

PSYCHOTERAPEUTICKÁ NAUČNÁ STEZKA

PSYCHOTHERAPEUTIC EDUCATIONAL TRAIL

Mgr. Jan Vachuda Ph.D.

Brno
e-mail:jan.vachuda@email.cz

Klíčová slova:

humánní geografie, psychoterapie, naučná stezka, terapeutická geografie, psychogeografie

Keywords:

human geography, psychotherapy, educative trail, therapeutic geography, psychogeography

Abstrakt:

Cílem článku je popsat proces teoretických základů tvorby bezpanelové psychoterapeutické naučné stezky. Článek vychází z humanistické geografie je inspirován fenomenologií a terapeutickou geografii a předkládá informace k tvorbě stezek, shrnuje nutnost překonat u naučných stezek nadvládu fyzického prostoru a vzdělávat i o psychických aspektech, které tvoří místa. Stezka podporuje uvědomění o psychických faktorech, autor představuje cíle panelů a přikládá i obecné zpracování 11 panelů stezky.

Abstract:

Main goal of the paper is analyse the theoretical base of creation of psychotherapeutic education trail. The article is based on humanistic geography, inspired by phenomenology and therapeutic geography and provides information on the creation of trails, summarizes the need to overcome the dominance of physical space in educational trails, but also to educate on the psychological aspects that create places. The trail promotes awareness of psychological factors, the author presents the objectives of the panels and attaches inspirations for processing of 11 panels of the trail.

Úvod

Cílem článku je popsat proces tvorby psychoterapeutické bezpanelové naučné stezky. Článek obsahuje informace k tvorbě stezek, které by do budoucna mohly být zpracovány i s jinou tématikou (nejen s obvyklou tématikou životního prostředí, ale i s tématikou humánní geografie, sociálních věd, filozofie apod.). V rámci článku je řešena pouze obecná metodologická rovina tvorby stezky, není řešeno vytváření této stezky v konkrétní lokalitě (proto je vypuštěna řada výzev, které je nutné zakomponovat v konkrétním umístění stezky). Text je zaměřen zejména na psychický (antropocentrický) rozměr tvorby stezky, protože ten je v případě naučných stezek velmi podceněn.

Zájem o humanisticky orientovanou geografii se rozvíjí. Souvisí i s pronikáním psychologie a psychoterapie do geografie, s rozvojem postmoderního důrazu na heterogenitu jevů, unikátnost, situovanost, angažovanost a jedinečnost každého okamžiku. Postmoderní myšlení problematizuje autoritu vědy. Pevné soubory reprezentací skupin vědců a jejich kritérií objektivit se rozpadají a vědecké ulpívání na textu přináší mnohé těžké chvíle recenzentů. V dobách "attention economy" může být text i překážkou vědeckého poznání. Kdokoli, nemůže

říkat cokoli, kdykoli a jakkoli a o čemkoli - tak se popisuje diskurs - i řád vědy a moci vědění (Matonoha, 2003). To vše jsou mříže racionalizace, textu, moci a kolektivních sugescí. Každý kdo čte text, se musí ptát, jak vznikají vědecké texty? Jaké psychické charakteristiky jsou důležité? Roboti na tvorbu článků jsou dnes u recenzentů snad úspěšnější než lidé? Robot přesně pracuje s textem k určitému účelu. Vědec, i když je velmi reflexivní, vždy musí udržovat sdílené vědecké normy. Vědec je spojen se vším, nejen se svým počítačem, oblečením a rodinou (např. Latour, 2005) a i v postmoderně často platí: Kdybych mlčel, zůstal bych filozofem.

Je celá řada moderních pojmů, jejichž pochopení pomáhá v orientaci ve světě: reflexivita, sledování představ spojených s tvorbou textů, metody tvorby textů, motivy vědce, produkce role "vědec" a další z oborů jako populární psychologie, hermeneutika, fenomenologie, humanistická geografie, kritická teorie a další. Uvědomění těchto pojmů, popularizace, poznání psychologických faktorů myšlení a chování s propojením s učební metodou venkovní naučné stezky podle našeho názoru zlepšuje vzdělání, vědu i svět. Psychoterapeutická stezka je jedním z aplikovaných výstupů tohoto uvažování.

1. Teoretické koncepty

Postupně uvedeme několik myšlenkových proudů, které s problematikou naučné stezky souvisí: teorie tvorby naučných stezek, psychologie a psychoterapie a humanistické geografie (psychogeografie, terapeutická geografie, fenomenologická geografie a regionalistika).

1.1 Interpretační plánování

Naučná stezka patří k nástrojům popularizace vědy. Rozlišujeme za prvé poznání odborné a za druhé aplikované, vedoucí k činnosti a jednání i výuce. Obě roviny jsou prolnuty, provázány a musí spolupracovat. Naučné stezky jsou již mnoho let používány zejména pro zvyšování povědomí o životním prostředí, ochraně přírody a mají zejména informační, pedagogické a propagační funkce (Nevřelová a Ružičková, 2019). Teorií tvorby stezek, která souvisí s metodami učení i hodnocením kvality a efektivity stezek se zabývá tzv. interpretační plánování naučných stezek (viz. Medek, Činčera a kol. 2016a, Ham 2013, Tilden 2007). Medek, Činčera a kol. (2016a) tvrdí, že definice interpretace existuje víc, ale její cíl je stále stejný - sdělit něco podstatného o našem přírodním či kulturní dědictví tak, aby to návštěvník, čtenář či posluchač přijal, přemýšlel o tom a začal jednat. Existuje řada metod pro tvorbu stezek, ze kterých Medek, Činčera a kol. (2016a) upozorňují například na metodu TORE:

Čtyři pravidla TORE (použitelné například pro tvorbu stezky) (Tilden, 2007):

- T – Theme – téma (jedna jasná věc, výběr, definice, strukturace), hlavní myšlenka programu.
- O – Organized – organizované – snadno pochopitelné, protože kapacita paměti je malá, návštěvník je schopen pochopit max. 3-5 tzv. smysluplných jednotek, je nutné vytvořit tuto jednotku, která se vztáhne k informacím uloženým v dlouhodobé paměti)
- R – Relevant – relevantní, musí nastolit osobní vztah k návštěvníku
- E – Enjoyable – příjemné

Psychoterapeutickou naučnou stezku podle našich zdrojů u nás ještě nikdo nenavrhol, proto může být téma velmi perspektivní. V popularizaci psychologie (Doležal, 2013) doporučuje udržení odbornosti při psaní populárních textů, nedopouštět se přílišného zjednodušování a vyjadřovat se pouze ve smyslu, že se jedná o jeden z pohledů na věc, propojit téma se životem čtenáře. Pro čtenáře má představovat popularizační text formu pomoci a úlevy.

Návrh naučných stezek podle interpretačního plánování z důvodu pochopitelnosti a zapamatovatelnosti problematiku velmi zjednodušuje (např. doporučuje jen 50 slov na panel) (Medek a kol. 2016a). Z kritického pohledu lze tyto přístupy hodnotit například v míře zjednodušení, proto je nutné najít rozumnou míru mezi velikostí zjednodušení, délkou textů, mírou zapamatovatelnosti a zejména schopnosti přejít od informace k znalosti, a dále k nácviku a uvědomělé činnosti. Obecně v popularizaci vědy (i pedagogice o vědě) existuje více názorů, jak postupovat, proto jsme přesvědčeni, že stezky by měly zpracovávat velmi různorodé týmy, které mohou přispět různými pohledy. Přílišné sektorové vidění jednotlivých vědních oborů se nehodí ke zkoumání provázaných systémů. Zde vidíme možnost prosazení syntetického přístupu geografů, kteří ve spolupráci s dalšími sektorovými odborníky (a nejlépe polyhistory či umělci a různě zaměřenými lidmi) mohou vytvářet „syntetickou“ stezku.

