republika: Portál.
- Hendl, J., & Remr, J. (2017). *Metody výzkumu a evaluace*. Praha, Česká republika: Portál.
- Hermochová, S., & Vaňková, J. (2014). *Hry pro rozvoj skupinové spolupráce*. Praha, Česká republika: Portál.
- Hobbs, G. (2007). *Hands-on holidays: charitable trips, rewarding adventures, volunteer breaks*. Surrey, UK: Great Crimson Publishing.

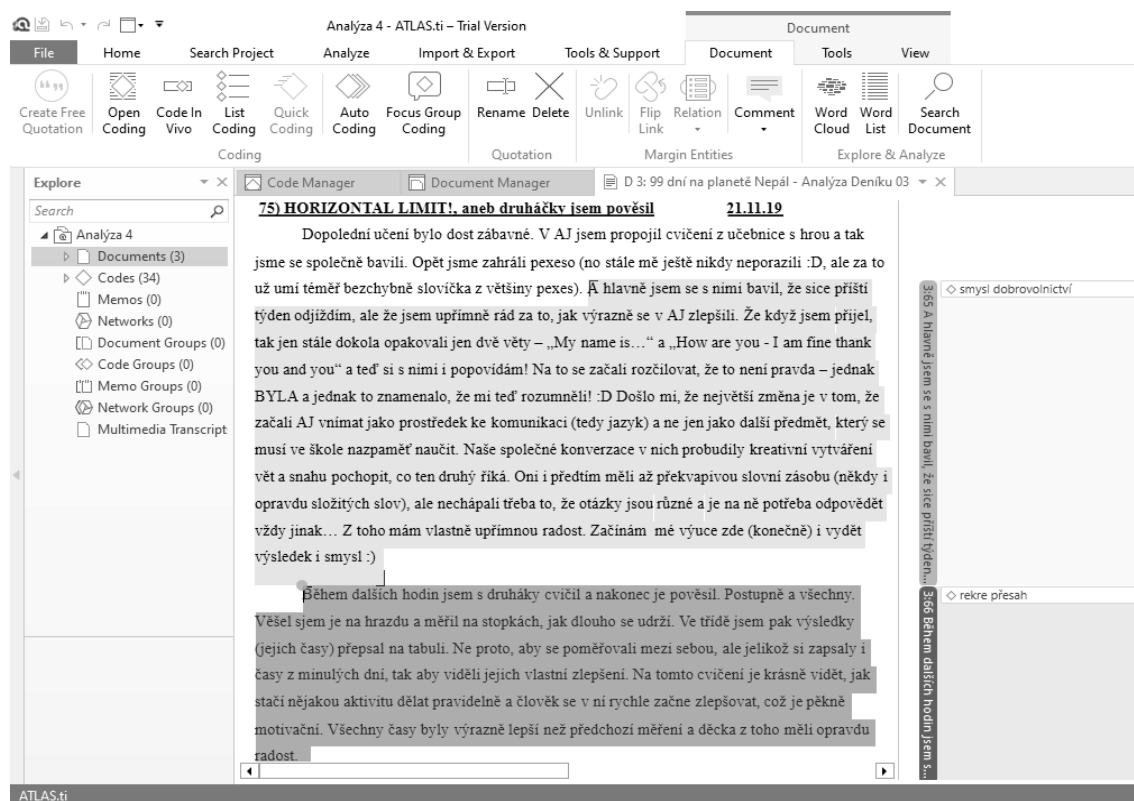
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc, Česká republika: Hanex.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie* (2nd ed.). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Holmes, K., & Smith, K. (2009). *Managing volunteers in tourism: attractions, destinations and events*. Burlington, USA: Butterworth–Heinemann.
- Hunt, J. (1958). *Výstup na Everest* (2nd ed.). Praha, Česká republika: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory*. New York, USA: Sage Publications.
- Chmelík, F. (2014). *Manuál pro publikování v kinantropologii podle normy APA*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jakešová, K. *Fauna a flóra Nepálu*. (2013). Ck Mundo. Retrieved June 17, 2020, from <https://www.mundo.cz/nepal/fauna-flora>
- Jasanský, M., Rakoncaj, J., & Rakoncaj, J. (1990). *Tulákem ve větru Himálaje*. Hradec Králové, Česká Republika: Kruh.
- Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I., & Svoboda, J. (2015). *Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalábová, N. (2012). *Příroda plná her: hry plné přírody*. Praha, Česká republika: Portál.
- Odborník: Kdo je to dobrovolník...?*. (2010). MZČR. Retrieved June 15, 2020, from https://www.mzcr.cz/Odbornik/obsah/kdo-je-to-dobrovolnik_3511_3.html
- Kotíková, H. (2013). *Nové trendy v nabídce cestovního ruchu*. Praha, Česká republika: Grada.
- Kotíková, H., & Schwartzhoffová, E. (2017). *Cestovní ruch*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Krakauer, J. (1998). *Into thin air: a personal account of the Mount Everest disaster*. New York, USA: Anchor Books.
- Másilka, D. (2006). *Jevy ovlivňující život vybrané sociální skupiny: (zakotvená teorie v kinantropologické praxi)* [Disertační práce]. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta tělesné kultury.
- Matulayová, T., Jurníčková, P., & Doležel, J. (2016). *Motivace k dobrovolnictví*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi* (2nd ed.). Praha, Česká republika: Grada.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha, Česká republika: Grada.
- Namasté Nepál: Jak můžete pomoci.* (2013). Namasté Nepál Z.s. Retrieved June 18, 2020, from HYPERLINK "<http://www.namastenepal.cz/jak-muzete-pomoci/>"
- Namasté Nepál: Jak pomáháme my.* (2013). Namasté Nepál Z.s. Retrieved June 18, 2020, from HYPERLINK "<http://www.namastenepal.cz/jak-pomahame-my/>"
- Namasté Nepál: O nás.* (2013). Namasté Nepál Z.s. Retrieved June 18, 2020, from HYPERLINK "<http://www.namastenepal.cz/o-nas/>"
- Neuman, J., Vomáčko, L., & Boščíková, S. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha, Česká republika: Portál.
- Pecina, P. (2008). *Tvořivost ve vzdělávání žáků*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- Procházka, V. (2010). *Na Annapúrnu: autentický příběh historicky první české a hned úspěšné himálajské expedice* (2nd ed.). Praha, Česká republika: ASA.
- Průcha, J. (2010). *Interkulturní komunikace*. Praha, Česká republika: Grada.
- Průcha, J. (2013). *Moderní pedagogika* (5th ed.). Praha, Česká republika: Portál.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Praha, Česká republika: Portál.
- Sun, P., Chen, J. J., & Jiang, H. (2017). Coping humor as a mediator between emotional intelligence and job satisfaction: A study on Chinese primary school teachers. *Journal Of Personnel Psychology, 16*(3), 155–159. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000185>
- Štýrský, J., & Šípek, J. (2011). *Geograficko psychologické souvislosti cestování, turistiky a rekreace: kapitoly z geopsychologie*. Hradec Králové, Česká republika: Gaudeamus.

