

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
ÚSTAV SPECIÁLNĚPEDAGOGICKÝCH STUDÍÍ

**Bakalářská práce**

Martin Olšan

Potenciál metody Cesty hrdiny pro pracovníky v pomáhajících profesích  
s ohledem na osobní a profesní rovinu

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 30.6. 2020

Podpis:

Děkuji Mgr. Martinu Dominikovi Polínkovi, PhD. za pomoc při uchopení tématu této práce. Dále děkuji asociaci Adventure Life, Divadlu bez domova a jejím členům za organizaci a vedení tréninků. V neposlední řadě děkuji všem účastníkům Cesty hrdiny za jejich ochotu sdílet své zážitky, dojmy a zkušenosti a za jejich inspiraci pro tuto závěrečnou práci.

# OBSAH

ÚVOD .....	6
------------	---

## TEORETICKÁ ČÁST

1. CESTA HRDINY .....	7
1.1 Monomýtus.....	7
1.2 Metoda Cesty hrdiny podle Paula Rebillota.....	11
1.2.1 Metody, techniky a principy využívané v Cestě hrdiny .....	12
1.2.2 Terapeutický potenciál .....	16
2. POMÁHAJÍCÍ PROFESE .....	19
3. MOŽNOSTI ROZVOJE V OSOBNÍ A PROFESNÍ ROVINĚ .....	22
3.1 Proces změny.....	22
3.2 Rozvoj v osobní rovině .....	23
3.3 Rozvoj v profesní rovině .....	25

## PRAKTICKÁ ČÁST

4. METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	26
4.1 Cíle výzkumného šetření a výzkumné otázky.....	26
4.2 Metodický rámec výzkumného šetření .....	27
4.2.1 Kvalitativní výzkumné šetření.....	27
4.2.2 Výzkumný soubor .....	29
4.2.3 Charakteristika výzkumného prostředí.....	30
4.2.4 Etické aspekty.....	32

4.2.5	Metody sběru dat .....	33
4.2.6	Metoda analýzy dat .....	36
5.	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	37
5.1	Analýza rozhovorů .....	37
5.2	Interpretace dat.....	44
5.2.1	Informovanost účastníků o metodě Cesty hrdiny.....	45
5.2.2	Očekávání před tréninkem a míra jeho naplnění.....	45
5.2.3	Rozvoj v osobní rovině v rámci procesu a přenesení do života .....	47
5.2.4	Rozvoj v profesní rovině v rámci procesu a přenesení do života.....	49
5.2.5	Důležité faktory pro průběh procesu .....	51
5.2.6	Vnímání potenciálu v metodě Cesty hrdiny .....	53
5.2.7	Míra uzavření procesu po absolvování tréninku Cesty hrdiny.....	55
5.3	Zodpovězení výzkumných otázek.....	56
	DISKUSE.....	59
	ZÁVĚR .....	61
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	62
	SEZNAM OBRÁZKŮ, PŘÍLOH A ZKRATEK.....	65
	ANOTACE.....	102

# ÚVOD

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaký potenciál vidí pracovníci v pomáhajících profesích v metodě Cesty hrdiny s ohledem na osobní a profesní rovinu a do jaké míry má vliv počet účastenství na jejich pohled.

Autor se na základě polostrukturovaného rozhovoru snaží zjistit názor účastníků tréninku na danou problematiku. Nejvíce ho zajímá, jaký potenciál v metodě účastníci spatřují, co jim trénink přinesl a v jaké formě si zkušenost odnášejí. Přitom zkoumá a popisuje i další fenomény, které vyvstaly během výzkumného šetření.

Celá práce je rozčleněna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá samotným konceptem metody Cesty hrdiny, její strukturou, vznikem a využívanými principy. Praktická část se poté zaměřuje na všechny důležité aspekty, které výzkumné šetření doprovázely a snaží se analyzovat a interpretovat výpovědi účastníků. Její zaměření je kvalitativního charakteru.

Téma práce si autor vybral, jelikož považuje metodu Cesty hrdiny za velice zajímavý koncept nejen pro pracovníky v pomáhajících profesích, ale pro všechny, kteří „uslyší volání“ a vydají se na svou vlastní hrdinskou cestu. Vidí, že má metoda jistý potenciál pro každého, kdo má zájem pracovat sám na sobě. Skrze bakalářskou práci chce autor blíže poznat, pochopit a rozebrat další důležité aspekty, které ostatní účastníci vnímají a přiblížit jejich úhel pohledu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. CESTA HRDINY

Kapitola pojednává o metodě Cestě hrdiny podle Paula Rebillota, o jejím základním konceptu a možném využití. Popisuje monomýtus, univerzální vzorec, který je využíván v metodě Cestě hrdiny nebo také v praxi označován jako její synonymum a se kterým metoda pracuje. Následně rozkládá jednotlivé kroky v procesu a poukáže na metody, techniky, principy a prvky, které jsou využívány v Cestě hrdiny, a které jsou její nedílnou součástí.

### 1.1 Monomýtus

Před vysvětlením termínu a konceptu monomýtu je potřeba zdůraznit jeho úzké propojení se samotnou metodou Cesty hrdiny, která z něj z velké části vychází a využívá jej. Podkapitola nastíní původ výrazu, jeho provázanost s mytologií a také zahrne současný pohled na tento fenomén.

V dnešní době již na výraz „mýtus“ pohlížíme jinak, avšak pro lidi z devatenáctého století byl mýtus cokoli, co byl opak „reality“. Přesto stvoření Adama, se zmínkou o neviditelném muži, není mýtus o nic méně, než polynéské legendy nebo Theogonie<sup>1</sup>. Slovo *mythos* znamenalo ve starořečtině „bajka“, „příběh“, „mluva“ nebo jednoduše „řeč“. Začalo se ale používat v kontrastu se slovem *logos* a *historia*, takže začalo znamenat „to, co nemůže skutečně existovat“ (Eliot, 1990). Termín, jež je označován jako tzv. *monomýtus*, je pak konstruktem komparativního mytologa Josepha Campbella.

---

<sup>1</sup> Theogonie je starořecká báseň o stvoření bohů a světa od básníka Hesioda (Eliot, 1990).

Koncept monomýtu zde funguje již od dob, kdy existovaly první příběhy a je přítomen ve všech mýtech napříč různými kulturami. Joseph Campbell byl však první, který ho popsal a dal mu jasný rámeček. Definoval ho jako univerzální vzorec, který v sobě nese archetyp rituálu transformace a procesu změny osobnosti nejen mytologických postav, ale člověka jako takového (Campbell, 2017). Skládá se ze slova *mono* (jehož význam je jeden) a ze slova *mýtus*, které již bylo popsáno. Monomýtus je tedy jakýsi jednotný vzorec souboru prvků, které jsou obsaženy v každém příběhu a mýtu bez ohledu na kulturu.

Komparativní studie mytologií světa nás tím pádem nutí vidět historii kultury lidstva jako jednotnou, protože nacházíme témata jako krádež ohně, potopu, zemi mrtvých, porození panny a znovuzrozeného hrdinu po celém světě – objevuje se kdekoli v nových kombinacích jako sklíčka v kaleidoskopu, přestože základní elementy jsou vždy stejné (Campbell, 1987). Témata bývají nadčasová, ale každá kultura si je zpracovává trochu jinak (Campbell a Moyers, 2016). Objektívni porovnání okamžitě odhaluje, že všechny mýty byly vytvořeny z jednoho fondu mytologických motivů – různě selektovaných, organizovaných, interpretovaných a ritualizovaných podle lokální potřeby (Campbell, 1987).

Paul Rebillot pak s využitím zmíněného mytologického vzorce vytvořil proces pro vedení skupiny lidí skrze archetyp transformace s aplikací do jejich vlastních životů. Prožitím procesu mnoho lidí zjistilo, že tento způsob transformace jim přijde povědomý, právě díky mýtům a příběhům, které již znají (Rebillot a Kay, 1993). Tento proces je znám pod názvem „Cesta hrdiny“.<sup>2</sup>

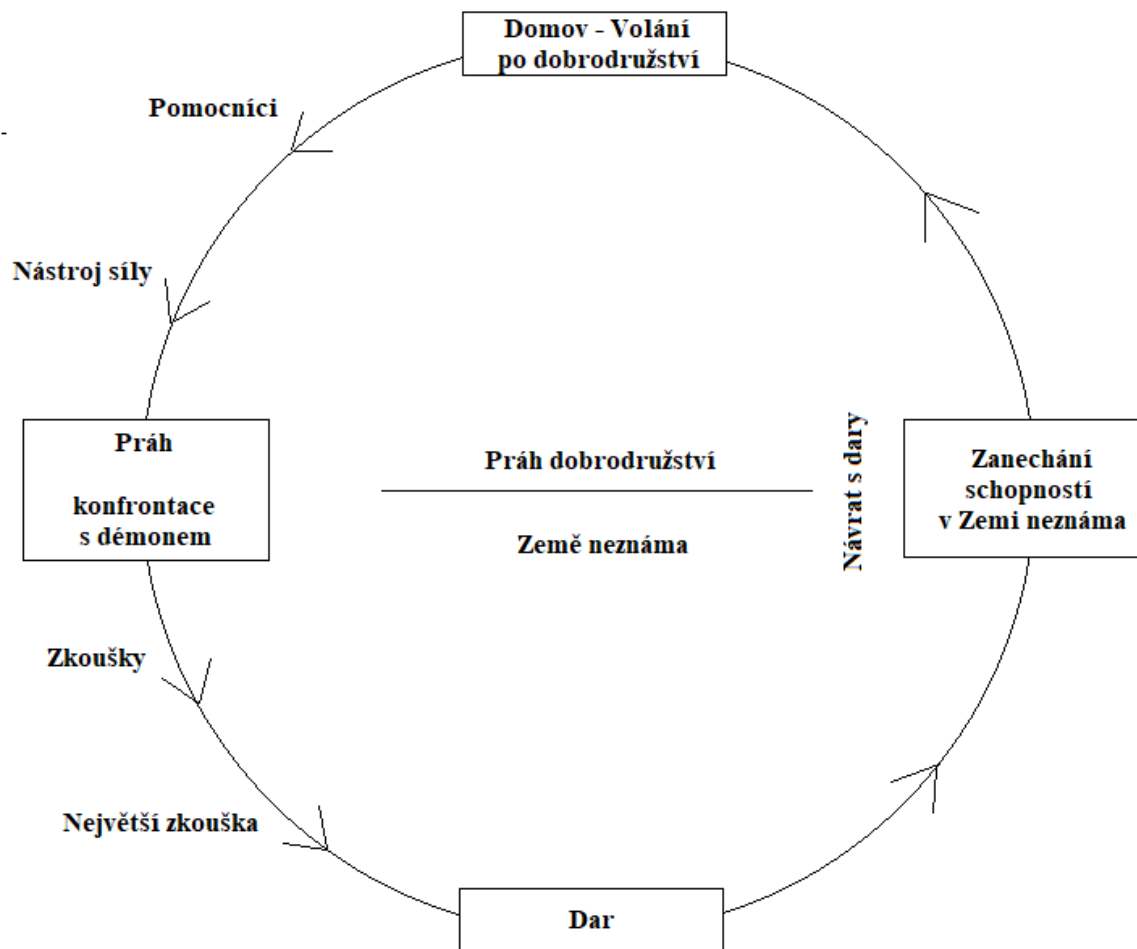
Na začátku cesty postrádá hrdina důležitou vlastnost nebo vnitřní kvalitu, jako je například dostatek sebevědomí, pokora nebo odvaha. Poté, co vyslyší volání za dobrodružstvím se vydává na cestu za svým opravdovým životním posláním. Cesta hrdiny je cestou k seberealizaci a transformaci svého vnitřního já (Smiths a Allison, 2014).

