

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

# **Rituál Vision quest v České republice**

**The ritual Vision quest in the Czech republic**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Nicola Machalová

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Konzultant: Jaroslava Vatay

Olomouc

2015

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Rituál Vision quest v České republice“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V ..... dne ..... Podpis .....

*Velmi děkuji Mgr. Martinovi Kupkovi, Ph.D. za odborné vedení práce, trpělivost, ochotu a všechny inspirující podněty. Dále děkuji Jaroslavě Vatay, průvodkyni rituálu Hledání vize za podporu, ochotu věnovat mi drahocenný čas, obohacující informace a vlastní zkušenosti.*

*Velmi děkuji také Mgr. Markovi Pospíšilovi za konzultace a pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Velký dík patří i všem participantům výzkumu za jejich ochotu podělit se o své zkušenosti, intimní zážitky a jedinečné neopakovatelné příběhy. Děkuji i všem, kteří mě při psaní této práce všemožně podporovali.*

# *OBSAH*

<b>ÚVOD</b> .....	7
<b>Teoretická část</b> .....	8
1 Vysvětlení základních pojmů.....	8
1.1 Rituál .....	8
1.2 Přejchodové rituály.....	9
1.3 Iniciační rituály.....	10
2 Rituál Vision quest.....	10
2.1 Historie rituálu Vision quest.....	11
2.2 Význam rituálu Vision quest a jeho smysl.....	12
2.3 Fáze rituálu Vision quest.....	13
2.4 Rituál Vision quest a jeho formy.....	16
3 Další pojmy spojené s rituálem Vision quest.....	18
3.1 Půst .....	18
3.2 Council .....	18
3.3 Čtyři štíty.....	19
3.4 Změněný stav vědomí.....	19
4 Průvodci rituálu Vision quest .....	20
5 Příbuzné programy a terapie .....	21
5.1 Moritova terapie .....	21
5.2 Technika omezené zevní stimulace .....	22
5.3 Terapie tmou.....	22
6 Dosavadní výzkumy .....	23
<b>Výzkumná část</b> .....	25
7 Cíle výzkumu.....	25
8 Výzkumné otázky .....	26
9 Metodologický rámec a vybrané metody.....	26
9.1 Typ výzkumu.....	26
9.2 Metoda získávání dat.....	26
9.3 Metoda analýzy dat.....	27
9.4 Etické zásady .....	28
10 Výzkumný soubor .....	28

10.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	28
10.2	Metoda výběru výzkumného souboru .....	29
11	Analýza dat.....	30
11.1	Výzkumné otázky .....	30
12	Odpovědi na výzkumné otázky .....	39
13	Diskuze.....	44
14	Závěr .....	46
	Souhrn .....	47
	Seznam použitých zdrojů a literatury .....	50
Přílohy bakalářské práce		
	Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce	
	Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce	
	Příloha č. 3: Abstract of Thesis	
	Příloha č. 4: Žádost probandů o účast ve výzkumu – ukázka e-mailu	
	Příloha č. 5: Dotazník pro výběr probandů	
	Příloha č. 6: Okruhy a otázky polostrukturovaného rozhovoru	
	Příloha č. 7: Ukázka doslovného přepisu části rozhovoru	

*~ Vision quest mě přesvědčil o tom, že dokážu všechno na světě. Dal mi úplně nový život. ~*

*(účastník rituálu Vision quest)*

## ÚVOD

Rituál Vision quest coby alternativní cesta k sebepoznání neboli terapie v přírodě autorku velmi nadchnul právě svou jednoduchostí a staletou tradicí s prokazatelnými účinky. Autorka se zajímá především o alternativní a expresivní terapie a tento způsob shledává velmi intenzivním a účelným. Věří, že několikadenní podnětová a sociální deprivace umožňuje lidem maximální zklidnění těla i mysli, vytvoří prostor pro vnímání a pozorování vlastního těla a přivede člověka do intenzivního kontaktu se sebou samým, což je vnímáno jako účinný nástroj k vhledu do svého nitra. Přírodu vnímá jako léčivé prostředí, které umožňuje právě tolik potřebné zklidnění, opětné spojení se Zemí a se svým tělem.

V teoretické části se autorka věnuje vysvětlení základních pojmů, popisu samotného rituálu Vision quest, jeho historii, fázím a možnostech provedení. Práce seznamuje blíže také s pojmy púst, změněné stavy vědomí, council a čtyři štíty, které jsou spojeny s rituálem. Tato část je také v krátkosti věnována průvodcům, bez kterých by se rituály nemohly odehrávat a nenabývaly by takových hodnot a smysluplnosti.

Výzkumná část obsahuje analýzu rozhovorů s lidmi, kteří se zúčastnili rituálu Vision quest a jejich podrobné výpovědi na otázky co je přivedlo na tuto cestu, jak rituál prožívali, jak probíhaly jednotlivé fáze, co jim rituál dal a vzal.

Přáním je, aby tato práce přispěla ke všeobecnému rozšíření povědomí o alternativních cestách sebepoznání, o rituálech a jinému pohledu na ně; především na rituál Vision quest, kterému lze po přečtení příběhů účastníků přisoudit, že může opravdu pomáhat a měnit životy k lepšímu.

## TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části autorka představuje základní oblasti problematiky týkající se rituálů obecně, podrobněji však samotného rituálu Vision quest. Dále zahrnuje také pojmy spojené s tímto rituálem, které jsou jeho neodmyslitelnou součástí. Popisuje také fáze rituálu Vision quest, jeho historii, průběh a význam. Krátce se zmiňuje o jeho průvodcích a paralelních programech a terapiích.

### 1 VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V kapitole se autorka zabývá popisem a explanací základních pojmů spojených s tímto tématem. Jedná se o pojmy rituál, přechodový rituál a iniciační rituály. Vysvětlení vyjmenovaných pojmů vytváří základ pro porozumění tématu a usnadní orientaci v této oblasti.

#### 1.1 RITUÁL

*„Potřeba obřadu a rituálu je pro lidstvo univerzální záležitostí.*

*Bez nich je život prázdný a postrádá smysl.“*

*(Stephenson, 2012, 50)*

Rituál (z lat. ritualis) znamená obřad, obřadný, ceremoniál. Jandourek (2012) poskytuje dvě různá vysvětlení tohoto pojmu – buďto rituál jako součást denní rutiny, který provádíme automaticky (například pozdrav) nebo v druhém případě jednání prováděné podle daných pravidel, které nemění situaci samotnou, ale symbolicky změnu této situace doprovází.

Plaňava (2005) ve své publikaci uvádí rozdíly mezi rituály a ceremoniály. Rituál je konzervativní chování, které má pevně stanovené kroky. Naproti tomu jsou-li tyto kroky pojaty slavnostně a konají se ve výjimečném prostředí, mluvíme o ceremoniálech. Ačkoli se o Vision questu mluví jako o rituálu, lze ho na tomto základě pojmut i jako ceremoniál, neboť jeho fáze probíhají slavnostně a obřadně.

Jak uvádí Baštecká (2013), rituály můžeme interpretovat velmi rozmanitě na základě jejich účelu a povahy. Například oslavné rituály při úspěchu oslavují, rituály trestání posilují a připomínají platnost některých pravidel a v neposlední řadě rituály



přechodové, které ve velmi náročných situacích mohou stmelovat a zajišťují plynulost a dotvoření dlouhodobé, hluboké změny.

## 1.2 PŘECHODOVÉ RITUÁLY

*„Každý vývojový přechod začíná koncem, smrtí staré etapy,  
a končí začátkem, narozením něčeho nového.“*

*(Bill Plotkin, 2010, 67)*

Přechodové rituály jsou staré jako lidstvo samo a jak napovídá název, právě tyto rituály doprovází jedince při přechodu z jedné životní fáze do druhé (Stephenson, 2012). Přechod hranic má v těchto rituálech metaforický význam. Rituál Vision quest představuje v kultuře Lakotů pojem *hembleciya* (ham-blay-che-ya), neboli domorodý americký přechodový rituál. Pojem *hembleciya* můžeme z anglického „Crying for a dream“ přeložit do češtiny jako „Pláč za sen“. Jedná se o jak fyzický tak interní pláč questera<sup>1</sup> za vizi neboli svatý sen. Obřad se také často nazývá „Stoupání na kopec“<sup>2</sup>, protože domorodci často dokončili rituál Vision quest výšlapem na nejbližší horu (Singh & Loscalzo, 2014).

Francouzský etnolog a antropolog Charles-Arnold Kurr Van Gennep (1997) podrobně zkoumal průběh rituálů u různých národů. Dospěl k závěru, že většina rituálů se skládá ze tří navazujících etap, které pojmenoval: odloučení (*separace*), pomezí (*práh*) a přijetí (*agregace*). Takto strukturované rituály označil souhrnným názvem přechodové rituály.

Vision quest se řadí mezi tuto formu rituálů. Umírá něco starého a rodí se nové – umírá ego a prostor dostává duše. Tyto rituály jsou také uplatňovány u dětí při přechodu do dospělosti.

---

<sup>1</sup> Z anglického jazyka ‚hledajícího‘

<sup>2</sup> V angl. jazyce ‚going up on the hill‘

### 1.3 INICIAČNÍ RITUÁLY

*„Moderní kultura zřejmě zapomněla většinu toho,  
co naši předkové věděli o důležitosti iniciačních rituálů  
pro udržení jednotlivců a jejich komunit.  
Místo toho jsme se ocitli jako cizinci v našich životech,  
kteří si nejsou jisti svým postavením a hodnotou  
a hladoví po spojení s nepomíjejícími rytmy  
Země a trvalým duchem.“  
(Taylor, 2008, 1750)*

Podstatou iniciačních stejně jako přechodových rituálů, mezi něž bezpochyby patří i Vision quest, je změna, přechod k něčemu novému, zrození nové identity a sociálního statutu. Iniciační akt je tedy součástí rituálu a úkolem je připravit člověka na vstup do nové fáze života. Při iniciaci člověk silně prožívá své emoce a je velmi citlivý, neboť prochází velkou životní změnou – uvědomuje si význam všech dosavadních fází svého života a připravuje se na budoucnost (Valenta, 2011). Peter Suedfeld (1980) ve své knize popisuje iniciační rituály jako aspekt samoty v divočině.

Iniciační rituály jsou spojovány s pojmem smrt. Dříve doslovně, kdy chlapci při rituálu často zahynuli, dnes už jen symbolicky, kdy hlavním úkolem těchto rituálů je především vyvolat smrt ega. Iniclace je tedy překládána jako zrození, znovuzrození něčeho nového, které přichází na místo starého, mrtvého (Stephenson, 2012).

## 2 RITUÁL VISION QUEST

Vision quest neboli Hledání vize je tedy iniciační a přechodový rituál, který již po staletí léčí lidská trápení a dopomáhá k důležitým změnám v jejich životech. Jedná se o velmi intenzivní obřad prováděný v přírodních podmínkách, který umožňuje návrat k intuici a poskytuje vhled do vlastního nitra. Tento rituál může mít mnoho provedení a různé formy, v práci se však autorka zaměřuje především na formu Vision questu, se kterou se můžete setkat v České republice.

## 2.1 HISTORIE RITUÁLU VISION QUEST

Rituály samy o sobě jsou staré již několik tisíc let, od dob, kdy byly v různé míře a provedení uskutečňovány samotnými šamany<sup>3</sup>. Například šaman Francisquito léčí foukáním a vysáváním nemocí za doprovodu kouření tabáku, nebo šaman Mašakuri, který řídí obřad *yajé* při výchově mladých mužů, jimž podává halucinogenní nápoj, aby došlo ke změněnému stavu vědomí a tak i k uvědomění (Zelený, 2007).

Dávný příběh vypráví také o hoře nazývané Osamělá vysoká hora (Lone High Mountain). Podle povídky datované kolem roku 1880, seděli pod touto horou indiáni, kteří jen odpočívali, kochali se přírodou a sdíleli dýmku. Najednou jeden z nich řekl, že se tahle hora skvěle nabízí pro absolvování Vision questu, který se tam již po staletí odehrává. Od té doby se hora nazývá Going-to-the-Sun Mountain a přechází přes ni mnoho lidí během držení pústů a doby hledání své vize. (Guthrie, 2002). Hlavní roli ve vývoji rituálu Vision quest sehrál především šamanismus prérií a plání a jeho představitelé Siouxové.

### 2.1.1 Indiánský národ Sioux

Siouxové jsou dobře známý severoamerický indiánský národ, jehož příslušníci samotní se nazývají Dakotové či Lakotové. Tito původní obyvatelé pocházejí z centrální prerie v USA. Podle mytologie původně tvořili jeden kmen, který se však později rozdělil do sedmi větví. Dnes jsou i přesto nadále třetí nejpočetnější původní americký národ (Vyhlídka, 2014).

Dakotové již od počátku věřili, že nejmocnější přírodní fenomén je Slunce „Wakan-Tanka“<sup>4</sup>. Odtud indiáni předpokládali původ rostlin, potravy, oděvů i života samotného. Vrcholem iniciačních obřadů byl pro Lakoty Tanec Slunce, který se vždy konal ve zvlášť postaveném přístřeší. Tanec začínal posvátným kouřením dýmky a vyfukováním kouře do čtyř světových stran, což může vysvětlovat důležitost čtyř štítů v rituálu hledání vize. Zmínka je zde také o „medicinmanech“, kteří připravují, provází a kontrolují rituál stejně jako průvodci Vision questu (Zelený, 2007).

---

<sup>3</sup> Šaman je: „osoba, která zastává celou řadu funkcí. Je léčitel, jasnovidce, věštec, obětník, čaroděj. Má mimosmyslové vnímání“ (Zelený, 2007, 125).

<sup>4</sup> „Wakan“ bylo vše zvláštní, těžko pochopitelné a děsivé, současně tedy posvátné.

Už tehdy dodržovali indiáni před posvátnými rituály několikadenní půsty, které předcházely sebetrýznění. Sebetrýznění spočívalo v tom, že medicinman nařezal účastníkovi rituálu kůži na prsou, tyto zářezy v kůži pak provlékl řemeny a nechal vytáhnout účastníka do vzduchu. Jedinec visel buď do bezvědomí, nebo spadl na zem, dokud se kůže přetrhla. Takto indiáni pociťovali spojení se vším na Zemi i v kosmu. (Zelený, 2007). Analogii s Vision questem zde můžeme vidět jednak v opětovném spojení se Zemí a přírodou a jednak se zanechanými ránami, což v questu může představovat vzpomínky a hluboké prožitky, které připomínají přechod, směr, hlubokou změnu.

## 2.2 VÝZNAM RITUÁLU VISION QUEST A JEHO SMYSL

*„Hledání vize nebo hledání vnímání je způsob, jakým musíme začít toto hledání. Všichni musíme následovat naši vizi, abychom poznali sami sebe, naučili se, jak sami sebe vnímáme a našli vztah ke světu kolem nás.“*  
(Foster & Little, 2011, 16)

Vision quest (z angl. Hledání vize) je přechodový neboli iniciační rituál. Tyto pojmy vysvětlují, že se jedná o vstup především do nového životního období, do nové životní situace. Říká se, že každý má nějakou vizi a tento rituál nám ji dopomůže nalézt a vydat se správnou cestou. Jde o přípravu na velkou změnu v našem životě, překročení prahu, smrt ega a znovuzrození. Lidé přicházejí z různých koutů světa projít tímto rituálem, aby našli své místo na Zemi, porozuměli lépe sami sobě, změnili své životy k lepšímu a našli svou správnou cestu. Vision quest představuje návrat k přírodě a sobě samému. Rituál se odehrává v přírodě, aby se lidé oprostili od uspěchaného, hektického světa, zklidnili své tělo a mysl a navrátili se alespoň na pár dní k přírodě a přirozenému. Příroda poskytuje klidné a bezpečné prostředí, kde má jedinec čas přemýšlet, možnost dočasně se vzdát materiálních věcí a pouze nasávat nekonečnou energii živého prostředí. Vision quest je rituál, který umožňuje a pomáhá účastníkům prozkoumat a rozvíjet své důležité latentní lidské zdroje jako je imaginace, intuice, kreativita, náhled, porozumění. Silvestri (1987, in Suedfeld, 1980) říká: *„Myslím si, že jeden z nejhodnotnějších aspektů je, že zkušenost v divočině poskytuje pocit bezpečí, jak je tomu u Matky Přírody vždy.“*

Peter Suedfeld (1980) vysvětluje, že moderní využití omezené zevní stimulace spočívá v opuštění životního prostředí ve městech a vrácení se do méně podnětného a méně přeplněného přírodního prostředí. Poukazuje a nabádá, abychom se nad touto nezbytností zamysleli, mohlo by se jednat o vzestupnou část celého životního cyklu.