1.2 Psychoterapie

U naučných stezek převládá nadvláda přístupu prostoru (space) v souvislosti s ochranou a environmentálními tématy. Psychoterapeutická témata jsou většinou vázána na interaktivou klienta a terapeuta a relativně málo psychologů se vyzná v humanistické geografii, která psychologicko-geografická témata odhaluje už minimálně půl století. V psychologii byl řešen dávno nedostatek modelu vnější-vnitřní, který vychází z Descartova *res extensa* (prostor fyzikálních jevů) a *res cogitans* (duševní stavy, které nemají prostorové dimenze). E. Mach a další (v Knobloch a Knoblochová, 1999, 63) rozlišují fenomenální prostor a fyzický prostor. Když zavřeme oči a představíme si stůl a zeptáme se, kde je – většinou ukážeme na svoji hlavu (ukážeme na fyzický prostor, jehož koncept nám byl vštípen) ale také můžeme ukázat před sebe na místo, kde si ho představíme – a to je fenomenální prostor. I když například hledáte cestu vlastním domem po tmě – váš fenomenální prostor (představ) spolupracuje se skutečným ověřováním fyzikálního prostoru. Knobloch a Knoblochová (1999, 70), také mluví o identitě v prostoru a pojmu tělového schématu (který vychází ze sira H. Heada, a Schildera, 1950), které je založen na počítčích z tělesného povrchu a z vnitřních receptorů, k nimž se připojují mentální obrazy a reprezentace. Poruchy tělového schématu se objevují při horečkách („hlava roste“), ve snech (jedinec se může podílet na počítčích dvou osob, jako pozorovatel i účastník), při intoxikacích, hyperventilaci apod. Tělesné schéma je také měněno skupinovým schématem či sociálním statutem a hraje roli na prožitek místa.

Fuchs (2007) mluví o prostorových a sociálních vztazích žitého prostoru jedince a upozorňuje na psychiatricko-geografické pojmy jako „horizont možností“ v žitém prostoru a „slepé skvrny“ a „ohýbání“ prostoru jedince. Popisuje psychoterapeutické možnosti zvětšení horizontu prostorových možností v žitém prostoru.

1.3 Humánní geografie

Lefebvre (1991 in Osman, 2014) uvádí například prostor fyzický (physical), mentální (mental) a sociální (social) a další trialettiky. Mluví o dialektice: *le perçu* (vnímaný), *le conçu* (představovaný), *le vécu* (žitý)): 1. porozumění prostoru v jeho konkrétní, materiální, fyzické formě, 2. reprezentace prostoru (mentální, koncipovaný, abstraktní prostor – plány a koncepty) a 3. prostor žitý, zkušenostní, zakoušený prostor těmi, který v něm žijí (Lefebvre, 1991 in Osman, 2014, 44). Rozvinutí konceptu můžeme nalézt např. u Soji (1996), který uvažuje o prvoprostoru (firstplace) - "reálný" prostor přírodních jevů, secondplace je imaginativní (myšlenkový a poznávací), sociálně produkovaný prostor (prostorovost) a ve thirdplace "se vše slévá dohromady – subjektivita a objektivita, abstraktní a konkrétní, reálné

a imaginativní, poznatelné a nepředstavitelné, opakované a rozdílné, struktura a jednání, mysl a tělo, vědomé a nevědomé, disciplinární a transdisciplinární, každodenní život a nekončící historie." (Soja, 2009, 57 in Hynek, Vávra, 2011, 53)

Soja obecně zdůrazňoval důležitost prostorové (ne)spravedlnosti ve městě a (metody) či hnutí, která se snaží měnit tuto prostorovou nespravedlnost. Z českých autorů ve strukturách myšlení o prostoru vyniká Hynek, například se čtyřmi prostorovostmi krajiny (Hynek, Vávra, 2011).

V práci o psychoanalytické geografii Kingsbury (2009, 492) píše, že Lefebvovo pojetí (bez překladu): 'lived space', 'conceived space' and 'perceived space' mohlo být ovlivněno psychoanalytickým pohledem Lacana o tzv. Boromejském uzlu tří registrů skutečnosti, které jsou imaginární, symbolické a reálné. Psychoanalytická geografie inspirovaná psychoanalýzou obecně reagovala od 70. let na snahu geografů zkoumat témata, které předchází behaviorální přístupy zkoumaly neefektivně, jako například rozhodování geografů i lidí v místě, představy a poznávací schopnosti v místě, připoutanost k místu a později na tvorbu reprezentací, interpretací, které bylo spojováno i s hledáním inspirací v širším interdisciplinárním sociálně vědním kontextu (Kingsbury, 2009).

Šípek (2001) ve své knize Úvod do geopsychologie se věnuje postmoderním přístupům k cestování a prožitku místa, například také psychogeografii, o které pojednává jako o atribuci našich vlastních obsahů psychiky na svět. „Podněty z krajiny v nás ožívují psychické stavy, nálady a zkušenosti, ale i problémy a my svým aktuálním rozpoložením i dlouhodobými stavy nutně modifikujeme vše vnímané.“ (Šípek, 2001, 62). Mluví o interdisciplinární oblasti, jejíž cíl chápe zejména jako osvobození našeho pojetí reality od promítaných naučených zkušeností a způsobů vnímání. L. Bondi (2009, 499) vidí vznik psychogeografie již zejména v situacionistickém hnutí v 60. letech. Situacionisté (např. G. Debord, 2007) a jimi inspirovaní (zejména levicově a anarchisticky orientovaní geografové) tehdy spatřovali místo ve městech jako normativně „řízené“ sociálním tlakem, architekturou, duchem každodennosti určité doby. Geografické prostředí má dopad na lidi, emoce a chování, a potenciál (a potenciálně transformační) potěšení a kreativita jsou potlačeny v důsledku převážně funkčního a technicky účelového charakteru města. Psychogeografie se tedy snažila odhalovat zákonitosti a účinky geografického prostředí na emoce a chování jednotlivců.

Bondi (2009) píše o psychoterapeutické geografii, jež se zaměřuje na imaginativní místa (subjektivní a intersubjektivní) místa, dopad prostředí na lidskou psychiku (původně vychází z geografického determinismu ze začátku 20. století, později je to zkoumání dopadu reprezentace prostředí na lidskou psychiku), dopad na emoce, chování nebo dopad konkrétních míst (budov, ulic, stromů, divočiny apod.). Psychoterapeutická geografie je spojena i se situacionistickým hnutím, které říkalo, že město a jeho sociální tlak snižuje kreativitu, hravost apod., a cílem hnutí bylo provozovat aktivity, které jsou proti této „neviditelné“ kontrole společenského útlaku. (více G. Debord, 2007)

Snaha využít pozitivní dopady místa k léčení vedlo k vytvoření terapeutické geografie (a léčebných krajín), kdy většinou tento přístup zahrnuje nedualistické, holistické pojetí dopadů na mysl i tělo na zdraví i nemoc. Zdroje léčivosti jsou většinou spojovány s vodou, čistým vzduchem, lesy, loukami, divočinou a zvířaty. Tyto objekty jsou většinou i zatíženy určitým kulturním výkladem a využitím, které často stojí na binární opozici příroda vs. kultura. Jak efektivně léčba funguje, je předmětem debat. Existují vody s minerálním složením, látky, které syntetizuje slunce nebo tělesné přínosy pohybu, často je tento komplex spojen s dalšími psychickými faktory (jako je poutnictví nebo hledání odstranění bolesti, imaginace a sociální kontexty), které mohou být předmětem psychoterapeutické geografie (Bondi, 2009). Bondi (2009) také mluví o ekoterapii (ecotherapy), jejímž cílem je, aby se lidé znovu spojili se sebou

a s přírodou. Humánní geografové zde podle Bondi kritizují představu čisté oddělené přírodě od ostatního, „jiného“ kulturního světa. Aktuálně roste významnost oboru environmentální psychologie, ekopsychologie nebo hlubinné ekologie, které mají významný geografický aspekt (např. Kohák, 2000, Naess 1993, Krajhanzl 2014).

Psychoterapeutická geografie se také věnuje otázkám tvorby vědy z psychologického pohledu, výběru témat a zaměření geografů, kde jsou důležité jejich vnitřní představy a existují interpretace, že někteří geografové si nejsou vědomi důvodů, proč si které téma vybrali a jaký způsobem ho zpracovávají.