---

<sup>2</sup> V angličtině Hero's Journey



Nyní se seznámíme blíže se strukturou Cesty hrdiny – monomýtu, která je volně přebrána podle Rebillota a Kay (1993):



Obrázek č. 1: Monomýtus -- Cesta hrdiny, volně dle Rebillota a Kay (1993, s. 12)

- **Domov – volání po dobrodružství**

Hrdina slyší volání a vydává se ze svého každodenního života na cestu. Volání může mít různou podobu, ať už ve formě vnitřního hlasu nebo krize způsobené změnou vnějších okolností. Pokud hrdina volání nevyslyší, stává se volání intenzivnějším a nabírá jiné podoby, dokud si hrdina neuvědomí, že je čas na změnu. Hrdina za sebou zanechává domov, známé prostředí, své staré já a vydává se za voláním.

- **Pomocníci**

Hrdina na své cestě potkává pomocníky, kteří mohou mít například podobu lidí, nadpřirozených bytostí nebo zvířat. Pomocníci mu nabízejí svou pomoc a jsou známi pod názvem „průvodci“. Spoluprací s průvodci hrdina prokazuje, posiluje nebo nabývá nových vlastností, schopností a dovedností, které bude na své cestě potřebovat.

- **Nástroj síly**

Společně s průvodci pomáhá hrdinovi tzv. „nástroj síly“, který hrdinovi, podobně jako průvodci, pomáhá v následujících zkouškách a posiluje ho na jeho cestě.

- **Práh – konfrontace s démonem**

Na prahu do země neznáma se setkává hrdina se silou nebo postavou, která ho hlídá, přičemž postava nese název „démon“ nebo „démon odporu – démon rezistence“. S démonem se musí hrdina utkat, aby mohl vstoupit do země neznáma a pokračovat na své cestě. Pokud nad silou zvítězí nebo s ní vyjde po dobrém, přijímá její atributy nebo jejich část za své ve formě dohody, kterou s démonem uzavře. Hrdina může být také démonem poražen a buďto unikne nebo putuje do říše smrti. Démon bývá zrcadlem hrdiny, jeho protipólem.

- **Země neznáma a zkoušky**

Po konfrontaci s démonem vstupuje hrdina do země neznáma, též známé jako „mystérium“. Zde musí projít různými zkouškami, aby byl připraven na největší zkoušku. Během ní potkává různé nadpřirozené bytosti, které mu mohou na cestě pomoci nebo se snaží hrdinu ohrožit.

- **Největší zkouška**

Když jsou všechny zkoušky splněny, předstupuje hrdina zpravidla před poslední a největší z nich. Zde se utká se svým největším strachem. Jedná se o nejhlubší a nejtěžší bod v zemi neznáma. V procesu hrdina často přináší velkou oběť v podobě ztráty něčeho cenného.

- **Dar**

Se splněním všech zkoušek přichází dar nebo odměna za hrdinské činy. Dar nese podobu proměny identity hrdiny, proměny sebe sama a rozšíření svého vědomí a existence.

- **Zanechání schopností – návrat s dary**

Hrdina se s darem navrácí do své domoviny a zanechává své síly v zemi neznáma, aby mohl svůj dar sdílet s ostatními.

Takto popisují Campbell a Rebillot jednotlivé kroky a prvky v každém „hrdinském“ příběhu. Dnes se zejména v popularizovaných příbězích moderní doby můžeme setkat i se zaměřením na určitou část vzorce, která je ve svém zpracování více akcentována, ale zbylé kroky jsou zde stále přítomny.

## **1.2 Metoda Cesty hrdiny podle Paula Rebillota**

Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, metoda Cesty hrdiny je koncept vytvořen Paulem Rebillotem. Jedná se o ucelený proces, který v sobě kombinuje zejména prvky terapie, divadla a mytologie. Jde o skupinový proces, který vedou vyškolení facilitátoři – průvodci a asistenti. Facilitátoři pomáhají účastníkům projít procesem transformace v bezpečném rituálním prostředí. Může mít podobu třídního, pětidenního nebo sedmidenního tréninku, nebo může být také rozdělen do cyklu na sebe navazujících seminářů, například v průběhu jednoho měsíce.

Samotný Paul Rebillot se narodil v roce 1931 v americkém Detroitu. Studoval divadelní umění na Michiganské univerzitě a strávil mnoho let praktické zkušenosti s režírováním, herectvím a divadelní tvorbou. Vojenská služba ho zavedla na rok do Japonska, kde pracoval pro Army's Far East Radio Network. Byl velmi okouzlen japonským divadlem kabuki a no divadlem. Později zařadil různé elementy těchto orientálních dramatických umění do své práce (Rebillot a Kay, 1993).

Jeho plnému potenciálu o porozumění využití divadla – k léčení, ritualitě, spirituální síle, mu pomohla vlastní hluboká osobní krize, která se stala rozhodujícím bodem v jeho životě. Uprostřed divadelní hry, kde hrál hlavní roli, byl zasažen pochybami a otázkami ohledně toho, kam se jeho život ubírá a pocítil ohromnou potřebu vydat se na cestu k poznání sebe sama. Potřeba se projevila v podobě nervového zhroucení nebo jak Stanislav Grof nazývá tzv. „duchovní nouzi“. V té době byl zahlcen emočním, psychologickým a mýtickým materiálem a vhozen do světa, nad kterým neměl kontrolu. Přesto byl poté schopen, díky této „cestě šílenství“, přinést zpátky vědomosti k uzdravení a základ pro materiál, který se stal metodou Cestou hrdiny (Rebillot a Kay, 1993).

### **1.2.1 Metody, techniky a principy využívané v Cestě hrdiny**

V celém procesu se využívá ve velkém měřítku kombinace metod, technik a prvků z oblasti paradivadelních systémů a expresivních terapií. Cesta hrdiny pracuje například s prvky jako je meditace, imaginace, hudba, tanec, práce s tělem, malba, rituály, role, mytologie a s mnohými dalšími (Šrejberová, 2018). Tyto a další prvky slouží podle Weule a Weule (2015) k podpoře léčivého procesu transformace osobnosti a lze je rozdělit do sedmi rovin. Každá úroveň vyžaduje jiné metody práce. Úrovně se navzájem doplňují, prolínají a do popředí se dostávají různými způsoby.

Zde je jejich výčet a stručný popis podle Weule a Weule (2015):

#### **1) Rituální úroveň**

Rituály vytvářejí úplnost a jsou důležité tehdy, když jsme konfrontováni s úlohami a překážkami, jejichž zvládnutí a překonání je nad naše schopnosti. V takovém případě má smysl pozvat vyšší nemateriální síly jako podporu k překonání překážek a přijímat jejich impulzy. Toto je původní význam slova rituál.

**Metody:** rituál Vestálu<sup>3</sup>, kreativní tvorba a přístup k rituálu (individuální, komunitní, skupinové), práce se symboly a symbolikou<sup>4</sup>, meditace

S. Mitchell (in Jennings, 1994) pokládá rituál za rámec naší životní zkušenosti, který není sám o sobě nějakou změnou, ale přípravou na změnu. Vytyčuje tedy začátek a konec celého procesu a nastoluje během procesu bezpečí.

## 2) Mytologická úroveň

Zde se rozvíjí osobní cesta hrdiny jako barevný obraz, který nám dokáže říci více než analytický popis. Tato úroveň nás spojuje s příběhem, jako základní složkou a strukturou Cesty hrdiny.

**Metody:** storytelling<sup>5</sup>, metafory, práce s mýty a příběhy

## 3) Dramatická úroveň

Dává příležitost přinést „na jeviště“ vše, co je pro příběh důležité. Umožňuje zobrazení osobního příběhu na pozadí většího příběhu a oba příběhy zviditelňuje a zpřístupňuje ostatním.

---

<sup>3</sup> Rituál Vestálu je každodenní zapalování svíce, která je umístěna ve středu kruhu. Svíce má symbolizovat, že ve středu kruhu a ve všech účastnících je světlo, ne žádný guru nebo dogma. Proto jsou i průvodci a facilitátoři Cesty hrdiny součástí kruhu. Vestálem může být kdokoliv z kruhu. Každý den zapaluje svíci jiný člověk. Stanovený Vestal (zapalující, tzv. ochránce ohně) se stará o to, aby svíce hořela celý den. Přes noc si rozmyslí, komu předá svou roli a druhý den ráno dochází k předání role Vestála. Původní Vestál může veřejně nebo soukromě zdůvodnit svou volbu, nebo si ji nechat pro sebe. Předání role je součástí celého rituálu (Šrejberová, 2018).

<sup>4</sup> Slovo „symbol“ pochází z řeckého slova *symbolon* a znamená „to, co bylo hozeno“. Používalo se jako určení dvou polovin objektu, které dvě strany mezi sebou rozdělily jako slib, aby se později zase sešly a prokázaly svou identitu. Symbol byl původně záznam, odkazující na chybějící část objektu, což přesně koresponduje s psychologickou funkcí symbolu. Využívání symbolů je jedním z důležitých aspektů v terapii. Kultivování symbolu zahrnuje v jungovském chápání především využití imaginace (Tuby in Pearson, 1996).

