



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická ■

# Fenomén putování jako volnočasová aktivita

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* **Lenka Kubecová**  
*Vedoucí práce:* doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.



Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Kubecová**  
Osobní číslo: **P14000299**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Fenomén putování jako volnočasová aktivita**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Zásady pro vypracování:

#### Cíl:

Analyzovat jakým způsobem studenti libereckých gymnázií interpretují svoji zkušenost uvědomění si sebe sama skrze přírodu během dálkových pochodů. Porovnat nabyté zkušenosti při osamoceném putování a putování ve skupině. Vyhodnotit jaký význam této zkušenosti účastníci přikládají.

#### Požadavky:

Orientace a studium literatury ke zvolenému tématu.  
Definovat teoretická východiska.  
Provést sběr dat na vybraném vzorku studentů libereckých gymnázií po nejméně třech dálkových pochodech.  
Interpretovat výsledky.

#### Metody:

Využití metod kvalitativního výzkumu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- DANĚK, K., 1989. Chůze znovu objevená. 1. vyd. Praha: Olympia.  
HÁJEK, B., HOFBAUER, B. & PŮVKOVÁ, J., 2011. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. 2. vyd. aktualiz., Praha: Portál.  
HENDL, J., 2005. Kvalitativní výzkum. 2. vyd. Praha: Portál.  
NEVRLÝ, M., 2000. Karpatské hry. 6. vyd. 2. vyd. ve Skautingu. Liberec: Skauting.  
PAYNE, L., AINSWORTH, B. & GODBEY, G., 2010c. Leisure, health, and wellness: making the connections. State College, Pa.: Venture Pub., Inc.  
THOREAU, H., 2010. Chůze. Praha: Dokořán.

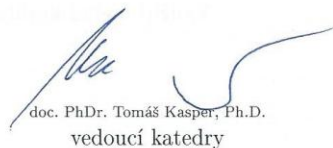
Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.**  
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**

  
prof. BcDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 6.9.2018

Podpis: 

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat mému vedoucímu práce, doc. PhDr. Janu Neumanovi, CSc. za cenné rady a odborné konzultace.

Dále bych chtěla poděkovat svým respondentům za otevřený přístup při sdělení svých zkušeností.

## **Anotace**

Bakalářská práce „*Fenomén putování jako volnočasová aktivita*“ se zabývá zkušeností studentů s nenáboženskou poutí v modu prožitkové pedagogiky. Jejím cílem je porovnat zkušenosti při osamoceném putování a putování ve skupině. Objasnit, jaký význam této skutečnosti přikládají.

## **Klíčová slova**

putování, zážitková pedagogika, interpretativní fenomenologická analýza

## **Annotation**

The bachelor theses „*The phenomenon of wandering as leisure activity*“ is engaged the experience of students with non-religious 's wandering in mode Experiential Learning. Her goal is compare the experience of wandering solitude and the wandering with group. To clarify, the importance they attach to this fact.

## **Key word**

wandering, Experiential Learning, Interpretative pphenomenological analysis

## Obsah

1	Úvod.....	9
1	Fenomén putování.....	10
1.1	Dimenze putování .....	10
1.2	Komparace turistiky a putování .....	13
1.3	Metodika putovního kurzu .....	16
2	Duchovní rozměr nenáboženské cesty .....	19
3	Zážitková pedagogika .....	21
3.1	Prožitok, zážitek, zkušenost .....	21
3.2	Dramaturgie kurzu.....	23
3.3	Související pojmy.....	25
3.3.1	Teorie komfortních zón.....	25
3.3.2	Stav plynutí .....	26
3.3.3	Princip dobrovolnosti .....	27
3.3.4	Teorie skupinové dynamiky .....	28
4	Výzkumná část.....	30
4.1	Kvalitativní výzkum.....	30
4.2	Výzkumná otázka.....	30
4.3	Výzkumný vzorek .....	30
4.4	Interpretativní fenomenologická analýza .....	31
4.5	Metoda.....	32
4.5.1	Polostrukturovaný rozhovor .....	32
4.5.2	Otevření kódování .....	32
5	Fenomén putování z pohledu jednotlivých respondentů .....	33
5.1	Káťa.....	33
5.2	Matěj .....	36
5.3	Eliška.....	39
5.4	Ondra.....	41
5.5	Lůca.....	43
6	Témata objasňující fenomén putování v modu prožitku se skupinou .....	45
6.1	Hlubší vztahy .....	45
6.2	Péče .....	45
6.2.1	Péče o druhé .....	45
6.2.2	Péče o sebe .....	46
6.3	Bližší cíle.....	47
7	Témata objasňující fenomén putování v modu prožitku samoty.....	48
7.1	Přehodnocení perspektiv .....	48
7.2	Zvýšená percepce přírody .....	48

7.3	Soustředění se na sebe.....	49
8	Diskuse.....	50
9	Závěr .....	52
10	Použitá literatura .....	53
11	Přílohy .....	55
11.1	Přepis rozhovorů .....	55
11.1.1	Rozhovor s respondentem 1 .....	55
11.1.2	Rozhovor s respondentem 2 .....	57
11.1.3	Rozhovor s respondentem 3 .....	60
11.1.4	Rozhovor s respondentem 4 .....	63
11.1.5	Rozhovor s respondentem 5 .....	65
11.2	Vybrané mentální mapy na téma putování, kurz Rachod, svatováclavská pouť .....	68
11.3	Časový itinerář svatováclavské pouti .....	69
11.4	Trasa pouti v detailu.....	71
11.5	Grafické znázornění podtémat z rozhovorů .....	72

## Seznam obrázků

Obrázek 1:	Model nenáboženského putování .....	15
Obrázek 2:	Rozšíření komfortní zóny vlivem zážitkově pedagogických prostředků.....	26
Obrázek 3:	Stav plynutí.....	26
Obrázek 4:	Skupinová dynamika .....	29
Obrázek 5:	Mentální mapa respondenta 5 .....	68
Obrázek 6:	Mentální mapa respondenta 1 .....	68
Obrázek 7:	první část z Ještědu do Bělé pod Bezdězem .....	71
Obrázek 8:	druhá část z Bělé do Všetat.....	71
Obrázek 9:	třetí část ze Všetat do Prahy.....	71



## 1 Úvod

V této bakalářské práci „Fenomén putování jako volnočasová aktivita“ se zabývám zkušenostmi studentů libereckých gymnázií s nenáboženskou poutí v modu prožitkové pedagogiky. Jejím cílem je porovnat zkušenosti při osamoceném putování a putování ve skupině. Objasnit, jaký význam této skutečnosti přikládají sami účastníci.

V teoretické části se snažím vymezit samotný pojem putování a porovnat jej s plochými výstupy turistiky, dále se zabývám metodikou takového kurzu. Takové pojetí kurzu úzce souvisí se zážitkovou pedagogikou, proto se v základní rovině věnuji i této oblasti.

Ve výzkumné části interpretuji esenci poutnické zkušenosti, získané rozhovory s pěti účastníky, jenž absolvovali tři pochody, kdy každý měřil sto kilometrů. Interpretace se vztahují k jednotlivých respondentům, současně postihují nejvýraznější témata pouti.

# 1 Fenomén putování

## 1.1 Dimenze putování

Již v úvodu jsem naznačila, že hlavním tématem této práce se stal fenomén putování, v této kapitole bych jej chtěla definovat z různých pohledů a nastínit pojednání o důvodech, které z putování činí fenomén i v dnešní době.

Putování lze obecně definovat podle Slovníku jazyka českého jako přemístění jedince mezi dvěma body. V původním pojetí se pouť spojovala s čistě náboženským posláním očisty, kdy poutník navštívil poutní posvátná místa.

Putování lze chápat jako cestu k sobě skrze prožitky během poznávání přírodních a kulturních lokalit, k němuž potřebuje poutník vlastní nasazení, neboť je nucen podat fyzický výkon. Po němž přichází fyzická únava, kdy je teprve možné se koncentrovat na cestu a podat osobní oběť, v podobě prodělané bolesti či nepohodlí (Jirásek, 2015).

Na putování je možné nahlížet i skrze odlišné aspekty, kdy hlavním smyslem cest je poznání, rozvoj fantazie a samostatnosti. Nejlépe se jí docílí svobodným putováním. Jedinec se striktně neřídí předem danou trasou, odbočí občas mimo stezky a jde nejlépe o samotě. Základním předpokladem pro ryzí putování je „otevřená“ duše a dychtivá touha po světě. Putováním se zdokonalují osobní vlastnosti, takový jedinec bývá skromný, vytrvalý, dokáže překonat vlastní strach, dává najevo úctu k Zemi a domorodcům. (Nevrlý, 1992, s. 12-15). Tyto ctnosti jsou využitelné i v životě mimo daleké cesty. Podle mého mínění je chůze v moderní době jeden z možných způsobů, jak jedince k těmto doslova ctnostem edukačně vést.

Však za nejužitečnější pojetí tohoto fenoménu vnímám z dnešního pohledu nenáboženské poutě jako způsobu reflexe vlastního životního příběhu, vztahu k sobě, k druhým, k bohu (ať už je jím cokoliv), jenž probíhá napříč kulturami i náboženstvím (Kolář, 2015, s. 58).

Fenomén putování však lze pojímat i jako zapomenuté způsoby přirozené komunikace, které nám umožňují navázat hlubší spojení s přírodou i se sebou samými. (Zemánek in Jirásek, 2015, s.200).

Podle obecného podvědomí začíná putování u Gilgameše, který si došel cestou z Babylonu na sever do hor pro moudrost (Daněk, 1989, s. 5). Kořeny dnešních profánních cest můžeme hledat v křesťanských poutích do Říma, kdy Thoreau, 2010 ve svém díle Chůze upozorňuje na anglický výraz „saunterer“, jehož význam odvozuje od Saint Terre, tj. Svatá země. Pojem je tak chápán jako tulák putující krajem, žijící jen z almužny, jenž mu umožní přežití na cestě do Svaté země. Druhý výklad slova může být bez domova, odvozený od sans terre, neboť nemít domov nikde a přesto všude, toto považuje Thoreau

za pravé tajemství putování. Prvotní výklad pojmu poutě dotvrzuje Mihola, 2009, neboť za tradiční obraz křesťana ve středověku je považován právě jedinec putující světem, aby dorazil do Jeruzaléma. Mezi cíle středověkých poutí patřili i další místa, kde byly uloženy ostatky apoštolů a mučedníků, neboť vzrůstal tzv. kult zemských patronů a úcta k Panně Marii. Motivací k cestě bývala snaha o očištění od hříchů či posvěcení života.

Motiv obohacení duchovního života zůstal častým motivem k cestě i dnešní době, i když v moderním věku bývá často zbaven religiózní podoby. Však touha po vydání se na cestu se objevuje ještě dříve u potulných mnichů v období starověkého Řecka a Egypta, kdy tito „circumcelliones“ žili asketickým způsobem života a vydávaly se na cesty za lidmi a prací. Za dob středověku studenti tzv. vaganti, putovali mezi městy a sbírali zkušenosti (Daněk, 1989, s.43).

Později Mihola, 2009 uvádí, že pout' si držela největší oblibu v barokní době, neboť byla používána jako nenásilná forma rekatolizace Čech v době po bitvě na Bílé hoře. Navíc mentalita barokního člověka byla velmi zbožná, čímž poutní slavnosti aktivně umožňovali její naplnění, neboť války umocňovaly snahu o nalezení jistoty a vnitřního odtržení od okolního světa. Již v tomto období nalezneme snahu vnímat pout' jako skrumáž nevšedních zážitků během návštěvy církevních areálů, v jejich ohromujícím slohovém pilířům i vnímáním atmosféry poutních slavností.

Výchovných aspektů výprav do volné přírody, chůze a pobytu v ní využíval i Sudetoněmecký wandervogel. tj. spolek německé mládeže, který pořádal výlety do přírody za vyšším cílem celistvosti národa. Výlety do přírody byly chápány jako protest proti městskému způsobu života předchozí generace, dále byla příroda vnímána jako místo nezkažené civilizací, proto mohlo dojít u jedinců k hlubokému spojení s ní. Cílem však nebylo zotavení, i když důraz na fyzickou zdatnost byl pro vojenské pojetí zřetelný, cílem bylo pocítit *duši německého těla*. Tyto cíle měli skupiny dosahovat skrze disciplinované vedení vůdců, kteří se měli bojovně držet ideálů. Také být vzorem strohosti, zdrženlivosti, především měl být charismatickou osobností, která bude následována a plně respektována (Kasper, 2016, s. 48-80). Posléze se spolek Vandervogel se spojil se Sudetoněmeckým skautem, kdy se aspekt pobytu ve volné přírodě ještě zvětšil, zaměřil se na poznávání německé domoviny skautů (Kasper, 2016, s. 81).

Podle Miholy, 2009 obsahovaly mariánské itineráře doporučení na kvalitní vykonání pouti, mezi které patří již příprava na cestu, která probíhala v domovském kostele. S tímto prostředkem pracuje i instruktorský tým na autorském kurzu PŠL, Qua Vadis, kde muži před vykonáním poutě zažili pohanský rituál. Nejprve provedli sebereflexi o samotě, po níž našli dřevěnou hůl, do níž vyřezali vlastní motiv spojený s osobním

cílem, se kterým se vydávají na cestu. Druhý den absolvovali křesťanský rituál, během něhož dostali požehnání od faráře. (Kolář, 2015, s. 55) Anebo na kurzu Život je gotickej pes, opět autorský kurz PŠL, kde byl věnován celý jeden víkend motivaci, pro samostatnou fyzickou i psychickou přípravu účastníků již několik měsíců před kurzem (Jirásek, 2014, s. 5-21).

V rámci přípravy na cestu se má podle Jirásky, 2015 získat dostatečná fyzická zdatnost a odolnost, která pomůže k překonání cesty. Součástí však má být i koncentrace na místo, které jedince čeká. S tím spojené těšení, poté může dojít k potřebnému otevření se energického působení místa.

Podle Hlavinky, 2006 je pouť považována za způsob, jak dát svému konání, pádnější důvod a chápat jeho širší souvislosti, tj. vědomější smysl svého myšlení a konání. Lidé se od pradávna vydávali na cesty, když chtěli posílit svého ducha. To znamená, Hlavinka dělí poutě na fyzickou, která je srovnatelná s turistikou, vyzývající ke konzumnímu stylu života. Hlavním motivem k cestě vybízí pocit, že jedinec může oznámit, že na tomto místě už byl.

V pojetí této práce je však poutí myšlena „hlavinkova“ pouť duchovní, kde motivací k vydání se na cestu je jedincovo přesvědčení, že život je něco víc než jen čekání na smrt. Ona cesta se pak stává významným předělem v životě, stejně jako v Coelho Osobním příběhu, kdy jedinec uzavírá svou minulost a otevírá se budoucnosti, v níž ztrácí své osobní ambice.

Pokud se zaměřím na duchovní podobu poutě, podle Hlavinky, 2006 je hlavním motivem potřeba měnit se, kdy pouť je formou jak transformaci naplnit skrze pohyb. Vhodně symbolizuje začátek cesty narození, kdy nevěnujeme pozornost minulosti, nýbrž současnosti, k oddělení minulosti je potřeba zlomový okamžik, kterým může být například nečekané přespání v lese.

## 1.2 Komparace turistiky a putování

Pojetí turistiky v českém kontextu uvádí Neuman, 2000 jako komplex činností spojených s aktivním pohybem, vnímaný jako cestování, spojený s pobytem v přírodě, jenž vyžaduje odborné znalosti a dovednosti. Mezi ně lze zařadit čtení map a orientace v prostoru, tábornické dovednosti jako je vaření na ohni, stavba stanu či bivakování, chování při bouři ve volné přírodě nebo umět uvázat základní uzly. Pro pojem turistika lze použít anglické pojmenování *treking*, *hikking* (Neuman, 2000,s.27).

Obdobně definuje turistiku i Jirásek, 2015 jako aktivní způsob cestování v rámci volného času, jenž je zaměřen na objevování přírodních a kulturních jevů. Jedinec během trasy překonává bariéry v terénu, neboť je veden touhou vidět a poznávat vybrané oblasti. Iniciací k cestě je zábava a zotavení, v němž nezaměnitelnou úlohu hraje pobyt v přírodě, s tím spojované další disciplíny jako je *camping* či táboření pod širým nebem, často je také tento fenomén spojován s přírodně - kulturně poznávací činností (Gut-Jarkovský, 2003).

Samotnou turistiku můžeme rozdělit do několika disciplín, jako příklady uvedu vysokohorskou turistiku, cykloturistiku, vodní turistiku a lyžařskou turistiku. Však nejrozšířenější je pěší turistika, kterou Neuman, 2000 definuje jako odvětví, které je provozováno prostřednictvím chůze jako pro člověka nejpřirozenějšího způsobu pohybu. Bývá vykonávána především v přírodním prostředí. K základním formám řadíme výlety, túry, turistické pochody, poté k výkonnostní formám Neuman přiřazuje dálkové pochody a přechody horských hřebenů.

Nabízí se tedy otázka, zda po definici putování v předešlé kapitole je nutné putování obdobně dělit, či kde se objevuje hranice mezi turistikou a putování. Mnozí autoři jako například Neuman, 2000 shrnuje putování a turistiku pod jeden pojem, kdy je „*turistika chápána jako světská a podvědomá forma poutnictví*“ (Sheldrake in Jirásek, 2015, s.199).

Však Bednářová a Daněk či Jirásek, se snaží o důrazné rozlišení hlubšího pojetí obou fenoménů. Bednářová, 2009 se zabývá obsahovými jednotkami pro odlišení obou pojmů. V popředí se nese téma cíle, kdy samotná pout' je cílem, především prožitek a obohacení z ní. I když je součástí dosažení cíle trasy nebo určitého objektu či budování dobré fyzické kondice, patří jen mezi součásti spjaté s poutí, nikoli mezi hlavní motivy. V případě turistiky či cestování jde o dosažení určitého místa, cesta má být překonána, v co nejkratším čase, tedy není cílem. I Jirásek, 2015 se zabývá dělením na turisty a poutníky skrze cíl. Nezohledňuje, zda navštívené místo je sakrálního charakteru, upřednostňuje možnost realizace zamyšlení se, kdy turistova návštěva se omezuje na vidění. Zatímco poutník prožívá *genius loci* daného místa a snaží se mu porozumět, skrze to i sám sobě.

Dalším faktorem může být rychlost, během putování musíme věnovat dostatek času vstřebání všech vjemů a podnětů, s následným zpracováním vedoucím k novému poznání a vnitřnímu obohacení. S touto myšlenkou se shoduje i Daněk, 1989, který popisuje, že jedinec je si uvědomuje při chůzi šumot listů, když je vědom si jakéhosi zastavení času, kdy se chodec nechá omámit *krásou pomalosti* (Daněk, 1989, s.5). Avšak při cestování chceme přemístění věnovat, co nejmenší čas, musí jej jedinec zvládnout, v co nejkratším čase.

Nejzávažnějším aspektem rozdílnosti je pak využití dopravního prostředku, kdy pouť v původním slova smyslu je bezpodmínečně pěší záležitostí, navzdory turistika může k přesunu využívat cyklistického kole, koně či dokonce automobil.

Způsob komparace obou pojmů lze pochopit také podle Cohena, 1979 a jeho způsobu pojetí cest, kdy rozlišuje chodce na turisty, kteří se vydávají na cesty za účelem obnovy sil, pro uvolnění a zábavu, kdy se cesta pro jedince stává únikem od každodennosti. Dalším stupněm je modus zážitku, kdy cestovatel shromažďuje důkazy o autentickém prožívání jiných kultur, v nichž hledá inspiraci ke způsobu svého života. Třetím typem je experimentální způsob, jedinec se snaží poznat různé perspektivy a možnosti u jiných lidí, skrze něž může sám najít sám sebe. Teprve existenciální pojetí cesty je totožné s pojetím poutě, kdy jedinec chápe svou existenci skrze autentické prožívání přítomnosti, spojené s verifikováním duchovního pojetí kultury, kterou přijímá.

Toto Cohenovo pojetí kritizuje Jirásek, 2015 ve své knize Putování a smysl člověka: proměna člověka v zimní přírodě, vyčítá mu přílišnou orientaci na cíl, sám chápe odlišnosti spíše v modu prožitku při kontaktu s navštíveným místem. Diference mezi poutníkem a turistou nepromítá v účasti na bohoslužbách, ale ve způsobu prožívání cesty (Jirásek, 2011 in Hurych, 2013). Podle něho poutník prožívá se zanícením, vytržením, v přítomnosti, postupně poznává specifický charakter místa, které vnímá jako celek.

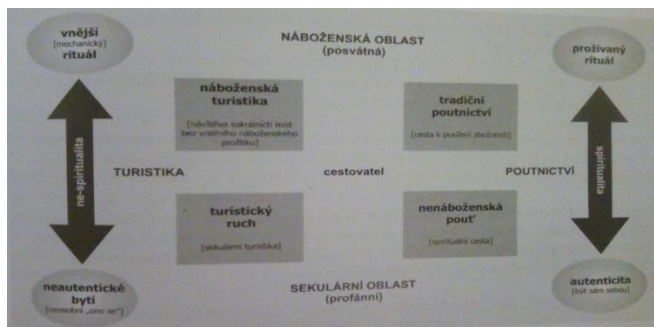
Thoreau, 2010 tento stav nazývá duchapřítomností, o kterou se opírá v otázkách: „Proč bych pobýval v lese, kdyby myslel na věci mimo les?“ (Thoreau, 2010, s. 20). Osoba se snaží uchopit bytí tu tím, že samu sebe začlení jako celek v kontextu celého místa, zcela se otevře energii místa, jenž procítí. Jen tak je možné podle Jiráskova prožít cestu se sebeodevzdáním, kdy jedinec si zvnitřní místo. Naopak turista pouze během cesty relaxuje, povrchně prožívá radost a potěšení, které mu cesta přináší. Právě povrchnost je výstižné slovo, zvláště když jedinec navštíví místo jen pro jeho zaznamenání, ať do paměti či fotoaparátu. Turista svou pozornost decentruje na detaily, bez jejich zpětné syntézy. Tuto lehkou motivaci k cestě bez „vyšších“ příspěvků, které cesta přináší výstižně glosuje

Daněk, 1989, kdy tvrdí: „ Hlavně, že jsem došel a že jsem se po cestě pobavil, až mě to znova chytne, vyrazím zas, užiji si nějakou zábavu...“ (Daněk, 1989, s. 11).