Terapeutická geografie zkoumá, jak je určitý prožitek místa spojen s podporou uzdravování. (Gesler 1992, 735 in Doughty, 2018). Tematika změny zdraví, psychiky a místa byla zkoumána v dalších oborech: z hlediska environmentální psychologie, kde výzkumníci zkoumali roli oblíbených míst (Korpela, Ylen 2007, 2009 in Doughty, 2018), nebo schopnosti místa podporovat uzdravení (Kaplan, Kaplan 1989), spolu s dalšími přesahy do krajinné architektury, například podporou vhodného designu pro vytváření příjemného pocitu z místa. (Doughty, 2018). Gesler (1992) ve svém strukturalistickém myšlení mluví o nutnosti v každé terapeutické akci najít propojení „vnitřního výkladu“ krajiny a „vnějšího, sociálního kontextu“. (Gesler 1992, 176 in Doughty, 2018)

V západní literatuře existuje kritika autorů při nadměrném používání slova terapeutický, v různých kontextech. Různá místa v různých podmínkách neposkytují podporu v léčení, zdraví zhoršují, nebo nemají žádný efekt. Efekt záleží na spojení lidí a míst, vztahu mezi různými interpretacemi míst a jejich fyzickými parametry, tzv. propletení lidí a míst (enmesh people and places) (Duff 2011). Dokladem toho je i studie kláštera z venkovské Anglie, která zkoumala vztah mezi ekologickou formulací krajiny, „vytvářením ostatních“ a „vztahem k sobě“ (Conradson 2005).

Problematika terapeutické geografie je provázána i s pojmenováním "geografie zdraví", ale stále je to obor zabývající se obecně zkoumáním působení místa na zdraví, který v sobě obsahuje celou řadu teoretických i specifických studií. Uznávaný časopis Health and Place například řeší medicínská témata jako faktory místa v epidemiologii, přes rozmístění péče o zdraví a prevence až k turismu pro zdraví či ke geografickým předpokladům zdraví, odkud lze vybrat témata jako: deprivace v určitém životním prostředí (environmental deprivation), nerovný přístup k životnímu prostředí (environmental inequality, např. lidé v sousedství určitého prostředí jsou častěji deprivováni) nebo vliv zeleně a její působení na zdraví (např. Green et al. 2019, Gesler, Kearns 2002).

Humanistická geografie obecně nabízí řadu prací, které hlouběji pronikají do imaginativních prostorů (Cosgrove, 2007) nebo obecně tvorby zkušenosti prostoru (Tuan 1977), nebo psychoanalytických geografii (např. práce autorů Kingsbury 2009, Relph 1976 in Seamon, Sowers 2008, Hynek, Vávra 2012, Osman a kol. 2014 atd.). Častá je inspirace metodologií fenomenologie, která zkoumá fenomény, jak se jeví ve vědomí, která nic, ani bytí, nebere za samozřejmé. (Poznámka: Historicky z tohoto pohledu byl zajímavý rok 1900, kdy vyšla Husserlova Prolegomena k čisté logice, vyšel Planckův článek o kvantové fyzice a Freudův Výklad snů (obsahuje i Freudovy prostorové představy). Všechna tři přelomová díla dodnes ovlivňují i psaní tohoto článku. (Storig 1991))

1.4. Regionalistika

Naučné stezky svými informačními funkcemi zlepšují angažovanost a pochopení určitých regionů a tedy přispívají k jednomu ze základních cílů regionalistiky a to rozvoji území. Tvorba naučných stezek patří většinou do osy cílů rozvoje turismu nebo ochrany životního prostředí, ale jejich přínos lze zahrnout do mnoha rozvojových cílů zlepšování kvality života obyvatel. Přínos problematiky pro účel regionálního rozvoje spatřuji zejména v zaměření na kvalitativní a psychické aspekty prožívání prostoru, které návštěvníky stezky ovlivňují, ale nejsou si jich vědomi. Regionalistika se zabývá jak fyzickým prostorem, tak i dalšími klíčovými faktory, které v území působí (sociální, ekonomické, kulturní charakteristiky, atd.), z nichž řada má kvalitativní povahu a ovlivňuje prožívání prostoru (vzdělání, angažovanost, schopnost podnikat, zapojení do komunity, životní imperativy, životní styl, apod.) a k jejich uvědomění psychoterapeutická naučná stezka směřuje. V multidisciplinárním oboru regionálního rozvoje je nutné zkoumat i výše zmíněné (humanistické, psychologické) faktory, byť jsou kvalitativní, nesnadno pochopitelné, unikátní, často se měnící, ale přesto pro rozvoj území, a tedy rozvoj lidí, kteří v něm žijí, podstatné.

V českém prostředí není zatím příliš terapeutická geografie rozšířena (resp. fenomenologická, psychoterapeutická, psychoanalytická apod.). Považujeme za přínosné, pokud by se u nás ustanovila širší výzkumná skupina, která by se věnovala využití „konceptu místa“ (prostoru) na pozitivní působení na psychiku člověka (sledování projekcí v prostoru, rozvíjení imaginace a kreativity, rozvoj introspektivních metod v prostoru, zlepšování vlastností lidí díky prožitku prostoru, která by mohla vycházet z pozitivní psychologie i něco, co by se dalo pojmenovat i optimistická geografie – optimističtější, optimalizované vnímání žitého prostoru apod.). Spatřujeme široké multidisciplinární možnosti dalšího využití těchto geografíí. Naučná stezka je jen ukázkou širšího využití a aplikace těchto témat. Z aplikovaných výstupů autor např. spolupracuje s umělci na projektu: „Lavička pozitivní změny“, která se snaží pobytem na lavičce měnit prožívání prostoru.

Ačkoli v subverzivní realitě nelze přesně definovat inspirační zdroje, v rámci tvorby naučné stezky jsme vycházeli z konceptů 1. fenomenologie (fenomenologické geografie), kterou lze chápat jako metodu, která rozkrývá struktury našeho prožitku v místě, 2. terapeutické geografie (snaha o zlepšení našeho prožívání skrze místo a 3. žité geografie, která se věnuje prožitku tady a teď (vychází snad z nereprezentativních teorií a odkazů Schopenhaera, Nietzscheho, Deborda, Lefebvra a pod.). Představy pro zpracování stezky (bez konkrétních citací) jistě ovlivnila řada autorů jako Hynek, Osman, Vávra, Siwek, Daněk nebo ze zahraničních Tuan, Relph, Soja, Cresswell, Bondi a pod.

Naučné stezky jsou metodou, jak v prostoru provozovat vzdělávání. Psychoterapeutická stezka je inovativní produkt, který spojuje možnost vzdělávání v prostoru, které se týká psychoterapie, ale odkrývá i hlubší pozadí humanistických geografíí.

Vychází obecně s myšlenky, že prožívání místa je vytvářeno objektivními faktory místa a faktory psychiky jedince, tj. kognitivními, selektivními a interpretativními charakteristikami. O přírodovědných charakteristikách prostoru již toho bylo popsáno mnoho, méně však již o psychologii jedince, která vytváří místa nebo o myšleném a žitém prostoru. Motiv pro tvorbu bezpanelové psychoterapeutické stezky tedy vychází z velkého nedostatku v této oblasti, právě proto se článek zabývá zejména psychickými charakteristikami stezky (opomíjí konkrétní místo a fyzické faktory). Jejím hlavním cílem je, aby člověk, který stezku prochází, hlouběji porozuměl vlastním psychickým faktorům. Vedlejšími cíli je 1. zlepšit kvalitu života (zdraví, stabilita, psychická odolnost, pozitivní emoce), 2. vzdělávat o psychoterapii i geografii (podpora seberozvoje) 3. příjemný a hlubší prožitek míst a představ o místech.

2. Metodologie vytváření stezky

Vytváření vycházelo 1. ze snahy aplikaci některých geografických myšlenek do reality, 2. z důvodů absence hlubšího psychologického vzdělání v místech, kde se pohybujeme, 3. z víry v terapeutický účinek prostoru (možnost zlepšení prožívání prostoru skrz určité poznání o psychice). Ačkoli by bylo na místě se tímto terapeutickým tématem zabývat hlouběji, nakonec byl zvolen jen jeden z praktických aplikovaných výstupů z celého možného spektra - naučná stezka. Nápad byl spojen současně s ekologickou výchovou, ale zároveň byl brzděn odporem k tvorbě vědy skrz produkci článků (zejména díky jejich struktuře, relativně malému dopadu a absencí institucionálního zajištění). Reflexivně přiznáváme, že metody tvorby článku jsou dané naším časoprostorovým kontextem, autobiografií, tím, co nás oslovilo, co se právě pohybovalo ve vědě a našem fenomenálním prostoru.