<sup>5</sup> Storytelling neboli vyprávění příběhu, má dlouhou tradici v lidské historii. Jedná se o vyprávění „svého příběhu“ lidem, kteří jsou ochotni naslouchat. Podle prezentace příběhu autor představuje psychologickou pravdu, morální pravdu a intelektuální pravdu (Cramer, 2004). V metodě Cesty hrdiny se storytelling využívá například k prohloubení charakteru role a spojení s ní nebo ke sdílení svého stavu skrze metaforu a příběh.

**Metody:** fool's dance<sup>6</sup>, divadelní a dramatické metody, metoda rolí<sup>7</sup>, práce s tělem, pohyb a tanec

#### 4) Biografická rovina

Vypráví celou cestu účastníků na osobní, biografické úrovni. Počínajíc současnou situací obsahuje všechny zážitky a vize člověka, proplétá a smíchává je se všemi ostatními úrovněmi.

**Metody:** Gestalt<sup>8</sup>, vizualizace, imaginace<sup>9</sup> a jejich přetvoření do řeči, řeč těla, malby, holotropní dýchání<sup>10</sup>

#### 5) Kognitivní úroveň

Na této úrovni všichni facilitátoři, asistenti a účastníci vysvětlují a popisují realitu, vědomé koncepty, na kterých je založeno naše bytí a jednání. Jde o důležitou úroveň, kterou nazýváme „jídlo pro mysl.“

**Metody:** kreativní metody, využití intuice, kreativní rozvoj teorií

---

<sup>6</sup> Fool's dance neboli Bláznův tanec, je specifická pohybová meditace, která umožňuje účastníkům skrze rekapitulaci příběhu a řízenou imaginaci fyzicky překročit práh z rituální do dramatické úrovně (Rebillot in Šrejberová, 2018). Každý důležitý krok procesu je technikou ztělesněn (vytvořením vlastní sochy např. hrdiny, průvodce, démona resistance atp.) a zapracován do celkového příběhu. Opakovaně se technika používá mezi jednotlivými fázemi a umožňuje integrovat všechny důležité kroky a současně evaluovat proces (Šrejberová, 2018).

<sup>7</sup> Metoda rolí využívá terapeutického potenciálu, a to prostřednictvím dramatického paradoxu, že „jsem to já“ a současně „nejsem to já“ u všech, kdo na sebe vezmou roli, aby ji hráli. Umožňuje tak „primární vhléd“ prostřednictvím role a umožňuje „herci“ nebo „hráči“ pohyb ve dvou realitách zároveň (Valenta, 2011).

<sup>8</sup> Původní německé slovo *Gestalt*, jež nemá přesný překlad nebo ekvivalent, se nejvíce přibližuje výrazu konfigurace, struktura, téma, strukturální vztah (Korzybski in Perls, 2004) nebo smysluplný organizovaný celek (Perls, 2004). Přístup gestalt terapie je fenomenologicko-existenciální terapie založena Frederikem a Laurou Perslovými (Yontef, 2009). Hlavním pravidlem terapie je princip přítomnosti a je v ní důležité zaměřením na zážitky „tady a teď“ (Plevová, 2013).

<sup>9</sup> Imaginace nebo aktivní imaginace je metoda vyvinutá Carlem Gustavem Jungem. Skládá se z výběru „obrazového snu“ nebo „obrazu fantazie“, jeho zachování pomocí koncentrace a sledování změn, které jsou produktem procesů vědomí a nevědomí, zatímco samotné obrazy jsou vytvářeny z vědomého materiálu paměti. Aktivní imaginace je jako snít při bdění, ale je zapotřebí ega, aby bylo zapojeno. Při imaginaci lze zažívat „obrazy“ různých smyslových povah (Tuby in Pearson, 1996).

<sup>10</sup> Holotropní dýchání je prožitková metoda sebezkoumání a psychoterapie. Metoda vyvolává hluboké holotropní stavy vědomí kombinací velice jednoduchých prostředků – zrychleného dýchání, evokativní hudby a techniky práce s tělem, která pomáhá uvolnit reziduální bioenergetické a emoční bloky (Grof, 2007).

## 6) Úroveň sociální skupiny

Jedná se o „tady a teď“ skupiny, která se zúčastňuje tréninku, a proto je důležitou součástí tvorby prostředí, ve kterém probíhají osobní cesty hrdinů. Může podporovat, nebo brzdit celý proces a úzce souvisí s praktickou úrovní. Důležitou roli zde hraje skupinová dynamika. Úroveň byla přidána Weulem a Weule navíc, oproti původnímu konceptu Rebillota.

**Metody:** práce se skupinovou dynamikou<sup>11</sup>, podpora skupinové tvorby, pravidla a dohody skupiny

## 7) Praktická úroveň

Jde o „tady a teď“ tréninku (praktické potřeby tréninku jako takového) a zahrnuje vše, co je potřebné pro plynulý proces Cesty hrdiny.

Využití rozličných přístupů, metod, technik a prvků dovoluje účastníkovi tréninku prožít proces na více úrovních a dovoluje mu tvořit různými způsoby svou osobní cestu hrdiny. Zajišťuje, že pokud některý z přístupů účastníkovi takzvaně „nesedne“, může se realizovat skrze jiné, které jsou pro něj vhodnější.

Kromě obecných benefitů, kterými monomýtus ovlivňuje lidskou psychiku, přináší metoda Cesty hrdiny přínos plynoucí ze sebezkušenostního procesu. Konceptuální rámec monomýtu se využívá jako procesový rámec, který umožňuje participantům dosáhnout hlubší úrovně seberozvoje a sebepoznání, potažmo déletrvající změny (Murray in Šrejberová, 2018).

V procesu se kromě kognitivní složky využívá práce na více úrovních, čímž se dotýká více stránek lidské bytosti. Účastník rovněž v procesu zažije a naučí se, že je schopen měnit sebe a své okolí a k dosažení změny může využít různých zdrojů (Weule in Šrejberová, 2018).

---

<sup>11</sup> „Jde o souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Vytvářejí ji interpersonální vztahy a interakce osobností členů skupiny spolu s existencí a činností skupiny a silami z vnějšího prostředí. Ke skupinové dynamice patří zejména cíle a normy skupiny, vůdcovství, koheze a tenze, projekce minulých zkušeností a vztahů do aktuálních interakcí, vytváření podskupin a vztahy jedinců a skupiny. Ke skupinové dynamice patří též vývoj skupiny v čase.“ (Plevová, 2013, str. 23)

Weule a Weule (2017) popisují během procesu transformace tyto kroky:

- 1) Objevení impulzu pro změnu a jeho prezentace
- 2) Uvědomění si vlastní rezistence a zábran
- 3) Vyjádření konfliktu dvou protichůdných sil a rozhodnutí skutečně podniknout změnu
- 4) Vstup do neznámého prostoru v novém změněném stavu a zdolávání zkoušek
- 5) Rozpoznání daru jako výsledku procesu a jeho integrace do běžného života

### 1.2.2 Terapeutický potenciál

Skrze naše sny a skrze studování mýtů se můžeme dozvědět více o svém vlastním hlubším a moudřejším vnitřním já (Campbell in Pearson, 1996). Síla těchto příběhů tkví v tom, že leží jak ve vnější realitě, tak uvnitř nás (Watts in Pearson, 1996). Jevu využívá právě metoda Cesty hrdiny, kdy je účastník v tzv. *metaxis*, a může se pohybovat ve dvou permanentních skutečnostech (Valenta, 2011). Mýtus je zvláště specifický svým obsahem, a proto je i neocenitelným prostředkem pro zkoumání sebe sama a nese v sobě terapeutickou povahu a nastavení (Watts in Pearson, 1996).

Jungův pohled byl, že se lidé mohou stát neurotickými, pokud je jejich spirituální horizont příliš omezený. Život postrádá smysl, protože ego ztratilo kontakt od jeho archetypálního pozadí. Vnitřní rozvoj a expresivní formy umění pro něj představovaly důležitou roli pro optimální fungování osoby, stejně jako pro její sociální adaptaci. Archetypy podle něj znamenaly pravidelně opakující se vzorce chování pro celé lidstvo v každém čase. V dřívějších dobách se často promítaly archetypální vzorce právě do pantheonu bohů a bohyň a do mýtů (Watts in Pearson, 1996). Jungovu perspektivu lze využít k obhajobě využití konceptu monomýtu jako mapy k psychologickému léčení a zároveň jako cesty ke komplexnímu vývoji ega (Hartman a Zimberoff in Šrejberová, 2018).



Watts (in Pearson, 1996) říká, že když pracujeme s příběhy a mýty, tak zároveň do jisté míry pracujeme s těmito archetypy. Stále v sobě máme zkušenost „tajemnosti“, ve které si uvědomujeme, že jsme součástí něčeho většího, než jsme my sami. Právě na tuto problematiku poukazuje u moderní společnosti tím, že nám potřeba „posvátnosti“, „tajemna“ a rituálů chybí nebo není ve většině případů sycena do potřebné míry, jelikož jsme si rozdělili svět na „vnitřní“ a „vnější“. To může vést k nedostatku ukotvení sebe sama ve světě. Předpokládá se, že dříve tato tendence nebyla příliš častá a běžný život lidí byl více spojen s ritualizací, ve které si lidé „tajemno“ stále připomínali a byli s ním v úzkém spojení.

Když používáme mýtus nebo příběh v kontextu dramatické práce nebo práce, která využívá drama, pracujeme s velmi silnou energií, kterou není radno brát na lehkou váhu a je nutno ji respektovat. Jedna věc je slyšet nebo číst o mýtu a věc druhá s ním aktivně pracovat. To znamená využívat mýtus celou svou podstatou – cítit, myslet, využívat tělo, ale i spolupracovat s ostatními. Proto vedoucí a příběh jsou tzv. *container*. To znamená, že je důležité, aby vedoucí zůstal vně akce a mohl být bezpečným záchytným bodem pro celou skupinu a aby se ve skupinovém procesu neidentifikoval s rolí. Pokud je nutné, aby do role vstoupil, musí být role okrajová. Před začátkem práce s mýtem je důležité, aby znal průvodce jeho možný psychologický dopad, i když nemůže předvídat, jak budou jedinci ve svých rolích jednat (Watts in Pearson, 1996).