Největší odlišnost vnímám právě skrze teorii povrchnosti, kterou nabízí i citovaný úryvek, kdy jediným cílem cesty je pobavení. Nadto vyznavači turistiky i dalších sportů, kteří se chtějí odlišit od ostatních, vnějším oblečením, speciálními doplňky, jejich motivací je se odlišit nebo naopak zapadnout do nějaké komunity, i když budování fyzické kondice a udržení zdraví je také nedílnou součástí. Tito osoby však nemusí mít svou činnost nijak zvnitřněnou, i když mohou poznat hranice své komfortní zóny, ale nemusí ji překročit do fáze učení, protože k tomu nemají dostatek podmětů. Ale módní činnost většinou nepřivádí jedince ke konfrontaci vlastního bytí a okolního světa, k přehodnocení svého života. Právě v tom vidím přínos putování, který ho posouvá výš než jen chůze jako přirozený projev lidského pohybu. K této myšlence mě přivedl i Karel Daněk, který ve své knize Chůze znovu objevená uvádí, že chůze vyniká dovnitř člověka a na povrchu nemusí být žádné pozorovatelné známky. To znamená, že jedinec se nemusí promítat do okolního prostředí, i když navázání na něj je podle mého názoru neoddelitelné, však důležitější je umožnit okolnímu světu, aby se důkladně promítl do jedince samého, jeho myslí, nitra (Daněk, 1989, s. 6).

Jiný úhel pohledu nazývá turistikou, zpitvořelou podobou poutě, jako bezduché slovo. Francouzské slovo „tour“ znamená cesta, ale má i mnoho dalších významů, vyčítá především nesvobodu, která vychází z neschopnosti se postarat sám o sebe. Dopravní prostředky, přesně naplánované trasy znemožňující možnosti, sice udržují povědomí o poutnictví formou odznaků, nýbrž porozumět poutnictví znamená nalézt vlastní pojetí, smysl a radost. Toho lze docílit, pouze se střídmostí, s batohem, jenž obsahuje pouze nejnnutnější věci, bez obav, jak skončí den (Nevrlý, 1992, s.12-15).

Tuto kapitolu bych zakončila položením opačné otázky, co oba tyto fenomény propojuje? Oba popsané jevy vyžadují podání fyzického výkonu, který by měl přispět ke zlepšení fyzické kondice, která by měla vést k udržení zdraví. V obou případech se vydáváme do dálavy, která vždy koresponduje s opuštěním jistot a materiálních hodnot, jenž vlastníme.



Obrázek 1: Model nenáboženského putování

### 1.3 Metodika putovního kurzu

Během pedagogického plánování a vedení putovního kurzu je podle mnohých autorů jakými jsou Hanuš, 2016 nebo Neuman, 2011 nezbytné podřídit všechny části kurzu bezpečnosti, ať již fyzické i psychické, týkající se účastníků, tak i instruktorů, s tím souvisí tzv. *řízení rizika*.

Organizátor si musí uvědomit skutečnost, že skupina ztratí během poutě důležitý faktor pro pocit bezpečí, kterým je pevný bod např. stálé tábořiště či středisko. Skupina nemá místo, kam se může vrátit. Musí být tedy nahrazeno pravidelným dodržováním denního rytmu a rituálů. Mezi denní rytmy patří brzké ranní vstávání, tím získá skupina časovou rezervu pro nenadálé skutečnosti nebo během zimního pochodu krajinou musí brát v potaz kratší dobu, kdy máme k dispozici denního světlo. Dalším činitelem pro pocit bezpečí by měla být samotná skupina, která se stává v podstatě jediným stálým prvkem. Ohroženy jsou ti účastníci, kteří skupině nedůvěřují, které se může projevit možným odstoupením z kurzu.

Dostatek času je věnován přípravě trasy, kdy by měl instruktorský tým trasu před kurzem projít, zjistit reálnou podobu terénu. Najít si o ní, co nejvíce informací. Dále vybrat vhodné lokality pro bezpečnostní krytí, např. místo, kde se dá zaparkovat automobil, kde se může zastavit větší skupina, aniž by byla zbytečně vystavena bezpečnostnímu riziku. Během postupu na trase by měl každý účastník mít svou vlastní mapu, ve které by se měl orientovat, v případě nečekaného rozdělení skupiny. Pro lepší orientaci dělá instruktor pravidelné přestávky, kdy oznamuje aktuální polohu a místa, která bude muset skupina v nejbližší době projít.

Během pochodu je potřebné respektovat časový rytmus a dělat pravidelné přestávky, nejen z důvodu uvedeného výše, instruktor by měl uznávat tempo skupiny. Podle Hanuše, 2016 dále je vhodné dodržovat pitnou přestávku každých 60 minut, neboť jedinec během chůze ztrácí tekutiny například vlivem pocení. Po dvou hodinách chůze terénem by se měla skupina zastavit na delší přestávku i s jídlem. Při určování frekvence pauz by měl instruktor brát ohled na fyzickou a psychickou kondici účastníků. Délka přestávky se pohybuje okolo 5. minut, aby účastníci neprochladli. V teplých dnech se může doba přestávky pohybovat okolo 20. minut (Neuman, 2000, s. 62-63 a Hanuš, 2016, s. 367-383).

Během každého delšího pochodu je nutné dbát na řízenou výměnu oblečení s ohledem na vliv počasí a počet ujitých kilometrů, na tento prvek je nutné myslet již při přípravě na kurz. Za teplého počasí je nutné si pravidelně měnit ponožky, v případě chladného počasí je nutné během delšího zastavení nasadit jednu tepelnou vrstvu, která je



před rozejitím opět sundána. Lektor by měl brát ohled na postupné rozechlání těla po prvních 15. minutách chůze, kdy by měl lektor umožnit účastníkům si odložit tepelné vrstvy. Na tzv. *převlékací management* (Hanuš, 2016, s. 374), by měli brát zřetel především organizátoři zimních putovních kurzů, ale prochlazení hrozí i během pauz v létě nebo na vyhlídkových místech (Neuman, 2000, s. 62).

Role instruktora na pochodu je ve vedení skupiny, i když se někdy může zdát, že skupinu vede účastník. Podle Hanuše, 2016 je možné jen v případě pokud je vedení skupiny obsahem dramaturgie. Jeden instruktor by měl skupinu vést vpředu a druhý by měl skupinu uzavírat, tím by se měli udržet účastníci pohromadě. Hned za instruktorem by měli jít slabší osoby, podle kterých se také řídí tempo postupu skupiny (Hanuš, 2016).

Pro lepší postup terénem je vhodné účastníky rozdělit na tři skupiny s ohledem na fyzickou kondici. Ti nejpomalejší tvoří třetí skupinu, ve které by se měla nacházet také velká expediční lékárna. Každá skupina by měla být samostatná. Lektoři mají v kolektivu komunikační funkci a podporují spolupráci uvnitř skupiny. Lektoři z různých skupin mezi sebou komunikují, informují o pohybu skupiny i dalšího instruktora tvořícího bezpečnostní krytí (Hanuš, 2016).

Podle Hanuše, 2016 *bezpečnostní krytí* zařizuje zkušený lektor, který řídí automobil, je vzdálený od skupiny maximálně 3 hodiny cesty autem v nepřístupném terénu. Tento lektor musí znát trasu denní etapy i únikové cesty. Bezpečnostní krytí se používá v případě odstoupení účastníka z kurzu nebo v případě zranění. Však úrazům např. z přetížení je lepší předcházet, tím že lektoři zkontrolují, zda hmotnost batohu odpovídá kondici účastníka. Podle Hanuše, 2016 je na týdenní putování pro muže vhodná hmotnost 20 kg, pro ženu pak 16 kg, lektor však nesmí opomenout vlastní váhu batohu. Podle Neumana, 2011 mezi nejčastější zdroje úrazových situací bývá přeceňování vlastních sil, toto riziko může podpořit lektor vyzváním účastníků k vystoupení z vlastní komfortní zóny, nelze opomenout ani tlak skupiny, kdy jedinec vstoupí do aktivity, kterou by sám vykonávat nechtěl. Dalším rizikovým faktorem bývá únava, proto je vhodné zařadit uprostřed delšího kurzu „odpočinkový“ den, kdy jedinec zregeneruje síly, lze jej využít ke kognitivním aktivitám či poznání kultury. V případě kurzu Život je gotickej pes pořádaný PŠL, během něhož účastníci přejdou hřebeny Karpat, byl volný den využit k nabrání zásob v Osadném na další cestu a návštěvě místní kostnice (Jirásek, 2015).

Se zřetelem na bezpečnost vybereme stoupání dle denního času a ročního období, příkladem jsou zledovatělá místa ve stínu, také ranní rosa nebo mokřý travní terén zvyšují riziko úrazů.

V rámci *risk managementu* by instruktorský tým měl zvládat kompetenci vedení skupiny mimo značené cesty, to znamená travnatý terén, suť nebo sněhová pole. Do kopce skupina postupuje serpentinami, nýbrž je možné se jistit podepřením rukou. Taktéž z kopce jde skupina serpentinami nebo přímo. Avšak sunutí se po suti dolů je možné pouze, pokud nehrozí sesunutí kamenů. V případě, že sesuv hrozí pokračuje skupina dále v těsně semknutém útvaru, kdy zdatnější členové pomáhají těm slabším. Při pohybu nebezpečnými úseky lze zmírnit riziko jištěním lanem, buď celé skupiny, anebo vedoucí poskytuje pomoc vlastním lanem. K problematickým pasážím patří také přechody mokrých kamenů nebo potoků, k usnadnění překonání takového terénu může pomoci kláda, větve nebo lana, případně lze potok projít naboso. Pokud se pohybuje jedinci pohybují v horské terénu, kde se nachází oblast bez cest, je žádoucí našlapovat celou plochou chodidla. V případě sestupu došlapujeme na patu a udržujeme mírně pokrčená kolena. Je žádoucí držet těžiště těla na zatíženou nohu, ke správnému těžišti jedinci dopomůže také vhodně sbalený batoh, kdy jsou těžší věci v horní polovině (Neuman, 2000).

Příroda nás vede k respektování okolního terénu, čím prudším svahem jdeme, tím musíme dělat menší kroky. Další náročnou situací na cestě, která může chodce potkat je zhoršená viditelnost. V takové situaci vedoucí vede účastníky k semknutému tvaru, kdy mezi prvním a posledním členem skupiny musí být pořád zachována viditelnost. Klid skupiny podpoříme určením přesného pořadí členů ve skupině, taktéž častější kontrolou o plném počtu účastníků. Úspěšné překonání takovéto situací může vést ke kohezi skupiny (Neuman, 2000, s. 62-63).

Bezpečnostní riziko pro psychickou stránku kurzu můžeme zmírnit, pokud budeme brát v úvahu během pořádání kurzu skupinovou dynamiku. Při plánování volného dne je potřebné brát ohled i na tyto aspekty, některé účastníky může „volný“ den vyvést z rytmu, někoho naopak více zapojit do skupiny. Podoba, v jakém rozpoložení ho skupina stráví se bude odrážet na fázi skupinové dynamiky, ve které se bude zrovna nacházet, u delších pochodů se dá předpokládat fáze Norming nebo Performing (Hanuš, Chytilová, 2009).

## 2 Duchovní rozměr nenáboženské cesty

Během nenáboženské pouti se dostáváme od původního religiózního pojetí cesty, kdy je jedinec v podstatě povinen vykonat pouť, ke spirituální rovině, tj. duchovní, která může přinášet celou škálu nevšedních prožitků. Vychází z holistického pohledu na člověka jako bio - psycho - sociální jednotku, jenž je doplněna o spirituální složku. V českém prostředí se tímto tématem zabývají pouze Jirásek, Hurych, Bednář.

Hurych, 2013 vysvětluje odlišně pojetí spirituality jako *dlouhodobé směřování k cíli*, což evokuje známé obecné tvrzení, vycházející z buddhismu že i „*cesta může být cíl*“. Jedná se o proces, v jehož rámci překonáváme překážky, abychom došli k osobnostnímu rozvoji až k řeckému ideálu krásy, *kalokagathia jako harmonie tělesných a duševních hodnot*.

Symbol cesty příznačně vyjadřuje Bednář, 2009, kdy „*je opakem pohodlné existenciální zabydlenosti a stagnace postojů a myšlení, naopak se vyjevuje jako obraz hledání smyslu života a centra naší osobnosti*“ (Benář, 2009 in Jirásek, 2014).

Otázka po porozumění bytí bývá často spojováno s metaforou cesty, na kterou lze odpovědět Franklovou Vůlí ke smyslu. Podle této teorie vycházející z logoterapie, mění se se v existenciální analýzu, se po smyslu bytí neptá člověk, ale sám život. Však člověk mu může dát jedinou konkrétní odpověď, v níž si uvědomí, že musí za svůj život převzít plnou odpovědnost. Tím pádem se bytí stává pro člověka úkolem, který je nutno plnit v přítomnosti. Pokud jedince na cestě biodromem potkají ony zmiňované překážky, zvyšují hodnotu smyslu života. Podotknou-li zacílení na přítomnost, které se zároveň odráží v teorii flow a zážitkovém pojetí, které cílí na mentalitu „*carpe diem*“, užij dne jako by byl poslední (Frankl, 1982).

Člověk si často uvědomuje pomíjivost své existence, která je spojena se vznikem a zánikem. Nejlépe tento proces můžeme vidět v přírodě, že které také člověk pochází, kam patří. Bytí v přírodě se odráží v pohybu, který se u poutníka projevuje zpomalením. Podle Hurycha, 2013 je zpomalení právě možnost pro zostření smyslů, či spíše formou propojení s přírodou. Naruší se tak izolace člověka od přírodního světa, formou chůze se tak navrací zpět. Delším setkáním s ní, může člověk pocítit úctu k ní jako matce Zemi, jak ji viděli indiáni, u nich se inspirovalo např. woodcraftské hnutí Ernesta Thompsona Setona (Hurych, 2013).

Právě indiáni a další proudy přírodních náboženství využívají rituál, který může umocnit spirituální zážitky. S tím v kongruenci bývá součástí i naslouchání, jak sobě samému, tak druhým lidem. Účelem rituálů je unifikace společenství, které pak drží svou

identitu. K autentickému prožitku rituálů potřebuje jedinec, zvnitřnění situace a výskyt tajemna (Grimmich, 2013, s. 21-22).

Můžeme jej vidět i v tradiční křesťanské tradici ve formě modliteb, čímž se opět vracíme k původnímu obrazu poutníka, který lze označit jako archetyp. Odrážející se v lidských příbězích, jako příklad uvedu žida Ashaver, který byl donucen k nekonečnému putování. V příbězích původních náboženství se odrážejí další prožitky v přírodě, příkladem sepjetí se zemí, kdy Hérakles uškrtil obra Antiana ve vzduchu, protože na zemi byl nesmrtelný (Hurych, 2013, s. 131).

Sepjetí se zemí opět otvírá otázka po existenci, neboť do země se vrátí každá živá bytost. Nejvíce se však sepjetí s přírodou promíjela do života výše zmiňovaných indiánů, kteří učili své děti, aby ji ctily jako svou matku. Tím je nasnadě zakončit tuto kapitolu indiánským posláním z úvodu knihy Karpatské hry *''Naslouchejte a nechte se nadchnout!''* (Nevrlý, 1992, s.4).

### 3 Zážitková pedagogika

#### 3.1 Prožitek, zážitek, zkušenost

Obecně lze shrnout *prožitek* jako uchopení emočně zbarvených situací zakoušených v přítomnosti, v jedinečné individualitě, s ohledem na aktivitu jedince, vždy se do něj promítá subjektivita jedince, proto jsou těžko sdělitelné. Prožitek lze také pojmut jako „*intenzivní a důkladný způsob žití*“ v konfrontaci s každodenním stereotypem (Soják, 2014, s. 20). Následně autentický prožitek řadíme mezi základní obsahy psychiky, které souvisí s percepcí často dramatických životních událostí (Hartl a Hartlová, 2000).

Pokud je prožitek již v minulém čase, jej znovu vybaven lze ho pojmenovat jako *zážitek*. Jeho funkcí je naplnění celistvosti minulosti, však teprve jeho zpracování, které vede k zapamatování, může nazývat osobní *zkušenost*. Poněvadž samotné konání, ještě zkušenost nevytváří (Dewey, 1938 in Neuman, 2014).

Termín zkušenost lze pojmut jako nahromadění více prožitků z delšího časového úseku, který lze aplikovat i v jiných životních situacích. Životní zkušenosti plynou ze sociálního sdílení a komunikace, zároveň naplňují podstatu učení. Pokud splníme tuto posloupnost, je možno hovořit o koncepci zkušenostního učení, jehož podstata je ve vyvolání „*přirozené struktury prožívání*“ (Jirásek, 2005 in Soják, 2014).

Podle Jiráska, 2014 však tuto autentickou reakci může vyvolat pouze silný a osobní prožitek. Ale i ty mohou být v průběhu času zapomenuty, nabytím nových zkušeností, u prvotních zkušeností zpětně vybavených můžeme dopouštět nesprávných, zavádějících interpretací (Břicháček, 2006 in Neuman, 2014).

Právě česká koncepce zvaná *zážitková pedagogika* vnímá *zážitek* jako prostředek, kterým lze vyvolat změnu, ale především rozvoj osobnosti člověka (Válek, 2007). Podmínkou takové změny bývá vědomé uvedení do souvislosti s důsledky, které z ní plynou. K tomu je potřeba zařazení dramaturgie kurzu jako způsob cíleně promyšlené, plánované edukativních činností. Především následná reflexe, která přinese jedinci hlubší uvědomí sebe sama a svého potenciálu (Jirásek, 2014, s. 5-21).

Pro upřesnění uvádím vymezení Erlebnispädagogik, neboť si myslím, že toto pojetí naprosto vystihuje výše napsané : „*metoda zaměřená na aktivní jednání, která chce prostřednictvím kvalitních učebních procesů, ve kterých jsou lidé vystavováni fyzickým, psychickým a sociálním výzvám, podporuje jejich osobnostní a rozvoj, vede je odpovědnému vztahu k vlastnímu životu*“ (Michla, 2009 in Neuman, 2014). Pro doplnění tato koncepce je německá větev individuální pedagogiky, která věří, že prožitky jsou dávány do životních souvislostí, jejichž efekt se zvýší kombinací různých metod. Z této

terminologie následně čerpala specifická větev českého konceptu zážitkové pedagogiky, jenž staví na přímé zkušenosti, navozování aktivit v herním prostředí blízké realitě, na nezbytnosti zpětné vazby, brán potaz je na procesy uvnitř skupiny. Autoři Hanuš, Chytilová, 2009 uvádějí , že výše zmíněným přístupem, dramaturgie a její zpětné vazby jako rozvoje potenciálu osobnosti ve zpracování zkušenosti, je český koncept zkušenostního učení unikátní a originální (Neuman, 2014, s.22-29).

V kontextu tématu bych ráda odkázala na myšlenky Dewey, který viděl ústřední otázku výchovy zkušeností, ve selekci zkušeností, jenž mají schopnost být využity během následujících životních událostí. Avšak pedagog má kompetence k tomu, aby vybral ty zkušenosti, které využitelné pro jedince i v dalším směřování.

Někteří autoři, Jirásek, 2014 a Neuman, 2014, zdůrazňují jistou míru profanace zážitku dnešní společností. Komunity vyznávající konzumní styl života se snaží o saturaci zážitkem, které vede ke stupňování forem zážitků, například v podobě adrenalinových sportů. Zároveň jej vede k zužování významu. „ Prožitková společnost “ chápe zážitek jako formu zábavy a relaxace od denní každodennosti, v úniku od reality. Zde můžeme vidět jistou souvislost s vymezením pojmu turistiky jako formy zábavy (viz. kapitola komparace turistiky a putování).

V uchopení problému se Jirásek, 2014 odkazuje ke starořeckému chápání této problematiky, kdy rozlišuje pojmy *hédoné* a *eudaimonia*. Komunity žijící v pojetí prvního pojmu, cílí pouze na slast a zábavu, tj. může nazvat požitkářským stylem života. Těmto jedincům se podbízí průmyslové odvětví, jenž komerčně propaguje nově vznikající zážitky. Však pedagogové, kteří využívají ve svém působení zážitek, věří ve smysluplné jsoucnou a cílený osobnostní rozvoj. Ten vychází ze životní strategie, která pramení v souladu lidského jednání s vlastním svědomím, takové pojetí můžeme označit jako *eudaimonia* (Jirásek, 2014, s. 13-16).

Tuto kapitolu ukončím pojetím prožitku jako jevu, který naplňuje způsob našeho bytí na světě, bývá podnětem ke změně v percepci vlastní osobnosti, k přijetí nebo vyřazení hodnot. Pomáhá v komplexní porozumění síti interpersonálních vztahů, které nám v formě akceptace okolí, pomáhají zdravě rozvíjet osobnost jedinců. Tím, že individuí pomůže lépe porozumět, orientovat se v okolním prostředí, snadněji uchopí své místo v něm. Nabyté životní zkušenosti mohou zlepšit jednání jedince v běžném životě, pomoci s tvorbou sociálního zázemí (Jirásek, 2015 a Soják, 2014).

### 3.2 Dramaturgie kurzu

Dramaturgie kurzu je pojata jako specifická metoda pro sestavení programu kurzu, pocházející z metodiky Prázdňinové školy Lipnice. Pojatá jako specifická práce s místem, časem, cíli, tématy, programovými prostředky a lidmi (Jirásek, 2014, s. 5-21).

Dramaturgii lze pojmut také jako předem naplánovaný časový harmonogram, který se uskutečňuje na základě stanovených cílů. Instruktoři musí kombinovat různé metodiky, aby je mohli adekvátně naplnit. Následně se program se odráží v myšlenkách a přáních instruktorů. Měl by naplňovat potřeby a očekávání účastníků. Dramaturgie prostupuje všemi sférami kurzu a utváří jeho atmosféru (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 152-156).

