

Venkovní procházka s imaginací změny

Anotace programu: Během procházky se dotkneme témat spojených s naším osobním posláním a s očekáváním, které na nás kladou druzí lidé. Dále se budeme věnovat technikám a metodám, které tvoří naše vztahy s druhými příjemnější a hlubší.

Cíle programu:

- účastnictvo analyzuje očekávání od okolí, která jsou na něj kladená
- účastnictvo si vytvoří představu o tom, jak by mohl jeho život vypadat jinak bez tlaku těchto očekávání
- účastnictvo zažije poklidný i aktivní čas v přírodě
- účastnictvo analyzuje svůj způsob utváření vztahů
- účastnictvo si zapamatuje nové informace o opatřeních, která směřují k udržitelné vizi budoucnosti

Program připravil:

Dan Vykoukal

Metodiku sepsala:

Magdalena Šipka

Doba trvání:

okolo tří hodin, podle délky okruhu

Doporučený věk:

13 až 25 let

Pomůcky:

křídly, rozšiřující kartičky k mezilidským vztahům, výstava Veletrh Střípky budoucnosti (viz zdroje), zvoneček nebo jiné zařízení, které dělá hluk

Požadavky na trasu procházky:

místo, kde je možné vzít těžší předmět (kámen) a vynést ho nahoru (na kopec/horu), původní trasa vedla na Býčí skálu v Moravském krase, vhodný terén

Realizace

Uvedení do tématu (5 minut)

Na začátku uvedte účastnictvo do tématu a krátce představte, čemu se bude setkání věnovat. V rámci programu se budeme zamýšlet nad tím, jak žít dobrý život v rámci planetárních mezí. Začneme od svého osobního života, pak se budeme soustředit na vztahy s druhými lidmi a nakonec se zaměříme na společnost jako na celek.

Společný začátek (10 minut)

Záměr: Ztišení se před společnou procházkou. Naladění se na skupinu a na okolní prostředí. Vhodné zařadit například při vstupu do lesa nebo na začátku stezky.

Začněte procházku společným ztišením. Poproste skupinu, aby zkusila jít určitý úsek v úplném tichu a soustředila se na přírodu okolo sebe. Pokud cestu dobře znáte, můžete dopředu říct, že tichá část cesty skončí u nějakého výrazného bodu – strom, most, cedule. Případně jděte první a ukončete ticho tím, že se zastavíte. Pokročilejší skupiny můžete poprosit o ticho, dokud nedojdou k prvnímu stanovišti.

Odložení očekávání, které na mě mají ostatní ohledně studia a práce (30 minut)

Záměr: Účastnictvo si pomocí nesení těžkého břemene (kámen) uvědomí tlaky, které jsou na něj vyvíjeny.

Účastnictvo si pojmenuje očekávání a tlaky, které na něj mají ostatní, a případně se od nich osvobodí.

Po ztišení při vstupu do lesa přichází první delší aktivita v přírodě. Tato aktivita je poměrně náročná na výběr terénu, předpokládá totiž určité místo, kde je možné si vzít kámen, a potom ideálně kopec nebo horu, na kterou kámen zaneseme. Původně aktivita probíhala u Býčí skály (v Moravském krasu). Při nedostatku kamenů a kopců lze vzít třeba větší klacek nebo může nějaké kameny s sebou vzít lektor/ka, případně je možné vzít lahve s vodou a na určitém místě je naplnit. Aby předmět nesplýval s ostatním vybavením, řekněte účastnictvu, aby ho neslo alespoň v ruce. Výstup na horu/kopec je možné nahradit chůzí po rovině. Doporučená cesta do kopce je cca 1 km, po rovině o trochu více. Vše však nejvíce záleží na vašem účastnictvu a jeho kondici. Zvolte variantu, kde „pocítí tíhu“, ale samozřejmě se nějak fyzicky nezničí ani úplně nevyčerpá, jsme teprve na začátku výletu.