Vakoch & Castrillón (2014) popisují ve své publikaci o ekopsychologii Vision quest jako obřad překročení prahu, kdy účastníci překročí práh a ocitnou se v tzv. prahovém prostoru a pak se z něj vrací zpět, přináší si zážitky a změny, které sdílejí.

Samotný rituál Vision quest má v podstatě tři velmi důležité fáze, během kterých jedinec otevírá staré a připravuje se na změny, poté opouští tábor a vydává se do samoty v divočině a jako poslední návrat, při kterém přináší svá moudra a uvědomění do komunity. Všemmu však předchází část nejdůležitější, a to samotné rozhodnutí se na Vision quest vydat.

*„Rozhodnutí jít na Vision quest přichází často jako instinktivní impuls, který se objeví náhle a silně, ze samé podstaty člověka.*

*Ve skutečnosti to není vůbec racionální rozhodnutí, ale spíše ochota říci ano našeptávání svého srdce a obrátit se plně sám k sobě a ke všemu, co život žádá i nabízí.“*

*(Joseph Lazenka, 2012)*

### 2.3 FÁZE RITUÁLU VISION QUEST

Jak již autorka zmínila, fáze přechodových rituálů jsou tři: odloučení, práh a přijetí. Turner (2004) obecně shrnuje a popisuje každou z těchto fází. První fáze – odloučení – představuje vyloučení jedince nebo skupiny buď ze společnosti, z jeho kulturního postavení (stavu) nebo obojí. Druhá fáze – práh neboli liminární období – zahrnuje nejasnost minulých nebo budoucích vlastností účastníka rituálu. Pojmy liminarita neboli práh a liminární osoba jsou velmi spojeny s touto problematikou a značí člověka na prahu, na přechodu. Nese s sebou nejasné a neočekávatelné rysy, jedinec je posouván blíže k prožití smrti nebo prenatálního období, což může být často předmětem účastníkovy spirituálního zážitku. Tato fáze je bezpochyby tou nejdůležitější součástí i v rituálu Vision quest, jelikož je člověk o samotě a půstu v hlubokém spojení se svým nitrem i přírodou.

Třetí a poslední fáze – přijetí – završuje celý rituál a poskytuje jedinci stálý, jasně definovaný stav.

Americký průvodce John Davis (nedatováno, získáno 3. března 2015), který rituál Vision quest prakticoval na nejrůznějších místech – v horách v Coloradu, v Utahu nebo Mexiku, podává nejpřesnější a nejpodobnější popis všech fází rituálu Vision quest, které jsou totožné s rituálem prováděným v České republice. Po mnohočetných zkušenostech popisuje 5 fází. Rituál tedy představuje v širším kontextu, kdy se kromě tří klasických fází zmiňuje také o přípravě na quest a realizaci zvnitřněných změn po jeho ukončení.

První fáze je *Příprava*. V přípravě je nejdůležitější první krok a tím je rozhodnutí na quest jít, jak již popisuje Lazenka. V této fázi se musí účastník vybavit požadovaným příslušenstvím do přírody (plachty, teplé oblečení, stan do základního tábora, psací pomůcky apod.). Příprava probíhá jak psychická, tak i fyzická v podobě držení jednodenních půstů, psaní deníku, napsání motivačního dopisu atp. Quester by měl vědět, proč chce rituál podstoupit a měl by být připraven na změny v životě (Davis, J., nedatováno, získáno 3. března 2015).

Druhá fáze je *Příprava a puštění starého*. Název této fáze vypovídá o jeho významu a průběhu. Jedná se zde o přípravu tělesnou i psychickou. Probíhá již v základním táboře a trvá první tři dny. Příprava může být různá. Například muži, kteří jsou součástí ročního výcviku Mužská síla, podstupují přípravu odlišnou. Příprava je hlubší, intenzivnější a delší. Vision questu předchází příprava a zpracovávání témat jakými jsou například vnitřní puberta, otec, matka. Účastníci se zde dostávají hlouběji do svého nitra a snaží se porozumět sobě i předešlým fázím svého života. Průvodci pomáhají účastníkům připravit se na samotu, provádějí se různé rituály, otevírají se největší stíny člověka a jeho minulost a připravuje se na nové změny, příběhy jsou sdíleny v kruhu. Další příprava je spíše informační a týká se přežití, zdravotní. Již v této fázi probíhají různé aktivity, obřady, procházky, hledání místa pro pobyt v samotě. Účastníci se v neposlední řadě dozvídají také bezpečnostní informace, jak se v přírodě chovat a co dělat v případě hrozícího nebezpečí, zranění atd. Velkou a neodmyslitelnou součástí této fáze je také formulace svého záměru, své vize. Každý zvlášť si poskládá a utřídí svůj záměr, tedy to, s čím odejde do samoty, co chce změnit, co chce vidět, na co chce přijít. ‚Staré‘ je zde puštěno, zapomenuto a uvolněno a člověk je připravován na symbolickou smrt, která nastane ve fázi třetí. Tato fáze někdy zahrnuje obřady s ohněm, které symbolizují smrt starého já (Davis, J., nedatováno, získáno 3. března 2015).

Třetí fáze se nazývá *Práh* a to především proto, že účastník stojí na pomezí, kdy staré už neexistuje a nové ještě nebylo objeveno. Tato fáze zahrnuje čtyři dny a čtyři noci samoty a půstu, kdy si účastníci zvolí sami místo někde v přírodě, kde si postaví základní přístřešek. Účastníkům jsou doporučeny různé obřady, někdy také iniciují různé rituály sami, dle potřeby a intuice. Kontrola účastníků probíhá pomocí ‚buddy systému‘, kdy se určí dvojice, která si zvolí místo kontroly – jeden z dvojice ráno a druhý večer nechá na určitém místě znamení, že je v pořádku. Poslední noc je účastníkům doporučeno obskládat se kameny, které symbolizují hrobku i dělohu zároveň, a bdít až do východu slunce, jehož smyslem je úplná smrt a následné otevření vize (Davis, J., nedatováno, získáno 3. března 2015). Do této fáze, kterou lze označit za velmi spirituální, vstupují účastníci s lehce změněným stavem vědomí, který je způsoben právě předchozí přípravou, půstem a sociální deprivací.

Čtvrtá fáze – *Návrat a inkorporace*. První část návratu je mezi ostatní účastníky do základního tábora. Člověk se vrací se svými spirituálními zážitky, změnou, znovuzrozením. V této fázi účastníci doplňují potřebu spánku, jídla, společnosti. Všichni sdílejí své příběhy, analyzují do hloubky své zážitky, obohacují komunitu a naslouchají ostatním. Druhá část návratu je potom zpět do města, kdy všichni nabití novou energií mohou žasnout a být vděční za hojnost, kterou jim dnešní svět nabízí. Návrat do společnosti je však těžký a měl by být pozvolný, především například návrat do pracovního prostředí (Davis, J., nedatováno, získáno 3. března 2015).

Pátá a poslední důležitá fáze je *Realizace*. Po skončení rituálu i nadále poskytují průvodci účastníkům podporu a pomoc s integrací a připomínají jim jejich vizi a správný směr. Pomáhají také chápat smysl a význam všech změn, které se účastníkovi v životě odehrávají. Říká se, že největší změny nastanou do jednoho roku od rituálu, avšak objevování a přicházení na všechny významy, které tento rituál přináší, trvá mnohdy celý život (Davis, J., nedatováno, získáno 3. března 2015).

*„Jedním z cílů přechodových rituálů v divočině je podpořit účastníka v návratu domů s novým nebo obnoveným závazkem žít ve více udržitelném směru a péči o Zemi stejně tak jako s novým vnímáním sebe sama.“*  
(John Davis, 2005)

## 2.4 RITUÁL VISION QUEST A JEHO FORMY

Podstata rituálu je vždy stejná, avšak obřad může probíhat v několika různých provedeních s různou délkou trvání. Velmi záleží na průvodci a jeho zkušenostech a výcviku, místu konání i samotných účastnících. Rituál Vision quest se může konat deset dní v kuse, může být rozdělen na několik víkendových částí, nebo je součástí například ročního výcviku, který je rituálem zakončen.

Hlavní formy rituálu, se kterými se setkáme i v České republice, jsou questy pro děti jako přechod do dospělosti, dále questy zvláště pro ženy, zvláště pro muže a také klasické rituály smíšené – pro ženy i muže. Pokud jsou questy rozdělné dle pohlaví, jsou vždy výjimečné právě proto, že zde účastníci mohou společně nalézt svou ženskost/mužnost, sílu, pocit sounáležitosti a porozumění a ujistit se ve své roli. Velmi pozoruhodný je však Vision quest jako přechodový rituál pro děti.

*„Děti neví kdy vyrůst – a dokonce mnohem důležitěji, nevědí jak.“*

*(Walker, 2007, 40)*

Walker (2007) postuluje, že přechodové rituály umožňují mladým lidem zvládnout a překonat přechod k zodpovědnosti a jejím důsledkům. Poskytují rychlý vývoj z dětství do dospělosti, což jim umožňuje zvládnout to, co mnoha mladým lidem v dnešní kultuře ne: vyrůst a dospět.

Přechodový rituál u dětí dále představuje hledání nové identity, růst uvnitř komunity, postup z jedné pozice na druhou, posun dopředu do dospělosti. Jako první je pro dítě důležité, aby jeho změně přihlíželi ostatní, všimli si jí a ocenili ji. Pokud nastane interní transformace dítěte a doma se nic nezmění nebo se k němu ostatní chovají stále stejně, tento přechod nemůže fungovat (Stephenson, 2012).

Peter Suedfeld (1980) se ve své knize zmiňuje, že v severní Americe je více než 300 organizací, které nabízejí tyto programy v kempech, v přírodě. Jedná se o několikadenní rituály na osamoceném ostrově nebo například pouze o ‚osamocené bdění‘, které trvá pouze jednu noc.

Existují dvě formy těchto programů: expedice a základní tábory. V základních táborech zůstávají účastníci po celou dobu, zatímco expedice na nějaký čas základní tábor opouštějí a pak se do něj vrací. Tyto expedice se dále dělí podle toho, zda během nich



tým terapeutů a průvodců do samoty zasahuje, nebo ne (Russell, Hendee, & Phillips-Miller, 2000).

Účastníci jsou často vystaveni velmi náročným a nepříznivým přírodním podmínkám. Pokud je špatné počasí, po několik dní zůstávají venku, kde často nejsou nijak monitorováni. Můžeme tedy říct, že v tomto případě zahrnuje aspekt samoty také iniciační rituál, kterým je v tomto případě „zážitek přežití“. Dále popisuje, že je to vhodné především pro děti, které mají fyzické nebo psychické problémy. Jsou vyjmuty z domovů a jim přirozených podmínek do tzv. kempů, kde mají šanci nabýt sociální a fyzické dovednosti ke zvládnání běžných situací (Suedfeld, 1980).

Stephenson (2012) popisuje, že to co dítě prožije v rituálu, přímo ovlivní, kým se stane. Pokud tedy prožije těžkou a náročnou zkoušku, stane se z něj silný muž. Sdílí svůj názor, že rituál Vision quest je jednou z nejsilnějších zkušeností, která může být chlapci připravena.

*„Osamění a dobrá představivost mohou chlapce  
přivést až k mezím jeho osobního strachu.  
A tam se otevírá prostor pro osobní růst.“  
(Stephenson, 2012, 237)*

Stephenson (2012) poukazuje na rozdíl mezi dávnými a dnešními Vision questy pro děti. Dříve rituálu předcházelo odloučení chlapce od své komunity, kdy se na tři až pět nocí vydal do samoty hledat svou vizi. Po dobu těchto dnů následoval půst, který napomáhal změněnému stavu vědomí a podporoval tak příchod vize - tedy krátkou a velmi intenzivní zkušenost, která dopomohla urychlit vývoj chlapce. Tato vize s sebou většinou nesla informaci o budoucím postavení chlapce ve společnosti a také jeho nové jméno, což se dá považovat za vrchol tohoto obřadu. Chlapci byli po dobu celého obřadu vystaveni přírodním podmínkám a divoké zvěři. V dnešní době jsou děti při rituálu bedlivě sledovány, pravidelně kontrolovány a půsty nejsou tak drastické. I přesto však Stephenson pokládá kombinaci pobytu v přírodě s transpersonální psychologií za jeden z nejlepších způsobů, jak dosáhnout pozitivních změn a výsledků v práci s mladistvými.

### 3 DALŠÍ POJMY SPOJENÉ S RITUÁLEM VISION QUEST

V této části bakalářské práce jsou popsány a vysvětleny pojmy, které jsou nezbytně spojovány s rituálem Vision quest a jsou jeho neodmyslitelnou součástí. Jedná se o pojmy půst, council, čtyři štíty a změněný stav vědomí. Popis těchto pojmů usnadní a upřesní představu o doprovodných rituálech Vision questu a jejich průběhu.

#### 3.1 PŮST

Půst je období, kdy člověk nepřijímá žádnou potravu a „hladoví“. Přijímá pouze tekutiny v podobě vody nebo bylinkových čajů. Půst může trvat několik dní, nejznámější jsou však jednodenní půsty, kdy má tělo čas se vyčistit a není to příliš velký zásah do organismu. Návrat k normální stravě je lehký a pozvolný. Kubrychtová & Stuchlík (2007) poukazují na přirozenost půstů na příkladu chování dětí, které když onemocní, přestanou jíst, jelikož se řídí svými instinkty a pudy. Půst má obecně detoxikační účinky a zlepšuje funkce imunitního systému.

Při rituálu Vision quest dodržují účastníci půst po dobu čtyřdenní samoty, kdy mají k dispozici pouze několik litrů vody. Na půst jsou připravováni dopředu, kdy se množství stravy omezuje a jeho kvalita zvyšuje (je podáváno především ovoce, zelenina). Tento fakt a striktní omezení příjmu potravy napomáhá a otevírá prostor pro senzitivitu k okolí a vnímání sebe samého. Jedinec není zahlcen potravou a připravuje tak prostor pro rozvíjení své mysli i nitra.

#### 3.2 COUNCIL

Council představuje kruh, ve kterém účastníci sedí, dále sdílení v kruhu a otevřenou komunikaci a nese s sebou opět symboliku koloběhu. Johnson (2010), který prošel rituálem u původních průvodců Meredith Little a Stevena Fostera, popisuje mimo jiné význam a funkci councilu. V kruhu dostane každý účastník možnost, aby sdílel svůj příběh, obavy a přání a také důvody, proč se chce zúčastnit třídní samoty uprostřed divočiny. Council slouží také ke sdílení zkušeností a zážitků, kterých se účastníkům dostalo po dobu samoty. Během sezení v kruhu, kdy každý proniká do svého nejhlubšího nitra a otevírá každý kout svého těla, myšlení i duše, je využívána metoda čtyř štítů, která těmto procesům napomáhá a mnohé vysvětluje.

### 3.3 ČTYŘI ŠTÍTY

Model čtyř štítů pochází již od původních obyvatel Mayů a představuje jádro celého rituálu Vision quest. „*Je to systém, který je derivován z přírody a umožňuje nám podívat se, kde jsme a kam jdeme*“, vysvětluje průvodkyně rituálu Vision quest (Jaroslava Vaty, osobní sdělení 28. února 2015).