Během vytváření tzv. scénáře kurzu bychom měli zachovat několik zásad, které podpoří naplnění cílů a celkové vyznění kurzu. Prvním principem, též nejznámějším u tzv. lipnických kurzů, je gradace, kdy se postupně zvyšuje fyzická i psychická zátěž. S tím propojíme tempo, které se odráží v charakteristice skupiny, věkových zvláštlostech a individuálním přístupu. U tradičních prožitkových kurzů je tempo vysoké. Toto pojetí se odlišuje u putovních kurzů, kde se v tempu skupiny determinuje okolní prostředí, aktuální počasí a rychlost nejméně zdatných členů skupiny. Mezi zásady dramaturgie taktéž patří tzv. pestrost a střihy, instruktoři by měli za sebe řadit aktivity různých druhů a odlišných forem. Toto pravidlo platí i pro putovní kurzy, kdy je monotónnost rozměňována rozpravami na různá témata, návštěvami potních míst či zdánlivě obyčejnými táborovými dovednostmi, případně soutěžení v chůzi na sněžnicích. Instruktoři by během plánování programu neměli zapomínat na zařazení odpočinku nebo chvíle samoty, jenž lze využít k estetickým aktivitám, literárním chvilčkám nebo otevření prostoru pro zamyšlení se nad svým konáním, vlastním já či nad svým životem (Činčera, 2007, s. 34-39).

V tradičním schématu začíná dramaturgický proces u vymezení hlavního tématu, které prostoupí celý kurz, instruktorský tým by měl v rámci organizační schůzky diskutovat o „*zaměření kurzu, jeho myšlenkových východiscích a kurikulárních cílech*” (Činčera, 2007, s. 35). Po obecném vymezení koncepce následuje podrobná tvorba harmonogramu, obsahující rozvržení osob, míst, aktivit i lidí.

V rámci tzv. *praktické dramaturgie* jsou dále rozpracovávány dílčí části programu. Na závěr by měl instruktorský tým diskutovat logistické záležitosti, odpovědnost i podobu vedení reflexe. V rámci dramaturgie by měl být program na samotném kurzu, průběžně evaluován a modifikován, s ohledem na vnější podmínky či reakce účastníků. Právě flexibilita a schopnost improvizace během řešení změn programu je velmi důležitou kompetencí instruktora zážitkových kurzů (Činčera, 2007, s. 34-39).

Zůstává aktuální otázkou, v čem spočívá dramaturgie na putovním kurzu, který se bezesporu liší od „standardních“ kurzů založených na principech zážitkové pedagogiky.

Primárními opěrnými body jsou *symboly a rituály*, jež podle Koláře, 2015 podtrhují význam putování. Mezi základní atributy poutníka patří hůl, do které mohou být vytesány motivy spojené s osobními cíli konkrétního poutníka na cestu. Rituály jsou významným prvkem, jak z pohledu duchovního rozměru, tak k zachování jistoty v účastnících v denním řádu. Vhodně lze zařadit úvodní a závěrečný *obřad*, kde lze využít i atmosféru dne, například úsvitu či soumraku. Každodenním rituálem může být společné setkání u večerní reflexe či přednášky na témata spojená s cestou. Obřady lze spojit s přímo nabízející sakrální podobou, mše, požehnání faráře, návštěva kostela či hrobky. Instruktorový tým může vhodně zařadit do programu cesty *osobní setkání* se zkušeným poutníkem, knězem či jen se starými lidmi, jež nabyli životní zkušenosti. Program tak má potenciál hlubšího dopadu na transformaci účastníků (Jirásek, 2015).

Mezi dramaturgické záměry lze zařadit také zkušenost s *vedením skupiny* na určitém úseku trasy (Hanuš, 2016), kdy jedinec doslova razí ostatním cestu, musí udržovat tempo se skupinou nebo na ni čekat.

V obecných principech se dramaturgie také odráží v plánování trasy, zajištění bezpečnostního krytí atd. (blíže popsáno v kapitole Metodika putovního kurzu).



### 3.3 Související pojmy

#### 3.3.1 Teorie komfortních zón

Téma zóny komfortu se objevuje v zážitkové pedagogice v souvislosti s přijímáním výzev při aktivitách podporující osobnostní růst jedince, kdy lektor předpokládá individuální rozdíly ve hodnocení bezpečí účastníkem, dle předešlé zkušenosti.

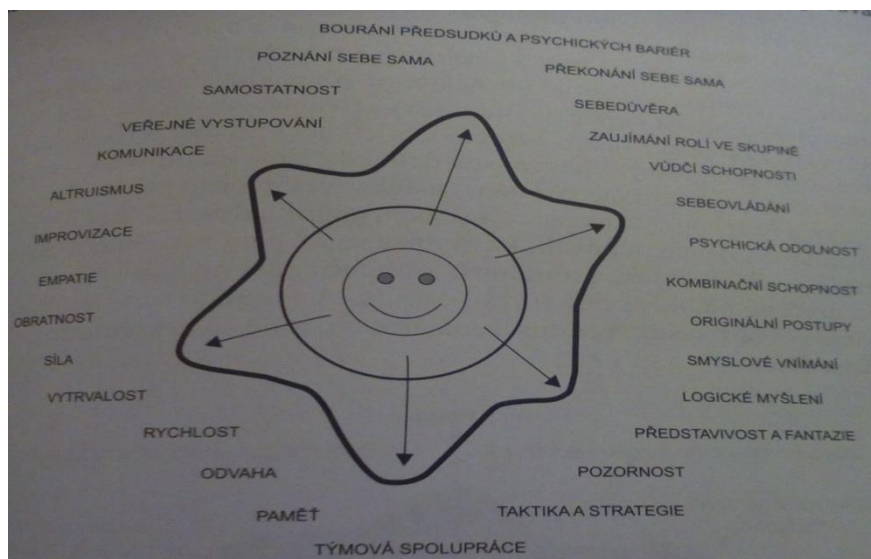
Podle Hanuše, Chytilové, 2009 si každý člověk během svého bytí seskupuje zkušenosti, tedy situace se, kterými se již setkal, vyřešil je s pozitivní zpětnou vazbou, jejich řešení si uchoval v paměti. Pokud aktivity předkládané instruktorem spadají do této kategorie, nejsou pro jedince nové, nehodnotí je jako výzvu, nemůže tedy docházet k žádnému učení. Jedinec disponuje vyššími schopnostmi, než je požadování, nachází se v tzv. *zóně komfortu*.

Ideálním stavem, který chce pedagog dosáhnout je zóna učení, kdy dochází k rozvoji jedince. Podle Činčery, 2007 nabízené činnosti představují pro jedince výzvu, kdy již musí vystoupit ze své *komfortní zóny*, na jedince začne působit tzv. eustres, to znamená zátěž, která jedince pozitivně motivuje, jakkoliv jej neohrožuje.

V případě, že předkládanou výzvu účastník není schopen splnit, zvyšuje se pravděpodobnost jeho selhání. V důsledku toho se může účastníková komfortní zóna zmenšit, protože může ztratit sebedůvěru u činnostech, u kterých měl již dříve naučené vzorce chování. Především však v takové situaci nedochází k učení. Takovýto osobní neúspěch může negativně působit na účastníkovu sebehodnocení. Nachází se v tzv. *zóně stresu* (Činčera, 2007, s.19).

Mnozí autoři (Hanuš a Chytilová, 2009, Činčera, 2007, Soják, 2014) chápou strukturu zón jako dynamický proces, poněvadž objem i tvar bezpečné „bubliny“ se neustále proměňuje. Pokud jedinec přestane již získané kompetence používat, přirozeně je zapomene, tím se jeho zóna zúží. Avšak podstatou zážitkových aktivit je naopak rozšiřování individuálních hranic učení, s využitím postupné gradace výzev. Tímto účastník získá nové zkušenosti, které může využít v dalším životě nebo může naplnit potřebu vlastní seberealizace.

V souvislosti komfortních zón bych chtěla doplnit často neuváděnou poznámku, kterou se zabývá Lebeda, 2005 ve svém článku o teorii komfortních zón v časopise Gymnazion. Jeho myšlenky vystihuje tzv. *princip přenosu zkušeností*, který má význam při rozvoji komfortní zóny, kdy jedinec dostane po zvládnuté aktivitě v jedné oblasti pozitivní zpětnou vazbu. Toto sebezpotvrzení jej může motivovat k výstupu mimo bezpečí i v další, zcela odlišné sféře.

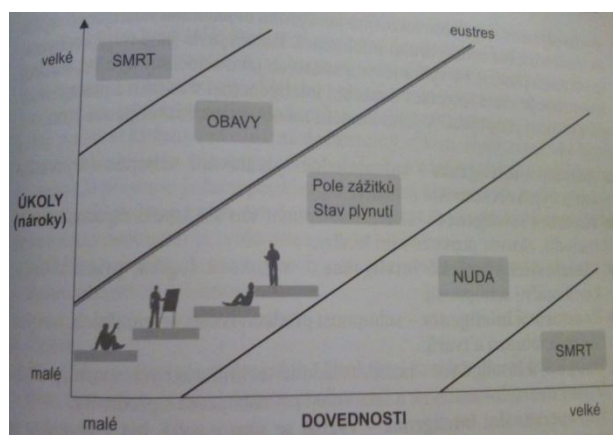


Obrázek 2: Rozšíření komfortní zóny vlivem zážitkově pedagogických prostředků

### 3.3.2 Stav plynutí

Stav plynutí či proudění, též znám pod *flow effect*, znamená ponoření jedinců do situace, kdy se proměňuje subjektivní percepce času, emocí a vzájemných vztahů (Činčera, 2007, s. 17).

Během uvedeného stavu jedinec cítí sílu svých kreativních schopností, plně se soustředí, neboť daná aktivita mu přináší smysluplné sebepotvrzení a uspokojení. Jedinec produkuje maximální výkonnost, pomocí níž se výzva zdá jednodušší (Czikszenmihalyi, 1996 in Soják, 2014).



Obrázek 3: Stav plynutí

Podle Činčery, 2007 je hlavním předpokladem pro vznik výše popsaného stavu, je vyrovnanost úrovní jedincových dovedností a úrovní výzvy. Tuto danou rovnováhu u účastníka podpoří pocit samostatnosti, dostání osobní příležitosti, možnost volby v řešení úkolu. Součástí procesu bývají srozumitelné cíle a zřetelná zpětná vazba.

Fenomén „plynutí“ zdůrazňuje Jirásek, 2005 pro jeho *autotelický charakter*, tj. cílem prožitku je přímo prožitek, nepotřebuje tedy uvádění významu z vnějšku. Samotný prožitek je motivací, která pohlcuje celou pozornost jedince. Navíc na něj lze nahlížet z

holistického pohledu, tedy celku, kdy prostoupí prožívání, činnost i integraci s okolním světem.

### 3.3.3 Princip dobrovolnosti

Princip dobrovolnosti, také užíván jako *challenge by choice*, je podle Činčery, 2007 jedním ze základních východisek prožitkové pedagogiky, ještě spolu s výše popsanými pojmy, konkrétně umožňuje fungování tzv. Kolbova cyklu.

Takovéto východisko poskytuje účastníkovi záruku, jenž poskytuje pedagog, že nebude nucen do předkládaných výzev, obsahující potenciální nebezpečí proti své vůli. Kontinuálně účastníkovi vymezuje prostor pro odpovědné přijetí fyzicky i psychicky akceptovatelné výzvy v podporujícím prostředí, bez nátlaku kteréhokoliv člena skupiny (Činčera, 2007, s. 20-22).

Princip dobrovolnosti vychází ze tří zásad. V první zásadě si musí být účastník schopen stanovit si ve vztahu k nabízené výzvě své vlastní cíle. Úspěchem tedy nemusí být splnění celé aktivity, ale dosažení stanoveného cíle. Výše míry stanovených cílů se liší individualitou dané skupiny. Podle druhého principu musí mít účastníci možnost se moci rozhodnout, co a jak mnoho si z celé aktivity chtějí vyzkoušet. Instruktor musí respektovat rozhodnutí účastníka, o míře jeho zapojení. Třetí zásadou je princip informované volby, tj. účastník má právo získat více informací o programu od lektora, aby měl možnost se svobodně rozhodnout v otázce míry zapojení se do aktivity. Lektor však musí najít tzv. zlatou střední cestu mezi atmosférou tajemství, jenž navozuje pocity dobrodružství a dostatkem informací pro málo zkušené účastníky (Činčera, 2007, s. 20-22).

Pokud se účastník rozhodne aktivity neúčastnit, je při aktivitě přítomen, ale zapojí se do aktivity jiným způsobem např. jištění účastníků při lanových aktivitách, technická pomoc, morální podpora. Pokud nejde jinak, je účastník alespoň pozorovatelem.

Princip dobrovolnosti vysvětlíme na začátku prožitkového projektu, připomeneme možnosti jeho využití před náročnějšími fyzickými nebo psychickými aktivitami, které nutí účastníka vystoupit z komfortní zóny a pracují s tlakem skupiny, např. vysoká lana, slaňování (Činčera, 2007, s. 20-22).

Podle Rohnkeho in Činčera, 2007 lze princip dobrovolnosti podpořit předchozím stanovením individuálních cílů, ideálně stanovených na začátku programu, po zjištění očekávání účastníků. Cíle, se kterými účastníci na kurz přijíždějí následně mohou ovlivňovat jednání na kurzu. Nezastupitelným faktorem je budování vzájemné důvěry ve skupině, které podpoříme vhodnými aktivitami s ohledem na fázi skupinové dynamiky, v níž se aktuálně skupina nachází. Účastníci jistě ocení i podporu otevřené komunikace. Pro prožitkové kurzy je typická postupná gradace programu, vycházející z principů

dramaturgie, avšak pro zachování principu dobrovolnosti je potřeba rozumně dávkovat tlak ve skupině. Tento přístup podpořit individuálním přístupem k účastníkům.

### 3.3.4 Teorie skupinové dynamiky

Teorii skupinové dynamiky zpracovává oblast tzv. vývoje skupiny, která obsahuje problematiku vzájemných vztahů, rozporů, vznik interních norem v kontextu dynamického postupu. Při plánování programu kurzu je potřeba brát ohled na tyto zákonitosti, protože každá skupina účastníků má sklon k projití jednotlivých stádií. Ačkoliv u každého týmu musí instruktor zohledňovat individuální specifika skupiny, jelikož každá skupina projde fáze v různě rychle, ale vždy ve stejném sledu vývoje ( Činčera, 2007, s.31).

Obecně vzato každá skupina je při prvním setkání na pochybách, tím nemůže probíhat v týmu otevřená komunikace, protože každý člen se snaží zapůsobit. Jelikož není jasné, kdo bude vůdcem, nejsou upevněné ani další týmové pozice. I tak vznikají první pozitivní i negativní nuance mezi členy. Celá skupina si tříbí společnou práci. Popsané stádium fundování autoři (Tuckman, 2002, Hanuš, 2018) nazývají tzv. *forming*.

Po prvotním poznávání potřebuje skupina určit authority, rozložit moc ve skupině. K tomu dochází prostřednictvím nekrytých rozporů či konfrontací pojetí, skupina tímto procesem tvoří svou soustavu vztahů. Podle Činčery, 2007 je úkolem pedagoga skupinu podpořit v samostatnosti, zážitkem společného úspěchu po překonání překážek. Tato fáze bývá pojmenována *storming*.

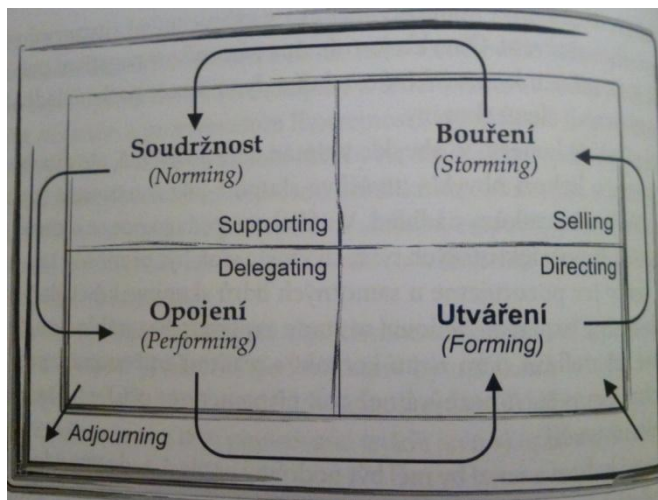
Pokud si tým již vytvoří a identifikuje s interními normami, tím je i vytvořena identita skupiny, její členové ji prezentují jako celek. Zároveň již zcela pozbývá vazbu na instruktora. Ve sdílném naladění již lze otevřeně probírat postoje, následně přijímat zpětnou vazbu. Toto stádium uvolňující se atmosféry je pojmenováno jako *norming*.

Cílem každé skupiny je se dostat do fáze *performing*, kdy skupina pracuje vysoce efektivně, s přínosem pro každého svého člena. V důvěrné a otevřené atmosféře je možné uspokojovat potřeby svých členů. Bohužel se část skupin do tohoto stádia nikdy nedostane, například ve školním prostředí nebo při krátkodobých kurzech.

V některé zdroje (Tuckman, 2002, Kasíková, 1997) uvádějí následně závěrečné stádium, kdy skupina ukončuje své společné působení, což přináší smutek z loučení. Dekoncentruje účastníky z aktivního zapojení na kurzu, neboť se již mentálně připravují na život po kurzu, lze zařadit i případný transfer do pokurzovního života (Činčera, 2007, Hanuš, 2016).

Mezi kompetence instruktora používajícího metodiku prožitkové pedagogiky je právě snaha o využití skupinové dynamiky ku prospěch celého projektu i rozvoje účastníků. Znalost těchto zákonitostí pomáhá lektorovi ve vhodné volbě aktivit. Tím

pomoci skupině, co nejméně bolestně přejít období krizí. Dále je vhodné skupinu vhodně podpořit v samostatnosti, zároveň již do skupiny nepříliš zasahovat, ale přitom dát skupině najevo, že jsem tu pořád s ní a pro ni. Uvědomovat si vliv skupinové dynamiky je také důležité pro pochopení dění ve skupině, tím efektivnějšího naladění se na skupinu i porozumění hodnocení akce účastníky v jednotlivých stádiích.



Obrázek 4: Skupinová dynamika

## 4 Výzkumná část

### 4.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum chápeme jako přístup, který nenumernickým způsobem získává komplexní pohled na danou sociální situaci. Tento pohled můžeme získat jen kontaktem s autentickým prostředím, především pak hloubkovou analýzou získaných dat (Švaříček, 2007).

Během tohoto procesu dáváme nasbíraným informacím takové významy, jak jsou chápány účastníky výzkumu. Jednou z charakteristik nestatistického přístupu je práce výzkumníka s menším počtem respondentů, který umožňuje detailnější rozbor textových dokumentů. Získaný závěr výzkumu, ze které ho je možné navrhnout teorii o daném sociálním jevu, proto nelze zobecnit na větší část běžné populace (Švaříček, 2007).

Kvalitativní přístup jsem si pro svou práci vybrala z důvodu lepšího zachycení esence zkušenosti účastníků putování než kvantitativním způsobem.

### 4.2 Výzkumná otázka

Výzkumná otázka slouží k dotázání se, *jak určitý jedinec či skupina vnímá či prožívá určitý fenomén, s nímž je konfrontován*. Pomocí ní se dotazují, jakým způsobem této skutečnosti dávají smysl (Smith a Osbourne, 2003 in Čermák, 2013, s. 12).

Primárně jsem si určila hlavní výzkumnou otázku, kterou jsem se snažila formulovat explorativně, zaměřující se na proces a význam. Orientována je na individuální zkušenost jedince. Podle Čermáka, 2013 by v hlavní otázce měl být formulován implicitně předpoklad o datech, která nám přiblíží to, jak je daný jedinec včleněn do světa, jak mu rozumí a vnímá.

**HVO: Jaký význam přikládají studenti libereckých gymnázií zkušenosti s putováním?**

Dále je přetransformována do specifických otázek s ohledem na cíl výzkumu.

**SVO1: Jaký význam přikládají studenti libereckých gymnázií zkušenosti s putováním se skupinou?**

**SVO2: Jaký význam přikládají studenti libereckých gymnázií zkušenosti s putováním o samotě?**

### 4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem pro mou práci se stala skupina složená z pěti studentů z libereckého gymnázia Jeronýmova a Gymnázia F.X. Šaldy, ve věku od 17 do 19 let, složená ze 2 chlapců a 3 dívek, disponovali rozdílnou předešlou zkušeností s putováním.

Avšak všichni absolvovali 3 dálkové pochody o celkové délce trasy 100 km na jeden pochod. Jeden z dotazovaných chlapců si i vyzkoušel organizovat jeden ze tří pochodů.

Účastníky sběru dat jsem vybírala metodou sněhové koule (popsána Miovský, 2006 in Švaříček, 2007, s. 211), kdy respondenti, se kterými jsem již provedla kvalitativní průzkum, byli dotazováni na názor, kdo z poutníku na kurzu by mohl přinést další zajímavé zkušenosti. Vzorek byl však determinován věkem a různorodostí s předešlou zkušeností s putováním a účastí na všech třech pochodech. Další parametrem pro výběr respondentů byla homogenita vzorku.

#### **4.4 Interpretativní fenomenologická analýza**

Interpretativní fenomenologickou analýzu, též IPA, jsem si pro svou práci zvolila z důvodu jejího hlavního výzkumného ohniska, čímž je výlučně porozumění žité zkušenosti člověka, vykrytalizování esence takové zkušenosti. Umožňuje po detailní analýze pochopit, jak člověk utváří význam své zkušenosti (Čermák, 2013).

Teoreticky je zakotvena ve fenomenologii, hermeneutice a ideografii. Podle Čermáka, 2013 je zkušenost výsledkem společného sdílení badatele a respondenta. Aby při interpretaci byly výrazné obě perspektivy, je deskripce empirie v první sobě bohatě doplněna přímými citacemi v textu.

Při práci s daty je využit tzv. *hermeneutický kruh*, kdy celému fenoménu můžeme porozumět tím, že jednotlivé části jsou srozumitelné v celkové souvislosti, zároveň celek lze pochopit pouze pochopením jeho částí (Čermák, 2013).

Zároveň je využita tzv. *dvojitá hermeneutika*, kdy se respondent snaží porozumět své zkušenosti, současně se badatel snaží pochopit, jak respondent utváří významy své zkušenosti. Badatelovou chápání je však pouhá interpretace (Čermák, 2013).