- Na vrcholu nebo po delší cestě po rovině vyberte příjemné místo, kde je možné si sednout. Na místě (s výhledem) čteme text od Satiše Kumára ke vzdělávání a k práci.

„Jednoduchost musí zapustit kořeny hned na začátku. Musí začít už v dětství. Dítě je jako semínko. Za správných podmínek má semínko potenciál vyrůst v to, co se skrývá uvnitř. Ze žaludu vyroste dub, z jablečného jádérka jablono. Prací zahradníka, lesníka či farmáře není předělat dub na jasan nebo jablono na hrušeň.

V současných školách naneštěstí učitelé málokdy rozpoznají, jaké má dítě vlastnosti. Od dětí se očekává, že se přizpůsobí ekonomickému systému. Musejí se stát tím, co diktuje ekonomika. Vláda oznámí: „Potřebujeme inženýry, bankéře, ekonomy, účetní a lékaře.“ Školy pak formují děti tak, aby vyhověly požadavkům trhu, a připravují je na to, aby si sehnaly dobré zaměstnání, vydobýly úspěch a vydělávaly co nejvíce peněz, takže budou moci nahromadit co nejvíce materiálních statků a zbytečností. V ideálním a řádném vzdělávacím systému by se děti nevychovaly tak, aby se přizpůsobovaly nárokům hospodářství, ale hospodářství by se přizpůsobovalo potřebám dětí. Nadto by se připravovaly na život, který bude naplňující a šťastný.“¹

- Položíme skupině otázky do reflexe po čtení textu, například: Co tě oslovilo? Dále moderujeme diskuzi. Cílem je přiblížit se pojmenování očekávání, která na nás mají ostatní lidé, společnost a která nás omezují v naší schopnosti žít dobrý život.
- Práce s kamenem s otázkou: *Které očekávání druhých chceš teď odložit, aby se ti jednodušeji šlo a abys mohl/a být sama sebou?*
 - Vyzvěte skupinu, aby kameny pojmenovala. Možná představují i očekávání od druhých (dospělí, rodiče, učitelé/ky, kultura) a možná nás taková očekávání tíží a znemožňují nám, abychom byli sami sebou.
 - Sedněte si někam, kde vám bude dobře, a zkuste kámen pojmenovat. *Jaké očekávání znázorňuje? Očekávání napište na kámen. A společně se tu potkáme za 15 minut.*
 - Vytvořte společný kruh, do jeho středu pokládejte kameny s napsanými očekáváním, která chceme nyní na tuto cestu odložit.
 - V kruhu se můžeme účastnictva zeptat, jaké to pro něj je a jestli nechce něco z toho sdílet.

Po odlehčení tlaků, které na nás klade okolí, se můžeme soustředit na to, jak bychom chtěli ideálně utvářet naše vztahy s druhými lidmi.

1 KUMÁR, Satiš. 2021. *Krása jednoduchosti: umění dobrého života*. Praha: Alferia. ISBN 978-802-7130-856, str.: 106.

Střípky blízkosti (30 minut)

Záměr: Účastnictvo spolu navzájem mluví o autenticitě a péči ve vztazích. Zodpovídá otázky, které směřují k uvědomění si toho, co chceme od vztahů, jak se v nich cítíme.
Účastnictvo prohloubí vzájemné vztahy.
Účastnictvo mluví o svých pocitech a očekání od vztahů.

Při chůzi ve dvojicích, v rozhovoru, vzpomínáme na to, co je pro nás ve vztazích důležité a co je dělá dobrými. Vycházím z představy, že všichni/všechny jsme zažili vztahy, ve kterých jsme kvetli a měli se dobře. Připravené karty s otázkami a principy nám pomohou si na tyto zkušenosti vzpomenout. A pokud s nimi nemáme zkušenost, tak sdílet zkušenost s druhými.