Vakoch & Castrillón (2014) popisují, že model čtyř štítů vychází z lidské přirozenosti a zobrazuje cykly přírody i životní cykly člověka samotného. Dále vysvětlují, že počet čtyři je zvolen z mnoha důvodů vycházejících z přirozenosti – roční období, denní hodiny a světové strany, které vysvětlují různé způsoby bytí, žití, myšlení. Tvar kruhu znázorňuje koloběh, přirozenost.

Průvodkyně Jaroslava Vaty (osobní sdělení 28. února 2015) dále také popisuje práci s tímto věděním, které jí bylo předáno. Při rituálu Vision quest ke znázornění světových stran používá čtyři barevné šátky rozmístěné do kruhu. Jejich barvy symbolizují barvy štítů a počet je dán počtem světových stran - sever je nahoře a jeho barva je bílá, žlutý východ je vpravo, jih je dole a je symbolizován červeně, západ je vlevo a je symbolicky znázorněn černou barvou.

Amari (2011) vysvětluje význam každého štítu. Jih je léto a červená barva. Ta představuje dětství a jeho pudové znaky – ego, tělo, instinkty a emoce. Sever - bílý a představující zimu. Je znázorněním dospělosti, komunikace, sdílení v komunitě, disciplíny, směru. Východ je žlutý, jaro. Znázorňuje především práh – tedy smrt a znovuzrození, opak dítěte, východ slunce, duši a nový den. Zde již jedinec není zatížen materiálním světem a projevuje se jeho duše. Západ a černá barva s sebou metaforicky nesou konec něčeho starého a smrt. Západní štít je zdrojem moudrosti. Jedná se o vzpomínky, reflexi, dospívání a západ slunce.

### 3.4 ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ

Základní stav vědomí lze definovat, pouze pokud člověk vnímá centrálně sebe sama za přítomnosti a uvědomování si také fyzické stránky, která se s tímto já ztotožňuje. Za změněné stavy vědomí můžeme považovat ty, při nichž ztrácíme právě toto propojení se svým tělem nebo vlastním já. Tyto stavy vědomí mohou být navozeny spontánně nebo záměrně. Mezi spontánně navozené změněné stavy vědomí řadíme například epileptický záchvat, trauma, horečku nebo poruchy spánku. Změněné stavy vědomí si však lidé přejí

navodit i záměrně – v tomto případě právě extrémní deprivaci v podobě pústu, odloučení od společnosti a omezením zevní stimulace (Strassman, Wojtowicz, Luna, & Frecska, 2010).

Dittrich (1998, in Polito, Langdon, & Brown, 2010) postuluje, že existují tři dimenze změněných stavů vědomí: první je „oceánská nekonečnost“. Vyznačuje se blahými a intenzivními pocity štěstí, pohodou, ego se rozpouští a vnímání času je pozměněno. Druhá dimenze – „úzkostné rozpouštění ega“ – opak dimenze první. Zde se jedná o zkušenosti s derealizací, rozpadem ega, nepříjemnými pocity, paranoidními myšlenkami. A konečně třetí úroveň „vizionářská restrukturalizace“, kdy začíná jedinec chápat odlišně sebe, své tělo i své okolí, může dojít k halucinacím a ke spatření vize.

Katz (1973, in Suedfeld, 1980) v knize doporučuje výcvik pro lepší odvozování vhledu, uvědomění si osobního růstu a v neposlední řadě jako rozšíření přípravy pro prožívání právě zmíněných změněných stavů vědomí.

Situace vyvolávající záměrné změnění stavu vědomí jsou navozovány pomalu, až do úplné deprivace ve druhé fázi rituálu, kdy se účastníci ocitnou sami v přírodě, bez jídla a společnosti, zvuků, elektroniky a komfortu. Účastníci Vision questu mohou tedy na základě této deprivace zažívat stavy od mírné relaxace až po silné vizionářské zkušenosti.

#### 4 PRŮVODCI RITUÁLU VISION QUEST

Průvodci jsou při rituálech neodmyslitelnou součástí. Jsou svým questerům oporou, zrcadlem, motivací, pomocí a učitelem. Jsou s účastníky od začátku do konce rituálu (tedy kromě čtyřdenní samoty) a nejen během něj, ale i po skončení jsou účastníkům oporou na jejich nové cestě životem.

Manželé Steven Foster a Meredith Little jsou zakladatelé a vedoucí obřadního a výcvikového zařízení School of lost borders v Kalifornii. Jsou průvodci již více než 20 let a tato prastará tradice jim byla předána od původního indiánského člena kmene Cheynne. (Little&Foster, 2011). Snaží se obnovit a upravit tento prastarý rituál vzhledem k dnešní době, mentalitě i kultuře. (Vakoch & Castrillón, 2014).

Pokud bychom se chtěli vydat na rituál Vision quest v České republice, bude nejlepší obrátit se na Jaroslavu Vatay, jedinou průvodkyni rituálu Vision quest v České republice, která prošla velmi náročným a intenzivním šestitýdenním výcvikem v Kalifornii. Jaroslava se jako první setkala s questem v roce 2003 přes Institut šamanských studií.

V roce 2005 začala Jaroslava pociťovat, že potřebuje ve svém životě změnu. Když shlédla film o Vision questu, hned věděla, že právě tento rituál jí může pomoci na cestě životem. Kontaktovala zahraniční průvodce, prošla svým prvním osobním questem, a vzápětí iniciovala vlastní první Vision quest v České republice. Na intenzivním výcviku pro průvodce, který se konal v poušti v Kalifornii a trval šest týdnů, našla Jaroslava svou vizi: být průvodcem rituálu Vision quest. K tomuto dodává pouze: „*Mým posláním a záměrem je podporování lidí v žití vize a skutečného plného potenciálu*“ (Jaroslava Vatay, osobní sdělení 4. prosince 2014).

## 5 PŘÍBUZNÉ PROGRAMY A TERAPIE

Rituál Vision quest není v České republice příliš známý, avšak by se dalo říct, že existují paralelní a alternativní terapie a programy, které jsou založené na podobné bázi nebo vykazují velmi similární účinky. Vybrané terapie pro tuto kapitolu jsou Moritova terapie, technika omezené zevní stimulace a terapie tmou, která je v dnešní době velmi známým a vyhledávaným léčebným procesem právě v naší zemi. Všechny tři pracují s faktory, jako jsou tma, samota, sociální deprivace.

### 5.1 MORITOVA TERAPIE

Moritova terapie je tradiční japonskou terapií, která je typická pro náboženství a kulturu této země. Zakladatel je Shoma Morita, psychiatr. Pozornost je v této terapii zaměřena především na sociální úzkostnou poruchu, která se vyznačuje plachostí, pocity méněcennosti a introverzí. Morita říká, že: „*účelem není naprosto odstranit symptomy, ale naučit se s nimi žít*“ (Inciyawar, Wintrob, Bouchard & Bartocci, 2009, 172).

Tato terapie se odehrává v léčebném centru a má několik odlišných fází. První z nich je dodržování absolutního klidu, kdy člověk nedělá vůbec nic, pouze leží na posteli, ke které je upevněn. V této fázi jedinec zpříma čelí své úzkosti. Během tohoto zážitku začíná být jedinec naplněn ohromujícími pocity samoty a začne chtít rychle něco dělat. Morita tento okamžik nazývá jako ‚touha po životě‘ (Inciyawar et al., 2009).

Následuje druhá fáze, ve které někteří konečně nalézají potěšení při pocitu volnosti a v provádění jednoduchých prací. Účastníci terapie se v této fázi dostanou ven, a tak se pomalu začne obnovovat jejich emocionální rozsah, který byl po dobu fixace utlumen. Tato fáze je velmi důležitá – protože právě tady se objevuje paradoxní uvědomění, že:

„přijetí reality ,arugamama‘ je cesta ke konečnému zmírnění úzkosti“ (Incayawar et al., 2009, 172). Ve třetí fázi už jedinec provádí běžné aktivity (Incayawar et al., 2009).

I v této terapii můžeme vidět paralelu s hlavními účinky rituálu Vision quest, kde je nejdůležitější faktor omezení v různých směrech, hlavně tedy samota. Také váha a hloubka uvědomění v období fixace a ležení na lůžku by se dala přirovnat k uvědomění z questu.

## 5.2 TECHNIKA OMEZENÉ ZEVNÍ STIMULACE

Technika omezené zevní stimulace, jejímž zakladatelem je Peter Suedfeld, zkoumá sociální deprivaci a omezenou zevní stimulaci. Malůš (2014) uvádí tři druhy omezené zevní stimulace: První je *floatation rest*, kdy je člověk položen do nádrže s roztokem o tělesné teplotě. Roztok umožňuje nadnášení těla, víko nádrže zajišťuje zatemnění a klid. Druhá, dnes již nepoužívaná technika, se nazývá *immersion rest*, která je stejná jako metoda první, pouze s tím rozdílem, že nyní je člověk do roztoku ponořen úplně, dýchání je mu umožněno prostřednictvím masky s přívodem kyslíku. Třetí metoda se nazývá *chamber rest* – člověk se nachází v malé místnosti, kde je klid, ticho a tma. V České republice dostala tato technika název Terapie tmou, přičemž je dnes velmi žádanou metodou sebepoznání.

## 5.3 TERAPIE TMOU

Terapie tmou je metoda, při níž člověk stráví zpravidla 24 hodin a více v prostředí, kde je tma. Prostředí je zařízeno jako jednoduchý pokoj, který si může jedinec prohlédnout před tím, než je světlo zhasnuto. Donáška stravy i pití je zajištěna v pravidelných intervalech. Terapeut by měl schválit, zda je pro jedince vhodné tento pobyt podstoupit, stejně tak zvážit, zda není nebezpečné ponechat zde osobu v případě jeho zájmu déle než 24 hodin. Je možné se předem domluvit na terapeutických setkáních během izolace. Klient je před vstupem do tmy také poučen, jak pracovat s nepříjemnými pocity a jak postupovat při jejich výskytu. Lidé v izolaci mají možnost si v krajní nezvladatelné situaci rozsvítit, pobyt ukončit nebo přivolat pomoc (Suedfeld, 1980).

Silvestri (1987, in Suedfeld, 1980) definuje dva aspekty, které mají divočina a omezená zevní stimulace v umělých podmínkách společné. První z nich je samozřejmě omezená stimulace, která v přírodě automaticky nastává. Druhá je tzv. náprava.

V divočině, jak uznávají i účastníci autorčina výzkumu, si totiž člověk hluboce uvědomí vztah mezi jeho jednáním a příčinami tohoto jednání.

## 6 DOSAVADNÍ VÝZKUMY

Výzkumů, které se zajímají o výsledky, změny nebo osobní transformace účastníků rituálu Vision quest, není příliš mnoho. Přesto však většina podobných studií předkládá pozitivní účinky Vision questu na jeho účastníky.

Heck (1976, in Suedfeld, 1980) popisuje studii, ve které zkoumal chování a způsob reakcí u lidí ve třech různých situacích: první skupina podnikla cestu do divočiny, která byla zaměřena na vlastnosti v přirozeném prostředí, sebepoznání a přemýšlení v samotě. Následovala diskuze ve skupině a sdílení vlastních zážitků, obdobně jako na Vision questu. Další skupině, která byla zaměřena na interakci, byla puštěna nahrávka pojednávající o osobním růstu. Třetí skupina byla kontrolní. Data byla zaznamenána před a po zkušenosti a administrovaná na škále chování<sup>5</sup>. Na základě autorových výsledků a jejich interpretace lze potvrdit pozitivní vliv samoty v přírodě na člověka. Tím, že se jedinec dostane do konfrontace se samotou, zvyšuje pravděpodobnost jejího snadnějšího prožívání a lepšího zvládnutí v běžném životě. Také vede k vyšší touze po samotě a tím pádem i seberozvoji a sebepoznání.

Samota je velmi diskutované téma a příčina mnohých chorob a nepříznivého prožívání v našich životech. Stejně jako Vision quest tak jemu příbuzné programy a terapie pracují právě s tímto faktorem, jehož prostřednictvím léčí lidskou duši a téměř odstraňují potíže a neschopnost bytí sám se sebou. Samota nás přivádí do konfrontace s nepříjemnou situací, kdy jí musíme za těchto okolností čelit. Samota znamená, že před sebou neutečeme a tím pádem musíme prožívat sami sebe. Tato filozofie a mnohaleté zkušenosti se ukázali jako velmi účinné při práci s dětmi. Dětem s problémy s návykovými látkami se v přírodě a samotě zvyšuje frustrační tolerance – musí čelit nepříznivým přírodním vlivům, řádu a pravidlům a právě zmiňované samotě, ve které jsou postaveni před problém a nemohou utéct pomocí drog nebo alkoholu. Behar & Stephens (1978, in Suedfeld, 1980) potvrzují, že byly zaznamenány pozitivní účinky Terapie v divočině<sup>6</sup> u dětí.

---

<sup>5</sup> Přesný název dotazníku: Fundamental Interpersonal Relations Orientation - Behavior scale.

<sup>6</sup> Z angl. wilderness therapy.

Většina amerických výzkumů na toto téma hovoří o táborech v přírodě a jejich účincích na chování dětí a jejich problémy ve škole, rodině, s drogami apod. Ačkoli ne všechny programy využívají přesnou šablonu rituálu Vision quest, léčivý účinek přírody je zjevný.

V jednom z výše zmíněných táborů se uskutečnil kvalitativní výzkum, jehož zájmem bylo zjistit vliv účinků pobytu v přírodě na adolescenty, kteří mají problémy s chováním nebo závislostmi. Ve výzkumu byly děti dotazovány, jaké účinky má podle nich terapie v přírodě. Po zakódování dat vyšly napovrch čtyři skupiny odpovědí: rozvíjení sebe sama, znalosti a dovednosti, realizace změněného chování a nakonec posílení rodinných vztahů. *Rozvíjení se* – pocit úspěchu, zvládnutí a dokončení výcviku zvyšuje pocit kompetencí a rozvíjí lepší pohled na sebe sama. Děti se rozvíjí také prostřednictvím aktivity a nácviků, jak lépe přijímat a vyjadřovat své emoce. Sama příroda má však také léčivé účinky a děti se rozvíjejí v klidném a přirozeném prostředí. *Získané znalosti a dovednosti* jsou další nedílnou součástí nové identity dítěte. V programech se děti učí jak komunikovat, jak zvládat stres a získávají povědomí o rizicích užívání návykových látek. Samozřejmě také přežití v náročných přírodních podmínkách vyžaduje samo o sobě mnoho nových zkušeností a dovedností. *Realizace změněného chování* – stejně jako účastníkům na Vision questu je i dětem po skončení terapie v přírodě poskytována pomoc s realizací nových uvědomění a lepšího chování. *Posílení rodinných vztahů* – dítě je kvůli výcviku v přírodě vytrženo z přirozeného a známého prostředí. Během terapie se mnohdy velmi změní, avšak pokud by se vrátilo do stejných podmínek jako před výcvikem, pravděpodobně by změny brzy vymizely. Z toho důvodu se pracuje s rodinou jako jedním celkem, což vede k posílení vztahů mezi sebou. Výzkumníci v závěru článku poukazují na pozitivní výsledky a v neposlední řadě také na stále rostoucí zájem o tento druh terapie. (Russell, Hendee, & Phillips-Miller, 2000).

Ačkoli výzkumy nepředstavují výsledky týkající se přímo Vision questu, lze říct, že terapie v přírodě, samota a určitý druh deprivace má pozitivní účinky. Jak pro děti ve formě přechodových rituálů, tak pro dospělé, kteří chtějí něco změnit, nebo najít cestu do svého nitra. Autorku, stejně jako výše uvedené výzkumníky především z poslední studie, zajímají souvislosti mezi průběhem rituálu Vision quest a dopadem na jeho účastníky. Dále také popis tohoto rituálu, očekávání a prožívání účastníků. V souladu s výše uvedenou metodikou se autorka snaží nalézt vztahy mezi výpověďmi a podrobně a spolehlivě tak interpretovat celý rituál Vision quest.



## VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkumná část přináší podrobnější a autentický náhled na rituál Vision quest. Jediným účelem této studie však nebylo pouze poskytnout popis a informace o prožívání a průběhu rituálu Vision quest, ale také poskytnutí určité reflexe účastníkům, kteří se díky tomuto výzkumu mohli vrátit do doby, kdy rituál absolvovali a připomenout si tak své stanovené cíle a zhodnotit současnou situaci.

*„Rozhovor byl pro mě moc přínosný, se zase vrátit a zavzpomínat.*

*Pomohlo mi to spojit se znovu se svou vizí a uvědomit si jak důležitý životní přechod to pro mě byl. Moc dobrá reflexe.“*

*(účastník, osobní sdělení z 25. února 2015)*

## 7 CÍLE VÝZKUMU

V českém jazyce téměř neexistují publikace, výzkumné a odborné články nebo bakalářské a diplomové práce, které by se zajímaly výhradně o tuto problematiku za daných podmínek. Cílem tohoto šetření je tedy především:

- bližší a podrobné prozkoumání rituálu Vision quest v České republice,
- zjištění motivace a očekávání účastníků od rituálu Vision quest,
- zmapování pocitů a prožívání účastníků všech fází rituálu Vision quest,
- zjištění dopadu rituálu Vision quest na jeho účastníky a jejich životy,
- srovnání případných individuálních rozdílů ve výpovědích účastníků,
- poskytnutí reflexe a času si prostřednictvím odpovědí uvědomit, co rituál účastníkům dal a vzal a jak jim změnil život.

Posledním a neméně důležitým záměrem tohoto výzkumu je snaha o položení základů pro výzkum v této oblasti v České republice. V návaznosti na tuto studii je v budoucnu předpokládán hlubší a podrobnější průzkum rituálu Vision quest a jeho dopadu na různé oblasti lidského vnímání a prožívání.

## 8 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Autorka zvolila formulaci těchto devíti výzkumných otázek, které navazují na výzkumné cíle a pokrývají celou oblast zájmu výzkumu. Jejich znění je:

1. „*Jaká je motivace účastníků pro absolvování rituálu Vision quest?*“
2. „*S jakým očekáváním se účastníci vydali na rituál?*“
3. „*Co účastníci prožívali při přípravě na rituál Vision quest?*“
4. „*Jak účastníci prožívali 1. fázi rituálu (Příprava a puštění starého)?*“
5. „*Jak účastníci prožívali 2. fázi rituálu (Práh)?*“
6. „*Jak účastníci prožívali 3. fázi rituálu (Návrat a inkorporace)?*“
7. „*Co účastníci prožívali při návratu do reálného života?*“
8. „*Naplnilo se očekávání účastníků od rituálu Vision quest?*“
9. „*Jaké změny nastaly v životech účastníků po absolvování rituálu Vision quest?*“

## 9 METODOLOGICKÝ RÁMEC A VYBRANÉ METODY

V této kapitole popisuje autorka zvolený typ výzkumu, rozvádí metody získávání a analýzy dat a také poukazuje na etické aspekty výzkumu.

### 9.1 TYP VÝZKUMU

Pro tuto práci autorka zvolila kvalitativní design. Jako první její rozhodnutí vysvětluje velmi malý počet účastníků, kteří se rituálu Vision quest zúčastnili, přičemž i samotný přístup k jejich komunitám je velmi problematický. Druhým a neméně důležitým důvodem je, že se v této práci jedná především o zmapování této oblasti a o popis rituálu samotného. Kvalitativní přístup umožňuje setkat se tváří v tvář s účastníky a dozvědět se co nejvíce podrobností o jejich osobním příběhu, prožívání, vzpomínkách a uvědoměních, které doprovázely spontánní a autentické reakce.

### 9.2 METODA ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Všechna data autorka získávala pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Byla vytvořena sada otázek, která má sedm základních okruhů; každý okruh zahrnuje několik otázek, které zachycují co nejpodrobnější informace. V každé části byly kladeny nejprve

otázky obecné a popisné, poté intimnější a zaměřené na emoce, prožívání, zážitky. Polostrukturovaný dotazník je k nahlédnutí v příloze č. 6. Jeden rozhovor proběhl také nestrukturovaně, s průvodkyní rituálu Vision quest - rozhovor proběhl spontánně a šlo spíše o vyprávění osobního příběhu průvodkyně.

Sběr dat probíhal v měsících listopad a prosinec roku 2014. Všechny rozhovory proběhly z časových, vzdálenostních a finančních důvodů přes skype. S daným participantem jsme se vždy domluvili na přesném datu a čase, kdy hovor proběhne. Délka rozhovorů byla individuální, v průměru trval jeden rozhovor asi jednu hodinu a půl a někdy i déle.

Rozhovoru předcházelo představení se, nastínění záměru této studie a seznámení s etickými zásadami. Okruhy autorka se všemi frekventanty vždy procházela ve stejném pořadí. Pokud bylo z přirozeného vyprávění nutné, některé otázky byly přeskočeny nebo vynechány. K důležitým otázkám se autorka vždy vracela, avšak někdy v daném vyprávění neměly váhu, nebo k nim proband neměl co sdělit. V případě nutnosti byly použity doplňující otázky, které dopomohly upřesnit a objasnit získané informace. Rozhovor také na svém konci obsahoval otázku, zda chce účastník něco důležitého dodat, čímž se vytvořil prostor pro myšlenky, které nebyly vysloveny a dotázány.

Po vyčerpání otázek následovalo ještě krátké popovídání si s účastníky, většinou s návazností na změnu života, novou práci nebo například projekty, které účastníci v současnosti realizují. Všichni probandi byli velmi přátelští a ochotní k další pomoci nebo zodpovězení dalších otázek. Prostřednictvím programu skype bylo umožněno rozhovory nahrávat a uchovat tak získaná data. Po dokončení sběru dat byly nahrávky využity k jejich analýze a poté byly smazány.

### 9.3 METODA ANALÝZY DAT

Pro analýzu dat byla použita metoda vytváření trsů. Sedláková (2015) tuto metodu popisuje: „*Spočívá v uspořádávání částí dat do kategorií na základě jejich podobnosti, například podle společného tématu nebo místa či času, ke kterému se váží.*“

Obecně se tedy jedná o seskupování podobných odpovědí do nadřazených skupin. I přes nízký počet frekventantů a rozmanité odpovědi se často objevily shodné názory, zážitky nebo podobný popis situace. Nejvhodnější je tedy výběr právě této metody, která umožňuje zahrnout v jednom popisu více odpovědí a zobecnit je.

## 9.4 ETICKÉ ZÁSADY

Vždy před započítím rozhovoru byli respondenti obeznámeni s informacemi o jeho průběhu a záměru. Každý z nich byl požádán o ústní souhlas s nahráváním rozhovoru, který byl vždy udělen. Dále bylo respondentům řečeno, že na jim nepříjemné nebo intimní otázky nemusí odpovídat, pokud nechtějí, a že mají právo rozhovor kdykoliv ukončit. Respondent měl také právo kdykoliv svůj souhlas s využitím dat zrušit. Všichni byli obeznámeni s nutností nezmiňovat ostatní osoby jménem, v případě, že se tak stalo, ihned došlo ke kódování. Data byla anonymizována a zpracována bez souvislosti s údaji, které by mohly ve výstupech identifikovat respondenta/respondentku. Data byla uchována pouze po dobu nezbytně nutnou a přístup k nim byl umožněn pouze výzkumníkovi.

## 10 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Tato kapitola představuje popis a charakteristiku výzkumného souboru, na kterém byla studie provedena. Dále jsou uvedeny postupy a metody, které byly pro výběr účastníků použity.

### 10.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Při výběru výzkumného souboru byla směrodatná pouze fakta týkající se absolvování rituálu Vision quest, která jsou uvedena níže v popisu metod při výběru účastníků. Nezáleželo tedy na pohlaví, věku ani vzdělání. Výzkumný soubor tvoří 6 lidí, z čehož 4 jsou muži a 2 ženy ve věku 29-44 let. Je vhodné dodat, že dva probandi (muži) byli součástí celoročního výcviku Mužská síla, jehož zakončení sestávalo právě z absolvování rituálu Vision quest. Rituál probíhal naprosto identicky, jako v ostatních čtyřech případech, pouze mu předcházela roční příprava. Všichni participanté pochází z České republiky, z různých měst.

## 10.2 METODA VÝBĚRU VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Počet lidí, kteří se zúčastnili Vision questu, není obecně příliš vysoký. Také přístup k těmto lidem a jejich komunitám není často snadný, a proto autorka zvolila techniku sněhové koule<sup>7</sup>. Když vysvětluje Ferjenčík (2000) techniku metody, jako první uvádí příklad se sněhovou koulí, kterou když spustíte z kopce, nabaluje na sebe lavinově postupně více sněhové hmoty až do požadované velikosti. Dále ji Ferjenčík (2000) popisuje ve své knize následovně:

*Badatel se uprostřed těchto populací obvykle nemůže volně pohybovat a vybírat zkoumané osoby v celé šíři těchto populací, snaží se navázat kontakt alespoň s některými z nich. Ty potom požádá, aby mu pomohli zprostředkovat setkání s dalšími členy dané populace, a po získání jejich spolupráce požádá tyto lidi o další nominace – až do získání dostatečného počtu zkoumaných osob ve vzorku (64).*

Jako první autorka kontaktovala kolegu, který se Vision questu již zúčastnil a byl ochoten poskytnout kontakty na další účastníky, kteří byli na rituálu přítomni s ním. Od těchto účastníků byly získány kontakty další. Všichni potenciální účastníci byli kontaktováni prostřednictvím e-mailu, viz příloha č. 4.

Aby se však předem stanovená charakteristika účastníků opravdu shodovala s charakteristikami účastníků ochotných poskytnout rozhovor, vytvořila autorka online dotazník<sup>8</sup> a požádala probandy o jeho vyplnění ještě před zahájením rozhovorů. Dotazník je k nahlédnutí v příloze č. 5. Níže jsou uvedeny hlavní podmínky pro přijetí probanda do výzkumu:

- účastnit se rituálu Vision quest maximálně a právě jednou,
- absolvovat rituál před dobou delší než jeden rok,  
Říká se, že jeden rok po questu je zásadní a odehrávají se v něm hlavní důležité změny. Proto byl vybrán tento časový mezník, aby účastníci měli dostatek času posoudit, porovnat nebo si uvědomit důležité změny v jejich životě
- být přítomen na rituálu, který se konal nepřetržitě (v tomto případě 10 dní v kuse),

---

<sup>7</sup> Také lavinový výběr nebo snowball technique (Ferjenčík, J., 2000).

<sup>8</sup> Tvorba dotazníku na stránkách: <http://www.netquest.cz/>

Existuje více druhů rituálů, například takový, kdy je deset dní rozloženo mezi více víkendů, což není příliš intenzivní a pravděpodobně ani tolik účinná forma

- projít celým rituálem od začátku do konce, tedy absolvovat všech 10 dní, Účastníci questu mají možnost kdykoliv z rituálu odstoupit, například nedokončit pobyt v samotě atp. Pro lepší porovnání a účinky tohoto rituálu se autorka rozhodla zahrnout probandy, kteří prošli všemi deseti dny
- podstoupit rituál v České republice,

Jak již bylo zmíněno, druhů Vision questu je mnoho, a také se konají v různých zemích světa. Rituál je pokaždé jiný, záleží na průvodci, na účastnících, na prostředí. Pokud by však Čech podstoupil rituál v zahraničí, může to prožívat odlišně a výsledky by mohly být zkreslené, jedinec není totiž na ‚domácí půdě‘.

Vyplnění dotazníku trvalo minutu až dvě a poskytlo autorce spoustu důležitých informací, díky nimž mohla potvrdit, případně zamítnout účast probandů ve výzkumu. Všichni ochotní uchazeči splňovali charakteristiky, tudíž nikdo nemusel být vyřazen. Na základě tohoto online dotazníku byly získány potřebné informace a všechny rozhovory proběhly bez komplikací.

## 11 ANALÝZA DAT

V této kapitole autorka analyzuje data získaná z rozhovorů s účastníky. Analyzovaná data jsou členěna podle výzkumných otázek, přičemž u některých jsou pro dokreslení situace uvedeny přímé citace ze zaznamenaných rozhovorů.

### 11.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Autorka zde popisuje výsledky analýzy devíti výzkumných otázek, které jsou podstatou celé této bakalářské diplomové práce a níže popsaného výzkumu. Veškeré podklady byly nasbírány z rozhovorů s účastníky Vision questu a zpracovány vlastní iniciativou. Každá otázka je představena jednotlivě a výsledkem je její podrobnější rozbor a analýza. Doslovný přepis části rozhovoru je k nahlédnutí v příloze č. 7.

## Výzkumná otázka č. 1

### *„Jaká je motivace účastníků pro absolvování rituálu Vision quest?“*

Odpovědi vychází z otázky „Jaká byla Vaše motivace zúčastnit se rituálu Vision quest?“  
Na základě analýzy dat vznikly čtyři kategorie:

- Hlubší sebepoznání.
- Potřeba změny.
- Hledání cesty.

Do první kategorie (Hlubší sebepoznání) spadají odpovědi od tří respondentů. Hlavní a nejčastější motivací bylo dostat se hlouběji do svého nitra, strávit nějaký čas sám se sebou, odpočinout si a lépe se poznat. Většina z nich uvádí, že se potřebovali na chvíli zastavit a utřídit si myšlenky v hlavně, ujistit se ve svých životních rolích a v tom, co dělají. *„Narodil se mi syn a měl jsem pochybnosti, zda budu dobrý otec, zda jsem dobrý muž. Cítil jsem, že mimo psychoanalýzy potřebuji ještě hlouběji poznat sám sebe a ujistit se tak ve své roli otce.“*, *„Mou hlavní motivací bylo podívat se do sebe hlouběji, lépe se poznat a najít svou vizi.“*

Ve druhé kategorii (Potřeba změny) se nacházejí odpovědi dvou účastníků, kteří se ocitli v nepříznivé životní situaci. Hlavní roli hrála potřeba vnitřní transformace a také pocity nespokojenosti se svým životem. *„Vstoupil jsem do výcviku z potřeby, můj život byl v troskách, nebyl jsem spokojený se svým dosavadním životem, byl jsem na tom psychicky velmi špatně.“*, *„Měla jsem pocit, že už ve mně transformace probíhá, ale potřebovala jsem událost, která mi pomůže. Byla jsem v životní situaci, kdy jsem potřebovala pomoc ke změně.“*

Třetí kategorie (Hledání cesty) se prolíná se všemi odpověďmi. Většina probandů se chtěla zúčastnit rituálu především proto, aby jim pomohl nalézt životní cestu, pomoci přijít na to, co chtějí a mají v životě dělat, jakou cestou se vydat. U jednoho respondenta to byl však primární důvod a hlavní motivace. *„Chtěl jsem najít svou cestu, zjistit a utřídit si, co je pro mě nejlepší, co mám a chci v životě dělat.“*

## Výzkumná otázka č. 2

### *„S jakým očekáváním se účastníci vydali na rituál?“*

Kladená otázka zněla: „Co jste od rituálu očekával/a?“ Na základě dat autorka vytvořila tři kategorie:

- Očekávání změn.
- Touha po nalezení vlastní vize.
- Touha po zážitku.