Práce s mýtem je velice účinná, ale zároveň nebezpečná při nesprávném zacházení. Cesta hrdiny pracuje právě s mýtem jako s jedním z hlavních prostředků a účastníkovi umožňuje napojení na jeho kořeny, archetypální pozadí a vyplavení emocí nebo traumat, které jsou obsaženy v jeho nevědomí během vědomého procesu za pomoci nejrůznějších metod, technik, prvků a principů. Umožňuje mu pracovat na vědomé úrovni a v bezpečném prostoru za pomoci skupiny a průvodců.

Kromě potenciálu, který v sobě nese práce s mýty, je dalším benefitem procesu právě formát „terapeutické skupiny“, ve kterém se podporují cíleně procesy se seberozvojevou a sebepoznávací povahou (Weule a Weule, 2015). Využívají se zde principy jako využívání humoru pro odlehčení při náročných fázích cesty nebo při rozporu. Dále je definována jasná zodpovědnost facilitátorů jako průvodců, nikoliv jako autorit. Účastníci mají za sebe svou vlastní zodpovědnost. S tím souvisí i vymezení pravidel, která jsou řečena na začátku a jsou jimi vázáni jak účastníci, tak facilitátoři. Pravidlo „stop“ zde má rovněž své místo a jedná se o seberegulační mechanismus během procesu, který je třeba respektovat všemi zúčastněnými. Tyto a další principy terapeutické skupiny jsou využívány během celého procesu, kdy účastník prochází individuálním procesem transformace (Weule a Weule, 2017).

V neposlední řadě je obrovským benefitem využívání rituálů, které napomáhají zajistit bezpečí a ohraničit prostor a čas během celého procesu. Zároveň všem připomínají, kde a kdy se v procesu nacházejí a pomáhají překonat obtížné situace.

Fenomény, které jsou využívány při práci s monomýtem, lze najít i v jiných psychoterapeutických směrech. Zmíněné prvky se vyskytují například v kognitivně behaviorální terapii, Gestalt terapii nebo v Rogersovském přístupu (Dybicz, 2012).

## 2. POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Kapitola vymezí význam termínu „pomáhající profese“, jaké kritéria musí splňovat osoba, která se může řadit mezi takové profese a předloží příklady pracovníků, kteří zde mohou spadat.

*„Termín pomáhající profese je stále relativně nový, přesto jeho používání zažívá nebyvalý rozmach. Ne vždy je k dispozici přesná definice tohoto pojmu. Můžeme říci, že obecně jde o profese, jež jsou orientovány na potřeby člověka a jejich podstatným rysem je takové jednání vůči druhému člověku, které je zaměřeno na řešení jeho potřeb a poskytování podpory a pomoci. Podstatným znakem rovněž bývá zaměření na individuální potřeby jedince.“*

(Michalík et al., 2011, str. 14)

Existuje řada povolání, jejichž hlavní náplní je pomáhat lidem: lékaři, zdravotní sestry, pedagogové, sociální pracovníci, pečovatelky, psychologové atd. Stejně jako jiná povolání má každá z pomáhajících profesí svou odbornost, tj. sumu vědomostí a dovedností, které je potřeba si pro výkon daného povolání osvojit. Na rozdíl od jiných povolání však hraje v těchto profesích velmi podstatnou roli ještě další prvek – lidský vztah mezi pomáhajícím profesionálem a jeho klientem. Důležitou složkou je vzájemná důvěra, respekt a zájem. Rozšířeným názorem je, že v těchto profesích je hlavním nástrojem pracovníka jeho osobnost (Kopřiva, 2013). Pod tento termín, bychom mohli řadit profese, ve kterých se jako stěžejní téma promítá předmět mezilidské pomoci a je zde budován mezilidský vztah jako jeden z hlavních faktorů.

Podle Michalíka (et al., 2011) má každá pomáhající profese svá specifika. Zpravidla se však jedná o modifikaci některé z následujících charakteristik těchto profesí:

- **Požadavky na speciální či specializované vzdělávání**

Obvyklým se již stává vysokoškolské vzdělání, výjimečně (například některé skupiny pracovníků ve zdravotnictví, sociální práci, ve vzdělávání) i vzdělání středoškolské.

- **Zaměření na individuální potřeby (problémy) jednotlivce**  
Není vyloučeno, aby pracovník v pomáhajících profesích řešil otázky dotýkající se celé skupiny osob. Pravidlem je však zaměření na konkrétní individuální potřeby jedince.
- **Důležitá role praxe a dalšího vzdělávání**  
Pravidlo platí pro všechny profese, v případě pracovních pozic, v nichž pracovník vystupuje v přímé interakci s další osobou (ať už je nazýván klient, uživatel, pacient apod.), kdy je určitá doba „zácviku“ nezbytná. Pouze další praxí se pracovník učí posuzovat rozmanité množství nuancí, které profese přináší. Lze říct, že žádný „případ“ není v pomáhajících profesích zcela totožný.
- **Speciální požadavky na strukturu osobnosti pracovníka**  
Patří zde široká škála vlastností, hodnotový systém, motivace a všechny ostatní aspekty, které obecně nazýváme „sociopsychické“ předpoklady pro výkon profese. Z nejběžnějších můžeme uvést například stabilitu osobnosti, empatii, trpělivost, ochotu, toleranci aj.
- **Vyšší riziko syndromu vyhoření**  
Jen zdánlivě se jedná o módní termín a problém. Skutečností je, že práce s lidmi a řešení jejich problémů vede u značného množství pracovníků k postupné degradaci „profesionality“ a aspektů s ní spojené. V lehčích případech přichází ke slovu rutina a opakování, v závažnějších i manipulace a zanedbávání povinností.
- **Využívání etických norem**  
Na rozdíl od jiných profesí a povolání je řada pravidel chování v pomáhajících profesích. Pravidla se týkají vztahů profesionála a uživatele služby a jsou upravena etickými zásadami, jež v některých případech mají podobu psaných kodexů, v jiných se odkazují na zvyklosti a „dobrou praxi“.

- **Specifické komunikační schopnosti**

Jde jak o obecné komunikační schopnosti a předpoklady, tak o zvládnání zvláštních komunikačních pravidel vyplývajících z obsahu činnosti dané profese. Součástí je i schopnost zjednodušení složité a odborné problematiky do přijatelné a srozumitelné podoby pro druhou stranu. V řadě případů jde o zvládnání alternativních systémů komunikace či pravidel komunikace s osobami se speciálními potřebami.

Michalík (et al., 2011) dále uvádí, že mezi specifické činnosti pomáhajících profesí spadá například diagnostika, poradenství, terapie, řešení problémů, záznam problémů atd. Využijeme-li těchto kritérií, můžeme mezi pomáhající profese dále zařadit například facilitátory, skupinové kouče, terapeuty nebo poradce.

### 3. MOŽNOSTI ROZVOJE V OSOBNÍ A PROFESNÍ ROVINĚ

Kapitola nastiňuje možné oblasti rozvoje v osobní a profesní rovině a představuje existující možnosti rozvoje podle vybraných autorů. Rovněž v krátkosti popisuje proces změny. Vzhledem ke komplexnosti tématu je ponechán pouze omezený rozsah kapitoly, která nemá za úkol pojmout všechny stránky velmi obsáhlé teorie, ale spíše se zaměřit na rozličné okruhy a příklady v těchto sférách pro lepší pochopení podstaty tématu.

Před popisem procesu změny a rozvoje v obou rovinách si uvedeme krátký text, jak na vývoj osobnosti nahlíží Čáp (1996):

*„Ani nejpodrobnější rozbor osobnosti a jejich vztahů s prostředím, jak navzájem působí v přítomné době, nestačí k vysvětlení, pochopení a zdůvodněnému působení. Vždy potřebujeme poznat předchozí vývoj jedince i možnosti jeho pokračování do budoucnosti.“* (Čáp, 1996, str. 66)

#### 3.1 Proces změny

Základem terapeutického procesu je změna, což je základní vnitřní posun, který zpětně přináší posun vnější. Uzdravení v terapeutickém procesu probíhá formou učení se a skrze zážitek kongruence<sup>12</sup>, která může vést k transformaci sebezáchovných pozic nebo ke spuštění jiné změny (Satirová, 2005).

Satirová (2005) věřila, že změna je možná u každého. I když vnější změna není možná z důvodu různých vnějších podmínek, které mohou být pro změnu nepříznivé, je vždy možná změna zevnitř. Na jedné úrovni je změna přirozená a probíhá neustále. Na straně druhé je vědomá změna mnohem častěji potenciální nebo latentní. Potřeba růstu nevolá vždy po změně, ale je potřeba motivace. Motivace může být opět vnější anebo vnitřní a lze ji rozdělit do třech faktorů, kterými jsou: 1) ohrožení, bolest nebo strach, 2) naděje, 3) uvědomění.

---

<sup>12</sup> Kongruence je soulad mezi terapeutovým chováním a prožíváním. Terapeut reaguje jako skutečná osoba a chová se podle toho, jaký skutečně je. Jde o postoj, který lze nazvat jako opravdovost (Plevová, 2013).

*„Vědomá změna, včetně terapie, je úsilím nalézt jiný smysl bytí, jiná očekávání a percepce, jiný způsob zacházení s pocity a funkčnější způsoby copingu<sup>13</sup>. Výsledkem je samozřejmě jiné chování, přičemž toto chování reprezentuje jenom viditelnou, vnější formu celého komplexu vnitřních procesů.“ (Satirová, 2005, str. 84)*

Satirová (2005) dále zmiňuje, že proces transformace umožňuje změnu percepce, významu, který si vytváříme, pocitů, pocitů z pocitů (reaktivních pocitů), očekávání a motivace a činností pramenících z tužeb. Společně s touto změnou uvádí tři kroky, které je důležité během procesu transformace podstoupit a jsou jimi: 1) prozkoumání každé úrovně a nalezení disfunkčního materiálu, 2) transformace disfunkčního materiálu, 3) přesunutí do přítomnosti přijímacím způsobem a validace sebe sama.

Proces změny je důležitým krokem pro další rozvoj, jelikož sám v sobě nese podstatu transformace a je jeho nedílnou součástí.