Samotný program pak vypadá následovně:

- Najděte si někoho do dvojice.
- Přečtěte na kartě druhému princip, na který se jej chcete zeptat (například na zkušenost s ekonomikou daru). Pokud už takovou kartu zkoumal, vyberte jinou.
- Zeptejte se jej na otázky napsané na kartě (obě dvě, nechte druhého reagovat na jakoukoli).
- Naslouchejte.
- Sami odpovězte na otázku uvedenou na kartičce.
- V dalším kole si prohodte dvojice a kartičky mezi dvojicemi.
- Společná reflexe:
 - Vytvořte s účastnictvem kolečko a nechte zaznít od každého stručné echo. V rámci této aktivity vyzvěte účastnictvo, ať zopakuje nějaký výrok nebo případně i jen slovní spojení, které v rámci aktivity slyšelo a utkvělo mu.

Program můžete rozdělit i na několik částí a hrát ho tak dlouho, dokud všichni lidé nepromluví o všech kartičkách. V rámci další aktivity se z problematiky osobních vztahů dostaneme do širší roviny a budeme zkoumat, jak žít dobrý život jako celá společnost.

Střípky budoucnosti (20–40 minut)

Záměr: Rozšíření imaginace o jiných podobách budoucnosti, které v sobě zahrnují dříve zmíněnou laskavost k sobě i druhým.
Účastnictvo se seznámí s udržitelnými environmentálními alternativami.

V rámci tohoto programu nechte účastnictvo prozkoumat určitá možná společenská řešení/praxe zaměřená na budoucnost. Jedná se o aktivitu podobnou Veletrhu Střípků budoucnosti, je pro ni možné využít listy z tohoto již existujícího programu. Případně je možné vytvořit svoje vlastní listy s jinými řešeními. Program vypadá jako prohlídka muzea. Jednotlivé střípky mohou být jako výstava vyvěšené na stromech nebo třeba na zábradlí, na zastavení v rámci cesty – třeba na rozhledně.

- **Zadání:**
 - Zatím jsme přemýšleli nad tím, co potřebujeme odložit, abychom se cítili lehčeji v našem životě. Také jsme přemýšleli nad vztahy: kdy jsme zažili zdravé vztahy a čím to bylo.
 - Pojdme se teď zaměřit na místo, kde chceme žít, aby bylo dobré. Na určitém místě (doplňte podle toho, kam jste výstavu rozvěsili) jsme připravili střípky z toho, co nazýváme Užtopie. Nový svět, který se děje na některých místech už teď.
 - KPZ – kolektivně podporované zemědělství
 - energetická družstva
 - komunitní bydlení
 - kratší pracovní doba
 - společensky prospěšné podnikání
 - sdílená ekonomika
 - restorativní přístup ke konfliktům
 - participativní fungování organizací
 - angažované umění
 - demokratické a ekologické vzdělávání (Schumacher college)
 - Pokud je nechcete číst, můžete se dívat po okolí a vyhlížet v něm lepší domov. *Jak by vypadal? Co by v něm bylo? S kým bychom jej žili? Jak by fungoval?*
 - Do galerie si můžete vzít tužku a papír a psát si slova, která se vám líbí, nebo představy, které vás oslovují.
- **Reflexe programu:**
 - Otázka do reflexe: *Co byste si přáli ve světě více vidět?* (ať už z galerie Střípků budoucnosti, nebo z celé procházky, nebo co jste si osobně uvědomili po cestě)

Komplexnější reflexe (30 minut)

Záměr: Reflexe procházky

V rámci závěrečné fáze programu si vyrobíme náš upomínkový list – můžete rozdat kusy papíru a pastelky, tužky. Závěrečná část už probíhá uvnitř, v teple, možná i po společném jídle.

- **Zachyt' pomocí básně, kresby nebo deníkového záznamu, co by sis chtěl/a zapamatovat z procházky.** Pokud nevíš, co napsat, můžeš se nechat inspirovat otázkami: *Jaké očekávání, které na mě druzí kladou, jsem odložil/a? Jaký princip bych chtěl/a vnést více do svých blízkých vztahů? Jaká celospolečenská praxe mi přijde smysluplná?*
- Následně ze záznamových archů vytvořte výstavu, kterou si ostatní projdou. Kdo nechce, nemusí svůj list do výstavy přidat.