V první kategorii (Očekávání změn) bylo u tří respondentů odpovědí to, že od rituálu očekávají především převratné události, které jim změni život. Také vnímali rituál jako situaci, která je postaví tváří v tvář problému, kterému se snaží ve svém životě uniknout. „*Očekával jsem velkou vnitřní změnu, říkal jsem si, že až quest skončí, stane se něco obrovského, neuchopitelného, co mi převrátí celý život.*“, „*Očekávala jsem, že nebudu moci utéct před nebezpečnou nebo nepříjemnou situací. Řekla jsem si, že do toho půjdu a vyřeším, co potřebuji.*“

Do druhé kategorie (Touha po nalezení vlastní vize) spadají odpovědi dvou participantů, kteří očekávali, že jim rituál ukáže především cestu, směr, pomůže jim rozhodnout se, kam jít a ujasnit si tak svou budoucnost.

Do třetí kategorie (Touha po zážitku) spadá pouze jedna odpověď. Pravděpodobně všichni respondenti chtěli získat zážitky, poznat zajímavé lidi a zkusit něco nového. Avšak tenhle proband uvádí, že očekávání neměl, těšil se spíše na zážitek z procesu rituálu.

## Výzkumná otázka č. 3

### *„Co účastníci prožívali při přípravě na rituál Vision quest?“*

Výsledky vznikly na základě především těchto otázek: „Jaké pro Vás bylo připravovat se na rituál Vision quest?“, „Co pro Vás příprava znamenala?“, „Zúzkostňovalo Vás něco při přípravě na rituál Vision quest?“. Na základě dat jsem vytvořila dvě kategorie:

- Strach.
- Motivace.



V první kategorii (Strach) bylo u čtyř respondentů, a tedy nejčastější odpovědí to, že se již při přípravě dostali do konfrontace se strachem. Důvody byly různé, nejčastější však strach z pústu a tmy, samoty v přírodě, z velkých změn ale také z toho, že žádné změny nenastanou. „*Měl jsem velký strach. Je to rituál symbolické smrti. Jakoby tu poslední noc umřeš a pak se znovuzrodíš. Báł jsem se, co tam sám v sobě objevím, protože tam před sebou neuteču. Báł jsem se, že to bude něco hodně nepříjemného nebo něco, co ostatní nepřijmou.*“, „*Báł jsem se jak obrovské změny tak toho, že se žádná změna nestane. Také jsem se báł toho, co najdu v sobě.*“

Druhá kategorie (Motivace) vypovídá o pocitech dvou respondentů, kteří se na rituál velmi těšili a přípravu vnímali jako obohacující, přirozenou, jako očistu a přípravu na změnu. „*Připravu jsem si velmi užívala. Brala jsem to jako očistu a návyky na procházky. Říkala jsem si, že už ‚ted‘ můžu začít.*“, „*Připravu jsem vnímal skvěle, velmi jsem se těšil na zážitek.*“

#### **Výzkumná otázka č. 4**

##### ***„Jak účastníci prožívali 1. fázi rituálu (Příprava a puštění starého)?“***

Odpověď vychází z otázek: „*Jaká pro Vás byla 1. fáze rituálu (Příprava a puštění starého)?*“, „*Jak jste se tyto první 3 dny cítil/a?*“, „*Co jste v první fázi prožíval/a?*“ Byly vytvořeny tři trsy:

- Emotivita.
- Odhodlání.
- Obohacení.

Do první kategorie (Emotivita) byli zařazeni tři probandi, kteří v první fázi prožívali mnoho emocí. Účastníci byli nadšení a užívali si přípravu na odchod do přírody, rituály, sdílení příběhů, vycházky do přírody i veškeré aktivity, při kterých mohli lépe poznat sami sebe. „*Připravu jsem si užívala nadšeně! Tato práce mě moc baví. Bylo mi dobře s lidmi, kteří tam byli.*“, „*Vnímala jsem to hodně silně.*“ Také se ale často objevily pocity strachu a pochybností. „*Pro mě to bylo hodně emotivní, střídalo se odhodlání, smutek, strach. Bylo to hodně náročné.*“

Ve druhé kategorii (Odhodlání) se objevují dvě odpovědi, kde účastníci popisují svůj silný pocit, kdy opravdu chtěli něco změnit, něco dokázat a rituál dokončit. Toto odhodlání se mnohdy střídalo se strachem a pochybnostmi, avšak silná motivace vždy nakonec zvítězila. *„Připadal jsem si, jako když jsem odjížděl na misi do Afganistánu. Bátl jsem se symbolického umírání, ale smířil jsem se, že to bude bolestivé, nepříjemné. Ke konci už jsem byl smířený. Bral jsem to hodně vážně, byl jsem velmi odhodlaný. Už nebylo cesty zpět.“*

Třetí a poslední kategorie (Obohacení) zahrnuje pouze jednu odpověď, kdy účastník Vision questu prožíval během první fáze pozitivní emoce, pocit štěstí a klidu. *„Všechny aktivity a rituály, které se během první fáze děly, mě velmi obohatily a ovlivnily v dobrém smyslu slova. Cítila jsem se klidně a příjemně, obohaceně.“*

### **Výzkumná otázka č. 5**

#### ***„Jak účastníci prožívali 2. fázi rituálu (Práh)?“***

Kladené otázky zněly: „Jak jste trávil/a čas o samotě?“, „BIO stránka – jak působila příroda, půst na Vaše tělo?“, „PSYCHO stránka – jaké byly Vaše emoce?“, „SOCIÁLNÍ aspekt – když jste byl/a sám/a, přemýšlel/a jste o vztazích? Jaké pro Vás bylo být sám/a se sebou?“, „SPIRITUÁLNÍ prožitek – byla Vaše zkušenost spirituální? Dosáhl/a jste své Vize?“ Na základě rozmanitých odpovědí vznikly následující čtyři kategorie:

- Spirituální zážitky.
- Emotivita.
- Provádění rituálů, relaxace.
- Racionalita.

Do první kategorie (Spirituální zážitky) autorka na základě analýzy dat zahrnuje tři odpovědi. Zážitky v samotě byly velmi silné, hluboké, vyvolávající transformaci. Účastníci vnímají spirituální zážitky jako něco, co je přesáhlo, něco, co se jim objevilo nebo co si odžívali zpětně. *„Hned po překročení pomyslných hranic jsem vnímal lehký stav změněného vědomí. Byl jsem zvnitřněný a vnímal jsem přes intuici. Už hned od začátku jsem vnímal zajímavé změny – vždy jsem uměl stavět přístřešek a byl jsem trochu namyšlený, ale tam se mi hned něco zlomilo a nepovedlo se mi to postavit. Venku tu zpětnou vazbu od přátel nebo rodiny vnímáme až po delší době, ale tedy jako bych tu*

*zpětnou vazbu vnímal hned, vše bylo hrozně zrychlené. Takhle to bylo po celý quest.“, „Setkávání se zvířaty, nalézání zvířecích kostí, vnímání přírody, různá znamení, které jsem po cestě viděl... to všechno pro mě bylo hodně spirituální.“, „Nešla jsem si pro vizi, ale nabyt nějaké své kvality. Spoustu starých věcí jsem si zpracovala, objevovaly se mi věci, které mohly být třeba z minulého života, to vnímám hodně spirituálně.“*

Druhá kategorie (Emotivita) se velmi překrývá s ostatními kategoriemi a byla často uváděna jako další aspekt prožívání druhé fáze rituálu. Prožívání intenzivních emocí uvedli ve svých odpovědích další dva probandi, kteří popisují, že tam prožili snad celé spektrum emocí, že všechno pustili ven a odžili si své emoce. *„Emocí? Těch tam bylo! Bylo tam všechno. Směješ se, hulákáš, brečíš, zpíváš, nadáváš, všechno. Umím emoce pouštět a nebráním se jim, nechala jsem jim volný průchod.“, „Objevila se mi v hlavě píseň – tancovala jsem, hlasitě jsem začala zpívat. Opravdu hlasitě, poprvé v životě, až tak, že jsem uslyšela svůj skutečný hlas.“*

Do třetí kategorie (Provádění rituálů, relaxace) spadají dvě odpovědi. Probandi zde popisují, že se obávali nudy, avšak spontánně a přirozeně přicházely nápady a nutkání na provádění různých aktivit, rituálů a cvičení. Do této kategorie autorka řadí i meditování, relaxaci, zklidněný stav mysli a těla. *„Měla jsem své denní rituály. Měla jsem svůj oltář, vyřezávala jsem, hodně jsem spala, stara jsem se o sebe – měla jsem velkou potřebu se omývat, zkrášlovat.“, „Postupně ta racionalita ustoupila a už jsem spíš jen rozjímal, meditoval... už nebylo nad čím přemýšlet.“*

Do poslední kategorie této výzkumné otázky (Racionalita) byla zařazena pouze jedna odpověď, kdy proband odpovídá, že spíše přemýšlel, nežli meditoval a prováděl rituály. Uznává, že si pravděpodobně rituál pustil málo k tělu. *„Mé ego bylo v té době velmi aktivní a nemyslím si, že se nějak extra vzdalo své nadvlády nad mým bytím, aby mohla čistě prostoupit duše... Byl to takový pracovní Vision quest. Měl svůj význam, ale myslím si, že dnes by probíhal zcela jinak...“*

## Výzkumná otázka č. 6

### *„Jak účastníci prožívali 3. fázi rituálu (Návrat a inkorporace)?“*

Odpověď vychází z otázek: „Co jste při návratu prožíval/a?“, „Co jste při návratu cítila/a?“, „Jaké pro Vás bylo vrátit se zpět do základního tábora?“, „Jaké pro Vás bylo setkat se s ostatními?“. Na základě odpovědí byly vytvořeny tři kategorie:

- Pocit změny.
- Pocit sebepotvrzení.
- Pocit sounáležitosti.

V první kategorii (Pocit změny) uvádí dva probandi pocit změny jako převládající prožitek, když se vrátili zpět do základního tábora. *„Když jsem se vrátil do tábora, byl jsem úplně jiný, byl jsem velmi spojen s okolím a sám se sebou. Byl jsem v souladu se svými potřebami a se vším okolo. Ačkoli jsem byl fyzicky úplně vyřízený, psychicky jsem měl obrovskou sílu. Vnímal jsem každou květinu, každé zvíře.“*, *„Cítil jsem změnu. Vyprázdnění. Jako bych přešel nějakou hranici, ale nebylo zřejmé jakou, či kam.“*

Do druhé kategorie (Pocit sebepotvrzení) autorka zařadila dvě odpovědi, které se týkaly pocitů hrdosti, sebevědomí nebo vděčnosti za zvládnutí náročného přechodu. *„Cítil jsem obrovskou vděčnost, že jsem se v pořádku vrátil a že jsem to zvládnul.“*, *„Byl jsem velmi hrdý, že jsem to zvládnul, nikdo to nevzdal.“*

Třetí kategorie (Pocit sounáležitosti) popisuje odpovědi opět dvou probandů, kteří se cítili hluboce propojeni s ostatními a věděli, že ve svých pocitech nejsou sami. *„Prožívala jsem obrovskou sounáležitost s ostatními, bylo pro mě důležité sdílet příběhy, hluboko mě oslovilo sdílení a vedení councilu.“*, *„Velký pocit sounáležitosti. Ani to nedokážu popsat.“*

## Výzkumná otázka č. 7

### *„Co účastníci prožívali při návratu do reálného života?“*

Výsledky vznikly na základě kladených otázek: „Jaký byl návrat zpět domů/do reálného života?“, „Jak jste se po těchto deseti dnech cítil/a?“ Na základě odpovědí byly vytvořeny tři kategorie:

- Pocit vnitřní síly a energie.
- Změna.
- Vyšší sebedůvěra.

První kategorie (Pocit vnitřní síly a energie) byla vytvořena na základě tří odpovědí typu, že účastníci cítili obrovský příval energie, dobré nálady a odhodlanosti. „*Měl jsem hodně plánů a spoustu energie je realizovat, byl jsem odhodlaný.*“, „*Měla jsem pocit totálního psychického i fyzického štěstí, byla jsem plná energie, skvělé nálady. Přišlo mi, že to musí všichni vidět, musela jsem hrozně svítit.*“

Do druhé kategorie (Změna) byli zařazeni dva probandi, kteří již po návratu cítili změny, vnitřní i vnější. „*Cítil jsem se jinak. Vyprázdněně, uvolněně, otevřeně.*“, „*Po návratu se začaly dít změny tak, aby se naplnila vize.*“

Ve třetí kategorii (Vyšší sebedůvěra) byla zaznamenána jedna odpověď, kdy proband při návratu prožíval větší důvěru v sebe i ve svou budoucnost. „*Cítil jsem, že dokážu všechno na světě.*“

### **Výzkumná otázka č. 8**

#### **„*Naplnilo se očekávání účastníků od rituálu Vision quest?*“**

Odpověď vychází z otázky: „*Naplnil rituál Vision quest Vaše počáteční očekávání?*“

Z odpovědí na tuto otázku byly vytvořeny tři kategorie:

- Rituál předčil očekávání.
- Ano, naplnilo se očekávání.
- Žádná počáteční očekávání.

První kategorie (Rituál předčil očekávání) popisuje nadšení tří účastníků, kteří ani neočekávali tak hluboké a dalekosáhlé účinky terapie v přírodě. Popisují, jak je výsledky překvapily a změnily jim životy. „*Bylo to mnohem hlubší, než jsem čekal. Předčilo to moje očekávání. Našel jsem tam své místo na Zemi.*“, „*Výsledek byl mnohem hlubší, než jsem očekávala. Ano, otevřelo mi to cestu ke změnám, více jsem se poznala.*“

Ve druhé kategorii (Ano, naplnilo se očekávání) dva účastníci popisují, že jejich očekávání byla naplněna, a že jsou velmi spokojeni s rozhodnutím rituál absolvovat. „*Naplnil. Stalo*

*se přesně to, co jsem si řekl ve svém záměru. Vevnitř se zažehne nějaký zdroj síly a činy, které jsem dělal, šly ze mě, zevnitř, z toho, co jsem chtěl – a všechno směřovalo ke změně. Změnilo se všechno, co jsem si přál. Ale viděl jsem to až s odstupem času, po roce.“, „Rituál mě utvrdil v tom, že je správné, že pracuji s lidmi. A dal mi ženskou sílu, což jsem hledala.“*

Třetí kategorie (Žádná počáteční očekávání) zahrnuje odpověď jednoho probanda, který popisuje, že od rituálu neměl raději žádná očekávání, šel si spíše pro zážitek. *„Žádné očekávání nebylo, takže ho Vision quest nemohl naplnit.“*

### **Výzkumná otázka č. 9**

#### ***„Jaké změny nastaly v životech účastníků po absolvování rituálu Vision quest?“***

Odpověď vychází z otázek: *„Udělal/a jste nějaké konkrétní změny ve svém životě?“, „Cítíte, že došlo k osobní změně?“, „Co Vám rituál dal?“, „Co Vám rituál vzal?“* Ze získaných dat byly vytvořeny tři kategorie:

- Celkové změny.
- Vnitřní změny.
- Změny v pracovní oblasti.

První kategorie (Celkové změny) není nijak členěná, jelikož tři probandi ve svých výpovědích uvádějí pozitivní dopad na více oblastí svého života. *„Nastala spousta změn. Změnila jsem vztah ke svému bývalému muži, vztah ke svému otci, dostala jsem se ke své ženskosti, například jsem přestala nosit kalhoty. Změnila jsem práci.“, „Všechno se obrátilo vzhůru nohama – zdraví, vztahy, bydlení, práce – vše k lepšímu.“, „Změny se neděly hned. Celé dva roky po questu se děly neuvěřitelné změny, velmi zásadní, často nepříjemné a bolestivé, ale všechno se to postupně poskládalo. Často se to dělo dost nepříjemně. Když jsem dělal něco proti mému záměru z Vision questu, tak to nefungovalo. Až když jsem to začal dělat podle mnou určeného záměru a ve správném a mnou určeném sledu, začalo to fungovat. Najednou jsem měl spousta psychické i fyzické energie a všechno to šlo. Za ty dva roky se vše výrazně zlepšilo.“*

Ve druhé kategorii (Vnitřní změny) uvádějí dva probandi především uvědomění na vnitřní úrovni a také změny ve svém myšlení, chování, postojích. *„Ve změnách jsem stále, stále se*

*to děje. Nebyla nějaká obrovská změna, ale spíše vnitřní změny, které mi pomohly dělat změny navenek.“, „Zůstane uvědomění, že člověk je mnohem silnější, než se mu zdá a že si dokáže poradit i v nečekaných situacích. Také zůstaly vnitřní zápisy duše, které jistě vedly k některým změnám.“*

Ve třetí a poslední kategorii (Změny v pracovní oblasti) uvádí jeden proband změny hlavně v oblasti pracovní, což odpovídá i jeho záměru, se kterým se na Vision quest vydal: *„Hodně jsem tam uvažoval o projektu, zda s ním mám začít. Tam jsem se rozhodl, že do toho půjdu. Také jsem se rozhodl, že nechci být zaměstnaný, že si chci dělat věci podle svého.“*

## 12 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V této kapitole se autorka zabývá odpověďmi na výzkumné otázky představeny v předchozí kapitole. Tyto odpovědi pomohou hlouběji pochopit průběh a význam rituálu a pocity a prožitky účastníků.