### **3.2 Rozvoj v osobní rovině**

Jelikož se v odborné literatuře o přesné definici osobního rozvoje nedočteme, je nutné si nejdříve vymezit, co je osobnost a posléze uvést možné stránky jejího rozvoje. Stránky slouží jako orientační body nebo oblasti, ve kterých se člověk jako lidská bytost může vyvíjet a dále zrát.

Například Čáp (1996, str. 9) chápe osobnost následovně: *„Tímto termínem označujeme člověka se všemi jeho psychickými, biologickými i sociálními znaky. K osobnosti patří všechny psychické procesy, stavy a vlastnosti určitého člověka. Zároveň je však každý člověk organismem s určitými tělesnými vlastnostmi. Přitom patří k určité rodině, školní třídě nebo pracovní skupině, národnosti apod. To vše ovlivňuje i jeho prožívání, motivaci, psychické vlastnosti.“*

---

<sup>13</sup> Coping (anglicky *cope* = vědět si rady, umět se vypořádat, zvládnout) je výraz, který se používá jako synonymum adaptace. V poslední době se využívá v souvislosti s vypořádáním se se stresem pomocí tzv. copingových strategií (Sillamy, 2001).

Čáp v souvislosti s osobností dále hovoří o souhrnu, ucelenosti, uspořádání a odlišnosti jako důležitých milnicích vlastností osobnosti (Čáp, 1996). Vnímá tedy osobnost spíše holistickým způsobem myšlení, stejně jako například Frederick Perls, který kladl důraz, aby byly psychické zážitky vnímány v celistvosti (Plevová, 2013). Proto následující oblasti rozvoje podle různých autorů slouží spíše jako orientační model než jako jasné dané a pevné kategorie, jelikož nelze odloučit vzájemné prolínání a působení oblastí na sebe navzájem.

Bedrnová (et al., 2009) například zmiňuje v kontextu vývoje sebepojetí (já) tři oblasti, kterými jsou: 1) já jako zárodek vzniku osobnosti, 2) já mezi druhými, 3) já ve vztahu ke světu. Další a konkrétnější výčet možných a důležitých oblastí pro rozvoj osobnosti si nyní dále uvedeme podle Bednárové (et al., 2009):

- Akceptace a interpretace působících podnětů
- Myšlenky a představy
- Sebepojetí a sebehodnocení
- Sebeřízení
- Sebevědomí
- Cíle, priority a programy
- Vyrovnávání se s psychickou zátěží
- Duševní zdraví
- Zdraví a životospráva
- Smysl života, radost a štěstí
- Chování
- Morálka a hodnoty
- Empatie a emocionální inteligence
- Interakce a komunikační dovednosti
- Schopnost socializace
- Zakotvení v síti sociálních vztahů
- Determinace sociálních pozic a rolí
- Formování a rozvíjení vztahů
- Spolupráce a podpora
- Zvládání náročných sociálních situací



### 3.3 Rozvoj v profesní rovině

Rozvojem v profesní rovině můžeme chápat takový rozvoj, který se přímo či nepřímo dotýká profesního života jedince. Nelze opomenout jeho úzkou provázanost s rozvojem osobním a jejich vzájemné ovlivňování. Bedrnová (et al., 2009) v kontextu možnosti pracovního rozvoje uvádí některé oblasti, které jsou:

- Duševní hygiena
- Režim práce a odpočinku
- Stres
- Spolupráce, soupeření a podpora
- Interakce a komunikační styl
- Řešení konfliktů
- Time management
- Asertivita
- Zvládání workoholismu
- Zvládání syndromu vyhoření
- Zvládání mobbingu
- Řízení vlastní pracovní kariéry
- Výběr profese
- Vztahy na pracovišti
- Vztahy s klienty

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4. METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Při výstavbě výzkumného šetření byly využity kvalitativní metody výzkumu. Z hlediska povahy a citlivosti tématu bakalářské práce byl důležitý pro zjištění potřebných informací osobní kontakt. Pro realizaci kvalitativního výzkumného šetření byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, která zajistila širší a hlubší porozumění pohledu jednotlivých účastníků na téma práce a mohla pomoci lépe zprostředkovat pochopení jejich osobního procesu během tréninku Cesty hrdiny, na který se práce zaměřuje. Po výběru metody sběru dat byly stanoveny cíle výzkumného šetření, výzkumné okruhy a otázky v souvislosti s výzkumným problémem.

Téma práce si autor vybral z důvodu nízkého počtu lidí v České republice, kteří se problematikou zabývají. Vybral si ho také proto, že vnímá v celém konceptu Cesty hrdiny velký potenciál a přínos nejen pro terapeutickou práci, ale hlavně pro seberozvoj každého, který se rozhodne zúčastnit tréninku nebo s touto metodou pracovat.

### 4.1 Cíle výzkumného šetření a výzkumné otázky

Autor se ve své práci zaměřuje na možný přínos a potenciál metody Cesty hrdiny u pracovníků v pomáhajících profesích a jak metoda působí na jejich osobní a profesní rozvoj. Porovnává skupinu nových účastníků a účastníků, kteří si procesem prošli již dříve v minulosti. V souvislosti s tímto faktem byl stanoven jeden hlavní cíl výzkumného šetření.

#### **Hlavní cíl výzkumného šetření**

Zjistit, jaký potenciál vidí pracovníci v pomáhajících profesích v metodě Cesty hrdiny s ohledem na osobní a profesní rovinu a do jaké míry má vliv počet účastníků na jejich pohled na metodu Cesty hrdiny.

K naplnění cíle si autor stanovil základní otázky, které mu pomohou zodpovědět předmět jeho zkoumání.

**Výzkumná otázka č. 1:**

Jaký přínos vnímají účastníci tréninku pro jejich rozvoj v osobní a profesní rovině a jak proces hodlají přenést do běžného života?

**Výzkumná otázka č. 2:**

Jaké faktory účastníkům v procesu pomáhali a jaké faktory byly důležité?

**Výzkumná otázka č. 3:**

Jaký potenciál vnímají účastníci v metodě Cesty hrdiny?

## **4.2 Metodický rámec výzkumného šetření**

V kapitole autor popisuje všechny metody a postupy, které byly využity v praktické části závěrečné práce. Popisuje rovněž všechny činnosti, které bylo potřeba realizovat pro uskutečnění výzkumného šetření. Před realizací výzkumného šetření byl sestaven výzkumný plán. V první fázi přípravy bylo nutné vymezit výzkumný soubor, se kterým bude autor výzkumné šetření vykonávat.

### **4.2.1 Kvalitativní výzkumné šetření**

Podkapitola se pokusí definovat a přiblížit pojmy kvalita, termín kvalitativní metoda výzkumu a typické složky, které pojmy doprovázejí.

*„Slovník cizích slov termín kvalita pojímá jako jakost, hodnotu nebo jako souhrn vlastností, z nichž se dozvídáme něco o tom, co a jaký je předmět našeho zájmu. Chápe jej také jako označení pro původní nedělitelnou určenost předmětu (v kontrastu s kvantitou).“ (Klimeš in Miovský, 2006, str. 13).*

*„V Akademickém slovníku cizích slov se dočítáme, že význam termínu kvalitativní obsahuje souhrn vlastností, jimiž se věc jako celek odlišuje od jiných, nebo naopak vlastností, které má společné s jinými věcmi.“ (Petráčková a Kraus et al. in Miovský, 2006, str. 13)*

Velký sociologický slovník termín kvalitativní přístup nebo kvalitativní metodologie zase neobsahuje. Na to lze nahlížet jako snahu autorů nevytvářet umělou bariéru mezi kvalitativní a kvantitativní metodologií. Termín kvalitativní můžeme najít pod dalšími hesly jako např. fenomenologická sociologie nebo biografická metoda (Petrušek in Miovský, 2006). Podle Stecha (in Miovský, 2006) členění považujeme za ryze didaktické, a ne zcela optimální. Metodologie zůstává stále jedna a toto umělé rozdělování je často spíše zamlžující a může vytvářet falešnou představu existence „dvou“ metodologií.

Mišovič (2019) tvrdí, že kvalitativním šetřením získáváme mnoho dat týkajících se omezeného počtu jedinců, avšak jedinečnost výzkumných nástrojů kvalitativního výzkumu zpravidla umožňuje jen minimální srovnání získaných výsledků. Při uplatnění celostního přístupu směřuje tento přístup k porozumění studovaného jevu, hledání smyslu věci a ke zkoumání prožitků.

Dále uvádí, že: *„Uplatňování vědeckého přístupu v kvalitativním výzkumu neznamena jen pochopení jevu a jeho převyprávění, ale rovněž hledání, nacházení a odhalování skrytých spojení s jinými jevy, vysvětlování jejich vzájemných vztahů a významu a objevování jejich příčin.“ (Ondrejko in Mišovič, 2019, str. 22)*

Jedním z klíčových termínů v kvalitativním výzkumu je jedinečnost a neopakovatelnost. Kvalitativní přístup se nezřídka vyznačuje výzkumem fenoménů, které jsou jedinečné a neopakovatelné a které mohou lidé vnímat velmi různě a v odlišných kvalitách a rovinách (Miovský, 2006).

Dalším zásadním prvkem je procesualnost a dynamika. Zkoumaný fenomén určitým způsobem vznikl, rozvíjí se a zaniká. Odehrává se v procesu, který je při výzkumu třeba respektovat. Snaha pracovat s procesualním charakterem dějů kolem nás pramení z respektu k přirozené povaze dějů a usnadňuje proces jejich poznání. K procesualnosti se úzce váže dynamika. Proces se odehrává v čase a obvykle nemá lineární průběh. Dynamika změn se vlivem různých faktorů neustále proměňuje. Prostřednictvím zkoumání dynamiky procesů

okolo nás zjišťujeme nejen, jaké různé faktory mají na daný proces vliv, ale především jaké kvality tyto vlivy nabývají (Miovský, 2006).

Denzin (in Miovský, 2006) dále popisuje reflexivitu jako další charakteristiku kvalitativního přístupu, jelikož při aplikaci tohoto přístupu cíleně pracujeme s tím, že výzkumník se de facto přímo či nepřímo spolupodílí na procesech, které zkoumá. Znamená to, že je určitým způsobem ovlivňuje a sám je jimi ovlivňován.