Infobox: Satiš Kumár

Satiš Kumár (1936) je mírový a ekologický aktivista a publicista. V devíti letech vstoupil do řádu potulných džinistických mnichů. Tento řád pak opustil pod vlivem myšlenek Mahátmy Ghándího. Propagoval pozemkovou reformu Indie a později svět bez válek a jaderného zbrojení. Jeho zásadní meditační technikou byla chůze a putování. Podnikl pouť z Indie do hlavních měst čtyř hlavních jaderných mocností – do Moskvy, Paříže, Londýna a Washingtonu. Od roku 1973 žije v Anglii, kde se stal editorem časopisu Resurgence (dnes Resurgence & The Ecologist), později založil centrum pro ekologická studia Schumacher College. Krása jednoduchosti (jejíž úryvek najdeme v textu) je jeho pátou a zatím poslední knihou. Je vyhledávaným řečníkem a lektorem.

Původní trasa procházky

Původní trasa procházky začínala i končila v ubytovacím zařízení hnutí Brontosaurus na Švýčárně, vedla k Býčí skále (program s kameny) až na Alexandrovu rozhlednu (Veletrh Střípků budoucnosti).

Tipy a informace pro další práci

Související aktivity

Rozvinutí imaginace lepší budoucnosti

Na procházku je možné navázat aktivitou, ve které účastnictvo formuluje svá vlastní přání do budoucnosti. Vytvoří si například svůj vysněný visionboard nebo bude společně imaginovat lepší budoucnost. Také je možné navázat aktivitou, při které účastnictvo více prozkoumá jedno z řešení ze Střípků budoucnosti pomocí debaty s člověkem, který se této praxi věnuje, nebo pomocí vhodného dokumentárního filmu.

Součást ročního programu

Tato aktivita je také součástí komplexnější ročního programu založeného na Spirále kritické pedagogiky, popsaného v paralelně vydávané metodice.

Mapování zdrojů před programem

Aktivita může navázat na zmapování vlastní zdrojů pomocí programu popsaného v metodice Náš podpůrný systém a balanční a posilující se smýčky.

Zdroje

Použité zdroje:

- KASHTAN, Miki. 2022. *Svět nenásilí: obnovování tkaniny lidského společenství*. Přeložil Miro ZÁLETA. Praha: Alferia. ISBN 978-80-271-3500-4.
- KUMÁR, Satiš. 2021. *Krása jednoduchosti: umění dobrého života*. Praha: Alferia. ISBN 978-802-7130-856.
- ŽĎÁRSKÝ, Tadeáš. *Veletrh střípků budoucnosti*. Online. 2021. Dostupné z: https://futuropolis.cz/wp-content/uploads/2023/02/veletrh-stripku-budoucnosti_priloha.pdf. [cit. 2025-12-11].

Příloha 1



Ekonomika daru

Kdy tě naposledy někdo pozval na oběd nebo limonádu? Nebo ti bez nároku něco opravil nebo zařídil? Věříme, že dary přinášejí více vděčnosti do života než pouhý nákup v obchodě. Žít mezi sebou skrze dary posiluje vzájemnou důvěru a ochotu věnovat kus sám sebe, posiluje vděčnost a zbavuje nás závislosti na konzumu.

Kdy jsi zažil/a, že tě někdo upřímně obdaroval?

Kdy jsi druhého obdaroval/a něčím, co ti sice poté chybělo, ale i tak ti přineslo radost?

Respekt k hranicím a ochota slyšet a říkat ne

Pravděpodobně nás jako malé neučili rozumět vlastním hranicím a dávat je najevo druhým. Školní systém i nerespektující vztahy kolem nás nás naučily, že nám hranice může druhý často překračovat. Přesto, hranice umožňují jedinci držet pohromadě a chránit to, co je pro něj důležité.