### **Odpověď na 1. výzkumnou otázku**

#### ***(„Jaká je motivace účastníků pro absolvování rituálu Vision quest?“)***

Motivace účastníků jsou velmi rozmanitá a vychází z potřeb, které objevili ve svých životech. Nejčastější touha byla hlouběji poznat sám sebe, což může vést ke spoustě změn, pokud začneme právě teď a tady, sami u sebe. Další probandi měli silnou potřebu něco ve svém životě změnit, udělat radikální krok, aby zamezili své dosavadní nespokojenosti. Jak sami uvádí, jejich život byl v troskách a nevěděli, kudy se vydat a co dělat. S tím je spojeno také hledání své životní cesty, svého místa na Zemi.

Je zřejmé, že motivace účastníků a jejich rozhodnutí byly velmi intenzivní. Když slyšeli o rituálu poprvé, zaujala je možnost seberozvoje, hodně času o samotě a také to, že při příchodu odevzdají klíče a peněženku, což otevírá prostor pro svobodu. Na základě tohoto zjištění se probandi ve všech případech rozhodli zúčastnit rituálu téměř okamžitě. Často to vnímají jako signál a ten správný čas, který nadešel. Také finanční stránka pro ně byla vždy řešitelná, právě z toho důvodu, že se jednalo o velkou touhu, motivaci a potřebu Vision quest podstoupit. Intenzita motivace také může odpovídat hloubce výsledků po dokončení rituálu, neboť spíše lidé, kteří opravdu touží po změně a jejich motivace a snaha

je opravdová, dosáhnout svých vizí. Je pravdou, že pokud víte, že je pro Vás Vision quest správná volba a opravdu chcete něco změnit, uvnitř jste rozhodnutí okamžitě.

### **Odpověď na 2. výzkumnou otázku**

#### ***(„S jakým očekáváním se účastníci vydali na rituál?“)***

Očekávání byla různá – od žádných až po očekávání obrovských změn v životě a pomoci k nalezení řešení. Účastníci se těšili na samotu, odpočinek, meditace, relaxace. Často také očekávali, že nastanou právě velké jak niterní změny, tak změny v osobním životě. Dalším předpokladem bylo nalezení vize, která účastníkům pomůže rozhodnout se, co v životě dělat dál a jakým směrem se vydat. Účastníci toužili také po zážitku, poznání a seznamování se s novými lidmi.

I když někteří účastníci tušili, co bude rituál obnášet, všichni absolvovali Vision quest poprvé, nikdo tedy neměl přesnou představu, co ho čeká. Velké očekávání, byť i na podvědomé úrovni, byla potřeba konfrontace s nepříjemnými, bolestivými, nebezpečnými situacemi a pocity, před kterými účastníci nemohli utéct a museli tak za každých okolností čelit těmto vlivům, které jim dopomohli provést chtěné změny odpovídající jejich motivaci.

### **Odpověď na 3. výzkumnou otázku**

#### ***(„Co účastníci prožívali při přípravě na rituál Vision quest?“)***

Domácí příprava před absolvováním rituálu Vision quest byla doporučena, tedy ne povinná. Všichni probandi ji však vzali vážně a přípravu dodržovali – často už znali dodržování jednodenních půstu, procházky do přírody nebo si už delší dobu psali deník. Dva probandi – muži – kteří byli součástí ročního výcviku mužská síla, prošli o něco delší a intenzivnější přípravou, avšak jejich pocity a prožitky byly velmi podobné jako u ostatních účastníků.

Nejistota z průběhu rituálu vyvolala v účastnících dva hlavní pocity – strach a motivaci. Strach z právě zmíněného neznámého – strach z průběhu, z otevřenosti, ze sdílení, samoty, tmy, půstu, ze změn i z toho, že se nic nezmění. Některé účastníky příprava však motivovala a právě díky ní měli pocit, že již před zahájením Vision questu



mohou začít vlastními silami něco zlepšovat a měnit. Chápali to také jako očistu, návyky a naladění se na aktivity a rituály, které budou vykonávat.

Intenzita přípravy nemá pravděpodobně vliv na pozdější zvládnutí nebo výsledky rituálu, avšak je mnohem lepší dopředu se připravit a vyzkoušet si, co účastníka čeká. Příprava může vyvolat značné obavy z náročnosti, ale pokud je jedinec přesvědčen o účasti, nic ho neodradí.

#### **Odpověď na 4. výzkumnou otázku**

##### ***(„Jak účastníci prožívali 1. fázi rituálu (Příprava a puštění starého)?“)***

Celou první fázi rituálu Vision quest provází spousta pocitů a intenzivních emocí. Všichni účastníci se velmi dobře a rychle integrovali mezi ostatní a zvykli si na prostředí, vše vnímali pozitivně a byli vděční za svá rozhodnutí se Vision questu účastnit. Probandi si zde odžívali staré události a myšlenky, vzpomínali a sdíleli své příběhy, se kterými jsou hluboko spojeny často i nepříjemné emoce. Většina probandů popisuje velmi silné emoce v jedné z nejdůležitějších částí této fáze – při formulaci záměru. S emocemi se často střídalo odhodlání, které účastníkům dodávalo sílu a přesvědčení, že rituál zvládnou dokončit a pomáhalo jim ve chvíli, když pochybovali. Někteří probandi samozřejmě popisují také úžas a velké obohacení již v této fázi. Byli nadšeni z aktivit, z prováděných rituálů, z pozitivních emocí, zajímavých lidí a inspirativních průvodců.

#### **Odpověď na 5. výzkumnou otázku**

##### ***(„Jak účastníci prožívali 2. fázi rituálu (Práh)?“)***

V této fázi, kdy účastníci za lehce změněného stavu vědomí vykročili do obávané a neznámé samoty, probíhaly velmi hluboké a intenzivní transformace. Podle poloviny respondentů lze tuto fázi označit za spirituální, kdy jedinec prožije přesahující zážitky z minulosti, nebo vize své budoucnosti. Smysly se zjemnily, probandi si více všímali přírody, zvířat a dokázali číst různá znamení i jejich význam. Ačkoli měli účastníci před vstupem do samoty velké obavy a prožívali strachy, zde se ukázalo, že není z čeho. Člověk se v přírodě zklidní a zjistí, že se není čeho bát, že může Matce přírodě důvěřovat. V této části má člověk čas opravdu jen sám pro sebe a svůj rozvoj, součástí je také samozřejmě provádění rituálů, relaxací, meditací, kdy dochází ke zklidnění těla i mysli. Celou fázi opět

doprovázejí silné emoce, které si účastníci právě v samotě odžívají úplně nejvíce a nemají strach ani zábrany je naplno projevit, což už samo o sobě předstírá léčivé účinky. Jeden proband však vypovídá, že se mu nepodařilo dostatečně uvolnit a meditovat. Může se tedy stát, že tuto fázi jedinec prožije spíše racionálně, jen rozjímá a hodně přemýšlí, nenechá se vést intuitivně, neprožívá spiritualitu. Avšak i přesto rituál působí a má smysl.

### **Odpověď na 6. výzkumnou otázku**

*(„Jak účastníci prožívali 3. fázi rituálu (Návrat a inkorporace)?“)*

Návrat do základního tábora prožívali všichni účastníci pozitivně, těšili se na ostatní příběhy, jídlo, i na sdílení toho, co sami prožili. Téměř všichni popisují, že se cítili úplně jinak, změněně. Byli velmi vyčerpaní, ale zato nabití pozitivní silou a energií. Účastníky do základního tábora doprovázely především pocity hrdosti, sebedůvěry, odhodlanosti a kompetence zvládnout jakoukoliv životní výzvu. Při sdílení prožitého se opět vracely pozitivní i negativní emoce, vše se zpracovávalo, prohlubovalo. Cítili také hlubokou sounáležitost s ostatními. Přestože byli přesvědčeni, že jejich zážitek je nepřenositelný a nesdílitelný, věděli, že ostatní účastníci zažili něco podobného. Cítili, že nejsou jediní, kdo prožili v samotě náročné chvíle.

### **Odpověď na 7. výzkumnou otázku**

*(„Co účastníci prožívali při návratu do reálného života?“)*

Návraty zpět do měst jsou pro jedince vracející se ze samoty a přírody velký šok, jsou naladěni na jemnější vibrace a jiné myšlenky. I když se účastníci velmi těšili domů za rodinou, přáteli, do svého pohodlí, návrat do reálného světa a adaptaci na běžný život popisují jako velmi náročný. Během několika dnů odpočinku, který je po questu doporučován, potřebovali probandi ještě čas pro sebe, aby si mohli své zážitky prohloubit, uvědomit a vstřebat. Již po návratu začali pociťovat mírné změny, které se tvořily a skládaly tak, aby se vize naplnila. Přes fyzickou vyčerpanost se cítili naprosto nabití energií, silou, sebedůvěrou a odhodláním realizovat své záměry. Téměř u všech účastníků nával energie po několika dnech vymizí a stav se může zhoršit. To je však pouze započetí nového, pozvolného začátku, kdy se vše začne skládat tak, aby byla vize naplněna.

### **Odpověď na 8. výzkumnou otázku**

*(„Naplnilo se očekávání účastníků od rituálu Vision quest?“)*

Někteří lidé mohou rituál podceňovat a nevěřit jeho účinkům, avšak vypovídající váhu mají především zkušenosti probandů. Zjištění (ne)naplněného očekávání je tedy velmi důležité, protože nám z části poskytuje zpětnou vazbu, zda je rituál účinný a má cenu pro jedince, kteří přišli něco nalézt. Polovina účastníků s nadšením sděluje, že rituál dokonce předčil jejich očekávání. Na začátku si sice představovali jeho průběh i důsledky, ale příjemně je překvapilo, jak hluboké, opravdové a dalekosáhlé účinky tato terapie v přírodě má a jak změnila jejich životy k lepšímu. Další účastníci říkají, že Vision quest jejich očekávání naplnil a jsou spokojeni s jeho výsledky i změnami, které v jejich životech způsobil. Pouze jeden proband uvedl, že žádána očekávání neměl a tím pádem ani nemohla být naplněna. V podstatě všechny odpovědi jsou pozitivní, což vypovídá o kvalitní povaze rituálu Vision quest.

**Odpověď na 9. výzkumnou otázku**

*(„Jaké změny nastaly v životech účastníků po absolvování rituálu Vision quest?“)*

Účinky terapie v přírodě lze považovat za velmi pozitivní, působivé a přínosné. Ať už byli motivace, důvody účasti nebo očekávání jakékoliv, každého účastníka se dotkly změny spojené s rituálem Vision quest, které se ve většině případů projeví až po roce od úspěšného dokončení tohoto rituálu. Probandi uvádějí, že změny zasáhly všechny oblasti jejich života – změna pracovního prostředí, ustálení a vyjasnění vztahů, změna bydliště, zlepšení zdravotního stavu. Popisují to jako skládání a uspořádávání svého záměru tak, jak si ho určili. Další účastníci uvádějí do popředí především změny vnitřní, které pro ně byly nejdůležitější. Jejich vize byla často najít svou vnitřní sílu a odvahu, nalézt svou ženskou nebo mužskou stánku a ujistit se v ní. Všechny změny proběhly v pozitivním slova smyslu. Téměř všichni účastníci, se kterými měla autorka tu čest hovořit, jsou nyní úspěšní, spokojení a ambiciózní lidé, kteří našli své místo na Zemi, znají svou cestu a nesmírně si váží příležitosti účastnit se rituálu Vision quest.

## 13 DISKUZE

Největší přínos této studie autorka shledává v její dosavadní jedinečnosti předmětu zkoumání za těchto podmínek. Tato bakalářská diplomová práce jednak slouží k rozšíření povědomí o této problematice a také nabízí a vyzdvihuje poznání další alternativní a účinné terapie, o kterou by mohl být v budoucnu zájem. Tento teoretický a kvalitativní základ by mohl otevřít dveře pro další zkoumání a bádání v této oblasti a propojit tak psychologii, spirituální a transpersonální psychologii a ekopsychologii, nebo dokonce se až stát jedním z ústředních témat již zmíněného nově vzniklého oboru ekopsychologie.

Hlavní nedostatky této práce spočívají v nedokonalém stanovení podmínek pro přijetí probandů do výzkumu. Z počtu 6 probandů byli 2 muži součástí ročního výcviku<sup>9</sup>, který byl rituálem Vision quest završen. Žádné zkreslení výsledků se neprokázalo, avšak intenzivnější a dlouhodobější příprava mohla probandy ovlivnit v prožívání rituálu. V této práci jde však samozřejmě především o průzkum a zmapování tématu, takže tyto odlišnosti by neměly být problémem. Navíc tahle příležitost přispěla k širšímu pohledu na oblast zkoumání a umožnila srovnání s různými typy klasického rituálu Vision quest, nicméně je vhodné tento fakt uvést.

Komplikaci také autorka shledává ve špatné dostupnosti k teoretickým zdrojům v českém jazyce. Komunita účastníků rituálu také není jednoduše dostupná, což může být problém pro další bádání. Nejschůdnější cesta je rituálu se osobně zúčastnit a navázat tak přímé kontakty s dalšími probandy.

Dále rozhovory přes skype (ačkoli tváří v tvář) mohly přispět k neúplnému sdílení, jelikož je předmětem výzkumu velmi intimní téma často spojené se špatnými vzpomínkami a bolestí. Největší mínus však autorka shledává v tom, že se sama neúčastnila Vision questu, tudíž jsou její poznatky prozatím pouze na teoretické úrovni.

Dalším vhodným a navrhovaným krokem by mohl být výzkum kvantitativní, nejlépe však smíšený, který by mohl probíhat před, během i po samotném rituálu. Další výzkumy by se tedy mohly zaměřit na vztah mezi terapií v přírodě a předem určenými oblastmi, kterými by mohly být například: sebeúcta, vlastní efektivita, existenciální otázky a to všechno v návaznosti na osobnostní rysy a charakteristiky. Jako osobnostní dotazník lze využít například NEO Big 5, dále Rosenbergův test na sebeúctu, existenciální škálu a jako

---

<sup>9</sup> V tomto případě ročního výcviku Mužská síla.

poslední například dotazník obecné vlastní efektivity, která by mohla potvrdit, že zvládnutí takto náročné situace může vést k pocitu vyšší kompetence nadále zvládat nepříznivé životní situace. Navrhované hypotézy pro kvantitativní přístup jsou:

1. Lidé, kteří se účastní rituálu Vision quest, jsou větší extraverti než běžná populace. (Big 5)
2. Lidé, kteří se účastní rituálu Vision quest, vyhledávají nové zážitky. (Big 5)
3. Účastníci rituálu Vision quest mají po absolvování rituálu vyšší sebeúctu. (Rosenbergův test na sebeúctu)
4. Lidé, kteří projdou Vision questem, prožívají větší životní smysluplnost. (Existenciální škála)
5. Lidé, kteří se zúčastní Vision questu, se cítí zdatnější. (Dotazník obecné vlastní efektivity)
6. Lidé, kteří se zúčastní Vision questu, mají větší kompetence pro zvládnutí životních situací. (Dotazník obecné vlastní efektivity)

Pro dokreslení by mohl být před, během a po rituálu proveden opět kvalitativní výzkum prostřednictvím rozhovoru, který by nyní dostal nový nádech, jelikož by výsledky byly ‚čerstvé‘ a přímo z terénu. Největšími a prokazatelnými pozitivními výsledky jsou však prozatím výpovědi účastníků, kteří už objevili kouzlo rituálu Vision quest a změnili tak nadobro své životy k lepšímu.