Medek, Hušková a kol. 2016b, Veverka, 2011, Brochu, L., 2014 uvádějí inspirace k tvorbě naučných stezek, z čehož bylo vybráno několik podstatných bodů, heslovitě pro zmenšení rozsahu článku):

1. Nastavení vzdělávacích cílů:

- definice cíle (Kdyby zbyla jen jedna myšlenka, která by to byla? Proč by to návštěvníka mělo zajímat? Jak chceme, aby znalosti použil?)
- model TORE
- definice cílové skupiny, pro koho je stezka určena?
- definovat tři cíle: pochopit, pocítit, udělat.
- brainstorming a z něho výběr hlavních témat, cílů
- tvorba návaznosti a příběhu, metody a efektivní formy

2. Forma (efektivita předání informace)

- úvodní panel musí vzbudit zájem o stezku
- efektivní učení (pohyblivost návštěvníka a exponátu, zapojení více smyslů, některý exponát by měl být pohyblivý, možnost něco brát do ruky, hrát, dotek, sebezkušenost, která zvyšuje efektivitu působení (tj. pohyblivost exponátu, hra, animace, aktivity apod.)
- hlavní sdělení předat do 15 sekund, pokud se nepodaří v prvních 15 sec., tak se to většinou již nepovede. Lze využít: 1. provokativní titulky, 2. exponáty, které se vztahují k životu čtenářů (některé texty čte méně než 1 % návštěvníků a to jsou většinou jen ti, kteří problematiku již znají.)
- v parcích USA velikost písma minimálně 36 (ale spíše co největší font)
- počet slov 50, max. 100 slov, spíše dva odstavce po 25 slovech.
- srozumitelnost (V USA se osvědčila úroveň žáka 5. třídy), jednoduchost se lépe učí
- emoční cíl pomocí grafiky, nejde o ilustrování věcí, ale myšlenek (lidé si pamatují 50 % toho, co vidí, ale jen 30 % textu)
- přitažlivá síla barev, formát 50 x 75 cm nebo větší
- hry, aktivity, „perličky“
- metoda dialogu
- jak vypadá panel: Provokativní titulek? Otázky? Zamyšlení? Pocit – zejména fotografie (zvláštní ilustrace) nebo i jiný smyslový vjem (sáhnout do vody, na strom, trávy, udělat prostorový balet), udělat něco nenormálního, výjimečného, aktivita - možnost s něčím manipulovat.

3. Testování

- Záleží na interpretaci ne na tom, co je vytištěno.
- Jak poznáme, že jsme dosáhli cílů?
- Zpětná vazba od skupiny, která stezkou prochází.

4. Ostatní:

Struktura týmu, který vytváří stezku, metody financování, tištěný průvodce (důležitý je první dojem, titulní strana), internetová podpora stezky a další propagační a doplňující metody

3. Obecné cíle stezky

Nejprve uvedeme obecné cíle, podle kterých byla stezka zpracována, poté zásobník nápadů.

Jejím **hlavním cílem** je, aby člověk, který stezku prochází, hlouběji porozuměl vlastním psychickým faktorům. **Vedlejšími cíli** je 1. zlepšit kvalitu života (zdraví, stabilita, psychická odolnost, pozitivní emoce), 2. vzdělávat o psychoterapii i geografii (podpora seberozvoje) 3. příjemný a hlubší prožitek míst a představ o místech. Obecné **vzdělávací premisy** stezky byly: 1. Vzdělání má produkovat lidi vnitřně spokojené (šťastné) a užitečné
2. Vzdělání má odhalovat talent a poskytnout lidem možnosti rozvinout svůj potenciál

Dále byly vzaty v úvahu klíčové **kompetence** pro pracovníky (doplněno podle inspirace v Hamel, 2012): 1. poznání nadčasových věcí a sebe sama, 2. poznání principů šťastného života, 3. rozvíjení talentů a vášně (nadšení pro určitý obor), 4. umět se učit (a to celý život), 5. znalost psychoterapeutických principů, 6. komunikace, sdílení, rozvoj altruismu, aplikování naší práce.

Do úvahy byly vzaty i **problémy**, s nimiž je potřeba bojovat (Hamel, Zanini, 2020): 1. tradiční ortodoxní názory (byrokracie, zastaralé uvažování) 2. ustrašenost, bojácnost řídicích osob (ADD = ambition deficit disorder) 3. izolace výzkumníků (práce pod nadvládou své organizace, oddělená práce) 4. irelevance (bezvýznamnost mnoha činností, které lidé dělají). Dále jsme vycházeli z modelu **globální výchovy** (Pike, Selby 1994 in Kohoutek, 2002, 273) má pět základních cílů (tzv. globální cíle GC). 1. Uvědomění si systému (holistika vlastních schopností a možností), 2. uvědomění si pohledů na svět, 3. pochopení vlastního vztahu k planetě (orientace na budoucnost, pochopit pojmy spravedlnost, lidská práva a odpovědnost), 4. vědomí zapojení a připravenosti (efektivní účast spolupráce ve společnosti), 5. vědomí procesu (učení a osobní rozvoj je nepřetržitá cesta bez určitého konečného bodu a systémové myšlení může být v budoucnosti překonáno)

K výše zmíněnému jsme přidali několika **principů**, které jsme vyhodnotili jako důležité:

Nadčasovost (x aktuálnost)

Efektivita pro učení (zapamatovatelnost), relevance pro čtenáře (hodně ho to naučí za málo energie)

Syntetičnost, komplexnost, interdisciplinarita

Zvyšování radosti z učení, zvyšování motivace k učení

Osobní růst v psychických charakteristikách (introspekce, odvaha, využití talentů, humor, stabilita, všímavost, relaxace, laskavost, kreativita, kritické myšlení apod.)

Z hlediska tematického zaměření jsme (např. pomocí brainstormingu) vytvořili zásobník témat, ze kterých byl proveden výběr:

4. Zásobník témat

-Psychoterapie (druhy, individuální a skupinová psychoterapie, normy, sociální směna, hodnocení, psychodiagnostika, učení o psychologii a popularizace, známé výzkumy z hlediska psychologie, principy relaxace (autogenní terapie), učení, komunikace, tyranie sebeoptimalizace, bdělost a introspekce apod.

-Geografie (moc v území, popularizace konceptů geografie, nadvláda, podřízenost, sociální prostory Lefebvra, vlastní porozumění prostoru, prostor reprezentací, žitý prostor, humanistické geografie, trendy v geografii (každodennost, svoboda volby, unikátnost), učit se cestováním apod.

-Interpretace naučných stezek (text, předporozumění, moc textu apod.),

-Postmoderna (snižování autority vědy, ANT, poststrukturalismus, asambláž informací v naší paměti)

-Objasnění některých z pojmů: reflexivita, sledování představ spojených s tvorbou textů, metody tvorby textů, motivy vědce, produkce role "vědec" a další z oborů jako populární psychologie, hermeneutika, fenomenologie, humanistická geografie, kritická teorie

-Transformace vědění (subverze, vytržení z kontextu apod.)

-Další aktuální: prostorová inteligence, nejde o informace, ale znalosti, smysluplnost, složitost a komplexnost reality, zvyšující se rychlost (co včera platilo, dnes neplatí na povrchu - pružnost, zahlcenost, roztěkanost, připravenost učit se, tenze, existenciální úzkost apod., výzvy postmoderny – fakenews, bubliny, krátkodobost trendů, fragmentárnost, filtry sítí, vyhledavačů, práce s informacemi – (informační) skromnost (kardinální, primární a sekundární data), tvořivost, sociální inteligence, překonávání stereotypů v myšlení, hodnocení, paměť jako služka vůle, relaxace, cítění, -oteplování - Beck označil naši společnost vůči ekologickým tématům jako „organizovanou nezodpovědnost“ vs. environmentální naděje, psychohry, všestranný rozvoj osobnosti, ticho, atd...