Kdy tě druhý poprosil, ať respektuješ jeho/její hranice? Jak ses cítil/a?

Kdy jsi potřeboval/a vytyčit hranice a říct druhému, aby je nepřekračoval? Jaké to pro tebe bylo?

Radikální upřímnost

Radikální upřímnost neznamena říkat věci hrubě a násilně. Učí nás mluvit o tom, co cítíme a co potřebujeme, o tom, co nám vadí i z čeho máme radost. Učí nás vyvarovat se drobným lžím a lakování věcí na růžovo ve chvíli, kdy druhému řekneme, že se máme fajn, i když se trápíme. Nebo ve chvíli, kdy druhému řekneme, že nám něco nevadí, i když nás trápí, co druhý člověk dělá. Radikální upřímnost nás učí mluvit otevřeně a být zranitelnými.

Kdy jsi zažil/a, že k tobě byl druhý upřímný, ale citlivý?

Kdy ses druhému upřímně otevřel/a, i když si možná podstoupil/a diskomfort?

Bezpodmínečné přijetí

Může být osvobozující projevovat se autenticky. O to snáze se to dělá ve vztahu, ve kterém jsme naučeni se přijímat bezpodmínečně. Přijímat bez podmínek může znamenat přijímat druhého bez nálepkování a bez soudů, takového, jaký je. S člověkem, kterého bezpodmínečně přijímám, nemusím ve všem souhlasit, můžu s ním být i ve sporu, ale přijímám to, co dělá, s láskou a porozuměním.

Když ses někdy zachoval/a jinak než běžně (hněv, pláč, smutek, aj.), dostalo se ti bezpodmínečného přijetí od druhého?

Nabídl/a jsi někdy někomu své bezpodmínečné přijetí ve chvíli, kdy to bylo potřeba? Jaké to bylo?

Empatické naslouchání a reagování

Často máme jako společnost tendenci přejít do koučingu a do nevyžádaných rad ve chvíli, kdy druhý člověk zažívá trápení. Empatické naslouchání a reagování nás učí se obout do zkušenosti druhého, pomáhá se oběma orientovat v náročné situaci.

Zažil/a jsi někdy, že ti druhý člověk naslouchal/a a mluvil/a takovým způsobem, že tě to posílilo a pomohlo ti se v situaci zorientovat? Či jsi takové naslouchání poskytl/a?

Naděje místo beznaděje

Jsou chvíle, kdy nám ve vztazích není dobře. Například v hádkách s někým blízkým. Nebo v nefungujících kolektivech. I tak se nám ale může podařit najít naději a nadále zůstat v komunikaci a neodejít. Možná nám pomůže si představit, jak by se situace mohla změnit k lepšímu. Možná si vzpomeneme na hezké chvíle, které jsme s druhým zažili. Dokud dialog trvá, je zde vždy naděje na společné porozumění nebo alespoň na zajímavé nepochopení.

Zažil/a jsi něco podobného? Cítil/a jsi někdy naději, která ti pomohla vydržet v nepříjemné situaci a proměnit ji k lepšímu?

Komunita

Komunita není jen skupina lidí, kteří žijí nebo pracují vedle sebe. Je to prostor, kde se vztahy stávají sítí vzájemné podpory, sdílení a důvěry. Komunita vzniká tam, kde se lidé zajímají jeden o druhého, kde nesoutěží, ale spolupracují, a kde každý ví, že v těžkých chvílích nezůstane sám. Být součástí komunity znamená být viděn a slyšen, ale také být připraven nabídnout svou přítomnost a péči druhým.

Kdy ses cítil/a, že se můžeš spolehnout na lidi kolem sebe? Kdy ses cítil/a součástí něčeho většího?

Vychází s podporou Ministerstva životního prostředí.
Materiál nemusí vyjadřovat stanoviska MŽP

nazemi.cz



Ministerstvo životního prostředí