- Univerzita Palackého v Olomouci: Základní informace.* (2020). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved June 16, 2020, from HYPERLINK "https://www.upol.cz/univerzita/zakladni-informace/" <https://www.upol.cz/univerzita/zakladni-informace/>
- Vecheta, V. (2009). *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu.* Brno, Česká republika: Computer Press.
- Wearing, S., & McGehee, N. (2013). *International volunteer tourism: integrating travellers and communities.* Boston, USA: CABI Publishing.
- Winter, S. (2003). *Vysokohorská turistika.* České Budějovice, Česká republika: KOPP.
- Yeomans, J., & Arnold, C. (2006). *Teaching, learning & psychology.* London, UK: David Fulton Publishers.
- Zahraníční oddělení: O nás.* (2020). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved June 17, 2020, from HYPERLINK "https://iro.upol.cz/zahranicni-oddeleni/o-nas/" <https://iro.upol.cz/zahranicni-oddeleni/o-nas/>
- Zahraníční oddělení: Stáže.* (2020). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved June 17, 2020, from HYPERLINK "https://iro.upol.cz/erasmus/staze/" <https://iro.upol.cz/erasmus/staze/>
- Zahraníční oddělení: Stipendijní program UP – stáže.* (2020). Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved June 18, 2020, from HYPERLINK "https://iro.upol.cz/dalsi-programy/stipendijni-program-up-staze/" <https://iro.upol.cz/dalsi-programy/stipendijni-program-up-staze/>
- Závodná, L. (2015). *Udržitelný cestovní ruch: principy, certifikace a měření.* Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.

Přílohy

Příloha 1: Pracovní obrazovka programu ATLAS.ti 8 – kódování textů



Příloha 2: Pracovní obrazovka programu ATLAS.ti 8 – kódování textů a seznam kódů

The screenshot displays the ATLAS.ti 8 software interface. The main window shows a document titled "Analýza Deníku 03" with a text passage about a trip to Nepal. The text is being coded with various tags, such as "dobrovolníci" and "stavba školy". The interface includes a menu bar with options like "Project", "Analyze", "Import & Export", "Tools & Support", "Document", "Tools", and "View". A toolbar with icons for various functions is visible. On the right side, a "List Coding" panel is open, showing a search bar and a list of codes with checkboxes. The codes include categories like "Angličtina", "cestování a doprava", "dobrovolníci", "emoce", "fyzická náročnost", "Himaláj", "jiná planeta", "komunikace", "kulturní památky", "naštvaní a smutek", "nekomfort", "nemoc", "Nepálská kultura", "Nepálský život", "ohrožení a nepříjemná situace", "peníze", "přijetí", "příroda", "psychická náročnost, krize a fr...", "radost, krása a štěstí", "rekre dovednosti", and "rekre přesah". An "OK" button is located at the bottom of the list coding panel.