Miovský (2006, str. 18) na závěr definuje metodu kvalitativního výzkumu následovně: *„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.“*

,

#### **4.2.2 Výzkumný soubor**

Autor si pro výzkumný vzorek účastníků zvolil metodu záměrného výběru s ohledem na téma bakalářské práce a cíl výzkumu. Metoda záměrného výběru je postup, při kterém záměrně vybíráme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru je právě vybraná vlastnost nebo stav respondenta. Znamená to, že na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze jedince, kteří kritérium nebo soubor kritérií splňují a zároveň jsou ochotni se do výzkumu zapojit (Miovský, 2006).

Autor si pro realizaci výzkumného šetření záměrně zvolil osoby starší 25 let, jelikož je u nich větší předpoklad delší doby výkonu dané pomáhající profese. Doba byla stanovena na tři roky, jelikož zajišťuje větší množství zkušeností daného účastníka v jeho oboru i vyšší možnou míru výtěžnosti pro stanovené téma práce. Úroveň vzdělání zvolil takovou, při jejíž povaze je možná vyšší míra odbornosti v dané profesi. Jako další kritérium bylo vybráno zaměření na pomáhající profese vzhledem k cíli výzkumného šetření. Výzkumného šetření se účastnili muži i ženy, a to v různém poměru, jelikož téma práce není genderově zaměřené.

Pro participaci ve výzkumném šetření bylo potřeba ústního i písemného souhlasu účastníků, jejich ochoty spolupracovat a zajištění anonymity.

#### **Kritéria pro účast ve výzkumu:**

- věk minimálně 25 let
- pohlavím ženy i muži
- vzdělání minimálně středoškolské s maturitou
- profesí pracovník v pomáhajících profesích
- minimální doba výkonu pomáhající profese alespoň 3 roky
- souhlas s dobrovolnou účastí ve výzkumném šetření a s nahráváním rozhovoru
- zajištění anonymity účastníka a jeho ochota spolupracovat

#### **4.2.3 Charakteristika výzkumného prostředí**

Oba tréninky Cesty hrdiny, ze kterých jsou čerpány data pro práci a bylo během nich realizováno výzkumné šetření, byly zaštiťovány asociací Adventure Life, která bude dále představena. S organizací obou tréninků pomáhalo Divadlo bez domova a oba se odehrávaly v areálu Surya centra na Slovensku v Moravském Lieskovém.

Každý trénink se řídil podle celodenního rozvrhu po dobu jednoho týdne. Pro účastníky bylo zajištěno ubytování a plná strava, aby se mohli plně věnovat tréninku Cesty hrdiny.

Samotné zařízení je umístěno na odlehlém místě a v areálu se po celou dobu kromě majitelů nikdo jiný nepohyboval, což zajistilo větší soukromí a více možností při práci. Oba tréninky měly stejné podmínky zázemí, denního rozvrhu i hostující organizace a byla zajištěna co největší míra podobnosti obou tréninků. Faktory, které nemohly být totožné pro oba tréninky (například počasí, složení skupiny), jsou ve výzkumném šetření zohledněny.

Nyní si blíže představíme asociaci, pod kterou byly tréninky Cesty hrdiny a výzkumné šetření realizovány.

## Adventure Life

Asociace se zabývá možností vývoje osobnosti lidí, kteří „uslyší volání po dobrodružství“. Skrze metodu Cestu hrdiny, které je věnována samostatná kapitola, pořádá asociace sebezkušenostní tréninky. Adventure Life vytváří mezikulturní a nadnárodní komunitu v Evropě. Do komunity spadají lidé z různých generací, kteří kultivují jejich profesionální aktivity a patří zde například poradci, terapeuti, léčitelé a kulturní aktivisté, kteří spolupracují skrze vlastní individuální zkušenosti, kolektivně a sdílejí své poznání a konstruktivní teorie (představenstvo Adventure Life, 2019).

Jejich cílem je posílit další práci v oblasti inkluze lidí v krizi a skupin lidí na okraji společnosti za použití cyklu základních emocí a za prožití tréninku Cesty hrdiny (Machleidt a Weule in představenstvo Adventure Life, 2019). Dále se asociace zaměřuje na edukaci a další vzdělávání asistentů a vedoucích (facilitátorů) pro trénink Cesty hrdiny, stejně jako o začlenění nových možností a metod v jejich vlastních profesních zaměřeních. Osnovy pro edukaci facilitátorů Cesty hrdiny byly vytvořeny v každoročních vzdělávacích trénincích (představenstvo Adventure Life, 2019).

Jejich první mezinárodní trénink byl realizován v roce 2006 v Rakousku a veden Manfredem Weulem a Helgou Weule, kteří byli oprávněni Paulem Rebillotem vést, učit a šířit dále tento proces. Účastníci tréninku poté založili v roce 2007 asociaci Adventure Life. Těchto devatenáct zakládajících účastníků pocházelo z České republiky, Rakouska, Německa a Švýcarska. Do roku 2019 bylo realizováno osm tréninků v Rakousku, České republice, na Slovensku, v Itálii a Estonsku (představenstvo Adventure Life, 2019).

Motto při jejím založení znělo: „*Je potřeba vesnice, aby dítě mohlo vyrůst.*“ Nynější motto zní: „*Je potřeba komunity k růstu a k prožití dobrodružství.*“ V jiném slova smyslu to znamená, že dnešní svět potřebuje zplnomocnění sebe sama, organizaci sebe sama a komunitu (představenstvo Adventure Life, 2019).

#### 4.2.4 Etické aspekty

Etika výzkumu vychází z psaných i nepsaných pravidel. Přesto, že neexistuje mezinárodní dohoda nebo pravidla regulace týkající se etických standardů kvalitativního výzkumu, všichni výzkumníci věnují tomuto tématu značnou pozornost. Hlavní etické principy se týkají zkoumaných jedinců i samotného výzkumníka. Spolupráce s účastníkem vychází z principu dobrovolnosti. Účastník je seznámen s dobrovolnou účastí v průběhu celého výzkumu a s možností kdykoliv výzkum opustit bez dopadu na jeho osobu. Výzkum nesmí způsobovat jakoukoliv újmu nebo škodu fyzické nebo psychické povahy. Informovaný souhlas představuje prohlášení, s nímž se účastník ztotožňuje. Uvádí právo neúčasti participanta a shrnuje příslušná rizika spojená s účastí. Ochrana zájmů účastníka v průběhu výzkumu i po jeho skončení zajišťuje anonymitu a důvěrnost získaných sdělení, tudíž zamezuje identifikaci participanta. K povinnosti výzkumníka patří informovat účastníka o záměrech výzkumu. Celkově platí, že důvěryhodnost je jedním z etických standardů, který je třeba uplatňovat ve všech fázích výzkumu. Samozřejmou součástí je důvěra mezi všemi zúčastněnými a s tím je spojená neškodnost, která znamená, že je výzkumník zavázán neškodit účastníkům (Mišovič, 2019).

Autor práce se podle výše zmíněného textu snažil dodržet všechny etické zásady v době vytváření výzkumného šetření a během sběru dat. Účastníci výzkumného šetření byli informováni o využití dat k tvorbě bakalářské práce. Participovali na výzkumném šetření dobrovolně. Souhlasili ústní i písemnou formou, konkrétně podepsáním informovaného souhlasu. Informovaný souhlas účastníky seznámil s důvodem a obsahem bakalářské práce a zaručil jejich anonymitu a mlčenlivost o citlivých údajích týkajících se jejich osoby. Během rozhovoru nebyla způsobena žádná fyzická ani psychická újma či škoda.



#### **4.2.5 Metody sběru dat**

Pro práci byly vytvořeny okruhy a otázky, které byly využity při provádění polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumné šetření probíhalo ve dvou etapách s ročním odstupem, z důvodu zajištění validního a dostatečného vzorku účastníků pro výzkumné šetření. Dále šlo o nejbližší možnost, jak informace od účastníků získat. V druhé etapě autor během rozhovorů přidával více dalších doplňujících otázek než v etapě první, pokud mu během rozhovoru přišly pro téma práce zajímavé a nosné. V následujících kapitolách jsou uvedeny další důležité informace o tom, za jakých podmínek výzkumné šetření probíhalo.

#### **Příprava na rozhovor**

Po sestavení záměru a cíle výzkumného šetření následovala příprava otázek a okruhů pro rozhovory. Autor si vytvořil okruhy, kterých se chce během sběru dat dotknout a které nesmí být opomenuty. Počítal také se značnou provázaností otázek a možným zodpovězením vytyčených témat otázkou jinou. Dalším předpokladem byla do jisté míry volnost účastníků, aby mohli hovořit o svém pohledu a zkušenostech, které jim přišly důležité. Bylo to z důvodu, že se autor práce zaměřuje hlavně na zkušenosti a pohled účastníků a další otázky s tím spojené. Proto zvolil nejvhodnější metodu pro tento formát, kterou je polostrukturovaný rozhovor.

#### **Provedení rozhovorů**

Pro záznam rozhovoru byla zvolena metoda audiozáznamu za použití digitálního záznamníku. Tazatel vybral prostředí, kde společně s účastníkem nebudou rušeni po celou dobu rozhovoru a minimalizoval možné rozptýlení účastníků i tazatele. Rozhovory probíhaly v uzavřené místnosti dále od ostatních účastníků tréninku a všichni účastníci byli obeznámeni a instruováni, aby se toto provádění rozhovorů snažili nenarušovat. Všechny rozhovory probíhaly bezprostředně po skončení celého tréninku Cesty hrdiny a účastníci byli dotazováni postupně po sobě v pořadí, jaké je popsáno v jednotlivých transkripcích rozhovoru, které lze najít v přílohách. Časový rámec pro rozhovory byl vytyčen v odpoledních hodinách z hlediska vyšší aktivity účastníků a následného odjezdu.

Tazatel si s účastníky v rozhovorech tyká, jelikož společně s nimi celý týdenní proces absolvoval, navzájem se lépe poznali a prožili společně proces jako skupina. Proto během následující analýzy a interpretaci dat má tazatel hlubší vhled do individuálních procesů účastníků, než kdyby přišel z vnějšího prostředí a může svůj osobní pohled využít pro výstup výzkumného šetření. Avšak zároveň může být z tohoto důvodu pohled autora i více citově zabarvenější.