Během analýzy se jsem zaměřila nejprve na jednoho konkrétního jedince, což vycházelo z ideografického přístupu. Po saturaci daty, se témata vzešlá z analýzy musela uzávorkovat, teprve poté jsem mohla přejít k dalšímu případu. Na začátku analýzy jsem provedla sebereflexi vlastní zkušenosti s daným fenoménem, čímž jsem si vytvořila *prekoncepty*. Avšak badatel by měl zůstat otevřený a transparentní po celou dobu výzkumu.

Následně jsem provedla čtení a opakované čtení s počátečními poznámkami, které lze využít při psaní interpretace. Po poznámkování následovalo otevření kódování, více popsané níže. Pro redukci objemu dat jsem musela rozvíjet vzniklá témata, k čemuž jsem využila tzv. dvojitou hermeneutiku. Pracovala jsem tak především s vlastním textem. Následně jsem hledala souvislosti mezi tématy, abych vytvořila seznam nadřazených a podřazených témat. Po saturaci informacemi jsem přešla k dalšímu případu. Pro sepsání

celkové interpretace je nutné hledat souvislosti mezi tématy. Z důvodu většího sepejetí s textem jsem využila techniku *tužka a papír*.

## **4.5 Metoda**

### **4.5.1 Polostrukturovaný rozhovor**

Vhodnou metodou pro sběr dat od účastníků poutí byl použit polostrukturovaný rozhovor, kterého se podle Švaříčka, 2007 docílí nestandardizovaným pokládáním otázek. Vycházely z předem připravených okruhů témat, které korespondovaly s odbornou literaturou. Jimiž bylo vnímání přírody, vnímání sebe sama, ovlivnění zkušeností, čili odkaz na Kolbův cyklus a jeho transfer.

Použitím otevřených otázek jsem neomezovala participanty v možnostech jejich odpovědí, proto jsem mohla získat různorodé perspektivy o fenoménu ze strany poutníků v jejich přirozené podobě. Rozhovory byly formou vzájemné spolupráce mezi mnou a mými participanty, kdy jsem se snažila o příjemnou otevřenou atmosféru.

Hlavní rozhovor byl strukturován na úvodní část s ohledem na volné sdělení během vyprávění, naladění účastníků na rozhovor. Poté následovali hlavní otázky, které jsem přepracovala specifické výzkumné otázky do tazatelských otázek. Zařadila jsem i nepřímou otázku, kdy si museli účastníci podívat na pouť jakoby z venku. V závěrečné části se respondenti snažili sumarizovat rozhovor. Tato fáze potvrzovala pravidlo dvojité hermeneutiky, kdy si participanti uvědomili, jaký význam má zkušenost pro ně samotné.

### **4.5.2 Otevření kódování**

Otevření kódování se využívá v rámci analýzy k obecné identifikaci témat, k pozdějšímu slučování témat do celků, na úrovni vyšší abstrakce. Kód označuje symbol, který je přiřazen k výseku textu, která vyčleňujeme podle významu. Přiřazené kódy mohou mít relevanci k výzkumným otázkám, přečtené literatuře nebo sumarizují vlastní myšlenky. Tudiž kódy mohou být odborné výrazy anebo pojmy, které používají sami respondenti. Ale stále musí kódy být zakotveny v datech, tím pádem je nutné se vyhnout příliš obecným pojmům (Hendl, 2006).



## 5 Fenomén putování z pohledu jednotlivých respondentů

### 5.1 Kát'a

Kát'a byla v době kurzu i rozhovorů v posledním ročníku gymnázia. Měla již předchozí zkušenost s pochody, navíc každý rok v létě chodila jednodenní čtyřicet kilometrů dlouhý výlet v rámci prožitkového kurzu RATAB Klasik.

Na svoje prvotní zážitky vzpomíná v pozitivním naladění, ačkoli by se daly shrnout známým heslem „zážitek nemusí být pozitivní, hlavně, že je silný“, neboť se potýkala s problémy s nedostatečným vybavením: „*Šlo se mi špatně, neměla jsem dobré boty, pohorky, ani jsem neměla sandále.*“ (1, 38-39).

Nejsilnější vzpomínkou bylo pro ni překvapivé setkání se zimou během večerní části poutě, kterou však dnes vypráví jako úsměvnou historku: „*Když jsem šla poprvé, tak jsem měla na rukou ponožky.*“ (1, 144). Všechny nepřízně však překonal pocit na konci cesty, kdy zvládla tuhle zdánlivě nespílitelnou výzvu. Ohledně tento pocit je její největší motivací k účasti na každé další pouti: „*Hlavně ten konečný pocit, že dojdu z domova do hlavního města, to vědomí, že člověk ještě něco dokáže, sám o sobě ujít tu trasu, v dnešní době aut, vlaků, supervlaků ujde pěšky. Spousta lidí to považuje za extrém, ale mě to nepřijde, je to zpátky ke kořenům.*“ (1, 3-8).

Toto vědomí ji dodává pevnou víru v tu část lidstva, které ještě není zhýčkané urbanizací, nadále, přes odcizení od přírody, ještě zdolávat svět. Naopak proces odcizení je pro ni nahrazen procesem přiblížení se přírodě skrze chůzi v ní. Konkrétně spojení zpátky ke kořenům ve spojení s poutí lze chápat jako paralelu k přirozené potřebě všech živých tvorů se pohybovat, migrovat. Zvířata, stejně jako lidé potřebují žít ve skupině, kde přežijí jen ti nejsilnější nebo ti, kteří se umí přizpůsobit měnícím se podmínkám v okolním prostředí. Stejně jako Kát'a se vyrovnala se zimou.

Sebe během cesty uchočila jako pečovatelku, což je možné chápat jako formu uchopení své ženské role, která vnímá rozpoložení ostatních členů. Pomáhá těm z jejího pohledu slabším, protože si myslí, že potřebují zvýšené opatrování, bez ohledu, jestli ho chtějí či opravdu potřebují: „*Pomáhám ostatním, jdu vzadu s těma, což už nemůžou, byla jsem taková maminka pro Řízka a Rózu, ale ono o to nestáli, pak prohodil Řízek. Ale já se druhý den odpoledne otočila a viděla, že jdou vzadu, tak jsem si říkala, že by jim to mohlo pomoci. Večer jsem je držela za ruce a táhla je, byla jsem na tom fyzicky dobře, ale psychicky mě to vyčerpalo.*“ (1, 52-58). Pokud se věnuje ostatním, musí upozadit svoje potřeby, zdánlivě obětuje sebe, cestu již nemůže absolvovat tzv. na výkon, ale na vztahy,

ale tato „oběť“ jí umožňuje umocnit zážitek při projití cílem, který je vlastně její hlavní motivací. U cílové cedule všichni účastníci ve vzájemné solidaritě vítají a oceňují, ti kteří se dostanou do cíle přes bolest nohou, svalů, kloubů a velké množství puchýřů: „*Nevadí mi být poslední, je mi jedno, kdy tam dojdu, pomohla jsem ostatním. Aspoň na mě všichni počkají, zvedají ruce a přivítají mě.*“ (1,58 - 60).

Primárně musí naplnit plně své biologické potřeby, aby mohla během cesty naplňovat i vyšší patra Maslovovy pyramidy, kdy se seberealizuje prostřednictvím péče o ostatní. Zajištění základních potřeb naplní již během přípravy na cestu, kdy se projeví její smysl pro detail. Na cestu si vezme jen nejnnutnější věci, podle přesných parametrů, které se odrážejí v její zkušenosti z předešlých pochodů. Přípravu vyžene do detailů jako jsou rukavice v bundě připravené k okamžitému použití: „*Taky je fajn si nechat rukavice v kapsách u bundy, jak si jí člověk večer nasadí, tak už je má po ruce.*“ (1, 144-146). S až perfekcionistickou předešlou přípravou však také může eliminovat bolest a nepohodlí: „*především pořádný boty, koupit si pořádný pohorky, třeba za čtyři tisíce, od té doby, co je mám mě už nebolí nohy, takže se to vyplatí. I sandále jsou dobré. Sportovní ponožky, jak stáhnou nohu, žádný bavlněný, ty jsou hned mokré a nestáhnou nohu. Sbalit si lehký batoh, odprostit se při balení od zbytečnosti, tři sportovní trička, preferuju minimalismus! Je fajn jít s někým, vzít si tam kamaráda, zvlášť sama bych na poprvé nešla. Je důležitý, aby Ti bylo teplo! mít rukavice, každý mi je záviděl. (...) Vždy si беру softšelovou bundu a sportovní mikinu, co je teplá a zároveň lehká, abych měla lehký batoh, jo možná dobrá krosna se taky hodí. Každý gram se počítá. (...) je dobrý se večer vysprchovat, když je ta možnost, to pomůže.*“ (1, 135-150).

Pocit bezpečí jí také dodává vlastní zásoba vody, přeci jen většina lidského těla je složena právě z vody: „*Jo a vždy mám sebou svůj litr vody, zabezpečím sebe, ale i kdyby někdo z ostatních potřeboval.*“ (1, 112-113). Své potřeby naplňuje během cesty, když je to nezbytné, což podporuje její samostatnost, kdy zázemí jí tvoří platné členství ve skupině: „*Nepotřebuju doprovodný vozidlo, sice veze jídlo, ale já nemám hlad. Jím, když potřebuju...Hlavní je ta skupina. v ní je mi líp.*“ (1, 114-119).

Však oporu, kterou poskytuje skupině, v přímé úměrnosti očekává i od ní nazpět: „*Pocit bezpečí mi přináší, že jdu se skupinou! Mám kolem sebe lidi a vím, že kdyby se něco stalo, tak se o mě postaraj, navíc kdyby se něco stalo, tak za to nemůže jeden, může za to celá skupina.*“ (1, 109-111).

Putování během kurzu jí přineslo i odlišnou dimenzi, kdy se odpoutala od reálného světa. Získala mezičas, kdy mohla provést svou sebereflexi, během níž mohla zhodnotit, co se jí daří a nedaří. Byl to prostor pro uvědomění si vlastního JÁ, pohled na něj z jiného úhlu, neboť v době, kdy nemusela brát ohled na ostatní, mohla plně prožít svá rozhodnutí: *„Je to takový odstříhnutí. Člověk vnímá svět jako nikdy jindy. Přemýšlím nad životem, nad smyslem života nebo spíš nad zhodnocením svého roku, života, co dělám, co se povedlo, co se nepovedlo, jaká jsem.“* (1, 49-52). Chvilce samoty na cestě ji přinesly odstříhnutí od lidí i reálného světa, čímž mohla získat nadhled nad událostmi ve svém životě i na cestě. Na druhou stranu se nabízí otázka, že život na kurzu je oním odstříhnutím od všedního života, ale jsou prožitky účastníků pořád reálné: *„Taky zhodnocuji, o čem jsem si s lidma povídala, snažím se získat takový nadhled, odpočinu si od lidí, přemýšlím na životem.“* (1, 75-76).

K opakovanému vydání se na cestu ji přivádějí silné zážitky, které pomáhá krystalizovat atmosféra dne a kolektiv, se kterým na cestě tráví čas. Má možnost ním sdílet události, u kterých je to aktuálně potřeba: *„Dozvěděla jsem se o lidech víc, jak nemáš, co jinýho dělat, tak si povídáš, hlavně po setmění, to se všechno změní, je to intimnější a rozebíráš intimnější věci, je důležitá ta atmosféra.“* (1, 43-46).

Kdybych měla na závěr zhodnotit její zkušenost z putování, kterou si odnesla do pokurzovního života. Tak je to víra ve vlastní schopnosti a v sebe. Jistota, která by jí pomohla zvládnout či přežít krizovou situaci, neboť nabyla kompetenci se umět o sebe postarat, navíc zná hranice svých fyzických sil v rozsahu jednoho dne: *„Vím, že kdyby bylo potřeba, můžu se sbalit a jít. Vím, že ujdu 30-40 kilometrů bez dopravních prostředků, je to pro mě svoboda a soběstačnost.“* (1, 129-131).

## 5.2 Matěj

Matěj měl již před kurzem bohatou zkušenost s opravdovým putováním rumunskou poustinou, navíc byl navyklý od dětství na chůzi v přírodě prostřednictvím různých oddílů: *„Moje první velké putování bylo před mými třináctými narozeninami. S T.O. Kletr jsem na tři týdny odjel do Rumunska a během této doby jsme ušli dvě stě kilometrů rumunskou poustinou přes pohoří Rodna, Maramureš a Calimani. Samozřejmě jsme všechny věci, včetně jídla, nesli v batozích. S výjimkou mléčných výrobků, které jsme několikrát koupili od místních. Jednou, asi v půli cesty, jsme navštívili město a doplnili zásoby.“* (2, 13-20).

Na jeho zpověď se dá dívat prostřednictvím dvou dimenzí, první obsahuje horizont, jak se vidí on sám na cestě. Druhý horizont objasňuje, jak Matěje vidí ostatní členové skupiny.

Sám sebe vidí jako objevitele planety Země, jenž jej sama zve k jejímu probádání: *„Vnímám sebe jako průzkumníka, který chce vědět, co je za další strouhou.“* (2, 73). Naše planeta mu v metafoře matky přírody přináší stejné atributy jako lidská matka, tedy obživu: *„Často se něco jí, od plodů Země...“* (2, 111-112). Toto použití výrazů, zdůrazňuje Matějovo sepjetí s přírodou, která mu poskytuje i zázemí a bezpečí: *„Navíc mu pomáhá překonávat útrapy, které cesta přináší: „Přírodu vnímám jako hostitele, který mne pozval k sobě. Nebýt jí, nemáme kam jít a ani kudy. Sice si ta místa už pamatují, ale stejně mne vždy potěší, když vidím ony opuštěné zákruty silnice, západ Slunce v Prostoru.“* (2, 68-71). Příroda mu dává oporu k překročení vlastní krize a nalezení síly jít dál: *„Když jdu sám, tak je nejtěžší jít dál. Tomu pomáhá, že se má objevit známý hezký výhled...“* (2, 45-46).

Jak již bylo výše řečeno druhý horizont přináší pohled na Matějovu roli ve skupině. Skupina jej může vnímat jako naprostého „pohodáře“, většina spoluchodců jej označovala jako flegmatika, kterého nic nerozhází. Ale nabízí se otázka, proč tomu tak je. V první řadě mu přináší radost možnost patřit do skupiny, která putuje krajinou a debatovat o životě či nevšedních tématech: *„Společnost, se kterou jsem šel. Během poutě je spousta času na všechno. Asi nejvíce potěší, když se dám do řeči s někým, s kým po většinu roku nemluví, nebo když se s někým dostaneme k úplně jinému tématu, než je obvyklé.“* (2, 63-66).

Dále je pro něj důležité vnímat naladění skupiny, ve které se pohybuje. Pokud začne převládat negativní nálada, snaží se ji obrátit k pozitivnímu pólu: *„Taky pomáhá, že v tom člověk není sám, ono, když je člověk našťvaný a všichni okolo taky, tak je nasnadě změnit výraz jen proto, že těch „unavených“ je mnoho.“* (2, 47-50).

Jeho pozitivní naladění podporuje perfektní znalost trasy, jenž podtrhuje vnímání jistot, které mu přináší pocit bezpečí: *„A pak asi i to, že už znám cestu a je zajištěné“*

*zázemí... vlastně nemá co stát. V naší malé zemi, kde prakticky nežijí jedovatá zvířata a v případě nouze se člověk může dostat do nemocnice do půl hodiny... A jistoty? Za ty tři dny, co se jde Rachod, Prahu nestihnou přestěhovat, takže hlavní jistota je, že tam v neděli odpoledne bude a my taky.*“ (2, 78-86). Navíc je pro něj pozitivní pohled naprosto přirozený, což se odráží i v jeho percepce bolesti, kterou cesta přináší skrze puchýře, ošlapané nohy: *„ Asi pořád úsměv. Je pravda, že v některých chvílích je schován pod výrazem vysílení či bolesti, ale ve skutečnosti se tam pouze skrývá.*“ (2, 89-91).

Matěj jako jediný z respondentů deskriptivně uvádí svůj kontakt s Bérákem, plyšovým medvědem na kolečkách, který je zástupným symbolem vůdce, jenž celou cestu skupina veze s sebou. Jeho vnímání působení medvěda, jenž je odrazem jeho aktuálního rozpoložení na cestě, neboť hračka se nijak neprojevuje, se během trasy mění. Bezmocná plyšová hračka evokující autoritu skýtá možnost vybití si na ní zlost. Kde na to bere energii, když jí nemá na cestu? Při cestě s medvědem je jedinec odtržen od skupiny, která mu do té doby mohla dávat oporu, je to bezmoc jedince projevující se agresí na dětské hračky, jenž se proměňuje v oběť v tiché samotě: *„ Bérák si ke mně našel cestu zatím pokaždé první večer, to je ta chvíle, kdy člověk má ještě sílu. Poprvé Béráka vidím rád, přemýšlím, co dělal celý rok a jak se mu letos jede. Další dny je to jiné. V druhé půlce jsem byl na Béráka našťvaný a měl jsem chuť ho nakopnout. Občas stačí, když zajede do pangejtu, pak ho lze táhnout v, pro něj, nepříjemné pozici.*“ (2, 34-38).

Naopak může představovat příklad, jak využít druhé ke zdánlivému způsobu řešení vlastních problémů, například může vyřešit krizi: *„To záleží, občas dalších pár kilometrů, jindy Bérák, kterého můžu alespoň v duchu nakopnout. Mimochodem je to nepříjemné i pro táhnoucího, ale aspoň je zase zaměstnána hlava, a nemá čas řešit cestu a únavu.*“ (2, 38-40, 43-44).

Dalším placebem na cestě je Matějem zdůrazňované jídlo, které odvádí pozornost od bolesti nohou, navíc přináší i možnost otevření komunikace ve skupině, ale především pozitivní naladění skupiny, což je pro něj důležité: *„hodí mít vlastní proviant. To je další část Rachodu. Často se něco jí. Od plodů Země přes teplá jídla, pokud je stihne záhrobní uvařit, po onen proviant. A většinou neskončí u toho, kdo jej nese, ale je za úsměvu rozdán těm, kdo jsou poblíž.*“ (2, 110-114).

Celkově lze jeho zkušenost s putováním shrnout jako odhodlání ke zdolávání světa, ke kterému je potřeba odvaha. Tento respondent se nezabývá maličkostmi, neboť na cestě si vystačí s pouze s uspokojením základních potřeb. Tepelnou izolaci zabezpečí bundou,

vyspí se kdekoliv ve spacím pytli, energii doplní skrze vlastními zásobami jídla: „*kromě spacáku a bundy nepotřebuji skoro nic, jenom se hodí mít vlastní proviant*“ (2, 109-111). Během cesty je mu oporou skupina, příroda nebo chvíle, kdy je sám se sebou. Neproblematictějšími fázemi trasy je pro něj, vůbec rozhodnout se vyjít jen tak s batohem na zádech do přírody a druhá náročná fáze je zdolání cíle, kdy cesta končí: „*A zjistil jsem, že nejhorší je vyrazit. Když jdu, tak přestat je bezpředmětné, protože co dělat uprostřed ničeho (rozuměj nádherné přírody, ale když chceš přestat putovat, tak tě už příroda nezajímá), stejně je třeba dojít někam dál. A druhá těžká chvíle přichází, když člověk dojde do cíle. Ale můžu se na příště těšit, že cesta je taky cíl.*“ (2, 101-105).

### 5.3 Eliška

Eliška byla v době kurzu v maturitním ročníku, měla zkušenost s předešlými ročníky Svatováclavské poutě, také s třídním přechodem Jizerských hor se svými spolužáky, kde chyběla dospělá autorita, což jí přineslo nebyvalou možnost se více otevřít.

Po absolvování cesty si přišla dospělejší, protože tam nebyl nikdo dospělý, kdo by cestu zaštitoval: *„pak jsme šli vlastně taky se spolužákama na Sněžku, rozdělili jsme si to do tří dní, z Liberce přes Jizerky. Bylo nám, myslím, šestnáct, pořád si říkám, že nás rodiče pustili, ale to na tom asi bylo to hezký. Nebylo to jako na Rachodu, že by tam byl s náma někdo dospělý, takže jsme byli víc sami za sebe a připadali si hrozně velký.“* (3, 58-63).

Její pojetí cesty se razantně odráží v mentalitě nastavené, že věří sama sobě, proto musí i samotnou cestu zvládnout sama. Toto nastavení se odráží již v samotné přípravě na cestu, které nepřikládá příliš velký význam, protože nejdůležitější je pro ni důvěřovat ve vlastní tělo: *„různý takový vychytávky na to moc nejsem, radši spoléhám jenom na svoje nohy.“* (3, 23-24). Ačkoliv se snaží již v průběhu léta adaptovat svůj organismus na zátěž, ve výsledku v rozporu s tréninkem klade důraz na psychickou pohodu: *„snažím se o prázdninách vyrážet někam na výlety a tak, abych měla aspoň trochu fyzičku...nejde o to, jakou máte fyzičku, většinou je to v hlavě.“* (3, 21-22, 156).

Její nastavení na individualismus také odráží ve zpětném hodnocení osobního cíle zvládnout trasu. Je pro ni důležitý pocit, že všechny nezdary překonala sama, čímž si opět potvrzuje důvěru ve vlastní síly a JÁ. Pokud jí během pouti ostatní účastníci pomáhali, byl jen na psychické rovině, ona sama kriticky hodnotí osobní cíl jako nenaplněný: *„Teď budu znít možná jako nechutná individualistka, ale větší radost z toho posunutí hranic mám, když to dokážu sama. Mám pocit, že když je tam někdo, kdo mě hecuje, tak mi to vlastně svým způsobem usnadňuje, což je sice super, ale když to pak zvládnou, tak si říkám, jestli jsem si to vážně zasloužila a jestli bych to zvládla i sama. Nevím, do jaký míry jsem to dala já a do jaký míry mi to ostatní ulehčili.“* (3, 112-118).