5. Tvorba konkrétních panelů

Následně byla vytvořena tabulka pro vytvoření panelů (řádek je panel a sloupec je atribut), ve které jsme se snažili skloubit některé myšlenky uvedené výše, vytvořili zhruba sloupce tabulky:

1. hlavní cíl stezky, 3 vedlejší cíle, 2 premisy, 6 kompetencí a 4 problémy, 5 globálních cílů vzdělávání, X naše principy a výběr z různých témat (nakonec nebylo provedeno takto arborescentně, jde o prolínání a kreativní činnost)

2. Téma (vykrytalizované téma)

3. Forma (provokativní forma atd.) Konkrétní slupce: cíle panelu, aktualita, počet slov, myšlenka ilustrace, příběhové napojení, provokativní nápis - název, délka, grafika, splnění TORE a jednoduchosti, „perlička“, vzbuzení zájmu o panel, pohyb exponátu (pohyblivost, hra, nevšednost, vyzkoušet, diskuze, hýbání něčím, cvičení)

Při tvorbě stezky bylo pracováno s dalšími nápady, jako zapojení rolí figur „zvířat“ (která budou shrnovat text – orel: přemýšlivce s nadhledem (sumarizace textu) a medvěd, praktik, který bude navrhovat aktivitu „tak něco uděláme“ - to má vést k cíli reálně něco udělat a tím se to lépe naučit), tyto figury také mohou doplňovat příběh, který bude místně specifický (podle daného terénu). Velký dopad má také graficko-umělecké ztvárnění, které v rámci tohoto článku prezentováno nebude.

Důležité je také propojení bezpanelové stezky s konkrétní lokalitou: - tj. návaznost na konkrétní místo, adaptace na konkrétní přírodní podmínky (provedení terénního výzkumu se snahou najít použitelná místa (zvláštní, různorodá, dobré příklady apod.), je také mimo hlavní předmět článku, který se snaží řešit psychoterapeutickou stezku obecně.

Pro dokončení stezky v konkrétní lokalitě lze použít 1. tradiční stálé cedule 2. bezpanelový „papírový“ (nebo off-line) průvodce stezkou nebo 3. řešení v on-line prostoru (geofencing).

Konkrétní návrh základních textových prvků panelů pro inspiraci je v tabulce a v příloze. Některé panely byly také zpracovány a jsou v příloze (a konkrétnosti podléhají know-how autora):

Tabulka 1: Ukázka panelů, jejich témat a cílů u naučné stezky

PANELY	SYNTÉZA CÍLŮ	TÉMATA
1	Nadčasovost	Obecný cíl
	Poznání sebe sama	K čemu je dobré?
	Vzbuzení zájmu	
2	Principy spokojeného života	Reprezentace světa
	psychohygiena	Pohled na prostor jinými očima
		Diskurz
3	Podpora seberozvoje	Co je užitečné se naučit
		Jací jsme – působení role v místě
		Topofylie, topofobie
4	Metody učení,	Učení
	Selekce a interpretace	Selekce a interpretace
	Osobní přínos	
5	Introspekce, bdělost	Odhalit silné stránky a talenty
	Struktura našich prožitků	Potenciál, talent, vášeň
		Psychodiagnostika
6	Relaxace, altruismus	Vnitřní mír (prožitek prostoru),
	Druhy relaxace	vnější mír (prožitek prostoru)
		Relaxovaný kdekoli
7	Prožitek míst	Jak nás prostor mění
	Působení prostoru	Prostorová spravedlnost
		Proč mapy lžou
8	Pozitivní psychoterapie	Pozitivní rozvoj osobnosti
	Rozvoj vlastností	Terapeutické využití prostoru
	(úspěch, stabilita, vyrovnanost)	
9	Postmoderní výzvy	Attention economy
	Syntetičnost, komplexnost	Informační skromnost
	Nadčasovost opakování	Fragmentárnost
10	Etika	Antropocentrismus, biocentrismus
	Psychika i objektivní svět	Trvale udržitelný rozvoj
11	Neustálé vzdělání	Shrnutí do jednoho bodu
	Co jsme se naučili?	

zdroj: vlastní zpracování

6. Diskuze a kritika

Uvádíme výběr bodů, které hrají důležitou roli při tvorbě stezky:

- Popularizace snižuje úroveň informací x popularizace, názornost, narativita a zjednodušení zvyšuje možnost oslovení a zapamatování předmětů stezky. Řešením je vyváženost odbornosti a popularizace.
- Nedostatečná odborná zakotvenost autora ve všech tématech (nezpracovávání v širším týmu a bez grantové podpory) x zájem, širší diskuze s odborníky, kterou má tento nástin vyvolat. Řešením je zajištění různorodého týmu a další výzkum problematiky
- Neinteraktivita stezky vede k jednosměrnému výkladu, má malou tendenci ke změně člověka na rozdíl od terapeuta a skupinových aktivit s nácvikem apod. Tyto omezení mají naučné stezky obecně, řešením je alespoň naznačení úkolů v panelech, které se snaží nedostatky zmenšit.
- Z obrovské nabídky témat bylo vybráno jen minimum pro samotné panely díky malému rozsahu.
- Stezka se zabývá zejména psychikou jedince a konstrukcí reprezentací prostoru nikoli objektivními přírodními charakteristikami stezky, které jsou rovněž významné.
- Je nutné zajistit trvalou udržitelnost stezky: snaha o zjišťování zpětné vazby na stezku a o její zlepšování, údržba stezky.
- Je vhodné provést další doporučení pro cvičení provozované mimo stezku a odkazy na další literaturu (snaha o zvýšení dopadu mimo stezku).
- Hodnocení dopadů řešení a zajištění rozvoje učení skrz stezku. Stezka nikdy nemůže nahradit roli živého učitele, ani v interaktivitě, ani v terapeutickém rozměru. Může však pomáhat přispět k uvědomění si psychických rozměrů geografie, také může zlepšit syntetický pohled na svět.
- Článek patří k průkopnickým na tomto poli, a spíše jen naznačuje základní myšlenku. Téma přináší další výzvy, které může hlubší rozpracování tématu potenciálně přinést.

Kritika stezky pro její zlepšování bude probíhat v rámci monitoringu účasti na stezce a rozhovory s těmi, kteří stezku podstoupí.

Závěr

Článek shrnul proces tvorby psychoterapeutické stezky. Původní záměr byl shrnout poznání psychoterapie a humanistické geografie na bezpanelovou stezku v určitém prostoru. Pomocí zásad interpretačního plánování, kde se klade důraz na jasné téma, snadnou pochopitelnost, organizovanost a další faktory, které hrají roli na snadné zapamatování, byla nakonec stezka vytvořena v jednodušší formě, než byla původně zamýšlena. Téma je ale v plenkách a má velký potenciál a představení je jen aplikovaným výstupem špičky ledovce v možnostech venkovního učení, psychoterapeutické geografie a širší fenomenologické tradice. Pokud byste vytvářeli podobnou stezku, neváhejte mě kontaktovat.

Použité zdroje:

- BONDI, L. (2009): *Psychotherapy/Psychotherapeutic Geographies*. In: Kitchin, R., Thrift, N.: International Encyclopedia of Human Geography, Elsevier, pp. 495-500.
- BROCHU, L. (2014): *Interpretative Planning*, National Asociasion od Interpretation. 266 p.
- CONRADSON, D. (2005): *Landscape, care, and the relational self: Therapeutic encounters in rural England*, Health and Place, 11, 337–348.
- COLLINS, K. (2016): *The most frequently used words in every State of the Union address*. [online] [cit. 2020-02-13] Dostupné z: <https://qz.com/593570/the-most-frequently-used-words-in-every-state-of-the-union-speech-ever-made/>
- COSGROVE, D. (2007): *Mapping the world*. In Akerman, J. & Karrow, R. (eds.) Maps. Finding Our Place in the World, pp 65 158. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- CRESSWELL, T. (2004). *Place: A Short Introduction*. Oxford: Blackwell.
- DEBORD, G. (2007): *Společnost spektaklu*. Intu, Praha, 158 s. [online] [cit. 2020-02-13] Dostupné z: http://amper.ped.muni.cz/~jonas/knihy/02_umeni_a_ideologie/Debord,-Guy_-_Spolecnost-spektaklu.pdf
- DOLEŽAL, P. (2013): *Popularizace psychologie – teorie a praxe* [online]. Brno [cit. 2020-02-10]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/wqhuk/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- DOUGHTY, K. (2018): *Therapeutic Landscapes*. The Routledge Companion to Landscape Studies, Edition: 2nd, Publisher: Routledge, Editors: Peter Howard, Ian Thompson, Emma Waterton, Mick Atha. https://www.researchgate.net/publication/319123332_Therapeutic_Landscapes
- DUFF, C. (2011): *Networks, resources and agencies: on the character and production of enabling places*. Health and Place 17,1, p. 149 – 156.
- ECO, U. (1988): *Jméno růže*. 2. vyd. Praha: Odeon, 1988. Klub čtenářů.
- GESLER, W., KEARNS, R. (2002): *Culture/Place/Health*. London, Routledge. 200s. <https://doi.org/10.4324/9780203996317>
- GREEN, M., A., WIDENER, M., POLLOCK, F. D., PEARCE, J. (2020): *The evolution of Health & Place: Text mining papers published between 1995 and 2018*, Health & Place, Volume 61, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102207>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829219306926>)
- FUCHS, T. (2007): *Psychotherapy of lived space: Phenomenological and Evological Concept*. Journal of American Psychotherapy, 61,4, 423-439.
- HAM, S., H. (2013): *Interpretation: Making a Difference on Purpose*. Golden: Fulcrum Publishing. 320p.
- HAMEL, G. (2012): *What Matters Now: How to Win in a World of Relentless Change, Ferocious Competition, and Unstoppable Innovation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass,
- HAMEL, G, ZANINI, M. (2020): *The Human Movement*, [online] [cit. 2020-02-13] Dostupné z: <http://www.garyhamel.com/blog/human-movement>

HYNEK, A., VÁVRA, J. (2011): *Dešifrovací klíč k současným geografům aneb Úvod do geografie*. Liberec. [online] [cit. 2020-02-13] Dostupné z: <https://www.kge.tul.cz/attachments/article/327/Desifrak.pdf>

KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J. (1999): *Integrovaná psychoterapie v akci*, Grada, 324 s.

KOHOUTEK, R. (2002): *Základy užité psychologie*. Akademické nakladatelství, Brno, 545 s.

KRAJHANZL, J. (2014): *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí: pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2014. ISBN 978-80-87604-67-0.

LATOURETTE, B. (2005): *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-network Theory*. Oxford: Oxford University Press.

MATONOHA, J. (2003): *Literárněvědný text jako diskurz, velké vyprávění a výkon moci? Česká literatura*, 51, 5, s. 580-585

MEDEK, M., ČINČERA, J., GREGOROVÁ, J., POŘÍZOVÁ, K., LISKOVÁ, M. (2016a): *Naučné stezky: zpracování a hodnocení nepřímých interpretačních programů*. Brno: Masarykova univerzita.

MEDEK, M., HUŠKOVÁ, B., PTÁČEK, L., RŮŽIČKA, T., URBANČÍKOVÁ, J., (2016b): *Čítanka interpretace Sdružení pro interpretaci místního dědictví ČR*, z. s., 206 s.

KAPLAN, R. A KAPLAN, S. (1989): *The Experience of Nature: Psychological Perspective*, Cambridge, Cambridge University press.

NAESS, A., SEED, J. a kol. (1993): *Myslet jako hora*, Abies, 144 s.

NEVŘELOVÁ, M., RUŽIČKOVÁ J. (2019): *Educational potential of educational trails in terms of their using in the pedagogical process (Outdoor Learning)*, European Journal of Contemporary Education, E-ISSN 2305-6746/2019, 8(3): pp. 550-561, DOI: 10.13187/ejced.2019.3.550

KINGSBURY, G. T. (2009): *Psychoanalytic Theory/Psychoanalytic Geographies* In In: Kitchin, R., Thrift, N.: *International Encyclopedia of Human Geography*, Elsevier, 2009, pp. 487-495.

KOHÁK, E. (2000): *Zelená svatozář: kapitoly z ekologické etiky*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, Studijní texty. ISBN 80-85850-86-9.

OSMAN, R. (2014): *Sociální prostor*. Matoušek R., Osman, R. (eds.): *Prostor(y) geografie*. Praha, Karolinum, 2014.

SEAMON, D., SOWERS J. (2008): *Place and Placelessness, Edward Relph*. In: *Key Texts in Human Geography*, P. Hubbard, R. Kitchen, & G. Vallentine, eds., London: Sage, 2008, pp. 43-51 [online] [cit. 2020-02-20] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/251484582_Place_and_Placelessness_Edward_Relph.

SMĚKAL, V. (2002): *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, Studium.

SLOUKOVÁ, D. (2013): *Využívání a zneužívání jazyka*. Příspěvek k problematice metodologie společenských věd. [online] [cit. 2020-02-20] Dostupné z: (<http://www.gsgpraha.cz/~sloukova/mjs/vyuzjaz.doc>)

SOJA, E. (1996): *Thirdspace. Journeys to Los Angeles and Other Real-and-Imagined Places*. Malden (Mass.): Blackwell. 352 p.

STORIG, H. J. (1991): *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, ISBN 80-7113-041-9. 510 s.

ŠÍPEK, J. (2001): *Úvod do psychogeografie*, Praha: ISV nakladatelství. 164 s.

TILDEN, F. (2007): *Interpreting Our Heritage*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press. 224 p.

TUAN, Y. F. (1977): *Space and Place: The Perspective of Experience*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

VEVERKA, J. A. (2011): *Interpretative Master Planning*, Edinburgh: MuseumsEtc. Ltd.

Poděkování

Děkuji za vyjádření o stezce doc. A. Hynkovi

Přílohy: 11 inspirací k textům na panely

Panel 1:

Proč by mě to mělo zajímat?

Třeba tři věci: být zdravý, šťastný, vyrovnaný.

Není to příliš moc laciné, to přece záleží na mnoha faktorech.

Určitě. Ale, jde o to, jaké faktory můžeme změnit. Rozhodně se na věc můžeme podívat z jiného pohledu. Prostě role psychiky na naše zdraví, štěstí, vyrovnanost je nepopiratelná.

Hele, co ti přijde na naučných stezkách nejzajímavější?

Spojení místa a prožitku. Informace, které mohu použít. A budoucnost.

Co kdyby tu někdo napsal, co bude v budoucnu?

Ale to není problém. Prostor, místo a hlavu si člověk sebou nese pořád. A to, co se opravdu naučíš, tě bude provázet stále, ať budeš kdekoli.

Víte?: Víte kolik je neuronů v našem mozku? 50-100 miliard. Tuto úžasnou strukturu 1000 x složitější než raketoplán někdo používá dost triviálně. Dokážete najít v posledním týdnu činnost, která stála za to, která vás nejvíce posunula vpřed?

Grafika: Jaké jsou nadčasové věci, které se tak v životě hodí?

(Orel Ostrovhled) Porozumí: Zdraví, psychika, souvislost

Na stezky se můžu z vysoka...dobře podívat, ale dostal jsem tip, že každý den bych se měl něco rozumného naučit a vždy si vybírat to, co mi přijde přínosné. Mně vždycky stačí jen tři slova: tady Zdraví, psychika a souvislost.

(Liška Bystrocitka) Pocítí: *Já jsem citlivka. Písmenka jsou pěkný, ale z barev okolo a ze zpěvu ptáků jsem trochu naměkko (grafika nadčasovost - co třeba složitost mozku)*

(Medvěd Jasnokčňák): Udělá *Já rád prostě něco dělám. Kecy jsou kecy, ale když si něco zkusím, tak mě to baví více. Tady si zkusím po okolí rozhlédnout a podívat, jaké věci jsou tu jen teď, dnes, co vydrží týden, měsíc, rok, 100, 1000 let, milion a třeba miliardu let. Vždy ale jakoby byla jen přítomnost. Jak se asi budeme dívat na dnešní společnost za 500 let?*

Panel 2:

Kdokoli, nemůže říct cokoli o čemkoli, jakkoli a kdykoli.