Tazatel se v obou etapách snažil simulovat co nejpodobnější prostředí a čas pro provádění rozhovoru, a proto volil i stejné místo a denní dobu, kdy byly rozhovory realizovány. Účastníci byli v obou případech předem informováni o realizaci výzkumného šetření ihned během prvního dne tréninku. Byli obeznámeni s cílem a tématem práce a se všemi dalšími podmínkami pro vykonání rozhovoru. Jelikož byly některé rozhovory realizovány v cizím jazyce, konkrétně v angličtině a slovenštině, snažil se autor co nejlépe parafrázovat výpovědi daných účastníků a zachovat jejich význam. Autor zvolil z důvodu přehlednosti a zpracování dat jednotný jazyk.

### **Polostrukturovaný rozhovor**

Jedná se o zřejmě nejrozsáhlejší podobu metody rozhovoru (interview), jelikož dokáže řešit mnoho nevýhod nestrukturovaného i strukturovaného rozhovoru. Při polostrukturovaném rozhovoru nebo také semistrukturovaném rozhovoru je vytvořeno schéma, které je pro tazatele závazné. Schéma obvykle specifikuje okruhy a otázky, na které se tazatel účastníků rozhovoru ptá. Obvykle je možné zaměňovat pořadí okruhů a otázek podle potřeby a možností vzhledem k maximalizaci výtěžnosti rozhovoru. Některé okruhy jsou ponechány více na tazateli, včetně samotného znění a pořadí otázek, jiné části naopak mohou mít plně strukturovanou formu a vyžaduje se u nich po tazateli striktní dodržení pořadí a znění otázek (Miovský, 2006).

Metoda polostrukturovaného rozhovoru navíc představuje dostatečně flexibilní metodu, která dává účastníkovi možnost volně mluvit o tématu, respektovat svůj postoj k němu a rozvíjet o něm myšlenky. Současně může výzkumník v reálném čase sledovat, co se v rozhovoru vynořuje, co je významné pro účastníka, a zároveň může rozhovor usměrňovat, aby se neodchýlil od tématu (Smith in Čermák, Hytych, Řiháček et al., 2013).

Miovský (2006) uvádí, že při polostrukturovaném rozhovoru je vhodné použít upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka, což znamená, že si výzkumník například nechává vysvětlit, jak danou věc myslí. Je dobré ověřit si správné pochopení a interpretaci odpovědi. Dále je možné klást doplňující otázky, aby téma bylo zpracováno do hloubky, vzhledem k cílům definovaných ve výzkumných otázkách. Často lze pokračovat, dokud účastník dává pro výzkum smysluplné a relevantní odpovědi, nebo dokud není vyčerpán časový limit pro daný rozhovor.

*„Obecně se předpokládá, že rozhovor bude směřovat od toho, co na tématu považuje výzkumník za významné, k tomu, co se vynořuje, i když to původně nebylo v plánu rozhovoru, alespoň do té míry, do které je téma relevantní výzkumné otázce.“* (Smith, Flowers a Larkin in Čermák, Hytych, Řiháček et al., 2013, str. 15).

Smith (in Čermák, Hytych, Řiháček et al., 2013) říká, že neočekávané obraty v rozhovoru bývají cennými momenty, protože poukazují na aspekt fenoménu, o kterém při přípravě rozhovoru výzkumník nepřemýšlel.

Účastníka lze považovat za experta ke své zkušenosti, která je předmětem zkoumaného fenoménu. Proto by měl mít dostatek volnosti, aby mohl rozhovor směřovat k tomu, co mu připadá jako významné (Smith, Flowers a Larkin in Čermák, Hytych, Řiháček et al., 2013).

Miovský (in Mišovič, 2019, str. 80) vysvětluje, že: *„Nejdůležitější jeho částí je jádro rozhovoru, které představuje schéma závazné pro výzkumníka. Skládá se z témat a otázek, které výzkumník určitě musí probrat. Schéma rozhovoru může obsahovat připravená témata, od jejich vysoce formalizovaného až k relativně volnému uspořádání. Na toto jádro navazují další doplňující témata a otázky, které vhodně rozšiřují původní záměr. Doplňující otázky mohou výborně posloužit a přinášet informace přímo spojené s kontextem, mohou přispět k mnohem lepšímu uchopení problému, o který se zajímáme.“*

Při zpracování a analýze je možnost s nadstavbou pracovat či ji při analýze ponechat stranou. Obvykle se však doplňující otázky ukazují být velmi užitečné a přinášejí mnoho kontextuálně vázaných informací, které mohou pomoci lépe uchopit výzkumný problém (Miovský, 2006).

#### 4.2.6 Metoda analýzy dat

Pro analýzu dat si autor vybral metodu otevřeného kódování. Metodu popisují Švaříček a Šed'ová (2007) jako operaci, kdy je text rozdělen na fragmenty a výzkumník jim přiděluje kódy (jména). Kódy vystihují fragment textu, odlišují jej od ostatních a jsou vázány k výzkumným otázkám.

Analýza rozhovoru byla dalším krokem po získání rozhovorů z obou etap výzkumného šetření. Po přepsání audiozáznamu rozhovorů vybíral autor z textu pasáže, kterým přisuzoval určitý význam vzhledem ke zkoumanému fenoménu. Úseky dostaly náležité označení v podobě kódu, a tak usnadnily zpracování těchto dat. Pro proces analýzy dat si autor zvolil program Microsoft Office Word, ve kterém si vytvořil tabulku pro následné zpracování a přidávání kódů. Kódy pak přiřazoval k příslušným pasážím ve výpovědích účastníků, které přiřazoval k takzvaným trsům. Pro následnou interpretaci dat si autor zvolil techniku vyložení karet.

Při této technice si výzkumník vezme kategorizovaný seznam kódů a kategorie vzniklé skrze otevřené kódování utvoří do obrazce či linie a na základě vzniklého uspořádání sestaví text tak, že svým způsobem převede obsah jednotlivých kategorií. Není přitom nezbytné, aby se ve výsledné analýze vyskytly všechny kategorie, které výzkumník vytvořil. Lze si vybrat jen některé z nich podle toho, do jaké míry se vztahují ke stanoveným výzkumným otázkám, cíli práce a souvislosti. Všechny kategorie, které jsou zahrnuty do tohoto stupně, spolu musí být nějakým způsobem spjaté (Švaříček a Šed'ová, 2007).

## 5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

V kapitole se autor zaměřuje na samotné zpracování analýzy rozhovorů, následnou interpretaci dat a zodpovězení stanovených výzkumných otázek. Kapitola je celkovým výstupem praktické části bakalářské práce. Výsledky analýzy dat a jejich interpretace jsou hlavním materiálem pro odpověď na výzkumné otázky.

### 5.1 Analýza rozhovorů

Autor v programu Microsoft Office Word zpracoval tabulku, ve které lze vidět v levém sloupci příslušné označení kódu a v pravém začátky úseků výpovědi daných účastníků. Vysvětlivky zkratk lze najít v tabulce nad nimi, která slouží jako legenda. Označení řádku rozhovoru číslem je bráno od jejich samotných začátků a lze je dohledat v seznamu příloh.

U1:3 Ani ne.	číslo účastníka : číslo řádku jakou větou úsek začíná
-----------------	--

Kódy	Zakódovaný text
------	-----------------

<b>Doporučení druhými</b>	U1: 8 Poprvé vlastně jsme spolupracovali... U1:20 ...když mě Patrik pozval, abych... U2:5 První jsem se o ní dozvěděla... U2:19 ...že mi vlastně Dája řekla... U3:7 O Hero's journey jsem poprvé... U4:6 Dozvěděl jsem se před... U4:10 Její doporučení, to mi stačilo... U5:14 Wow, myslím, že je to patnáct let... U6:16 Od mojí kamarádky Alžběty... U6:18 Jo, jo, přesně tak, ona mi... U6:33 ...spíš jsem vycházel z toho...
<b>Náplň tréninku</b>	U1:14 Přibližně jo, nevěděl jsem...

	<p>U1:23 ...ale jako jelikož už jsem ty...</p> <p>U2:18 Ne-e, vůbec spíš nebo vůbec...</p> <p>U3:32 Ano, ano, ano, ano, ano...</p> <p>U4:13 A když jsem šel podruhé, tak...</p> <p>U4:19 Ano, ano, všechno jsem věděl...</p> <p>U5:21 Ano, ano, samozřejmě, jo.</p> <p>U5:29 Ano.</p> <p>U6:24 „Jo, jo, jo, to jsem, věděl jsem...</p>
<b>Zdroje</b>	<p>U1:2 Hero's journey znám právě z práce...</p> <p>U1:8 Poprvé vlastně jsme spolupracovali...</p> <p>U1:23 Ne, ne, ne, ne-ne, asi bych to ani...</p> <p>U2:5 První jsem se o ní dozvěděla...</p> <p>U2:20 ...něco jsem si přečetla...</p> <p>U2:24 Ne-e, ne-e, to jsem četla jen...</p> <p>U3:34 Četl jsem si akorát to Volání...</p> <p>U4:21 Ano, ano, celou dobu se...</p> <p>U5:25 Tento trénink, ano, samozřejmě...</p> <p>U6:32 Velmi, velmi málo, jenom to...</p>
<b>Očekávání na osobní úrovni</b>	<p>U1:5 A teďkom jsem přijel jakoby s...</p> <p>U1:32 Jo, tak jako věděl jsem, že...</p> <p>U2:8 Můj důvod účasti byl...</p> <p>U2:14 No, moje očekávání bylo asi...</p> <p>U5:7 Moje očekávání bylo jít hlouběji...</p> <p>U5:31 Ano, měla jsem nějaké očekávání...</p> <p>U6:11 Hmm, jako neměl jsem úplnou...</p> <p>U6:28 ...to co jsem jakoby očekával...</p>
<b>Očekávání na profesní úrovni</b>	<p>U1:5 A teďkom jsem přijel jakoby s...</p> <p>U3:14 Ano, měl jsem, měl jsem...</p> <p>U3:21 Moje očekávání bylo, toto...</p> <p>U5:7 Moje očekávání bylo jít hlouběji...</p> <p>U5:10 A pro mě jsem chtěla pracovat...</p> <p>U5:31 Ano, měla jsem nějaké očekávání...</p>
<b>Míra naplnění osobního očekávání</b>	<p>U1:34 ...ale to se jako nepovedlo...</p>