Postupně během absolvování trasy odstupuje od povrchních témat a vyjevuje se zásadní nalezení podstaty. Až zpětně reflektuje nevšední vynaložení vlastních sil, které zdánlivě obyčejný přesun z místa na obnaší. Tato námaha přináší bolest, která je v kontrastu „zjednodušené“ postmoderní společnosti. Ztráta moderních vymožeností, jakými jsou i dopravní prostředky, ukazuje na nestálé hodnoty, o které se taková společnost opírá: *„Na pouti do Prahy se mi taky líbí to, že si tím vždycky uvědomím, co skutečně znamená a kolik úsilí zabere dostat se 100 kilometrů daleko od místa, kde bydlím. Autobusem je tam člověk za hodinu, ale to dokáže ocenit až potom, co si to zkusí i pěšky... uvědomila si, že*

*když sednu do autobusu a jsem v Praze za hodinu, že to vlastně není vůbec samozřejmé. “ (3, 6-10, 152-153).*

Motiv hledání podstaty jí ještě více umocnila část kurzu, kdy šla sama v přírodě, neboť po prvotní sebereflexi standardních témat měla prostor pro hlubší témata, která jí trápí. Ačkoliv pro hlubší analýze přehodnotí jejich vážnost, proto jí paradoxně přes bolest může chůze přinášet pozitivní náhled na život: *„A když jdu sama jako úplně sama a jsem někde v přírodě, tak nejdřív přemýšlím o tom, co jsem udělala, co ještě musím a různé takovéhle povinnosti, když jdu ale déle, tak tohle všechno trochu zapomínám. Když mě něco trápí, tak obvykle zjistím, že to vlastně není nic fatálního... někdy to dovedu až k takovému bodu "Já si tady snad sednu a umřu" a pak mi pomůže, když zjistím, že vlastně vůbec neumírám a že mám k tomu a ještě pěkně daleko a že ať si myslím co chci, pořád jdu.“ (3, 91-96, 105-108).*

Ono zahazení povrchností jí přineslo notnou dávku osobní svobody, protože se nemusí zabývat konvencemi společnosti, neboť jí outdoorové oblečení vyčleňuje z vysoké společnosti, s čímž vyměnila vlastní přirozenost za strach z negativního hodnocení ostatními: *„Jakmile mám na sobě batoh a boty do přírody, přijde mi, že mě to opravňuje ke spoustě skvělých věcí - můžu sedět na nádraží na zemi, porcovat chleba pěkně barbarsky rukama, nemusím řešit jestli jsem učesaná a tak. A přijde mi, že mě k tomu opravňuje právě ta krosna. Přece když mě někdo uvidí, tak si řekne: "No jó, ty jdou někde z výletu", jinak bych určitě působila nepatřičně a nevychovaně. “ (3, 67-74).*

Pokud propojíme výše popsané ono hledání podstaty, touhu po přirozenosti, související s odložením luxusních módních kousků, které finálně propojíme s prostotou, jenž vychází z nutného zaměření se na nejpotřebnější faktory k přežití: *„Zaměřuju se na prostší věci, neřeším, jak mě někdo může vnímat, jak asi působím, jak vypadám, protože mám dost starostí s tím, jenom fungovat a jít.“ (3, 129-131).*

Na závěr zhodnocuji, že její působení na profánním putovním kurzu jí přineslo atributy tradiční religiózně pojaté poutě v křesťanském duchu. Především pak část kurzu, kdy putovala o samotě, neboť staví do kontrastu standardní horizonty křesťana, kterými utrpení versus světské slasti: *„Když jdu Rachod sama, tak je to utrpení, s lidma kolem mě to nejen zvládnou, ale je to i zábava. “ (3, 33 - 35).*



## 5.4 Ondra

Ondra byl v době pouti měl dostatek různorodé předešlé zkušenosti s chůzí v přírodě. Když byl dítětem chodil do hor s rodiči i se skautským oddílem. Později absolvoval několik přechodů Krkonoš, následně přešel rumunské hory na těžko. Oproti ostatním respondentům má zkušenost i s organizací Svatováclavské poutě.

Plně si uvědomuje, že jeho role ve skupině je být vzor pro mladší, protože již nasbíral dostatek zkušeností. Jeho role mu až ironicky přináší motivaci k cestě: „*Že jsem už jeden z těch starších, tak to přeci musím dojít, když i ty mladší to zvládají.*“ (4, 73-74).

Soubor načerpaných znalostí využívá k pečlivé přípravě materiálu na cestu, třebaže fyzické přípravě se příliš nevěnuje: „*Cílený trénink před putováním není. Na cestu si беру vysoce energetické potraviny jako cukry, tyčinky, čokolády. Letos půjdu s vysokými tlakovými ponožkami, které by měly zlepšit prokrvení lýtek. Dále jsem si pořídil nové ortopedické vložky do pohorek... nebral jsem třeba spacák, ale jen hamaku. Tím to pro mě bylo celkově jednodušší.*“ (4, 18-22, 63-64).

Empirie, jenž mu přináší pocit jistoty, je bezchybná znalost trasy. Lépe může rozložit síly, protože disponuje představou o pohybu v rámci celé trasy, Ale především jej motivuje, že když dojde do další vesnice, tak si tam bude moci odpočinout: „*Také, když už jsem znal cestu, tak pro mě bylo příjemnější vědět, že už se třeba blížíme k tradiční pauze.*“ (4, 89-90).

Dalším horizontem v jeho zkušenosti je výzva, že chce zvládnout celou trasu. Jelikož má trasu již nachozenou, potřebuje mít vlastní osobní cíle, které jsou bližší než hlavní cíl, jakož to dovršit cíl. Mezi jeho osobní výzvu patřil experiment, aby ušel stokilometrovou trasu s minimem předmětů v krosně: „*Letos, když už jdu po několikáté, tak mě motivuje, že se pokusím jít s co nejmenší zátěží.*“ (4, 7-8).

Mezi bližší cíle zařazuje také zastávky během poutě, které mu mohou poskytnout dosažení cíle dříve než dojde do cíle, navíc bývají spojené s zastavením, kdy si může sednout, přelepit nohy náplastmi či je vyvětrat, také zde může doplnit zásoby čaje: „*Pocit jistoty vidím v jídle, vím, že ho bude hodně, že si tam odpočineme, a jsou to pro nás mnohem bližší cíle, než jen Praha, což je pozitivní.*“ (4, 77-79).

Z jeho výpovědi čtenář pociťuje především pevné sepjetí se skupinou poutníků, které se odráží především ve vzájemné podpoře a motivaci k cestě: „*Já raději chodím ve skupině, protože se navzájem podporuje a cesta rychleji utíká.*“ (4, 26-27). Ačkoliv si uvědomuje tlak skupiny, který vytváří, tím ovlivňuje osobní rozhodování jednotlivců:

*„Skupina tě více podporuje a nahecuje. Takže se díky ní přihlásíš i do něčeho, do čeho bys sama nešla. Rozhodnout se, že sám někam vyrazíš je určitě těžší.“ (4, 56-58).*

Zajímavý kontrast se projevuje ohledně otázky o samotě při putování, na otázky reaguje negativně, vyzdvihuje společnost poutníků: *„O samotě se mi putovat nikdy nechce. Mně to nic nepřináší, i když jiní to berou jako duševní očistu a srovnání si myšlenek.“ (4, 24-25).*

Ale poté sám uznává, že občas přijdou momenty, kdy potřebuje utrpení z cesty prožít o samotě, pokud není na skupinu naladě: *„Ve skupině rozhodně společnost, ale musím na ni mít zrovna náladu. Někdy si to potřebuji protrpět sám.“ (4, 51-52).*

Na závěr by se dalo říct, že majoritní esenci jeho zkušenosti jsou společné prožitky se skupinou, kde má jako starší, výsadní postavení. Toto nastavení mu přináší monumentální entuziasmus pro další cesty, ačkoliv už jsou pro něj cesty fyzicky náročné: *„Přijde mi ale, že to je s mým tělem horší, ke konci se mi nějak zanítily šlachy.“ (4, 31-32).* Oporu na trase mu kromě skupiny přináší také zkušenost, pomocí níž ví, co patří mezi potřebné věci na cestu: *„Třeba letos jsem už věděl, které věci je zbytečné brát.“ (4, 88).* Pro zpestření cesty realizuje drobné experimenty, dalším, ještě neuvedeným je například chůze v kompresních ponožkách: *„nevím, jestli to mělo nějaký vliv, nedokáži to posoudit. Ale alespoň mi je spoluchodci chválili. A pocitově se mi v nich šlo celé 3 dny dobře.“ (4, 104-106).* Tím se kruh opět uzavírá, neboť je pro něj důležitý názor členů skupiny.

## 5.5 Lůca

Lůca byla nejmladším respondentem, neměla tolik předešlé zkušenosti s putováním jako ostatní. Jen občas s rodiči vyrazila na výlety, které byly krátké ve srovnání s putováním.

Bez dostatku zkušeností se na cestu nijak speciálně nepřipravovala, pouze si sbalila několik potřebných věcí: *„Jediný co, tak si sbalím batoh ... každý gram se počítá, takže radši méně než více.“* (5, 18, 93).

K cestě ji motivuje možnost zvětšit hranice své komfortní zóny s pocitem, že zvládne zdolat trasu v délce 100 km: *„Je to takový překonání sama sebe. Je to dobrý pocit tam dojít, a ještě když s tebou jdou tví kamarádi, se kterými je sranda a rychle ta cesta ubíhá. Takže ten pocit je moje motivace a přesně kvůli tomu to dělám.“* (5, 3-6).

V tom ji podporuje její první zkušenost s pochodem, na který vzpomíná, jak jí nikdo nevěřil, ale ona sama to zvládla: *„Nevěděla jsem, co od toho mám čekat a skoro nikdo, kdo Rachod nikdy nešel, nevěřil, že to ujdu. Ale nakonec se mi to podařilo a úspěšně jsem dorazila do Prahy.“* (5, 29-32).

Přináší odlišnou myšlenkou od ostatních respondentů, kdy má při putování pocit, že mají všichni rovné možnosti, což jí přináší pocit bezpečí: *„každý má stejné podmínky jako já.“* (5, 74). Jaké jsou ty stejné podmínky? Každý má k dispozici jenom svoje nohy, jenom obsah své krosny, každý musí táhnout plyšového medvěda, tím se oddělit od skupiny. Je nastolení rovnosti možné, když existují přirozené rozdíly mezi lidmi? Někdo má lepší fyzičku, někdo naopak vybavení. Není téma rovnosti opět odkaz k religionistickému odkazu pouti, s myšlenkami, že před Bohem jsme si všichni rovni. Ačkoliv ve spirituální podobě světské pouti může být oním Bohem pro každého něco jiného, například Matka příroda.

Respondentka byla velmi úzce navázána na skupinu, což odpovídalo i jejímu vývojovému stádiu adolescence, kdy stále přetrvává důležitost názoru vrstevníku. Na její výpovědi šlo pozorovat proces dějů, které se během cesty ve skupině odehrávali, které vedou k celkové kohezi skupiny.

Na začátku kurzu i v průběhu kurzu je pro ni důležité přijetí skupinou: *„Bude tam spousta veselých lidí, kteří k sobě přijmou kohokoliv.“* (5, 78). Během cesty je pro ni podstatné vzájemné naslouchání si, kdy ona naslouchá „zkušenějším“ a přebírá jejich zkušenosti, neboť se domnívá, že by je mohla v budoucnu v životě využít: *„Jelikož na pout“*

*chodí vzdělání lidí, tak se od nich dozvím něco nového, zajímavého, co se mi bude někdy hodit.*“(5, 10-12).

Putování jí přináší prostor, kdy může s ostatními probrat svůj život a zároveň opět dozvědět o jejich životě, tím je poznat i z nevšedních stránek: *„Už od začátku spolu sdílíme vše, co se nám událo od té doby, kdy jsme se neviděli...tím poznám více lidí, který znám, třeba i z jiné stránky.*“(5, 9, 79-80). Toto společné sdílení jí navozuje pocit, že pluje s jedinci na stejné vlně a může jim věřit: *„Posílilo mě to souznění s ostatními.*“(5, 62).

Tím pádem pokud přijde krize, když se jí již nejde tak lehce jako na začátku, má ve skupině dost lidí, kterým se může svěřit. Lidé se však svěřují jen lidem, kterým věří, u kterých ví, že jim pomůžou: *„Když prožívám krizi ve skupině, tak mi určitě pomůže to někomu říct a ten mi poradí.*“(5, 50-51). Tato víra ve skupinu jí posiluje v myšlence síly celé skupiny: *„Je to super pocit, když víš, že jsme schopni to společně zvládnout.*“(5, 57-58). Během zdolávání trasy si mezi účastníky kurzu vytvořila pevné vazby nebo zpevnila ty již vytvořené před kurzem. Pečuje o ně i v době po kurzu: *„Poznala jsem spousty nových skvělých lidí, se kterými se i na dále mimo pout' stýkám.*“(5, 88-89).

Z celé výpovědi čtenář cítí, jak nasává pozitivní atmosféru během kurzu, která jí pomáhá ujit celou trasu, také zdůrazňuje nutnost bližších cílů formou plnění malých výzev: *„Šli jsme furt dál a dál až jsme došli až do Prahy. Po cestě byla velká sranda ... někdo po cestě hraje slovní hry, jiní si zpívají nebo třeba vymýšlejí různé blbosti a výzvy, co bychom mohli dělat např. teď poběžíme, vezmu ti batoh, vezmu tě na záda, prostě přidáváme si i malé výzvy během toho, co plníme jednu velkou...skoro pořád se smějeme a to se mi líbí.*“(5, 25-26, 39, 80-83).

Zkušenost z putování jí přinesla větší víru ve vlastní schopnosti, kterou hodnotí až příliš nekriticky: *„Věřím si víc než před tím. Nyní bych řekla, že zvládnou skoro cokoli.*“(5, 87-88). Ačkoliv jí putování přináší i další zkušenosti, které si uvědomuje, jejich využitelnost odročuje do budoucna, důležité je pro ni čas teď, s kamarády kolem sebe na trase, to že jí chůze v přírodě pozitivně nabíjí: *„Uvědomila jsem si, že mě putování vážně baví.*“(5, 96).

## 6 Témata objasňující fenomén putování v modu prožitku se skupinou

### 6.1 Hlubší vztahy

Účastníci kurzu vytvořili svou vlastní společnost, pro kterou jsou typicky silným tématem mezilidské vztahy. Avšak putovní kurz jim dal otevřený prostor pro jejich bližší poznání do hloubky nebo z jiného úhlu pohledu.

Vztahy na pouti byly majoritně nastaveny na verbální sdílení a předávání zkušenosti. Na naslouchání ostatním a čerpání zkušeností byla nastavena Lúca: *„Poznám více lidí, který znám, třeba i z jiné stránky...většinou poslouchám rozhovory a dozvídám se spousty zajímavých věcí, které se mi budou někdy hodit, někdy se i zapojím.“* (5, 9, 11, 69).

Na bližší setkání s lidmi upozorňuje i Kát'a, které tyto setkání ještě umocňuje atmosféra dne: *„Člověk jde, nemá, co jiného dělat, tak se baví, baví a pozná člověka jako nikdy jindy...hlavně po setmění, to se všechno změní, je to intimnější a rozebíráš intimnější věci.“* (1, 23-24, 44-45).

Matěje také těší setkání s lidmi, kdy může probrat témata, ke kterým se nemá šanci normálně dostat: *„Asi nejvíce mě potěší, když se dám do řeči s někým, s kým po většinu roku nemluvíím nebo když se s někým dostaneme k úplně jinému tématu, než je obvyklé.“* (2, 64-66).

Eliška na kurzu ráda potkala nové lidi, ale pokud s nimi jde na trase, roztržitě přesune svou pozornost k nim od vlastního já: *„První den byl super, zase jsem po dlouhé době potkala spoustu skvělých lidí a bylo o čem mluvit...vnímám víc tu skupinu než samotný putování, soustředím se na lidi, řeším, jak to vnímají oni, jak ještě můžou, co dělali v poslední době a to mě často rozptýlí od sebe.“* (3, 42, 79 - 82).

### 6.2 Péče

Hlavním tématem z kurzu při putování ve skupině se vykristalizovala péče, tím posouvá chápání cesty mnohem dál než jen přesun mezi začátkem a koncem. Péče o sebe i skupinu zajišťuje její chod. Na pouti je skupina v podstatě jediným pevným, stálým bodem, jak potvrdili respondenti, poskytuje jim pocit bezpečí. Tím je pro ně péče o ní mnohem více aktuálnější než při standardním prožitkovém kurzu. Avšak ona péče se vyjevuje v různých rovinách.

#### 6.2.1 Péče o druhé

Pro Kát'u bylo přirozené pečovat o mladší a slabší, upřednostnila pomoc nad vlastní výkonnostními ambicemi: *„Taky pomáhám ostatním, jdu vzadu s těma, co už nemůžou, byla jsem taková maminka pro Řízka a Rózu ... ale já se někde druhý den odpoledne*

*otočila a viděla, že jdou vzadu, tak jsem si říkala, že by jim to mohlo pomoci. Večer jsem je držela za ruce a táhla je, byla jsem na tom fyzicky dobře, ale psychicky mě to vyčerpalo. Nevadí mi být poslední, je mi jedno, kdy tam dojdu, pomohla jsem ostatním. Aspoň na mě všichni počkají, zvadají ruce a přivítají mě.“ (1, 52-60). Na druhou stranu stejnou míru péče očekává sama od skupiny, v případě potřeby: „Mám kolem sebe lidi a vím, že kdyby se něco stalo, tak se o mě postaraj, navíc kdyby se něco stalo, tak za to nemůže jeden, může za to celá skupina.“ (1, 109-111).*

Všichni respondenti shodně, stejně jako Eliška, uváděli, že pokud zažívají krizi během trasy, oceňují podporu ostatních členů, třeba tím, že si s nimi mohou povídat, tím si přestanou soustředit na bolest z ošlapaných nohou: „Povídat si s kýmkoliv o čemkoliv, zní to až banálně, ale pro mě je to nejlepší způsob, jak zapomenout na svoje nohy.“ (3, 101-102). Debatování posouvá ještě niterněji Lúca, které pomáhá pokud se může svěřit kamarádovi ve skupině: „Když prožívám krizi ve skupině, tak mi určitě pomůže to někomu říct a ten mi poradí.“ (5, 50-51).

Ve skupině se odehrávají i další procesy jako přejetí, souznění, sdílení, ale především i solidarita: „Občas se zastavíme, abychom počkali na ostatní a šli pohromadě.“ (5, 84).

Na opačném pólu skupinové koheze u Lúci, se ve výpovědi Ondy objevuje tlak skupiny na rozhodování jedince. I když právě onen tlak může motivovat k cestě: „Skupina tě více podporuje a nahecuje. Takže se díky ní přihlásíš i do něčeho, do čeho bys sama nešla.“ (4, 56-57).

### **6.2.2 Péče o sebe**

Péče o sebe vychází již při samotné přípravě na cestu. Pokud se účastník adekvátně na cestu, může se jedinec otevřít skupině během trasy.

Symbol cesty je pro Káťu práce nutnost péče o sebe: „Ta cesta, je způsob, člověk se musí o sebe postarat.“ (1, 64). Především se podle Káti musíme postarat o své bolavé nohy: „Nejdůležitější je mít pořádný boty a nechat vyvětrat nohy.“ (1, 40). Navíc si přibalila obezřetně i vlastní zdroj vody: „Jo a vždy mám svůj litr vody, zabezpečím sebe...“ (1, 112). Cesta ji naučila myslet na sebe v detailních krocích, které pomohou v absolvování trasy: „Ještě bych poradila, že je dobrý se večer vysprchovat, když je ta možnost, to pomůže.“ (1, 149-150).

Podle předešlé zkušenosti o sebe pečoval i Ondra, kdy se rozhodl spát v houpací síti, místo ve spacáku: „Také jsem šel hodně na lehkou, nebral jsem třeba spacák, ale jen hamaku. Tím to pro mě bylo celkově jednodušší.“ (4, 62-64).

Kromě volby vhodného vybavení, lze se starat o svoje mentální síly, stejně jako Matěj, který šetří konverzací s ostatními energií na náročné situace: *„Když putuji se skupinou, tak je skvělé, že se dá s ostatními mluvit nebo zpívat. Člověk prostě nějak zabaví hlavu a nevnímá chůzi... šetří si tak hlavu na jiné, náročnější části.“* (2, 22-24).

### 6.3 Bližší cíle

Skupina poutníků měla jako hlavní cíl urazit 100 km dlouhou trasu z Liberce do Prahy. Tento cíl je však během trasy příliš vzdálený, postupně ubývá fyzických i psychických sil k jeho dosažení. Tím je nucena většina respondentů si určit bližší cíle, které po splnění, potvrzují sílu a identitu skupiny.

Pro Lůcu to byly malé výzvy, které vymýšlely společně s kamarády během cesty: *„třeba vymýšlejí různé blbosti a výzvy, co bychom mohli dělat, například teď poběžíme, vezmu ti batoh, vezmu tě na záda...“* (5, 81-83).

Ondra jako zkušený matador má trasu již tzv. nachozenou, proto si potřebuje pro sebe vytvářet vlastní výzvy: *„Teď už ale jdu tu trasu po několikáté, tak pro mě neznamená takovou výzvu, tak si je musím vytvářet sám pro sebe, třeba právě těch nejméně věcí. Zjistil jsem, že to jde.“* (4, 65-67).

Další bližším cílem je pauza na jídlo, která je v předem určených místech na trase. Pro skupinu znamená zastavení, možnost nabrání energie, zásob, přelepení nohou náplastmi i jejich vyvětrání. Tento cíl je výrazný pro Ondru, který má místa pauz ukotvené v hlavě: *„Pocit jistoty vidím v jídle, vím, že ho bude hodně, že si tam odpočineme, a jsou to pro nás mnohem bližší cíle, než jen Praha, což je pozitivní.“* (4, 77-79).

## 7 Témata objasňující fenomén putování v modu prožitku samoty

### 7.1 Přehodnocení perspektiv

Eliška, když jde sama přírodou, stejně jako ostatní respondenti, tak přemýšlí o sobě a o životě, s postupem cesty se dostává k hlubším tématům. Pokud ji něco trápí v životě o samotě vždy přehodnotí perspektivy, k pozitivnímu naladění, že může být hůř a ona je na tom dobře: „*A když jdu sama jako úplně sama a jsem někde v přírodě, tak nejdřív přemýšlím o tom co jsem udělala, co ještě musím a různé takovéhle povinnosti, když jdu ale děle, tak tohle všechno trochu zapomínám, když mě něco trápí, tak obvykle zjistím, že to vlastně není nic fatálního.*“ (3, 91-96).