Společnost se mění. Myslíte si, že základní principy našeho života se mění? Výrok praví, že „stabilita člověka je být schopen přizpůsobit podmínky vnitřní, podmínkám vnějším.“ Vnitřní podmínky jsou naše vlastnosti, talenty, silné a slabé stránky, způsoby zisku radosti, i naše vnitřní nastavení pro hraní společenských her. Protože jsme na naučné stezce, ve vnějších podmínkách se můžeme zaměřit na prostor. Na prostor fyzický si často představujeme prostor myšlenkový, náš promítaný svět představ. Když uvažujeme o prostoru, můžeme si představit, že původně získáváme jen smyslová data a později z nich vytvoříme třeba text, mapu, obrázek a tomu se říká reprezentace. Soubory těchto reprezentací jsou diskurzy a ty nás zpětně ovlivňují. To, jakým způsobem produkujeme naše poznání, má zpětně dopad na naše činy.

Víte? Zamysleme se nad větou: Kdokoli, nemůže říct cokoli o čemkoli, jakkoli a kdykoli. Jde o tom dlouho debatovat.

Kvíz?

Grafika: Mřížka na světě před očima, nebo železná klec, která svírá náš zrak?

Možná grafika, která ukazuje jak slova jako „svoboda, demokracie, blahobyť“. A další častá slova v projevech: ekonomika, plán, zdraví, lidé, práce, energie, pomoc, čas, lidé, američané, svoboda, budoucnost, lidé (např. Collins, 2016)

Podle Hayeka jsou slova „vodítka jednání“. Slova tak implicitně (skrytě) uchovávají četné naše domněnky, jež se nikdy nemusí stát výslovenými a nemusí proto ani být podrobeny kritice. „Jazyk nepředává pouze moudrost, ale i jakýsi typ hlouposti, který se dá jen velmi těžko vykořenit.“ (zdroj: parafráze Goetha v Hayek v F., 1995 in Slouková, 2013)

Porozumí: Mění se základní principy života? Svět jako reprezentace.

Pocítí: grafika nadčasovost - co třeba složitost mozku

Udělá: Sundejte si boty (nebo si to jen představte). Jak na vás sociální tlak působí? Odkud pochází? Otočte hlavu směrem k zemi a podívejte se na svět obráceně. Jak se změní základní vnímání světa?

Panel 3

Miluji toto místo?

Co je užitečné se o sobě a okolí naučit? Z psychického hlediska za prvé podpořit seberozvoj. Prostor může nám být zrcadlem, kde se ukazují naše spády, plány, touhy, ale i postoj/pozice našeho těla. Zrcadlo také odráží postoje k ostatním, sdíleným normám, společenským představám a každý náš pohyb a čin něco vypovídá a nejde oddělit od prostoru. Příjemný vnitřní klid se promítá i do prostoru. Víte, co je to topofobie? Strach z místa. A také máme topofilii, lásku k určitým místům. Jaké myšlenky ve spojení s místy nebo čímkoli jiným nám přicházejí na mysl?

Zajímavost: V roce 2016 vydalo Brno pocitovou mapu. Na otázku: Kde se mi v Brně líbí, bylo vyhodnoceno 1. Špilberk (492), 2. Lužánky (370) 3. Brněnská přehrada (289), 4. Petrov (200) 5. Kraví hora (200).

(https://www.brno.cz/fileadmin/user_upload/sprava_mesta/Strategie_pro_Brno/foto/pocitova_mapa/brno_poc_mapa.jpg)

(Orel)Porozumí: Topofilie a topofobie

(Liška)Pocítí: Nadechněte se hluboce. Jak se změní pozice těla, Souvisí pozice těla nějak s prostorem?

(Medvěd) Udělá: K jaké části okolí pocítíte topofilii – běžte k tomu místu a sledujte tento pocit. Odkud se bere, mění se?

Panel 4

Výběr z miliard možností a výklad zabetonovaného mozku

Je zajímavé se zamyslet nad tím, jak se lidé z naučných stezek učí.

Co si zapamatují? Co použijí?

(Vtip)

A stejně jako s textem je to i světem okolo nás (naší představou o prostoru).

Jsou dva základní principy: selekce (výběr) a interpretace (výklad jevů).

Existují data o tom, že lidé si stezku přečtou, ale jen pokud se jich to týká a použijí to, bude to mít určitý vliv. Vzpomenete si nějaké texty, které jste poslední době četli a co jste si zapamatovali? Jsou tam nějaké obecné faktory typické pro vás?

Existují metody, jak se efektivněji učit a odhalit, jak se dobře učíme. Populárně naučná metoda je například PQRST. P-Preview (přehled), Q- Question (otázky), R-Read (čtení), S – Self-recitation (opakování) a T-Test (zkouška). Dokázali byste říct, co vám tento text přinesl?

A co krajina okolo. Co z ní vyberete a jak to vyložíte a proč?

Zajímavost?: Mentální výkon ($V = s \times m$): $V(\text{mentální výkon}) = s$ (schopnosti) násobeny m (motivace, zájem). Dále ovlivňují tyto faktory vlastnosti prostředí.

Porozumí: Selekce a interpretace

Pocítí: Dokážete v tuto chvíli vybrat v okolí něco, čeho byste si jen tak obyčejně nevšimli?

Dokážete interpretovat nějakou věc zcela zvláště?

Udělá: Podívejte se jiného člověka, jaké věci si vybírá. Představte si svoji jinou roli, jak byste se v ní chovali. Podívejte se na dítě, nebo nějakého živočicha a představte si jak, jaké věci si vybírá a jak je interpretuje.

Panel 5

Viděné není výpověď.

Sledujme své myšlenky o krajině. Jaká je struktura našich prožitků? Možná vidíme, jak se další prožitky míchají s těmi minulými. Sledování sebe – introspekce – odhalí o nás i okolí spoustu věcí. Zkuste si představit, co se bude dít v následujících deseti sekundách nebo minutách.

Můžete použít i další metody: pozorování, rozhovor, studium anamnézy, nebo strojové metody (například měření tlaku a pocení) a testy (např. openpsychometrics.org), které vám pomohou v rozvoji.

Porozumí: Sledování myšlenek

Pocítí: Jaký je váš talent? V čem byste se mohli zlepšit?

Udělá: Zařízení na rozvoj fyzického cvičení je v každém parku. Zkusíte si vymyslet psychické cvičení, abyste se právě teď nějak rozvinuli?

Už jste se někdy zamýšleli nad otázkou: Jaké jsou ty nejcennější informace, které lze přečíst? Jaké jsou pro Vás nejcennější otázky?

Panel 6:

Jak být relaxovaný, ať jsem kdekoli?

Říká se, všude doma, dobře nejlíp. Jak to udělat? Dnešní doba nás bombarduje spousty reprezentacemi (to už určitě víte, co je) světa, které mají pro nás malý význam. Máme informace kardinální (zásadní), důležité a sekundární. Relaxace patří ke kardinálním :) Metody jako autogenní trénink, progresivní relaxace by se každý měl naučit ne jen o nich mluvit. (viz např. Karel Nešpor, Uvolněně a s přehledem, volně ke stažení)

Představte si svět v tenzi a svět v klidu. I emoce jsou nakažlivé a prostupují sociálním prostorem, proto: mír vnitřní pomáhá i těm okolo nás.

Zajímavost: Vědci z Masarykovy univerzity pojmenovali jednotku stresu: 1 Selye, podle významného vědce ve výzkumu stresu.

Porozumí: Důležitost relaxace

Pocítí: nějaký vtip o relaxaci zde bude nejlepší...

Udělá: Zatněte všechny svaly co nejvíce a povolte je. A opakujte třikrát. Některé relaxační metody jsou založeny na tom, že uměle natažení a poté povolení vede k většímu uvolnění.

Udělá dva: Zastavte se a stůjte na místě několik minut. Pomalý záběr jak ze starého filmu. Řekněte si, že je pro tuto chvíli už vše hotovo. Žádný spěch v krysím kole. Princip pomalého města (původně myšleno dopravně), ale šlo by mluvit i o společenské sdílené síle pomalého jednání, beze spěchu, úsilí, neklidu a podobně.

Panel 7

Proč mapy lžou?