## 14 ZÁVĚR

Provedený kvalitativní výzkum poukazuje na individualitu a jedinečnost každého příběhu a prožitku účastníků, kteří rituálem Vision quest prošli. Každý z nich měl jinou motivaci, očekávání a jinak prožíval jednotlivé fáze Vision questu, avšak výsledky jsou ve všech případech hluboké, silné a působivé. Ačkoli se výsledky studie nedají zobecnit, na základě rozhovorů a jejich následné analýzy lze postulovat, že terapie v přírodě má velmi pozitivní a léčivé účinky.

Pokud bychom se chtěli podívat na rozdíl mezi klasickou terapií a alternativní terapií v přírodě, Vision quest pravděpodobně mnohonásobněji více mobilizuje vůli ke změně, což může mít za následek právě tak kladné a efektivní účinky. Tento fakt mimo jiné potvrzuje jeden z výsledků analýzy dat – čím větší motivace a touha po změně, tím vyšší a pravděpodobnější efekt terapie v přírodě nastane. Nezáleží tedy na věku, pohlaví, předchozích zkušenostech nebo prostředí, ze kterého člověk pochází, ale na vnitřní síle něco změnit a hloubce tohoto rozhodnutí. Této obrovské vůli a intuitivnímu vědění, že je čas rituál vykonat, je přímo úměrná hloubka a intenzita změn.

Ačkoli výzkum ukazuje, že změny nepřicházejí hned, ale pozvolna a v průběhu celého života, z výsledků je jasné, že nelze jednat proti nebo mimo tuto stanovenou vizi, která způsobila hlubokou niterní transformaci a změnila tak člověka navždy. Záleží tedy na jedinci, jak se k tomuto přechodu postaví a jak změny v reálném životě zvládne. Tato přeměna může být často nepříjemná a doprovázená bolestivými změnami a ztrátami, avšak jak ukazují závěry bádání, vždy vede k lepšímu životu.

Z tohoto výzkumu také vyplývá a potvrzuje se, že příroda, přirozenost a tradiční domorodé učení má stále léčivé účinky. I když existuje pár studií, které předkládají všeobecně známý pozitivní vliv přírody na psychickou i fyzickou stránku člověka, tento rituál je poměrně hlubší a dělá velký zásah do lidského myšlení i života. Lidé se tedy nemusí bát neznámého, ale dát na svou intuici, která jim může přirozeně dopomoci k potřebným změnám a vyřešení nepříznivých životních situací.

## SOUHRN

Rituál Vision quest (Hledání vize) je tradiční americký domorodý rituál, jež je známý již stovky let. V historii tohoto rituálu hraje hlavní roli severoamerický indiánský kmen Dakotů, který prováděl velmi similární rituály připomínající popisovaný Vision quest. Rituál bývá označen jako přechodový neboli iniciační rituál. Přechodový proto, že se jedná o přechod z jedné fáze do druhé – ať už u dětí přechod do dospělosti nebo u dospělých přechod z jedné životní fáze do druhé. A iniciační proto, že symbolicky umírá ego a všechno staré a rodí se nové, lepší.

Rituál se odehrává v přírodě, která nabízí možnost vnímat jemnější vibrace a naladit se na přirozené podmínky. Vision quest poskytuje čas pro utřídění myšlenek, obřady pro zpracování minulosti, samotu pro autentické vyjádření emocí a osobnosti a pravděpodobné zvýšení frustrační tolerance. Rituál má pět důležitých fází. První fáze zahrnuje přípravu a samotné rozhodnutí se na Vision quest vydat, které je často vnímáno jako intuitivní a velmi hluboká, podvědomá vůle. Zahájení přípravy obsahuje denní vycházky, půsty, psaní motivačního dopisu a vedení deníku. Druhá část (Příprava a puštění starého), která se již koná ve skupině dalších účastníků pod vedením průvodců, trvá tři dny a odehrává se především v kruhu, kde jsou sdíleny životní příběhy, motivace účastníků, zpracovávají se bolestné události a minulost. V této fázi je hlavním cílem určení vlastního záměru, co chce účastník zlepšit, změnit, kým se chce stát, co chce nalézt. S touto vizí odchází do samoty a očekává, co nastane, co se změní, co se objeví. Ve třetí fázi (Práh) odchází jedinec do samoty, kde tráví čtyři dny bez jídla, pouze se základním vybavením. Zde dochází k sociální i sensorické deprivaci, která otevírá prostor pro strach a jeho zpracování, minulost, přemýšlení o vztazích, intuici, a v neposlední řadě zjevení vize. V této fázi se předpokládá smrt ega, smrt starých nepříznivých návyků, smrt minulosti a vzpomínek, které nás vedly nesprávným směrem. Čtvrtá fáze (Návrat a inkorporace) spočívá v návratu do základního tábora, kde se shledávají všichni účastníci rituálu, sdílejí příběhy a zpracovává se již získané a nové. Poslední fází je návrat do reálného života, kde se musí jedinec opět adaptovat na svou nově nalezenou identitu.

Rituál Vision quest má několik forem, vždy záleží na průvodci a jeho výcviku, účastnících, volbě provedení, zkušenostech a místě, kde je obřad vykonáván. Nejznámější jsou však přechodové rituály pro děti, dále potom questy zvláště pro ženy nebo pro muže a

questy smíšené. Se všemi se můžeme setkat v České republice, avšak prozatím velmi zřídka.

Důležité pojmy spojené s touto problematikou jsou především půst, council, čtyři štíty a změněné stavy vědomí. Držení půstu je jednou z podmínek pro úspěšné zvládnutí samoty a dopomáhá k celkové deprivaci, která vede k otevření mysli a vytvoření prostoru pro projevy duše; council neboli kruh představuje hlavní metodu pro sdílení; čtyři štíty jsou jádrem rituálu Vision quest a umožňují nám nahlédnout do našeho nitra a zjistit, kde se nacházíme a kam jdeme; a konečně změněné stavy vědomí, které jsou výsledkem kombinace všech výše zmíněných metod a doprovodných rituálů.

Celý rituál je doprovázen průvodci, kteří jsou jeho nedílnou součástí, přičemž jejich vedení je velmi důležité a směrodatné. Průvodci často podstupují velmi intenzivní a náročné výcviky. V České republice je nejznámější průvodkyně Jaroslava Vatay, které bylo předáno učení americkými průvodci Meredith Little a Stevenem Fosterem.

Rituál Vision quest svou podstatou, průběhem a formou lze přirovnat k několika programům a terapiím, kterými jsou například Moritova terapie, technika omezené zevní stimulace a z ní vycházející a v České republice známá terapie tmou. Všechny výše zmíněné terapie využívají formy sociální a sensorické deprivace, samotu, tmou a ticho, stejně jako Vision quest.

Prováděných výzkumů týkajících se výhradně rituálu Vision quest za těchto podmínek a spojitostí není mnoho. Existují však například studie, které prokazují, že pobyt v samotě má kladný vliv na její prožívání a zvládnutí a zvyšuje touhu po samotě, se kterou je spojeno sebepoznání a seberozvoj. Další výzkumy také prokazují pozitivní účinky terapie v přírodě při výchovných problémech u dětí. Dítě je vytrženo z přirozeného prostředí a musí se adaptovat na nové podmínky a systémy v přírodě, která má sama o sobě léčebné účinky. Tyto podmínky v přirozeném prostředí dostávají jedince do konfrontace se samotou, svým nitrem a vzpomínkami a překonání takové situace může zvyšovat frustrační toleranci a zajistit lepší vypořádání se se samotou v běžném životě.

Pro výzkum této bakalářské práce byl zvolen kvalitativní přístup, který umožnil podrobné zkoumání průběhu a prožívání rituálu Vision quest. Sběr dat se uskutečnil prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které zahrnovaly sedm okruhů a několik otázek zaměřených na prožívání, motivaci, očekávání a dopady na questery. Pro výběr výzkumného souboru byla zvolena, vzhledem k malému počtu účastníků a špatné dostupnosti jejich komunit, metoda sněhové koule. Účastníci byli požádáni o účast ve



studii prostřednictvím e-mailu. Před samotným zahájením rozhovorů byla prostřednictvím krátkého online dotazníku ještě prozkoumána vhodnost probandů v porovnání se stanovenými charakteristikami výzkumného souboru. Výzkumu se nakonec zúčastnilo 6 probandů, 2 ženy a 4 muži ve věku 29-44 let.

Pro analýzu dat autorka zvolila metodu vytváření trsů, která umožňuje seskupit různorodé odpovědi na základě jejich podobnosti a vytvořit jim tak nadřazené kategorie. Na základě této analýzy bylo zodpovězeno devět výzkumných otázek, které se týkají motivace k účasti, očekávání od rituálu, prožívání všech jeho fází, změn v životě účastníků a jejich života po absolvování rituálu.

Z analýzy dat vyplývá, že očekávání účastníků se liší na velmi pestrobarevné škále, avšak nejčastěji tito lidé hledají pomoc s nalezením životní cesty, očekávají velké a převratné změny ve svých životech, chtějí poznat lépe sami sebe. Prožívání celého rituálu je velmi odlišné a individuální, objevují se kladné i nepříjemné emoce, strachy, nadšení, motivace a inspirace, spiritualita, poznání sebe sama a nalezení své vize. Výsledky ukazují velmi pozitivní dopady rituálu na životy jeho účastníků, kdy se velmi často naplní očekávání i stanovený záměr. Účastníci vykazují značnou spokojenost a vděčnost, že jim bylo umožněno zlepšit a uspořádat si své životy pomocí tohoto rituálu.

Tuto bakalářskou práci považuje autorka především za první krok k prozkoumání stanovené oblasti, který by mohl dopomoci k vyzdvižení této prozatím neprobádané, ale pravděpodobně účinné léčby a terapie. Na snaze je provedení dalších propracovanějších a detailnějších výzkumů, které by se mohly zaměřit na souvislosti mezi účastí na rituálu, osobnostními charakteristikami a například vlastní efektivitou, sebeúctou nebo samotou a frustrační tolerancí. Při dalších výzkumech a podrobnějším bádání by takto postavený výzkum mohl získat větší váhu a rituál hledání vize by se tak mohl stát důležitým psychologickým a terapeutickým nástrojem například v oblasti ekopsychologie nebo transpersonální psychologie.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

### ***Knihy:***

1. Amari, M. (2011). *Beyond the Four Agreements: Mastering the Inner Shields of Transformation*. USA: AuthorHouse.
2. Baštecká, B. (2013). *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada.
3. Bron, T. (2005). *The Encyclopedia of Religion and Nature*. New York: A&C Black
4. Ferjenčík, J., (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál.
5. Foster, S. & Little, M. (2011). *The book of the Vision quest: Personal transformation in the wilderness*. New York.
6. Genep, A. (1997). *Přechodové rituály*. Praha: Nakladatelství Lidové Noviny.
7. Guthrie, C., W. (2002). *Glacier National Park: Legends and Lore Along Going-to-the-Sun Road*. USA: Farcountry Press.
8. Incayawar, M., Wintrob, R., Bouchard, L., & Bartocci, G. (2009). *Psychiatrists and Traditional Healers: Unwitting Partners in Global Mental Health*. USA: John Wiley & Sons.
9. Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů*. Praha: Grada.
10. Johnson, F. (2010). *Journey to the Sacred Mountains: Awakening Your Soul in Nature*. Scotland: Findhorn press.
11. Kubrychtová, H. & Stuchlík, R. (2007). *Jóga: jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada.
12. Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací*. Praha: Grada.
13. Plotkin, B. (2010). *Nature and the Human Soul: Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*. Canada: New world library.
14. Sedláková, R. (2015). *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. Praha: Grada.
15. Singh, A., K., & Loscalzo, J. (2014). *Brigham Intensive Review of Internal Medicine*. Oxford University Press.
16. Stephenson, B. (2012). *Co dělá z chlapců muže*. DharmaGaia.
17. Strassman, R., Wojtowicz, S., Luna, L., E., & Frecska, E. (2010). *Vnitřní cesty do vnějšího vesmíru*. Praha: nakladatelství Dybbuk.
18. Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation*. Canada.

19. Taylor, B. (2008). *Encyclopedia of Religion and Nature*. London: A&C Black.
20. Turner, V. (2004). *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press.
21. Vakoch, D., & Castrillón, F. (2014). *Ecopsychology, Phenomenology, and the Environment: The Experience of Nature*. USA: Springer Science & Business Media.
22. Valenta, M. (2011). *Dramaterapie*. Praha: Grada.
23. Walker, M. (2007). *Rite of Passage Parenting Workbook*. Nashville: by Thomas Nelson.
24. Zelený, M. (2007). *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha: Libri.

***Elektronické články:***

25. Polito, V., Langdon, R., & Brown, J. (2010). *The experience of altered states of consciousness in shamanic ritual: The role of pre-existing beliefs and affective factors*. *Consciousness and Cognition*. 19(4), 918–925. doi:10.1016/j.concog.2010.05.013
26. Russell, K., C., Hendee, J., C., & Phillips-Miller, D. (2000). *How Wilderness Therapy Works: An Examination of the Wilderness Therapy Process to Treat Adolescents With Behavioral Problems and Addictions*, 15(3). Získáno 5. března z <http://www.wildernesstherapy.org/Research.htm>

***Disertační práce:***

27. Malůš, M. (2014). *Technika omezené zevní stimulace – terapie tmou* (Disertační práce). Získáno 3. března 2015 z <http://www.theses.cz/dok/rfmgr.pl>

***Elektronické zdroje:***

28. Davis, J. (2011). *Wilderness Rites Of Passage: Healing, Growth, And Initiation*. Získáno 3. března 2015 z <http://www.schooloflostborders.org/content/wilderness-rites-passage-healing-growth-and-initiation-john-davis-phd>
29. Lazenka, J. (2. června 2012). Homepage. Získáno 27. února 2015 z <http://www.earthessence.org/tag/Vision-quest/>
30. Vyhlídka, P. (2014). *Jak přišel svět na svět*. Získáno 24. února 2015 z <https://books.google.cz/books?id=OVttBQAAQBAJ&pg=PT141&dq=severoamerick%C3%BD+indi%C3%A1nsk%C3%BD+n%C3%A1rod+sioux&hl=cs&sa=X&ei>

=rGLsVMYWDZTZatmAgvAP&ved=0CCEQ6wEwAA#v=onepage&q=severoam  
erick%C3%BD%20indi%C3%A1nsk%C3%BD%20n%C3%A1rod%20sioux&f=fa  
lse

## PŘÍLOHY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce

Příloha č. 3: Abstract of Thesis

Příloha č. 4: Žádost probandů o účast ve výzkumu – ukázka e-mailu

Příloha č. 5: Dotazník pro výběr probandů

Příloha č. 6: Okruhy a otázky polostrukturovaného rozhovoru

Příloha č. 7: Ukázka doslovného přepisu části rozhovoru

# PŘÍLOHA Č. 1: FORMULÁŘ ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
MACHALOVÁ Nicola	Pod Vřískem 867, Slavičín	F130893

### TÉMA ČESKY:

Rituál Vision quest v České republice

### NÁZEV ANGLICKY:

The ritual Vision quest in the Czech republic

### VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. • PCH

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Rešerše a studium literatury o rituálu Vision quest.

Sepsání teoretické části práce se zaměřením na historii, druhy, průběh a význam Vision questu.