Ke stejnému přehodnocení perspektiv dochází i v případě, že zažívá krizi na kurzu: „*Když jdu sama, tak je to horší, víc nad sebou přemýšlím a někdy to dovedu až k takovému bodu "Já si tady snad sednu a umřu" (smích) no a pak mi pomůže, když zjistím, že vlastně vůbec neumírám a že mám k tomu a ještě pěkně daleko a že ať si myslím co chci, pořád jdu.*“ (3, 104-108).

Navíc zjistila, že výdobytky moderní doby nejsou samozřejmostí: „*uvědomila jsem si, že když sednu do autobusu a jsem v Praze za hodinu, že to vlastně není vůbec samozřejmé, o to víc to pak dokážu ocenit.*“ (3, 152-153).

Podobně se snažila získat nadhled i Lůca: „*A když sama, tak se na to snažím koukat z různých pohledů a nakonec vždy přijdu na to, že to ještě není tak strašné.*“ (5,52-53).

### 7.2 Zvýšená percepce přírody

Tím, že jde jedinec sám, nemusí již řešit procesy, které probíhají ve skupině, tím získá prostor pro zvýšenou senzitivitu. Stejně tak si Káťa uvědomila, že si na kurzu všímala přírody mnohem víc než v běžném životě: „*vnímám! na rozdíl od normálních dnů. Během chůze si všímám hlavně více detailů a zvuků.*“ (1, 98-99).

Matěj sám sebe chápe prostřednictvím metafory vděčného návštěvníka, který se rád vrací na pěkná místa: „*Jako hostitele, který mne pozval k sobě. Nebýt jí, nemáme kam jít a ani kudy. Sice si ta místa už pamatuji, ale stejně mne vždy potěší, když vidím ony opuštěné zákruty silnice, západ Slunce v Prostoru a další.*“ (2, 68-71).

Lůca i Ondra si uvědomovali, kudy prochází: „*Je dobré si uvědomovat třeba to, že teď jdeme po silnici, ale za chvíli půjdeme po lesní cestě, tak už se těším.*“ (5, 65-66).

Eliška také ráda ocení kudy jde, ale míra percepce se odráží v únavě: „*Na začátku, když ještě nejsem unavená, tak ji vnímám mnohem víc, lépe dokážu ocenit to, kudy*



*procházím, než ke konci putování, to už je potom z přírody jen taková kulisa, což je možná trochu škoda.*“(3, 123-126).

### **7.3 Soustředění se na sebe**

Účastníci během putování o samotě většinou přistupují k sebereflexi svého jednání, stejně tak Káťa k ní přistoupila, snažila se získat nadhled. Uvědomila si, že jí takové putování přináší pocit svobody, neboť záleží jen na ní, co bude dělat: *„Zhodnocuji, o čem jsem si povídala s lidma, snažím se získat takový nadhled, odpočinu si od lidí, přemýšlím nad životem. Jsem mocná, taková ta sebevědomá, emancipovaná žena. Můžu cokoliv, zpomalit, zrychlit, zastavit. Můžu se třeba navést do Řecka. Jsem středobodem světa ... když jdu sama, nemusím mít na nikoho ohled, můžu jít, kam chci já a zahrnout třeba tady. A máš jiný výhled, nevíš, co je za další zatáčkou.*“(1, 75-83).

Matěj také přistoupil k zamyšlení se nad sebou samým, poutí o samotě také získá svobodu v rozhodnutí o vlastní rychlosti, ale ztrácí oporu ve skupině, může ji najít v okolí, které právě prochází: *„Většinou různě přemýšlím. Když jsem na delší cestě úplně zapomenu na to, co na mne čeká doma nebo ve škole ... když jdu sám, tak je nejtěžší jít dál, je to můj boj. Tomu pomáhá, že se má objevit známý hezký výhled či místo na odpočinek. Také můžu nasadit vlastní tempo, přemýšlet o věcech či si užívat okolní přírodu.*“(2, 33-32, 44-45, 55).

Lůca putování získala čas na obnovu vlastních sil: *„Ale je to takový odpočinek od toho věčného klábosení.*“(5, 45).

## 8 Diskuse

Ráda bych zakotvila témata vzešlá z výzkumu v dostupné literatuře či spíše v jednotlivých vědních oborech. Následně uvedu limity práce, které zcela se objevují zcela objektivně.

Jedním z témat byla účastnická potřeba stanovit si bližší cíle. Cíl je jeden ze základních principů pedagogiky, neboť výchovně-vzdělávací proces je předem promyšleným systémem, který je postaven na naplňování dílčích cílů, jenž rozpracovávají cíl hlavní. Někteří respondenti je označovaly jako výzvy, což notně koresponduje s terminologií zážitkové pedagogiky. Účastníci prožitkových kurzů, stejně jako konkrétně tohoto putovního, si posouvají hranici své komfortní zóny, plněním různorodých výzev.

Tématika mezilidských vztahů průřezově předmětem všech sociálně - vědních oborů, především pak psychologie. Horizont poznání ostatních lidí do hloubky, jak bylo myšleno mými respondenty, se odráží opět v pojetí prožitkové pedagogiky. Vzájemné vztahy se odrážejí v soudržnosti skupiny, kterou podporuje reciproční důvěra, pozitivní naladění, jenž podporují efektivní komunikaci mezi účastníky.

Oblast zvýšené percepce přírody spadá do oblasti environmentální výchovy, neboť rozvoj environmentální senzitivity, jakož to citlivosti a kladného vztahu k okolnímu prostředí, patří mezi základní klíčové kompetence tohoto hnutí. Právě vztah k místu, který se u respondentu objevoval, patří k podstatným propojujícím tématům.

V neposlední řadě potřeba respondentů pečovat nebo v případně nutnosti být zabezpečen ostatními vychází z Maslowovy pyramidy potřeb. Podle této teorie hned nad fyziologickými potřebami stojí potřeba bezpečí, které se propojuje s čitelností okolního světa, se stálými podněty okolo sebe. Pokud pořád měníme místo jako na cestě, je skupina stálým bodem, který zajišťuje pocit bezpečí. Naopak nejvýše položené potřeby v pyramidě hodnot jsou potřeby seberealizace, tu přinášela některým respondentům péče o mladší a slabší jedince během pouti.

Výzkumná část nese limitující prvky, jelikož zpracovává informace kvalitativním způsobem, byl vybrán malý vzorek respondentů. Velikost vzorku adekvátně odpovídala potřebám zvolených interpretačních metod a rozsahu práce. Přesto přináší omezení, jelikož výsledná témata nelze zobecnit na všechny účastníky kurzu nebo celou populaci. Umožnil však vykreslit detailní rozdíly mezi prožíváním jednotlivých lidí, třebaže se výpovědi v mnohých bodech ztotožňovaly a podporovaly.

Zůstává otázka, zda je tento výzkum přenositelný do komunity v jiném prostředí. Mými respondenty byla skupina poměrně zvyklá se účastnit akcí, zpracovaných metodikou prožitkové pedagogiky, pravděpodobný byl i osobnostní rozvoj školou, velká míra vlastní

motivace. Ačkoliv jediný výzkum v České republice na toto téma, s různorodou skupinou, starší než moji respondenti, ale všichni znající metodiku prožitkové pedagogiky, vykazoval výsledky, ve kterých by se dala najít paralelní témata.

Hlavním sporným tématem se v průběhu psaní práce ukázalo, ačkoliv účastníci poutě měli vymezený prostor pro putování o samotě, pro potřeby práce by bylo potřeba mu věnovat více času.

Mezi další kritéria výzkumu bývá tzv. *validita*, tj. pravdivost a platnost, která původně vychází z kvantitativního výzkumu. V kvalitativním výzkumu hrozí riziko zkreslení výzkumníkem, ale myslím se, že při použití metody IPA jako interpretativního nástroje, kde jsou uváděny přímé citace respondentů, je toto riziko menší, zvláště pokud je výsledná interpretace konzultována se samotným účastníkem.

Tato práce ve srovnání s jinými diplomovými pracemi, přibližuje putování z jiného úhlu pohledu. Většina prací představuje turistické stezky dané oblasti, představuje konkrétní pěší programy pro určitou věkovou skupinu nebo porovnává turistické organizace pro mládež v různých evropských zemích.

## 9 Závěr

Tato bakalářská práce se snažila postihnout významy, které může přinést adolescentům studujícím na gymnáziu putovní kurz. K získání informací z terénu byl využit kvalitativní výzkum, metodou polostrukturovaného rozhovoru, následně byla data explorativně okódována a interpretována.

Výzkumná část lze rozdělit do tří subkapitol. První část přináší pohledy jednotlivých účastníků na svou zkušenost s poutí. Každý respondent přináší jedinečná témata, jakými byla potřeba pečovat o druhé, jistoty, svoboda, předání zkušeností. Druhá část přináší témata, která jsou aktuální pro účastníky v části kurzu, kdy putovali společně. V této době se zaměřovali na hlubší mezilidské vztahy, potřebovali bližší cíle. Třetí část pojednává o tématech, která se vynořila účastníků, když na kurzu putovali samostatně. Většina z nich se pohroužila do sebe, přehodnotili perspektivy svého života, zvýšili vnímavost vůči okolí.

Myslím si, že pro vybraných pět poutníků, byla chůze v přírodě jakýmsi návratem ke kořenům, tradicím či způsob, jak být přirozenější. Dává jim prostor hledat podstatu věcí a vztahů kolem nich, což je obohacuje pro život i po kurzu. Nejvýstižnějším tématem však byla výzva. Trasa měřící sto kilometrů, je výzvou k posunutí vlastních možností, ale zároveň je natolik dlouhá, že je potřeba plnit i výzvy po cestě, aby se neustále utvrzovali, že tu celkovou mohou zvládnout.

## 10 Použitá literatura

### Publikace

ČINCERA, J. 2007. Práce s hrou (pro profesionály). Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.

ČERMÁK, I. ŘIHÁČEK, T. A HYTYCH, R. 2013. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2

DANĚK, K. 1989. Chůze znovu objevená. Praha: Olympia.

FRANKL, V. 1997. Vůle ke smyslu. Brno: Cesta. ISBN 80-85139-63-2.

GUTH - JARKOVSKÝ, J. 2003. Turistika. Turistický katechismus. Praha: Baset. ISBN 80-86223-99-X.

HANUŠ, Milan, HANUŠ, R., BENEŠ, Z., DRAHANSKÝ D., HAKOVÁ J., HANUŠ Miroslav, POKORNÝ A., ŠTĚPÁNEK K. 2016. Instruktorův slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky. 3. dop. vyd. Praha: Nadační fond Gymnasion. ISBN 978-80-270-0476-8.

HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. 2009. Zážitkově pedagogické učení. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2816-2.

HENDL, J. 2016. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.

HURYCH, E a kol. 2013. Spiritualita pohybových aktivit. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6207-8.

JIRÁSEK, I. 2005. Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1176-8.

JIRÁSEK, I., SVOBODA, J. 2015. Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4796-4.

JIRÁSEK, I. Pilgrimage as a form of Physical and Movement Spirituality. Theology, Ethics and Transcendence in Sport. New York: Madison Avenue. ISBN 0-203-84075-5.

KASPER, T., KASPEROVÁ D., Německé mládežnické hnutí a spolky mládeže v ČSR v letech 1918-1933. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-2624-8.

LARKIN, M. A THOMSON, A. 2011. Interpretative phenomenological analysis. Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: a guide for students and practitioners. John Wiley & Sons, Oxford, pp. 99-116. DOI: 10.1002/9781119973249

NEVRLÝ, M. 1992. Karpatské hry. Liberec: Skauting.

NEUMAN, J. a kol. 2000. Turistika a sporty v přírodě. Přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě. Praha: Portál. ISBN 80-7178-391-9.

NEUMAN, J. 2011. Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě. Praha: Projekt Odyssea. ISBN 978-80-87145-41-8.

PAYNE, L., AINSWORTH, B. & GODBEY, G., 2010c. Leisure, health, and wellness: making the connections. State College, Pa.: Venture Pub., Inc.

SOJÁK, P. 2014. Kuchařka pro lektory zážitkově orientovaných kurzů aneb (ne)vaříme z vody. Brno: Masarykova univerzita. ISBN: 978-80-210-7572-6.

ŠVARŤÍČEK & kolektiv. 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

THOUREAU. H.D. 2010. Chůze. Dokořán: Praha. ISBN 978-80-7363-317-2.

### **Periodika**

BEDNÁŘOVÁ, H. 2009. Mezi cestováním a putováním. Gymnazion. č. 11

COHEN, E. 1979. A phenomenology of tourist experiences. Sociology. roč. 12. č. 2.

GRIMMICH, Š. 2013. Výsadní vztah zážitkové pedagogiky a ducha. Gymnazion. roč. 7. č. 2

HLAVINKA. P. 2005. O putování člověka. Gymnazion. roč. 2. č. 3

JIRÁSEK. I. 2014. Fenomén putování jako symbol duchovního rozměru osobnostního rozvoje v diskursu zážitkové pedagogiky. Pedagogická orientace. roč. 24. č. 1

KOLÁŘ, J. 2015. Když muži putují českou krajinou. Gymnazion. roč. 9 č. 2

MIHOLA, J. 2009. Poutník. Gymnazion. č. 11

NEUMAN, J. 2014. Koncept zážitkové pedagogiky - přínosy i kritické pohledy. Gymnazion. roč. 8. č. 1

### **Audiovizuální záznamy**

CSIKSZENTMIHALYI, M. 2004. [videozáznam přednášky]. O flow, štěstí v „plynutí“. In: TED Talk. V digitalizované podobě dostupný z:

[https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow?language=cs#t-479038](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=cs#t-479038)

## 11 Přílohy

### 11.1 Přepis rozhovorů

#### 11.1.1 Rozhovor s respondentem 1

##### *Rozhovor týden před putováním*

##### **Za týden se chystáš jít na putovní kurzu, jaký je vlastně důvod, proč chceš jít?**

Tak především ta cesta, baví mě ta parta lidí, skvělá atmosféra, ale hlavně ten konečný pocit, že dojdu z domova do hlavního města. To vědomí, že člověk ještě něco dokáže, sám o sobě dokáže ujit tu trasu, v dnešní době aut, vlaků, supervlaků ujde pěšky, spousta lidí to považuje za extrém, ale mě to nepřijde, je to zpátky ke kořenům.

##### **Jaké je Tvé očekávání, že Ti cesta přinese ?**

Atmosféra, puchýře a bolavé nohy, protože nejsem tak natrénovaná, dřív jsem chodila do školy i ze školy pěšky, teď jezdím tramvají.

##### **To zní zkušeně, máš již předešlou zkušenost s putováním?**

Ano, můžu se pochlubit 4 pochody.

##### **Připravuješ se nějak speciálně na cestu? například více chodíš pěšky, někdo používá gely, ponožky ... ?**

No, sbalím se (smích)... nejmenší množství čehokoliv. Vím, že mám mít sebou sandále! Jo a chodím maximálně pěšky.

##### **V čem pro Tebe spočívá putování o samotě a ve skupině?**

Tý joo, hmmm, tak .... myslím si, že to jsou jiné věci, tím, že člověk jde, nemá, co jiného dělat, tak se baví, baví se, pozná člověka jako nikdy jindy.

Když jde o samotě nad vším víc přemýšlí, víc si všímá okolí, je těžší jít sám, nemáš partu, která Tě postrčí, když Ti je nejhůř.

##### *Rozhovor po putování*

##### **Mohla by jsi mi, prosím, vyprávět o Tvé cestě ke svatému Václavovi, o pouti?**

Tak připojila jsem se za Osečnou, bylo to příjemné, našla jsem si svoje „drbací“ kolečko, to bylo příjemné. Došli jsme. V pátek jsme došli a ještě jsme zpívali s kytarou, místo, aby jsme šli spát, ještě jsme měli sílu. Sobota byla v pohodě, ale večer mi to zkazil. Někteří byli hluční a rušili ty, co už byli unavení a měli bolavé nohy. Došla jsem poslední a Rózka byla moje spoludrbna a taky Bety.

##### **Jaká byla Tvoje první zkušenost s takovou poutí?**

Jéé, to byl asi můj nejlepší Rachod, nevěřila jsem, že to ujdu, tolik kilometrů, šli jsme tři, néé čtyři kamarádi a podpořili jsme se a objevili jsme kouzlo Rachodu. Šlo se mi špatně, neměla jsem dobré boty, pohorky, ani jsem neměla sandále. Nejdůležitější je mít pořádné boty a nechat vyvětrat nohy.

##### **Jaká byla Tvoje první zkušenost s putováním jako takovým?**

hmm, to byla asi peťárna, bylo to zvláštní, překvapilo mě, že ujdu tolik kilometrů. Dozvěděla jsem se o lidech víc, jak nemáš, co jiného dělat, tak si povídáš, hlavně po setmění, to se všechno změní, je to intimnější a rozebíráš intimnější věci, je důležitá ta atmosféra.

### **Popiš mi svoje myšlenky, pocity, když putuješ se skupinou?**

jo, no jo, myšlenky - svoboda!jednoznačně svoboda a že dokážu cokoliv, je to takový odstříhnutí. Člověk vnímá svět jako nikdy jindy. Přemýšlím nad životem, nad smyslem života nebo spíš nad zhodnocením svého roku, života, co dělám, co se povedlo, co se nepovedlo, jaká jsem. Taky pomáhám ostatním, jdu vzadu s těma, co už nemůžou, byla jsem taková maminka pro Řízka a Rózu, ale oni o to nestáli, pak prohodil Řízek, ale já se někde druhý den odpoledne otočila a viděla, že jdou vzadu, tak jsem si říkala, že by jim to mohlo pomoci. Večer jsem je držela za ruce a táhla je, byla jsem na tom fyzicky dobře, ale psychicky mě to vyčerpalo. Nevadí mi bejt poslední, je mi jedno, kdy tam dojdu, pomohla jsem ostatním. Aspoň na mě všichni počkají, zvadají ruce a přivítají mě.Moje role ve skupině je být pečující, to je pro mě důležitý.

Významnější je ta cesta, než cíl, ta cesta, je to způsob, člověk se musí o sebe postarat. Cesta je svoboda, jsi svobodný, když jdeš se skupinou lidí, neberu lidi okolo jako svazující, svoboda znamená, že si můžu sednout doprostřed náměstí na zem a nikomu to nepřijde divný, je to normální, protože to dělá většina lidí, tak je to normální. Svoboda je pro mě odpoutání se od civilizačních konvencí, takový návrat ke kořenům. Odproštění se od mobilního telefonu, to bylo skvělý, šla jsem na Rachod, vypnula jsem telefon, bylo příjemný nevědět, kolik je hodin.

### **Popiš mi svoje myšlenky, pocity, když putuješ o samotě?**

Dřív jsem neměla odvalu jít sama, ale vždycky jsem chtěla. Zhodnocuji, o čem jsem si povídala s lidma, snažím se získat takový nadhled, odpočinu si od lidí, přemýšlím nad životem. Jsem mocná, taková ta sebevědomá, emancipovaná žena. Můžu cokoliv, zpomalit, zrychlit, zastavit. Můžu se třeba navést do Řecka. Jsem středobodem světa, to se mi líbí, ale normálně nemám potřebu být středem světa, jsou důležitý lidi kolem mě, já tam být nepotřebuju. Když jdu sama, nemusím mít na nikoho ohled, můžu jít, kam chci já a zahrnout třeba tady. A máš jiný výhled, nevíš, co je za další zatačkou, je to prostě svoboda.

### **Pomáháš ostatním, ale co pomůže Tobě, když prožíváš krizi během chůze ve skupině?**

Jednoznačně kamarádi, taky povídání si a zpívání.

### **Ale když jsi šla sama, tak se nemůžeš opřít o kamarády, co Ti pomůže, v takovou chvíli?**

Tak to bych asi skončila, krizi o samotě jsem nezažila, tak nevím.

### **Častým tématem bývá posunutí hranic, výzva... jak se to pro Tebe liší při putování ve skupině a jak o samotě?**

pro mě je to překonání! já mám slabou vůli, mám ráda pohodlí, ale občas ráda, překročím svoje hranice, abych zjistila, že dokážu víc!

### **Co Tě na cestě posílilo, aby jsi mohla dokázat víc?**

Přece lidí, našla jsem si skupinku, řešili jsme šílený věci.

### **Zajímalo by mě, jak vnímáš přírodu během putování?**

vnímám! na rozdíl od normálních dnů, chůze, všímám si hlavně více detailů a zvuků, je to relax.

### **jak vnímáš sám sebe během putování?**

jako bytost, co se přesouvá z bodu A do bodu B, přesun, nevím, co pro mě znamená, prostě změna místa, prostě jsem šla, návrat k tradici. Tady jde o tu cestu, vnímám se jako bytost,



takže dýchám, přijímám živiny, vylučuji, prostě zkladní biologický potřeby a pak ty další podle pyramidy jako někam patřit a seberealizovat se.

**Když se ale přesouváš, nemáš pevný bod, co Ti přináší pocit bezpečí a jistoty?**

že jdu se skupinou! Mám kolem sebe lidi a vím, že kdyby se něco stalo, tak se o mě postaraj, navíc kdyby se něco stalo, tak za to nemůže jeden, může za to celá skupina. Taky vesty, co svítěj a telefon, náplasti. Jo a vždy mám sebou svůj litr vody, zabezpečím sebe, ale i kdyby někdo z ostatních potřeboval. Nepotřebuju doprovodný vozidlo, sice doveze jídlo, ale já nemám hlad, jím, když potřebuju. Víím, že si můžu u něj sednout, ale to můžu kdekoliv jinde. Nepotřebuju vědět, kde večer složím hlavu, je fajn vědět, kam mám večer dojít, ale můžu se vyspat, kdekoliv jinde. Hlavní je ta skupina, v ní je mi líp.

**Již jsem se toho od Tebe dozvěděla hodně zajímavých věcí, ale ještě by mě zajímalo... předpokládejme, že jsem přítomna ve skupině svatováclavské pouti, co tam uvidím?**

Uvidíš Béráka a člověka, co jde s ním. Rychlonožky, skupinu, co se baví a je na tom dobře, skupinu, kde jsou Ti, co mají už ošlapané a bolavé nohy. Skupinky, které se baví, jedna skupina, co hraje kontakt a jedna, co nechce slyšet ty, co hrají kontakt. Já to nerada hraju, vždycky vymyslí slova, které neznám. Na K mě napadne kytká, ne kryokomora (úsměv).