Způsob uspořádání města, podporuje naše určité prostorové činnosti i myšlení o městě, určitý způsob života, který je spjat s dominancí, kontrolou, normalitou, společenskou morálkou, soukromým vlastnictvím, obchodováním ve městě a s něčím čemu geografové říkají prostorová (ne)spravedlnost. Existuje i environmentální nespravedlnost a prostorová inteligence. K ní patří i schopnost neuvažovat pouze o fyzickém prostoru, ale uvědomovat si i psychické a sociální dopady prostoru nebo prostorovosti (sociálně produkovaný prostor).

Situacionistické hnutí se například snažilo o obnovení kreativity, potěšení a radosti i přes nadvládu funkčního prostoru. Už jste někdy v mapě četli o svých prožitcích, které máte v prostoru? Ne? Mapy zobrazují jen úzký výběr toho, co místo poskytuje. O hlubších vrstvách lidské zkušenosti budou trochu „lhát“ a tím, že jí nezmíní, ji částečně i potlačí.

Porozumí: Mapy nezobrazují vše a mění naše vnímání světa

Mapy zobrazují:

- a) Celou skutečnost.
- b) Rozmístění všech zásadních objektů v prostoru.
- c) Velmi omezený výsek sdílených představ o prostoru, který je v určité době pro určitou kulturu a pro určitý druh uvažování o prostoru právě podstatný.

Správná odpověď: Vypadá to jako a) nebo spíše b) a možná to tak i pro některé je, ale někteří by se přiklonili spíše k položce c).

Pocítí: Co ve městě ožívuje veřejný prostor a rozvíjí kreativitu a radost z prostoru?

Udělá: Zkuste si představit, že půjdete přes soukromé vlastnictví. Jak by na vás působilo, kdybyste porušili tento zákon?

Situacionistická hesla (levicově anarchistická) se snahou narušit normalitu, transformovat vnímání (hesla z revoluce v Paříži roku 1968):

„Pod dlažbou je pláž“, „Beru do rukou svou touhu po realitě, protože věřím v realitu svých tužeb“ či „Nuda je vždy kontrarevoluční“. „Osvobodte své vášně“, „Nikdy nepracujte“, „Žijte bez ztrát času“ apod.

Panel 8

Jak prostor pomáhá k úspěchu?

Všestranný psychický rozvoj neshrneme ve sto slovech. Máme na to už nějaký názor a důležité je, aby byl nestereotypní a fungoval v co nejvíce situacích. V čem nás prostor zlepšuje k lepšímu? Může nám zvyšovat pozornost k proudu myšlenek a výkladů skutečnosti a podporovat učení. Výrok tvrdí: Vynalézáme svět, který prožíváme. Koncept prostoru lze využít k rozvoji pozitivních vlastností, užitečnosti, zvýšení kvality života i potenciálu, a to i prostor imaginativní (například jen ten, který si doma na gauči představíme, jak procházíme.). Metody jsou například: imaginace, prostorová empatie, představivost a předvídavost, prostorové hry nebo vyvolávání prostorových připomínek z paměti.

Porozumím: „Vynalézáme svět, který prožíváme“.

Pocítím: Jakou vlastnost bych si vybral, že bych potřeboval nejvíce zlepšit?

Udělám: Představím si situaci, ve které jsem se toho hodně naučil.

Prostorová hra: Najděte v blízkosti určitou věc (zadat konkrétně). „Sledujte svoji zkušenost při hledání této věci – co se vám honí hlavou, jak uvažujete, co sledujete“. Sledujte heuristiku (způsob řešení, reakce na chyby, představy o prostoru).

Nápady na procházky: Sledujte v prostoru své navyklé rutinní cesty. Sledujte svůj „prostorový balet“ - soubor navyklých pohybů v kuchyni, po bytě, domě.

Panel 9

Radši to ani nečti - protože, co si z toho zapamatuješ? aspoň jednu věc...

Jaké jsou postmoderní výzvy a jak souvisí s psychohygienou? Informační skromnost, digitální detox, ticho, ekonomika pozornosti (attention economy), zpomalení, jsou všechno pojmy, které dnes rezonují společností a je potřeba se bránit. Souvisí také se zahlcením nepodstatnými informacemi z neskutečně komplexního světa. Mluví se také o enviromentální naději (opozice env. žalu), který je příležitostí k novým cestám vývoje společnosti. Může být podnětné vidět věci nadčasově a z hlediska prostoru, třeba vidět dopad těchto jevů na naše osobní žité prostorové praktiky.

Porozumím: Informační skromnost

Pocítím: Nadčasovost 2 – jak ji vyjádřit – grafika 2. Příjemné působení.

Udělám: Pozornost člověka je připoutána k telefonu, i když je vypnutý. Někteří manažeři při důležitějších jednáních mají například povinnosti nechat mobilní telefon v jiné místnosti.

Zkusím testovat svoji připoutanost k zařízení, když ho nějak omezím.

Představme si, že bychom věděli ve všech domech, kdo bydlí a s kým je příbuzný a jaké má povolání a třeba i hlubší psychické vlastnosti a cíle. Máme našťestí špatnou paměť. Představte si, že byste na ulici dokázali u všech rozeznat, kdy jste daného člověka potkali naposled. Asi nemusíme vědět všechno.

Panel 10.

Syntéza psychiky a světa?

Hovořili jsme o psychických vlastnostech, výkladech, které si stále sebou nosíme. K těmto aspektům musíme připojit i objektivní porozumění světu. A jednání podle tohoto porozumění.

Jednáním se zabývá etika. Odpovídá nám na základní otázku: Jak jednat? Podle toho, kdo je v „centru“ jednání máme antropocentrickou nebo biocentrickou etiku. Zkoumáním psychiky člověka nedávejme do centra člověka, ale naopak více zrovnoprávněme přírodu. I proto patří k důležitým konceptům trvale udržitelný rozvoj, který překonává antropocentrické i naše současné omezené poznání.

Orel: Neřešit jen psychiku, ale i porozumění přírodě.

Jak se asi vědci za sto let budou dívat na současnou vědu? Spoustu principů o zákonitostech v přírodě však přetrvá – a ty jsou více či méně - nadčasové a my jim musíme rozumět

Pocítím: Jaké poznání o přírodě vám dělá radost?

Udělám: Často je v centru mého jednání člověk. Zkusíme provést nějakou akci, kde v centru jednání bude celistvost, stabilita a krása přírodního společenství jako celku?

Perlička: Sociolog R. K. Merton definoval 5 druhů lidí, podle jejich činností v situacích společenského omezení: 1. konformisté, 2. ritualisté, 3. inovátoři, 4. odpadlíci (odmítači) a 5. reformisté. Nebudeme tyto pojmy přesně definovat – můžete si je najít – ale můžete odhadnout, kam byste se zařadili?

Panel 11.

Co udělat, abych si z toho něco odnesl?

Vzdělání. Neustálé vzdělání. Vzdělání. Neustálé vzdělání
Neustálé vzdělání. Neustálé vzdělání. Neustálé vzdělání.

A stejně jakoby to nefungovalo i když se to opakuje. Nevyváří se odpor k tomu, co se neustále opakuje, i když je to věc přínosná? Proč tento odpor u některých vznikl? Stezka měla několik cílů: Vzdělání má produkovat lidi vnitřně spokojené a užitečné (ne roboty)

Vzdělání má odhalovat talent a poskytnout lidem možnosti rozvinout svůj potenciál. Z konkrétních jsme vycházeli i z: 1. poznání nadčasových věcí a sebe sama 2. poznání principů spokojeného života 3. rozvíjení talentů a vášně 4. umět se učit (a to celý život) 5. znalost základů psychoterapeutických principů 6. komunikace, sdílení, rozvoj altruismu. Byla omezena tím, že texty jsou krátké, jinak je nikdo nečte. A také si uvědomovat prostor a to nejen ten fyzický, ale i ten náš imaginární.

Porozumím (Orel): Ze začátku toho textu jsou nějaká opakovaná slova. Opakovaný vtíp přestává být vtípem... Pokud by si návštěvník měl odnést jen jednu jedinou myšlenku, která by to byla? „Může dost pomoci, pokud budu rozumět psychologii a zvýším svou všímavost.“

Pocítím: Pocítím přítomný okamžik a vlastně i jeho krásu

Udělám: Vyvolám diskuzi na téma stezky. Protože informace bez diskuze se nezapamatuje.