Příprava a realizace kvalitativního výzkumu:

- a) formulace výzkumných otázek
- b) formulace okruhů a otázek pro polostrukturované rozhovory
- c) vymezení podmínek pro účast ve kvalitativním výzkumu
- d) výběr metod pro provedení rozhovorů (skype, osobní setkání)
- e) záměrný výběr účastníků
- f) informování účastníků a žádost o souhlas s provedením rozhovoru
- g) sběr dat
- h) kvalitativní analýza, zpracování dat
- i) interpretace výsledků, diskuse, závěr, souhrn.

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Baštecká B. a kol. (2013). Psychosociální krizová spolupráce. Praha: Grada.

Drury, N. (1989). Vision quest. Prism Press: New York.

Foster, S. (2011). Book Of Vision Quest. Simon&Schuster: New York.

Plaňava, I. (2005). Průvodce mezilidskou komunikací. Praha: Grada.

Stephenson, B. (2012). Co dělá z chlapců muže: duchovní přechodové rituály ve věku nevíšimavosti. Praha: DharmaGaia.

Van Gennep, A. (1997). Přechodové rituály: systematické studium rituálů. Praha: Lidové noviny.

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## PŘÍLOHA Č. 2: ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

<b>Název práce:</b>	Rituál Vision quest v České republice
<b>Autor práce:</b>	Nicola Machalová
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Martin Kupka, Ph.D.
<b>Počet stran a znaků:</b>	52 stran, 95975 znaků
<b>Počet příloh:</b>	7
<b>Počet titulů použité literatury:</b>	30

### **Abstrakt:**

Hlavním tématem práce je představení rituálu Vision quest (hledání vize), jeho historie, průběhu a dalších pojmů s ním spojených. Kvalitativní výzkum mapuje motivaci, očekávání a prožívání rituálu Vision quest a současný dopad na jeho účastníky. K výběru výzkumného souboru autorka zvolila techniku sněhové koule. Výzkumu se zúčastnilo 6 probandů, kteří splňovali podrobnější charakteristiky - 2 ženy a 4 muži ve věku 29-44 let. Všichni absolvovali a dokončili 10denní rituál Vision quest v České republice. Autorka získala data pomocí polostrukturovaných rozhovorů prováděných přes skype, rozhovory byly nahrávány a poté analyzovány. K analýze získaných dat byla použita metoda vytváření trsů, která umožnila zodpovědět devět výzkumných otázek. Závěry ukazují, že první setkání s rituálem Vision quest i motivace k účasti jsou velmi různorodé. Zřejmé jsou i odlišné zážitky z rituálu, avšak jejich prožívání bylo vždy velmi emocionální, spirituální a obohacující. Ze závěrů vyplývá, že rituál Vision quest má pozitivní dopad na životy jeho účastníků – dopomáhá ke změnám, uvědomění a k poznání sebe samého.

**Klíčová slova:** Hledání vize, přechodový rituál, terapie v přírodě, změněný stav vědomí, půst

### PŘÍLOHA Č. 3: ABSTRACT OF THESIS

<b>Title:</b>	The ritual Vision quest in the Czech republic
<b>Author:</b>	Nicola Machalová
<b>Supervisor:</b>	Mgr. Martin Kupka, Ph.D.
<b>Number of pages and characters:</b>	52 pages, 95975 characters
<b>Number of appendices:</b>	7
<b>Number of references:</b>	30

#### **Abstract:**

The main theme of this thesis is to introduce the ritual Vision quest, its history, course and other terms associated with it. Qualitative research is mapping the motivation, expectations and experiences of ritual Vision quest and the current impact on its participants. For selecting the research group the author has chosen snowball technique. Research took part in 6 probands, who meet detailed requirements, 2 women and 4 men aged 29-44, all attended and completed 10 days ritual Vision quest in the Czech Republic. The author obtained data using semi-structured interviews conducted through skype, these interviews were recorded and then analyzed. To analyze the obtained data was used method of clustering, which allowed researchers to answer nine research questions. The conclusions show that the first meeting with the ritual Vision quest and motivation to participate are very diverse. Obviously there are different experiences of ritual, but their feelings are always very emotional, spiritual and rewarding. It is concluded that the ritual Vision quest has a positive effect on the lives of its participants - helps to changes, awareness and understanding themselves better.

**Key words:** Vision quest, rite of passage, wilderness therapy, altered state of consciousness, fasting



#### PŘÍLOHA Č. 4: ŽÁDOST PROBANDŮ O ÚČAST VE VÝZKUMU – UKÁZKA E-MAILU

*Dobrý den,*

*dostala jsem na Vás kontakt od kolegy XX a obracím se na Vás s prosbou.*

*Zajímám se o přechodový rituál Vision quest a mám zájem setkat se s jeho účastníky. Pokud byste souhlasil/a, velmi ráda bych s Vámi udělala rozhovor na toto téma a získala tak určitý přehled o rituálu.*

*Základní informace bych chtěla anonymně použít do své bakalářské práce a rozšířit tak povědomí o této alternativní cestě za sebepoznáním a vlastní vizí.*

*V případě, že by Vám to nedělalo problém, ráda bych se s Vámi sešla nebo provedla rozhovor po skypu a položila Vám pár otázek.*

*Děkuji za Váš čas a budu se těšit na odpověď.*

*Nicola Machalová*

## PŘÍLOHA Č. 5: DOTAZNÍK PRO VÝBĚR PROBANDŮ

**1. Kolikrát jste se zúčastnil/a rituálu Vision quest?**

(můžete vybrat pouze jednu odpověď)

- 1x
- více než 1x

**2. Jak je to dlouho, co jste se rituálu Vision quest zúčastnil/a?**

(můžete vybrat pouze jednu odpověď)

- méně než 1 rok
- déle než 1 rok

**3. Jak dlouho trval rituál Vision quest, kterého jste se zúčastnil/a?**

(můžete vybrat pouze jednu odpověď)

- méně než 10 dní
- 10 dní
- více než 10 dní

**4. Jakého typu rituálu Vision quest jste se zúčastnil/a?**

(můžete vybrat pouze jednu odpověď)

- rituál trval nepřetržitě, vkuse
- rituál byl rozdělen na více částí (např. do několika víkendů)

**5. Absolvoval/a jste rituál Vision quest od začátku do konce?**

(můžete vybrat pouze jednu odpověď)

- ano
- ne

**6. Kde se konal rituál Vision quest, kterého jste se zúčastnil/a?**

(můžete vybrat pouze jednu odpověď)

- v České republice
- jinde

## PŘÍLOHA Č. 6: OKRUHY A OTÁZKY POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

### **1. Motivace, očekávání a rozhodnutí se pro absolvování rituálu Vision quest**

- a. *Jak jste se dozvěděl/a o rituálu Vision quest?*
- b. *Co Vás na tom zaujalo?*
- c. *Jak dlouho jste se rozhodoval/a, zda se rituálu zúčastníte? (upřesnit)*
- d. *Jaká byla Vaše motivace zúčastnit se rituálu Vision quest?*
- e. *Co jste od rituálu očekával/a?*
- f. *Už jste někdy absolvoval/a podobný přechodový rituál?*
- g. *Jaké pro Vás bylo zaplatit za rituál větší finanční obnos?*

### **2. Příprava na rituál**

- a. *Jak jste se připravoval/a na rituál? Co příprava obsahovala?*
- b. *Jak dlouho jste se musel/a připravovat?*
- c. *Jaké pro Vás bylo připravovat se na rituál Vision quest?*
- d. *Co pro Vás příprava znamenala?*
- e. *Byla pro Vás příprava užitečná?*
- f. *Zúzkostňovalo Vás něco již při přípravě na rituál?*

### **3. Příprava a puštění starého (1. fáze rituálu)**

- a. *Jak první fáze rituálu probíhala?*
- b. *Co se tam odehrávalo, jaké hlavní aktivity probíhaly?*
- c. *Jaká pro Vás byla 1. fáze rituálu (Příprava a puštění starého)?*
- d. *Jak jste se tyto první 3 dny cítil/a?*
- e. *Co jste v první fázi prožíval/a?*
- f. *Jaké pro Vás bylo provázení průvodci?*
- g. *Ovlivnila Vás nějak skupina/průvodci?*
- h. *Jaké pro Vás bylo sdílet příběhy s ostatními?*

### **4. Práh (2. fáze rituálu)**

- a. *Co jste si s sebou mohl/a vzít do samoty?*
- b. *Podle čeho jste si vybíral/a místo, kde v přírodě po čtyři dny zůstanete?*
- c. *Jak vypadal Váš přístřešek/místo?*
- d. *Jak jste trávil/a čas o samotě?*

- e. *BIO stránka – jak působila příroda, půst na Vaše tělo?*
- f. *PSYCHO stránka – jaké byly Vaše emoce?*
- g. *SOCIÁLNÍ aspekt – když jste byl/a sám/a, přemýšlel/a jste o vztazích? Jaké pro Vás bylo být sám/a se sebou?*
- h. *SPIRITUÁLNÍ prožitek – byla Vaše zkušenost spirituální? Dosáhl/a jste své Vize?*

**5. Návrat a inkorporace (3. fáze rituálu)**

- a. *Jaké pro Vás bylo vrátit se zpět do základního tábora?*
- b. *Jaké pro Vás bylo setkat se s ostatními?*
- c. *Co jste při návratu prožíval/a?*
- d. *Co jste při návratu cítil/a?*

**6. Návrat do reálného života**

- a. *Jaký byl návrat zpět domů/do reálného života?*
- b. *Jak jste se po těchto deseti dnech cítil/a?*
- c. *Konala se po skončení rituálu nějaká setkání pro účastníky Vision questu?*

**7. Zpětné hodnocení (minimálně jeden rok po rituálu)**

- a. *Jak teď zpětně hodnotíte Vaši účast na rituálu?*
- b. *Co Vám rituál dal?*
- c. *Co Vám vzal?*
- d. *Zkuste zkonkretizovat, co jste si do Vašeho života odnesl/a?*
- e. *Udělal/a jste nějaké konkrétní změny ve svém životě?*
- f. *Co z toho, co jste nabyl/a, odezní okamžitě, a co zůstane?*
- g. *Naplnil rituál Vision quest Vaše počáteční očekávání?*
- h. *Cítíte, že došlo k osobní změně?*
- i. *Šel/šla byste na quest znovu?*
- j. *Doporučil/a byste Vision quest ostatním?*
- k. *Vnímáte na questu nějaká možná nebezpečí, před kterými byste varoval/a budoucí účastníky?*

**8. Chcete dodat něco důležitého, co ještě nebylo řečeno?**

## PŘÍLOHA Č. 7: UKÁZKA DOSLOVNÉHO PŘEPISU ČÁSTI ROZHOVORU

Jak jsi trávil čas o samotě?

*Myslel jsem, že se budu nudit, meditovat nebo dělat dechová cvičení. Ale probíhalo to úplně jinak - chytla mě hrozná fyzická únava, apatie. Hodiny jsem jenom ležel a nic se mi nechtělo. Občas jsem si psal deník nebo šel k řece.*

Co Tvé emoce? Co jsi prožíval?

*Byl jsem hodně apatický, strach jsem neměl, zvuky mě neděsily... Emoce jsem moc neprožíval, silné emoční stavy se neobjevily. Zkusil jsem si jak je úžasné a zároveň těžké být sám se sebou - samota mi pomáhá řešit své problémy a až potom o nich můžu mluvit.*

Co vztahy, přemýšlel jsi o nich?

*Když jsem řešil vztah se sestrou, který je velmi bolestivý, tak je pravda, že jsem vlastně plakal. Jde mi prožívat emoce u řeky - tam jsem plakal, i kvůli celkovému vztahu k ženám. Lidé mi chyběli. Cítil jsem se hodně osamělý, myslel jsem na přátele a na mou nynější manželku. Hodně jsem přemýšlel, jak vyřešit a vytvořit vlastní domov, pocitem i fyzicky.*

Můžeš svůj zážitek označit za spirituální?

*Vnímám, že ano. Když jsem se vrátil do tábora, byl jsem úplně jiný, byl jsem velmi spojen s okolím a sám se sebou. Byl jsem v souladu se svými potřebami a se vším okolo. Ačkoli jsem byl fyzicky úplně vyřízený, psychicky jsem měl obrovskou sílu. Vnímám každou květinu, každé zvíře.*

Jaký byl návrat zpět domů/do reálného života?

*Doma jsem se cítil blbě, naštěstí mi na to navazovala dovolená, takže jsem měl spoustu času to vstřebat, nemusel jsem hned do pracovního procesu, mohl jsem být ještě sám, pomalu se integrovat a socializovat*

Co jsi po těchto deseti dnech cítil?

*Velký nával energie, organizoval jsem nějakou akci pro mladistvé... pak přišly ty sračky, ten nával energie asi po týdnu odezněl... pak jsem byl dlouho dole a pak seto začalo všechno hezky skládat a řešit.*

Co Ti rituál dal?

*Daroval mi pocit, že patřím sem do tohoto světa. Že mám své právo být tady na zemi. Daroval mi pocit mít své místo. Dále mi to dalo vnitřní jistotu v sebe. Dalo mi to důvěru v sebe a v okolí, svět.*

Co ti rituál vzal?

*Dalo mi to nové věci, proto mi to nemuselo ani nic brát.*

Naplnil Vision quest Tvoje počáteční očekávání?

*Ano, víc než naplnil. Akorát jiným způsobem, než jsem myslel.*

Cítíš, že došlo k osobní změně, transformaci?

*Zklidnil jsem se, velmi se zlepšil vztah s mou ženou, uvnitř mě na nějaké hluboké nevědomé úrovni se to proměnilo, už jsem se nemohl chovat jako dřív.*

Udělal jsi nějaké konkrétní a zásadní změny ve svém životě?

*Změny se neděly hned. Celé dva roky po questu se děly neuvěřitelné změny, velmi zásadní, často nepříjemné a bolestivé, ale všechno se to postupně poskládalo. Často se to dělo dost nepříjemně. Když jsem dělal něco proti mému záměru z Vision questu, tak to nefungovalo, až když jsem to začal dělat podle mnou určeného záměru a ve správném a mnou určeném sledu, začalo to fungovat. Najednou jsem měl spoustu psychické i fyzické energie a všechno to šlo. Za ty dva roky se vše výrazně zlepšilo.*

Které změny odezní pár dnů po questu a které zůstanou?

*Měl jsem velký nával energie, který po pár dnech odezněl. Neudělal jsem konkrétní změny, přirozeně se to samo zlepšilo. Hluboké změny jsou trvalé. Našel jsem tam své místo na Zemi.*

Jak hodnotíš své rozhodnutí jít na Vision quest?

*Jsem velmi rád, že jsem tam byl. Chtěl jsem se změnit a ten přechod mi to umožnil. Až budu cítit, že potřebuju další velkou změnu, šel bych znovu.*

Doporučil bys Vision quest ostatním?

*Doporučil, ale pouze pokud sami chtějí udělat velkou změnu ve svém životě.*

Varoval bys před něčím?

*Prožívání může být silné a nepříjemné, takže by to měl každý očekávat. Taky by nikdo neměl zatajovat nějaké nemoci a léky, pozor na zdravotní hledisko. Můžou se objevit hluboké nepříjemné stavy z hladu.*

Došlo k návratu na místo rituálu po nějaké době?

*Ano, přesně po roce jsme se vrátili na stejné místo. Šel jsem k řece, kde jsem trávil spoustu času a dostal jsem se tam až do období miminka, ke svým pocitům v době kojení a celé jsem si to prožil. Máma mě kojila jenom šestinedělí a to ještě na čas, jenom každé tři hodiny. A já se tam najednou vrátil, a úplně jsem cítil, jak to pro mě bylo důležité, jak jsem potřeboval být kojenečtí a nedostal to. Měl jsem stažené hrdlo a pocit křeče, cítil jsem, jak křičím. Bylo to velmi spirituální jako celý rituál Vision quest.*