**Můžeš mi osvětlit, jak Tě dosavadní zkušenost s putováním ovlivnila?**

Umím se sbalit do batohu! Víím, že kdyby bylo potřeba můžu se sbalit a jít, víím, že ujdou 30 - 40 kilometrů bez dopravních prostředků, je to svoboda a soběstačnost. A taky přesun z bodu A do bodu B.

**Co by jsi poradila někomu, kdo by se chtěl vydat takovou pout'?**

Především pořádný boty, koupit si pořádný pohorky, třeba za čtyři tisíce, od té doby, co je mám mě už nebolí nohy, takže se to vyplatí. I sandále jsou dobrý. Sportovní ponožky, jak stáhnou nohu, žádný bavlněný, ty jsou hned mokrá a nestáhnou nohu. Sbalit si lehký batoh, odprostit se při balení od zbytečností, tři sportovní trička, preferuju minimalismus! Je fajn jít s někým, vzít si tam kamaráda, zvláště sama bych na poprvé nešla. Je důležitý, aby Ti bylo teplo! mít rukavice, každý mi je záviděl, tak jsem vyprávěla, že když jsem šla poprvé, tak jsem měla na ruku ponožky. Taky je fajn si nechat rukavice v kapsách u bundy, jak si jí večer člověk nasadí, tak už je má po ruce. Vždy si беру softšelovou bundu a sportovní mikinu, co je teplá a zároveň lehká, abych měla lehký batoh, jo možná dobrá krosna se taky hodí. Každý gram se počítá. Ještě bych poradila, že je dobrý se večer vysprchovat, když je ta možnost, to pomůže.

**Co sis uvědomil během rozhovoru?**

je to přesun, cestu neberu jako svoje štěstí, už není posunutí hranic, ale tradice. Zamyslela jsem se, co mi přináší pocit bezpečí!

**Chtěla by ses na závěr na něco zeptat?**

Bude to ještě pokračovat?

### **11.1.2 Rozhovor s respondentem 2**

**Mohl by jsi mi, prosím, vyprávět o Tvé cestě ke svatému Václavovi, o pouti?**

Šel jsem se spolužáky ze třídy, takže jsem měl kolem sebe spoustu kamarádů. Hlavní je ta cesta, rád jsem šel Prostorem, když zapadalo slunce, na to jsem se těšil. Taky jsem se rád zastavil ve Mšeně, tam byl totiž oběd. Ale hlavní je ta Praha, tam šli a společně došli. Více bych si rád nechal na další otázky...

## **Jaká byla Tvoje první zkušenost se svatováclavskou poutí?**

Úplně první zkušenost byla, že nemůžu jít, protože minimální věk je nastaven na 15 let. Ratabáci kolem mne se snažili mě přesvědčit, abych s nimi jel v létě na tábor. Takto jsem zjistil, že je Rachod. Po prvním Ratabu, následoval Rachod. Šli jsme ve skupině ze třídy a bylo to takové prodloužení léta po měsíci školy.

## **Jaká byla Tvoje předešlá zkušenost s putováním?**

Již odmala jsem byl v turistických oddílech, takže s chozením jsem se setkával velmi dlouho. Moje první velké putování bylo před mými třináctými narozeninami. S T.O. Kletr jsem na tři týdny odjel do Rumunska a během této doby jsme ušli dvě stě kilometrů rumunskou pustinou přes pohoří Rodna, Maramureš a Calimani.

Samozřejmě jsme všechny věci včetně jídla nesli v batozích. S výjimkou mléčných výrobků, které jsme několikrát koupili od místních. Jednou, asi v půli cesty, jsme navštívili město a doplnili zásoby.

## **To je přínosná zkušenost, můžeš mi popsat svoje myšlenky, pocity, když putuješ se skupinou?**

Když putuji se skupinou, tak je skvělé, že se dá s ostatními mluvit. Nebo zpívat, člověk prostě nějak zabaví hlavu a nevnímá svou chuži. Vlastně nevědomky lze takto urazit mnoho kilometrů a člověk si šetří hlavu na jiné, náročnější části.

## **Hm... a jaké jsi měl myšlenky, případně pocity, když jsi putoval sám?**

Když jdu sám, tak je to různé. Většinou různě přemýšlím. Když jsem na delší cestě (třeba Rumunsko) úplně zapomenu na to, co na mne čeká doma nebo ve škole. Bérák si ke mně našel cestu zatím pokaždé první večer, to je ta chvíle, kdy člověk má ještě sílu. Poprvé Béráka vidím rád, přemýšlím, co dělal celý rok a jak se mu letos jede. Další dny je to jiné. V druhé půlce jsem byl na Béráka našťvaný a měl jsem chuť ho nakopnout. Občas stačí, když zajede do pangejtu, pak ho lze táhnout v, pro něj, nepříjemné pozici. Mimochodem je to nepříjemné i pro táhnoucího, ale aspoň je zase zaměstnána hlava, a nemá čas řešit cestu a únavu.

## **Zmiňuješ zaměstnání hlavy, co Ti ještě pomůže, když prožíváš krizi během chůze ve skupině, případně o samotě?**

To záleží, občas dalších pár kilometrů, jindy Bérák, kterého můžu alespoň v duchu nakopnout. Když jdu sám, tak je nejtěžší jít dál. Tomu pomáhá, že se má objevit známý hezký výhled či místo na odpočinek. Když jdu ve skupině, tak to bývá jiné. Jdu dál, protože jdou i ostatní a nechci je potom dobíhat. Taky pomáhá, že v tom člověk není sám, ono, když je člověk našťvaný a všichni okolo taky, tak je nasnadě změnit výraz/náladu jen proto, že těch „unavených“ je mnoho. Také pomáhá, když prostě změním okolí, přejdou do jiné skupinky či chvíli jdu sám, respektive se zapojím do davu.

## **Dalším častým tématem bývá posunutí hranic, výzva, jak se pro Tebe liší při putování ve skupině a jak o samotě?**

Když jdu sám, je to můj boj. Můžu nasadit vlastní tempo, přemýšlet o věcech či si užívat okolní přírodu. Když jdu ve skupině, tak cesta většinou běží rychleji. Často ani nevnímám, že stále jdeme, a pak s potěšením zjistím, že máme za sebou dalších několik kilometrů. Jsem-li sám, můžu se soustředit. Třeba na úplné vypnutí. Nebo myšlenky, které po většinu roku odpočívají kdesi hluboko a daleko.

## **Co Tě posílilo?**

Společnost, se kterou jsem šel. Během pouti je spousta času na všechno. Asi nejvíce potěší, když se dám do řeči s někým, s kým po většinu roku nemluví, nebo když se s někým dostaneme k úplně jinému tématu, než je obvyklé.

### **Jak vnímáš přírodu během putování?**

Jako hostitele, který mne pozval k sobě. Nebýt jí, nemáme kam jít a ani kudy. Sice si ta místa už pamatuji, ale stejně mne vždy potěší, když vidím ony opuštěné zákruty silnice, západ Slunce v Prostoru a další.

### **A jak vnímáš sám sebe během putování?**

Jako průzkumníka, který chce vědět, co „je za další strouhou“. Nebo jenom jako nohy, které se mne snaží dostat zas o kousek dál.

### **Posouváš se dál a dál...Co Ti přináší pocit bezpečí a jistoty?**

Kamarádi! A pak asi i to, že už znám cestu a je zajištěné zázemí. I když s tím zázemím to není vždy tak žhavé. Třeba když se nedaří, a na slíbený oběd musíme čekat třeba dvě hodiny. Ale jinak se vlastně nemá co stát. V naší malé zemi, kde prakticky nežijí jedovatá zvířata a v případě nouze se člověk může dostat do nemocnice do půl hodiny, až na opravdu výjimečné případy ... A jistoty? Za ty tři dny, co se jde Rachod, Prahu nestihnou přestěhovat, takže hlavní jistota je, že tam v neděli odpoledne bude a my taky.

### **Předpokládejme, že jsem přítomna ve skupině na kurzu, co tam uvidím? Můžeš popsat, co se tam bude dít?**

Asi pořád úsměv. Je pravda, že v některých chvílích je schován pod výrazem vysílení či bolesti, ale ve skutečnosti se tam pouze skrývá. Někdo jiný by viděl skupinu bláznů, kteří nemají nic lepšího na práci, než chodit pěšky do Prahy, když autobusem by tam byli za hodinu. Pokud jde o to, jak vypadáme, tak bys viděla v čase se měnící skupinky, které se navzájem přelévají, spojují a zase rozpadají. Kdybys tam byla ve správnou chvíli, kterých je téměř víc než dost, tak by sis s námi mohla zaspívat či se dozvědět různé zajímavé věci, o které se určitě někdo podělí.

### **Jak Tebe dosavadní zkušenost s putováním ovlivnila?**

Chci někam jít. Ale nemám rád, když je mi zima, takže počkám na jaro. A zjistil jsem, že nejhorší je vyrazit. Když jdu, tak přestat je bezpředmětné, protože co dělat uprostřed ničeho, rozuměj nádherné přírody, ale když chceš přestat putovat, tak tě už příroda nezajímá, stejně je třeba dojít někam dál. A druhá těžká chvíle přichází, když člověk dojde do cíle. Ale můžu se na příště těšit, že cesta je taky cíl. Je ale cesta nadále zajímavá, když už je to cíl?

### **Co bys poradil ostatním, aby si vzaly na takovou cestu?**

Ať si seženou boty, které ty tři dny vydrží a nedřou je. Potom, že kromě spacáku a bundy nepotřebují skoro nic, jenom se hodí mít vlastní proviant. To je další část Rachodu. Často se něco jí. Od plodů Země přes teplá jídla, pokud je stihne záhrobí uvařit, po onen proviant. A většinou neskončí u toho, kdo jej nese, ale je za úsměvu rozdán těm, kdo jsou poblíž.

### **Co sis uvědomil během rozhovoru?**

Že se pořád opakuji, a kdybych to teď rozvinul, tak se budu opakovat ještě jednou.

### **Chtěl by ses na závěr na něco zeptat?**

Půjdu za rok zase?

To je přece na Tobě...

### **11.1.3 Rozhovor s respondentem 3**

#### ***Rozhovor týden před putováním***

**Příští týden se chystáš vydat na svatováclavskou pout', jaká je Tvoje motivace, proč se tam vydáš?**

Především kvůli těm lidem. Na Ratabu je vždycky skvělý kolektiv, na který se moc těším. Pak si taky říkám, že by nebylo od věci občas udělat něco pro svoje zdraví, vyrazit do přírody a tak. Na pochodu do Prahy se mi taky líbí to, že si tím vždycky uvědomím co skutečně znamená a kolik úsilí zabere dostat se 100 kilometrů daleko od místa, kde bydlím. Autobusem je tam člověk za hodinu, ale to dokáže ocenit až potom, co si to zkusí i pěšky (smích).

**Jaké je Tvé očekávání, co Ti putování přinese?**

Hlava si odpočine a nohy se pěkně zničej a to je na tom to krásný - přesně opačný vysílení než ve škole.

**Máš předešlou zkušenost s putováním, pochodem? Pokud ano, jakou?**

Pokud nepočítám loňský a předloňský Rachod, tak s takhle dlouhým pochodem zkušenost nemám. Tedy možná peťárna. Nebo když jedu na kole, ale to nevím, jestli se počítá.

**Připravuješ se nějak na putování? Třeba více chodíš pěšky, nakoupíš si gely, sportovní ponožky atd.?**

No, snažím se o prázdninách vyrážet někam na výlety a tak, abych měla aspoň trochu fyzičku. Ale různý spešl ponožky a různý takový vychytávky na to moc nejsem, radši spoléhám jenom na svoje nohy. I když jsem si vlastně nedávno pořídila nový batoh, který má lépe vyztužené popruhy a musím říct, že rozdíl je fakt znát, takže možná dobrý vybavení není tak úplně k zahození.

**V čem pro Tebe spočívá putování o samotě a ve skupině?**

Pro mě v tom je naprosto zásadní rozdíl, když jdu někam sama (případně jedu na kole) jde víc o tu cestu jako takovou, víc si uvědomuju, kudy se pohybuju, přemýšlím o sobě, o světě, o všem. Zato když jdu ve skupině tak možná víc než to putování jako takový vnímám lidi kolem sebe. Když jdu Rachod sama, tak je to utrpení, s lidma kolem mě to nejen zvládnou, ale je to i zábava (smích).

#### ***Rozhovor po putování***

**Můžeš mi povyprávět o pouti, kterou jsi před týdnem šla?**

Byl to můj třetí a nejnáročnější Rachod. Nevím jestli jsem měla špatné boty, nebo jsem větší lemra než dřív ale tentokrát mi to vážně dalo zabrat. Na začátku jsem byla skvěle namotivovaná a první den byl super, zase jsem po dlouhý době potkala spoustu skvělých lidí a bylo o čem mluvit. Ale hned první večer přišla krize, chvílku jsem si myslela, že do tý Běly fakt nedolezu (smích), šla jsem spíš na konci, takže kolem mě ani nebylo tolik lidí, ale nějak jsem to překonala. Nejhorší to bylo druhý den ráno, rozhýbat se a tak, ale ono i když to bolí, tak to nějak jde.

No a nakonec to došlo až do Prahy (smích).

### **Jaká byla Tvoje první zkušenost s touto poutí?**

Byla asi úplně nejlepší, nejmíň puchýřů. Nevěděla jsem přesně, co mě čeká, takže jsem neměla v hlavě každou zatáčku a pole, který budu muset projít. A ten pocit, když jsem pak došla do Prahy! Pěšky! Já to fakt dala!

### **Jaká byla Tvoje první zkušenost obecně s putováním?**

Nevím co přesně brát jako putování, chápu, že jednodenní výlet to asi nebude :-). Takže moje první velké putování byl určitě Rachod.

Jo a pak jsme šli vlastně taky se spolužákama na Sněžku, rozdělili jsme si to do tří dní, z Liberce přes Jizerky. Bylo nám, myslím, šestnáct, pořád si říkám, že nás rodiče pustili, ale to na tom asi bylo to hezký. Nebylo to jako na Rachodu, že by tam byl s náma někdo dospělý, takže jsme byli víc sami za sebe a připadali si hrozně velký (smích) (tedy aspoň já určitě (smích))

To mi připomíná další věc, kterou na putování miluju (i když nevím, jestli si tím neberu vítr z plachet do jiný otázky). Jakmile mám na sobě batoh a boty do přírody, přijde mi, že mě to opravňuje ke spoustě skvělých věcí - můžu sedět na nádraží na zemi, porcovat chleba pěkně barbarsky rukama, nemusím řešit jestli jsem učesaná a tak. A přijde mi, že mě k tomu opravňuje právě ta krosna. Přece když mě někdo uvidí, tak si řekne: "No jó, ty jdou někde z výletu", jinak bych určitě působila nepatřičně a nevychovaně (smích).

### **Mohla by jsi mi popsat svoje myšlenky, pocity, když putuješ se skupinou?**

Se skupinou? Vnímám více tu skupinu než samotný putování, soustředím se na lidi, řeším, jak to vnímají oni, jak ještě můžou, co dělali v poslední době a to mě často rozptýlí od sebe (což se v případě chodidel plných puchýřů velmi hodí (smích)).

### **Můžeš mi popsat myšlenky, pocity, když putuješ o samotě? Třeba, když jsi šla sama před skupinou s Bérákem?**

No, když táhnu Béráka, tak nevím, jestli to je úplně ideální příklad, to jsem totiž konsternovaná Bérákem respektive počítáním kroků, takže moje vlastní myšlenky jsou zasunutý někde v krajním kousku hlavy (smích).

A když jdu sama jako úplně sama a jsem někde v přírodě, tak nejdřív přemýšlím o tom co jsem udělala, co ještě musím a různé takovéhle povinnosti, když jdu ale déle, tak tohle všechno trochu zapomínám, když mě něco trápí, tak obvykle zjistím, že to vlastně není nic fatálního. Myslím, že putování o samotě může mít i takový až relaxační a očišťující účinek, pro mě tedy určitě.

### **Ale ne vždy je cesta relaxace, třeba když prožíváš krizi, co Ti pomůže, když prožíváš krizi během chůze ve skupině a co o samotě?**

Ve skupině - povídat si s kýmkoli o čemkoli, zní to až banálně, ale pro mě je to nejlepší způsob, jak zapomenout na svoje nohy.

Když jdu sama, tak je to horší, víc nad sebou přemýšlím a někdy to dovedu až k takovému bodu "Já si tady snad sednu a umřu" (smích) no a pak mi pomůže, když zjistím, že vlastně vůbec neumírám a že mám k tomu a ještě pěkně daleko a že ať si

myslím co chci, pořád jdu.

### **Dalším častým tématem bývá posunutí hranic, výzva, jak se to pro Tebe liší při putování ve skupině a jak o samotě?**

Ted' budu znít možná jako nechutná individualistka (smích), ale větší radost z toho posunutí hranic mám, když to dokážu sama. Mám pocit, že když je tam někdo, kdo mě hecuje, tak mi to vlastně svým způsobem usnadňuje, což je sice super, ale když to pak zvládnou, tak si říkám, jestli jsem si to vážně zasloužila a jestli bych to zvládla i sama. Nevím do jaký míry jsem to dala já a do jaký míry mi to ostatní ulehčili.

### **Co Tě posílilo na letošním Rachodu?**

Jako vždycky kolektiv skvělých lidí!

### **Jak vnímáš přírodu během putování?**

Na začátku, když ještě nejsem unavená, tak ji vnímám mnohem víc, lépe dokážu ocenit to, kudy procházím, než ke konci putování, to už je potom z přírody jen taková kulisa, což je možná trochu škoda.

### **Jak vnímáš sám sebe během putování?**

Jinak než normálně, to rozhodně. Zaměřuju se na prostší věci, neřeším, jak mě někdo může vnímat, jak asi působím, jak vypadám, protože mám dost starostí s tím, jenom fungovat a jít.

### **Když máš na cestě starosti, co Ti tedy přináší pocit bezpečí a jistoty?**

Skupina lidí, případně příroda kolem, jo a nebo taky zpívání, to pomáhá vždycky

### **Předpokládejme, že jsem přítomna ve skupině na pouti, co tam uvidím? Co se tam bude dít?**

Vepředu skupinku nadšenců, co šlapou na paty plyšovému medvědovi, za nimi hlouček ve kterém jde většina lidí a povídají si spolu. Vzadu jdou potom postupně roztahaný ty, co už nemůžou, ale všichni mají dobrou náladu a pokud by se náhodou měla zhoršit, tak si vzpomenou na další jídlo, který je čeká a krize je zažehnaná (smích).

### **Jak Tě dosavadní zkušenost s putováním ovlivnila?**

Já už se asi budu trochu opakovat ... no určitě jsem si posunula hranice a dokázala si, že to zvládnou. Zažila něco nového a uvědomila si, že když sednu do autobusu a jsem v Praze za hodinu, že to vlastně není vůbec samozřejmé, o to víc to pak dokážu ocenit.

### **Co bys poradil ostatním, kdyby se chtěli vydat na svatováclavskou pout'?**

Nejde o to, jakou máte fyzickou, většinou je to v hlavě.

### **Co sis uvědomila během rozhovoru?**

Jak jsem tak vzpomínala, úplně mě to namotivovalo zase někam vyrazit (smích).

### **Chtěl by ses na závěr na něco zeptat?**

Budu si pak moct přečíst tvou bakalářku, vid'?

#### **11.1.4 Rozhovor s respondentem 4**

##### ***Rozhovor týden před putování***

**Brzy se chystáš na svatováclavskou pouť, jaká je Tvoje motivace, proč chceš jít tak dlouho trasu?**

Je to skvělý čas strávený s přáteli.

Také jdu proto, abych si dokázal, že to zvládnou. To byla hlavně motivace na prvním Rachodu.

Teď už to je spíše tradice. Takže to je ten důvod.

Letos, když už jdu po několikáté, tak mě motivuje, že se pokusím jít s co nejmenší zátěží. Potřebuji si to pro sebe něčím zpestřit, aby to nebylo každý rok to samé.

**Jaké je Tvé očekávání, co Ti přinese ?**

Čas s přáteli. Výzvu.

**Máš již předešlou zkušenost s putováním??**

Předchozí Rachody. Přechod Krkonoš na lehko. Přechod rumunských hor na těžko se stanem a jídlem.

**To jsou nemalé zkušenosti, připravuješ se nějak na putování ?**

Cílený trénink před putováním není. Na cestu si беру vysoce energetické potraviny. jako cukry, tyčinky, čokolády. Letos půjdu s vysokými tlakovými ponožkami, které by měly zlepšit prokrvení lýtek. Dále jsem si pořídil nové ortopedické vložky do pohorek.

**V čem pro Tebe spočívá putování o samotě a ve skupině?**

O samotě se mi putovat nikdy nechce. Mně to nic nepřináší, i když jiní to berou jako duševní očistu a srovnání si myšlenek. Já raději chodím ve skupině, protože se navzájem podporuje a cesta rychleji utíká.

##### ***Rozhovor po putování***

**Můžeš mi, prosím, vyprávět o svatomartinské pouti, kterou jsi před nedávnem ušel?**

Letos jsme měli krásné počasí celou dobu. Bylo super, že šlo hodně prvorachod'áků a pár „starších“ ratabáků. Šli s námi dokonce i 2 psy. Přijde mi ale, že to je s mým tělem horší, ke konci se mi nějak zanítily šlachy.

**Jsi zkušený chodec, ale jaká byla Tvoje první zkušenost se svatomartinskou poutí?**

První zkušenost byla před 4 lety. Měl jsem z toho strach, nevěděl do čeho jdu, ale byla to pro mě výzva.

**Jaká byla Tvoje úplně první zkušenost s putováním?**

Už dříve, když jsem byl malý, chodil jsem do Skauta. Hodně jsme i vyráželi s rodiči do hor. Hlavně do Krkonoš, klidně i na několik dní.

**Můžeš mi popsat svoje myšlenky, pocity, když putuješ se skupinou?**

Se skupinou to je vždycky lepší. Alespoň pro mě. Cesta pak rychleji utíká a celkově

je to větší zábava. Také se navzájem můžeme motivovat.

**Tedy preferuješ skupinu, můžeš mi přesto popsat své pocity, když jdeš krajinou sám? Třeba když jsi sám vedl skupinu s Bérákem?**

U Béráka to je něco jiného. To brzy skončí a ještě celou cestu počítáš, tak to uteče.

Ale když jsem šel úplně sám, tak mi to nic nedalo.

**Na každé delší cestě, většinu chodců, potká krize. Co Tobě pomůže, když ji prožíváš během chůze ve skupině a co o samotě?**

Ve skupině rozhodně společnost, ale musím na ni mít zrovna náladu. Někdy si to potřebuji protrpět sám. Ale většinou konverzace pomáhá.

**Dalším častým tématem bývá posunutí hranic, výzva. Jak se to pro Tebe liší při putování ve skupině a jak o samotě?**

Skupina tě více podporuje a nahecuje. Takže se díky ní přihlásíš i do něčeho, do čeho bys sama nešla. Rozhodnout se, že sám někam vyrazíš je určitě těžší, možná ti to ale přinese celkově více zkušeností.

**Co Tě posílilo na letošním Rachodu?**

Rozhodně lidi okolo mě. Pak placebo čokoláda, ale nevím, jaký má skutečný vliv. Také jsem šel hodně na lehkou, nebral jsem třeba spacák, ale jen hamaku. Tím to pro mě bylo celkově jednodušší.

Teď už ale, jak jdu Rachod po několikáté, tak pro mě neznamená takovou výzvu, tak si je musím vytvářet pro sebe sám, třeba právě těch nejméně věcí. A zjistil jsem, že to jde.

**Jak vnímáš přírodu během putování?**

Určitě jdu raději přírodou než po silnici, ale že by mě nějak zvlášť nabíjela, to se říct nedá. To spíš mě ubíjí ty asfaltové silnice.

**Jak vnímáš sám sebe během putování?**

Hmm...že jsem už jeden z těch starších, tak to přeci musím dojít, když i ty mladší to zvládají. Snažím se třeba i předávat zkušenosti.

**I když máš dostatek zkušeností, nejspíš potřebuješ pořád potřebuješ něco, co ti přinese pocit jistoty... co to může být?**

Pocit jistoty vidím v jídle, vím, že ho bude hodně, že si tam odpočineme, a jsou to nás mnohem bližší cíle, než jen Praha, což je pozitivní.

**Předpokládejme, že jsem přítomna ve skupině na svatováclavské pouti, co tam uvidím? Co se tam bude dít?**

Záleží v jaké části. Hodně uvidíš konverzační skupinky. Které se ale nespočetněkrát za cestu promíchají. Občas i solitéry, kteří se vypovídali, potřebují třeba přemýšlet o životě, atd. Nikdy ale takhle nejde celou dobu, vždycky se všichni do různých konverzací zapojují.

**Jak Tě dosavadní zkušenost s putováním ovlivnila?**

Třeba letos jsem už věděl, které věci je zbytečné brát. Také, když už jsem znal cestu, tak pro mě bylo příjemnější vědět, že už se třeba blížíme k tradiční pauze. Ovlivnila mě i při výběru oblečení a bot. Dobré boty jsou základ jakéhokoliv



putování.

### **Co bys poradil ostatním, kteří by se chtěli vydat na takovou pouť?**

Aby se toho rozhodně nebáli a brali to jako osobní výzvu. Taky mít určitě hodně ponožek a čokolády. Netahat zbytečnosti.

### **Co sis uvědomil během rozhovoru?**

Že i když jsem ke konci letošního Rachodu trpěl, chci rozhodně příští rok jít zas. Že už těch zkušeností mám za těch let fakt hodně. I přímo s organizací Rachodu. A že mě asi stále pořád neláká, vypravit se prostě jen tak někam putovat sám. Že jsem dost na skupinu lidí při aktivitách vázaný.

### **Chtěl by ses na závěr na něco zeptat?**

Určitě bych rád viděl výsledky tvých rozhovorů.

K těm kompresním ponožkám: nevím, jestli to mělo nějaký vliv, nedokáži to posoudit. Ale alespoň mi je spoluchodci chválili. A pocitově se mi v nich šlo celé 3 dny dobře.

## **11.1.5 Rozhovor s respondentem 5**

### ***Rozhovor týden před putováním***

**Blíží se svatováclavská pouť, na kterou se jistě už těšíš. Jaký je vlastně důvod, proč se na ní vydáš?**

Je to takový překonání sama sebe. Je to dobrý pocit tam dojít, a ještě když s tebou jdou tví kamarádi, se kterými je sranda a rychle ta cesta ubíhá. Takže ten pocit je moje motivace a přesně kvůli tomu to dělám.

**Jaké je Tvé očekávání, že Ti pouť přinese?**

Zjistím, kde jsou moje hranice. Poznám spoustu nových lidí. Poznám více lidí, který znám, třeba i z jiné stránky. Budu mít další super zážitek. Jelikož Rachod chodí vzdělaní lidé, tak se od nich dozvím něco nového, zajímavého, co se mi bude někdy hodit.

**Další zážitek, máš předešlou zkušenost s putováním?**

Ano! Letos půjdu Rachod po třetí.

**Děláš nějakou speciální přípravu?**

Ne. Jediný co, tak si sbalím batoh!

**V čem pro Tebe spočívá putování o samotě a ve skupině?**

Myslím, že ve skupině je větší zábava, máš víc podnětů, aby ti cesta rychle ubíhala. Ale když jdeš sama, tak si vyčistíš hlavu, můžeš si uspořádat myšlenky, třeba tě napadne něco nového zajímavého a poznáš více nových lidí po cestě.

### ***Rozhovor po putování***

**Před týdnem jsi se vydala na svatováclavskou pouť, můžeš mi o ní vyprávět?**

Bylo to senzační. Šli jsme furt dál a dál až jsme došli do Prahy. Po cestě byla velká sranda. Povídali jsme si zpívali si a dělali další různý blbosti.

### **Jaká byla Tvoje první zkušenost s touto poutí?**

To bylo, když jsem byla v prváku. Nevěděla jsem, co od toho mám čekat a skoro nikdo, kdo Rachod nikdy nešel, nevěřil, že to ujdou. Ale nakonec se mi to podařilo a úspěšně jsem dorazila do Prahy.

### **Jaká byla Tvoje úplně první zkušenost s putováním?**

Putování jako takové jsem asi dříve nepoznala. Chodili jsme sice s rodinou na výlety, ale to se asi nedá nazvat putováním. Tudiž byl Rachod moje poprvé.

### **Můžeš mi popsat své myšlenky, pocity, když putuješ se skupinou?**

Jde to těžko shrnout do nějakého celku. Pocity jsou naprosto skvělé, protože se skoro pořád smějeme a to se mi líbí. Myšlenky záleží na tématu rozhovoru co probíhá. Každopádně jsou vždy kladné i kvůli dobré náladě.

### **Můžeš mi popsat svoje myšlenky, pocity, když putuješ o samotě? Třeba když jsi byla oddělena od skupiny, protože jsi táhla Béráka...**

Když táhnu Béráka, tak počítám, tudíž mi nezbyvá moc prostoru na své myšlenky. Ale je to takový odpočinek od toho věčného klábosení. Jen mi je líto, když to zrovna přijde v nějakém dobrém rozhovoru nebo třeba při písničce

### **Co Ti pomůže, když prožíváš krizi během chůze ve skupině a co o samotě?**

Když prožívám krizi ve skupině, tak mi určitě pomůže to někomu říci a ten mi poradí. A když sama, tak se na to snažím koukat z různých pohledů a nakonec vždy přijdu na to, že to ještě není tak strašné

### **Dalším častým tématem bývá posunutí hranic, výzva, jak se to pro Tebe liší při putování ve skupině a jak o samotě?**

Ve skupině je to skvělé z toho ohledu, že si přidáváme i malé výzvy během toho co plníme jednu velkou. Je to super pocit, když víš, že jsme schopni to zvládnout společně. A když jdu sama, tak je to většinou o zvýšení sebevědomí a o dobrém pocitu.

### **Co Tě posílilo?**

Určitě jídlo! A bylo fakt dobrý. A taky to souznění s ostatními...hmm... jojo souznění.

### **Jak vnímáš přírodu během putování?**

Jelikož jsme měli i debaty o přírodě tak dost. Je dobré si uvědomovat třeba to, že teď jdeme po silnici, ale za chvíli půjdeme po lesní cestě, tak už se těším

### **Jak vnímáš sama sebe během putování?**

Tak, že mě to hrozně baví a nechci aby to skončilo. Většinou poslouchám rozhovory a dozvídám se spousty nových zajímavých věcí. Někdy se i zapojím, ale nejlépe se cítím, kdy si zpíváme.

### **Vypadáš pozitivně naladěná, ale přesto na cestě je nestálé zázemí. Co Ti přináší pocit bezpečí a jistoty?**

To, že mám blízko sebe tolik kamarádů a každý má stejné podmínky jako já.

### **Předpokládejme, že jsem přítomna ve skupině na kurzu, co tam uvidím? Co se tam bude dít?**

Bude tam spousty veselých lidí, kteří k sobě přijmou kohokoliv. Už od začátku spolu sdělíme vše, co se nám událo od té doby co jsme se neviděli. Někdo třeba po cestě hraje slovní hry, jiní si zpívají nebo třeba vymýšlejí různé blbosti a výzvy co bychom mohli dělat, například teď poběžíme, vezmu ti batoh, vezmu tě na záda.... To je většina cesty. Občas se zastavíme na jídlo nebo i jenom abychom počkali na ostatní a šli pohromadě.

**Jak Tě dosavadní zkušenost s putováním ovlivnila?**

Docela dost. Věřím si více než před tím. Nyní bych i řekla, že zvládnou skoro cokoli. Poznala jsem spousty nových skvělých lidí, se kterými se i nadále mimo Rachod stýkám

**Co by jsi poradila ostatním, kdyby se chtěli vydat na pout'?**

Aby si rozhodně nebrali zbytečnosti. Každý gram se počítá, takže radši méně než více. Určitě aby si vzali pohodlné boty a třeba i čokoládu s sebou nebo něco sladkého.

**Co jsi si uvědomila během rozhovoru?**

Že mě putování vážně baví. Že mám radši putování ve skupině. A strašně se těším až bude další ročník.

**Chtěla by jsi se na závěr na něco zeptat?**

Ty máš radši putování ve skupině nebo o samotě?

Asi podle aktuálního nastavení, jestli si potřebuji vyřešit otázky v životě nebo být obklopená lidmi. Ale je pravda, že když jdu sama, tak moc řeším sebe, raději si povídám o životě ostatních, to mě obohatí....



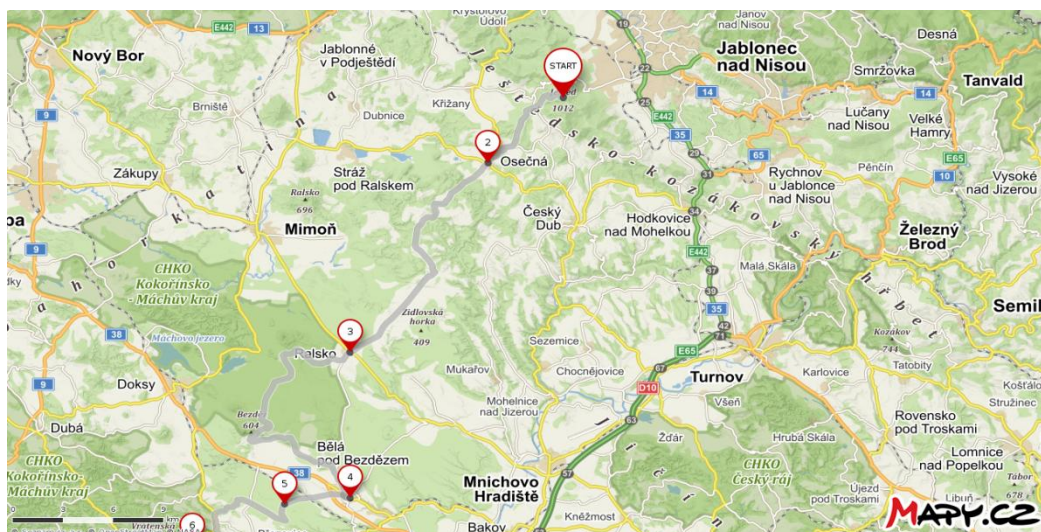
## 11.3 Časový iterenář svatováclavské pouti

<b>Ještěd – vrchol</b>	<b>0,000 km</b>		14:30
Nad výpřeží – rozc. s modrou	0,658 km		
Červený kámen – rozc. se žlutou	1,412 km		
Na příkopech – rozc. se žlutou	1,781 km		
U lesovny – kříž. se silnicí	3,151 km		
U Pruského kříže			
Kříž u Jeřmanské skály	3,654 km		
Kříž pod Holubníkem	4,203 km		
Janův důl – kříž. se silnicí	6,325 km		
Janův důl – červ. odbočuje ze silnice	6,883 km		
Ploučnice – odb. k prameni	7,661 km		
<b>Osečná – náměstí</b>	<b>8,696 km</b>		<b>16:30-</b>
Cyklostezka 25			<b>17:00</b>
Zábrdí – kříž.	11,419 km		<b><u>pauza</u></b>
Vlachové – odb. na Náhlov	12,498 km		
	<b>14,883</b>		
<b>Pinka</b>	<b>km</b>		<b>18:30</b>
Kříž. pod kótou 377 – doleva	16,574 km		
2. kříž. pod kótou 377 – doprava	16,760 km		
Vstup do Židlovské obory	18,483 km		
Rozcestí	18,675 km		
Příčná kříž.	20,691 km		
Scestí (alternativní cestou: 24,264 km)	24,249 km		
Východ z Židlovské obory	24,897 km		
	<b>26,423</b>		<b>21:00-</b>
<b>Kuřivody OÚ</b>	<b>km</b>		<b>21:30</b>
konec 25			<b><u>večeře</u></b>
Les – zatáčka	30,328 km		
Uprchlícký tábor – první dům	32,515 km		
Bělá – průmyslový areál	34,657 km		
Bělá – kříž. s červenou	35,130 km		
Bělá – červená odbočuje ke koupališti	35,421 km		
Bělá – červená se vrací na silnici	35,891 km		
Bělá – křižovatka	36,543 km		
	<b>36,685</b>		
<b>Bělá – škola</b>	<b>km</b>		<b>0:00</b>
	<b>36,685</b>		<b>příchod</b>
<b>Bělá – škola</b>	<b>km</b>	<b>0,000 km</b>	<b>8:30</b>
Bělá – rozcestník	36,967 km	0,282 km	<b>odchod</b>
Zelená – směr Valdštejsko – průchod pod mostem	37,791 km	1,106 km	
Zelená – průchod pod vysokým napětím	38,075 km	1,390 km	
Železniční nadjezd	39,181 km	2,496 km	
Valdštejsko	40,726 km	4,041 km	
Punkrác (po modré+žluté 7,798km)- jít zkratkou!	42,879 km	6,194 km	<b>10:00</b>
Rozcestí žluté+zelené	43,391 km	6,706 km	
Zelená zpět na silnici	45,739 km	9,054 km	
Křižovatka sm. Bezdědice, Březovice..	46,247 km	9,562 km	
Zel. odb. na Suchý mlýn	47,227 km	10,542 km	
		<b>10,998</b>	
<b>Suchý mlýn – odb. na žlutou</b>	47,683 km	<b>km</b>	<b>11:30</b>
žl. návrat na silnici	49,180 km	12,495 km	

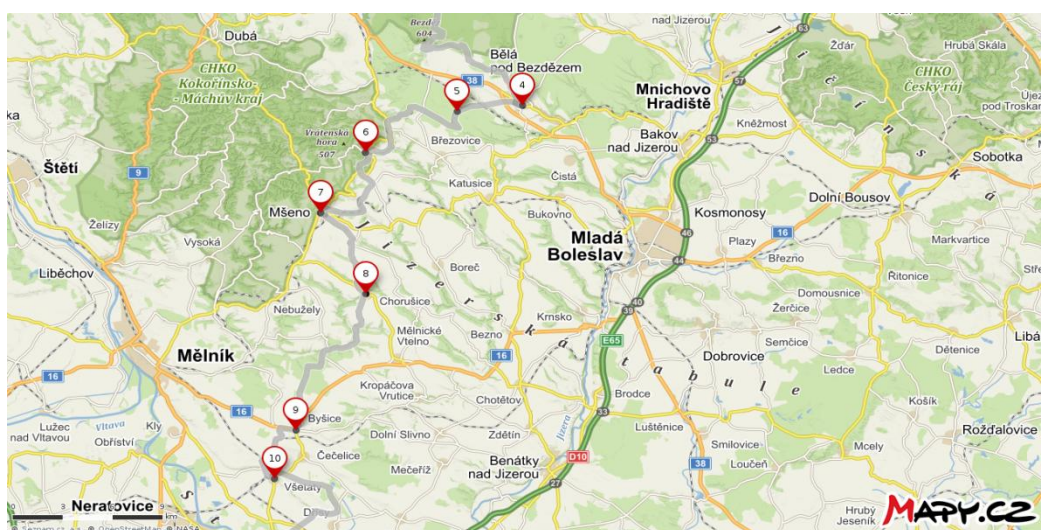
<b>Nosálov – náves</b>	49,563 km	<b>12,878</b> km		
Nosálov - okraj, dále po 143, 0001 Libovice Odb. na Příbohy, Brusné, Ráj, pokračovat rovně, není cyklostezka doprava na hlavní				
<b>Mšeno</b>	56,250 km	<b>19,565</b> km	<b>14:00- 15:00</b>	<b>oběd</b>
Po 0009 na Stránku Stránka, pokračovat po 0008 na Chorušice Doleva na hlavní Chorušice, před návsí doprava na vedlejší, 0008 směrem na Zahájí			<b>16:00</b>	
Zahájí, pokračovat po modré Řepínský důl Zemljanky, stále modrá Dolní Harbasko, pokračovat rovně po žluté Horní Harbasko, doleva 8152 Po chvílce doprava na Byšice			<b>17:15- 17:30</b>	<b>pauza</b>
<b>Byšice, doprava po hlavní</b>			<b>AUTO</b>	
Po chvílce doleva na Komenského ( <b>Čečelice</b> , Všetaty) Před tratí doprava Nádraží			<b>AUTO</b>	
	<b>79,246</b> km	<b>42,561</b> km		
<b>Všetaty – škola</b>	<b>79,246</b> km			
<b>Všetaty – škola</b>		<b>0,000</b> km	<b>8:30</b>	
Z náměstí ke kostelu (Nedomická) Hřbitov Nedomice Ovčáry - nalodit se doprava na modrou Kopa, na hlavní odbočit doleva na most prostředek mostu přes Labe benzínka v Kostelci	84,426 km 84,789 km <b>85,225</b> km	5,180 km 5,543 km		
<b>Kostelec – kostel</b>		<b>5,979</b> km	<b>10:30</b>	
Před přejezdem doleva, jít podél trati Přes přejezd Křižovatka v poli u vedení, doleva Před Polerady doprava k vedení Kříž. Veliký Brázdím, bus stop, doprava Doleva směr Veleň na T odbočit doprava do Veleně				
<b>Veleň – autobus. zast.</b>	<b>92,704</b> km	<b>13,458</b> km	<b>12:45</b>	
Mírovice – náves	93,624 km	14,378 km		
	<b>94,247</b> km	<b>15,001</b> km		
<b>Praha – Miškovice</b>			<b>13:15</b>	
Miškovice – bus 202/210	95,183 km	15,937 km	<b>13:30</b>	



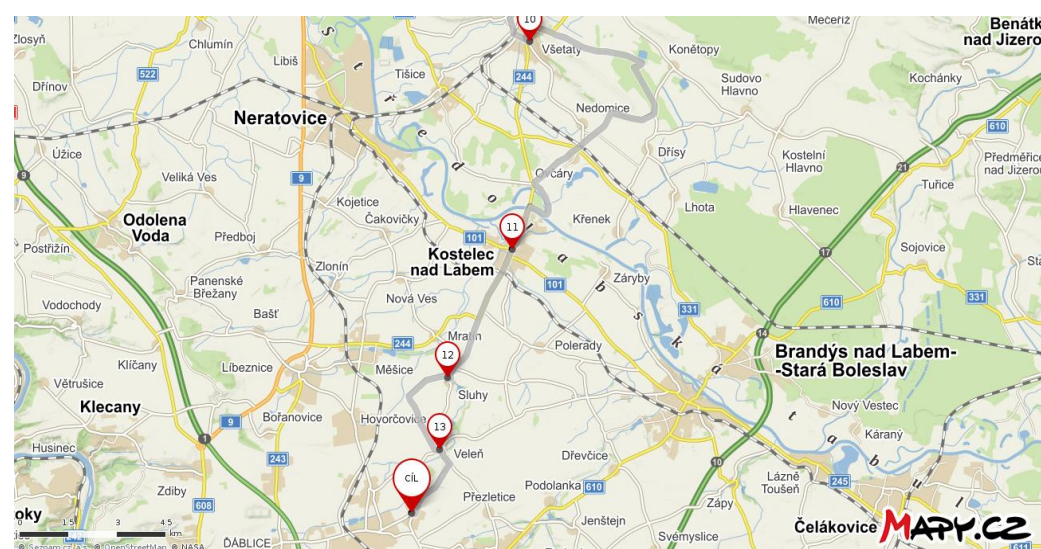
## 11.4 Trasa pouti v detailu



Obrázek 7: první část z Ještědu do Bělé pod Bezdězem



Obrázek 8: druhá část z Bělé do Všetat



Obrázek 9: třetí část ze Všetat do Prahy

## 11.5 Osobní témata vzešlá z rozhovorů

Respondent č.	Věk v době poutě	Škola	Témata
1 žena	19 let	Gym. Jeronýmova	podstata, péče, víra v sebe
2 muž	18 let	Gym. Jeronýmova	vztah k přírodě, vůdci, jistoty
3 žena	19 let	Gym. F. X. Šaldy	podstata, vlastní JÁ, svoboda
4 muž	18 let	Gym. F.X Šaldy	předání zkušeností, výzvy
5 žena	17 let	Gym. Jeronýmova	rovnost, koheze skupiny



## 11.6 Grafické znázornění podtémat z rozhovorů