	<p>U1:82 No, to se naplnilo a, no...</p> <p>U2:103 Jojo, úplně to sedlo jako...</p> <p>U3:132 Očekávání se naplnili a projekt...</p> <p>U4:64 Ano, úplně.</p> <p>U5:82 Jo, očekávání se naplnila a jo...</p> <p>U6:123 V obou ohledech sto procent, jo.</p>
<b>Míra naplnění profesního očekávání</b>	<p>U1:82 No, to se naplnilo a, no...</p> <p>U2:103 Jojo, úplně to sedlo jako...</p> <p>U3:132 Očekávání se naplnili a projekt...</p> <p>U4:64 Ano, úplně.</p> <p>U5:82 Jo, očekávání se naplnila a jo...</p> <p>U6:123 V obou ohledech sto procent, jo.</p>
<b>Rozvoj v osobní rovině a přenesení</b>	<p>U1:19 ...chtěl jsem si to zkusit jako sám...</p> <p>U1:34 ...ale stejně, stejně si myslím, že...</p> <p>U1:37 Pro mě, podle mě byl takový ten...</p> <p>U1: 41 Já se cítím celkem dobře...</p> <p>U1:57 Do běžného života tak jako...</p> <p>U1:65 No, tak tam šlo o rozhodnutí...</p> <p>U2:31 Cítím se po Hero's journey...</p> <p>U2:46 No, já mám takovou jako...</p> <p>U2:56 Určitě, na osobní určitě...</p> <p>U3:14 Ano, měl jsem, měl jsem...</p> <p>U3:21 Moje očekávání bylo, toto...</p> <p>U3:42 Cítím se velmi, velmi nabitý...</p> <p>U3:44 V tomto bodě ano, pokud se...</p> <p>U3:60 Určitě ano, vracet se k té dohodě...</p> <p>U3:73 Určitě ano a tam se mi to...</p> <p>U3:84 Že v tom, v tom profesním...</p> <p>U3:116 No, samozřejmě ten svět...</p> <p>U3:120 Zároveň konfrontace, to je těž...</p> <p>U4:23 Velmi dobře se cítím, velmi...</p> <p>U4:33 Určitě ano, je to i formulováno...</p> <p>U4:53 To, že je tu umění používané...</p>

	<p>U4:66 Velmi rád by jsem absolvoval...</p> <p>U5:35 Velmi dobře, jsem velmi šťastná...</p> <p>U5:40 Ano, pro mě se to dostatečně...</p> <p>U5:84 A přála bych si, abych...</p> <p>U5:88 Ano, první je dojít domů...</p> <p>U5:90 A občas moc přemýšlím...</p> <p>U5:111 Jsem moc šťastná, že jsem...</p> <p>U6:35 Hmm, cítím se obdarovaný a...</p> <p>U6:39 ...ale ten proces se jakoby...</p> <p>U6:46 No, jako určitě, jako mě...</p> <p>U6:57 No, jako ta změna, jo...</p> <p>U6:135 ...byl jeden z mých esenciálních...</p>
<p><b>Rozvoj v profesní rovině a přenesení</b></p>	<p>U1:42 ...a na tý pracovní mi to spíš...</p> <p>U1:48 ...nebo viděl jsem tam nějaký...</p> <p>U1:57 ...do toho profesionálního...</p> <p>U1:66 Co se týče pracovního, tak...</p> <p>U2:51 Myslím si, že ty prvky...</p> <p>U2:58 A co se týká na...</p> <p>U2:64 A zároveň já pracuju s mladýma...</p> <p>U2:68 Těch sedm levelů, přesně...</p> <p>U2:74 Takže určitě ty metody, ty rituály...</p> <p>U3:44 V tomto bodě ano, pokud se...</p> <p>U3:73 Určitě ano a tam se mi to...</p> <p>U4:23 Velmi dobře se cítím, velmi...</p> <p>U4:33 Určitě ano, je to i formulováno...</p> <p>U4:39 Ano, ano, ano, o mnoho víc...</p> <p>U4:53 To, že je tu umění používané...</p> <p>U4:72 Zhodnotil by jsem to jako...</p> <p>U5:35 Velmi dobře, jsem velmi šťastná...</p> <p>U5:84 A přála bych si, abych...</p> <p>U5:88 Ano, první je dojít domů...</p> <p>U5:95 Dalším krokem bude být jednou...</p> <p>U6:46 No, jako určitě, jako mě...</p>



	U6:57 No, jako ta změna, jo...
<b>Rituální faktory</b>	<p>U1:87 ...přes symboly jako instrument ...</p> <p>U2:46 Moc mě zaujala ta meditace...</p> <p>U2:99 ...že tam byly rituály, které...</p> <p>U3:90 Tam je víc zase těch aspektů...</p> <p>U3:105 A zároveň jsou to ostatní...</p> <p>U3:110 Rituály, posilňovací rituál, to...</p> <p>U3:115 ...vynikající metoda ta zpětná...</p> <p>U3:116 No, samozřejmě ten svět...</p> <p>U3:128 A i ty další potom, ty...</p> <p>U4:53 To, že je tu umění používané..."</p> <p>U4:56 Nejvíc je na tom pro mě...</p> <p>U5:59 Jo, vidím několik úrovní...</p> <p>U5:65 Bezpečí, ano, bezpečí a taky...</p> <p>U5:72 A taky se mi opravdu líbila...</p> <p>U5:105 Kouzelné, opravdu kouzelné a...</p> <p>U6:67 A z technik z Hero's journey...</p> <p>U6:87 Já vnímám jako esenciální...</p> <p>U6:107 ...v tom je ta genialita...</p>
<b>Mytologické faktory</b>	<p>U2:50 ...a potom toho hrdinu...</p> <p>U3:116 No, samozřejmě ten svět...</p> <p>U3:120 Zároveň konfrontace, to je též...</p> <p>U3:127 Zapojení těla, divadla, zapojení...</p> <p>U3:128 A i ty další potom, ty...</p> <p>U4:56 Nejvíc je na tom pro mě...</p> <p>U5:67 A z technik z Hero's journey...</p> <p>U5:105 Kouzelné, opravdu kouzelné a...</p> <p>U6:107 ...v tom je ta genialita...</p> <p>U6:144 ...tím příběhem nebo tím...</p>
<b>Dramatické faktory</b>	<p>U1:60 ...hodně jako práce s tělem...</p> <p>U1:85 Mě se líbila ta konfrontace...</p> <p>U2:48 Fool's dance mi přijde...</p> <p>U3:105 A zároveň jsou to ostatní...</p>

	<p>U3:120 Zároveň konfrontace, to je těž...</p> <p>U3:127 Zapojení těla, divadla, zapojení...</p> <p>U4:53 To, že je tu umění používané...</p> <p>U4:56 Nejvíc je na tom pro mě...</p> <p>U4:61 Pravděpodobně konfrontace a...</p> <p>U5:67 A z technik z Hero's journey ...</p> <p>U5:73 ...a taky tanec blázna, jo...</p> <p>U6:87 Já vnímám jako esenciální...</p> <p>U6:94 A potom ta práce s tělem...</p> <p>U6:106 ...to setkání s démonem a...</p>
<b>Biografické faktory</b>	<p>U1:85 Mě se líbila ta konfrontace...</p> <p>U1:86 Potom já mám rád jako...</p> <p>U2:46 Moc mě zaujala ta meditace...</p> <p>U2:48 Fool's dance mi přijde...</p> <p>U3:90 Tam je víc zase těch aspektů...</p> <p>U3:92 To, že mi poskytuje bezpečný...</p> <p>U3:105 A zároveň jsou to ostatní...</p> <p>U3:110 Rituály, posilňovací rituál, to...</p> <p>U3:115 ...vynikající metoda ta zpětná...</p> <p>U3:120 Zároveň konfrontace, to je těž...</p> <p>U3:127 Zapojení těla, divadla, zapojení...</p> <p>U3:128 A i ty další potom, ty...</p> <p>U4:56 Nejvíc je na tom pro mě...</p> <p>U4:61 Pravděpodobně konfrontace a...</p> <p>U5:65 Bezpečí, ano, bezpečí a taky...</p> <p>U5:67 A z technik z Hero's journey ...</p> <p>U6:87 Já vnímám jako esenciální...</p> <p>U6:94 A potom ta práce s tělem...</p> <p>U6:103 ...i s emocema a s obrazama...</p> <p>U6:106 ...to setkání s démonem a...</p>
<b>Kognitivní faktory</b>	<p>U1:93 Ale je tam dobrá ta kombinace...</p> <p>U3:105 A zároveň jsou to ostatní...</p> <p>U3:115 ...vynikající metoda ta zpětná...</p>

	U4:56 Nejvíc je na tom pro mě...
<b>Sociální faktory</b>	<p>U1:81 ...je dobrý, když je to teda...</p> <p>U1:93 Ale je tam dobrá ta kombinace...</p> <p>U2:97 ...i ten způsob toho vedení a...</p> <p>U3:104 No, určitě to je zejména celá...</p> <p>U3:115 ...vynikající metoda ta zpětná...</p> <p>U3:120 Zároveň konfrontace, to je též...</p> <p>U4:70 Ano share, jo, jo, jo, přesně...</p> <p>U4:72 Zhodnotil by jsem to jako...</p> <p>U4:80 Přál bych si, aby všichni...</p> <p>U5:40 Ano, pro mě se to dostatečně...</p> <p>U5:59 Jo, vidím několik úrovní...</p> <p>U5:65 Bezpečí, ano, bezpečí a taky...</p>
<b>Praktické faktory</b>	<p>U2:97 Na té cestě asi nejvíce ty metody...</p> <p>U5:59 Jo, vidím několik úrovní...</p> <p>U5:99 Ne, ne, možná, možná...</p> <p>U5:106 Kouzelné, opravdu kouzelné a...</p> <p>U6:125 Ne, nikterak, vůbec, naštěstí...</p>
<b>Potenciál</b>	<p>U1:78 ...nějaký ten potenciál tam je...</p> <p>U1:93 Ale je tam dobrá ta kombinace...</p> <p>U2:80 Tak ten potenciál vidím v tom...</p> <p>U2:85 Že mi přijde, že kdyby...</p> <p>U3:90 Tam je víc zase těch aspektů...</p> <p>U3:92 To, že mi poskytuje bezpečný...</p> <p>U3:96 Zároveň je to fajn se v takovém...</p> <p>U3:138 ...mně se vlastně jen potvrzuje...</p> <p>U3:141 ...prevence proti vyhoření a proti...</p> <p>U3:149 Práce s jinými lidmi, ano...</p> <p>U4:28 Ano, ano, určitě, určitě...</p> <p>U4:39 Ano, ano, ano, o mnoho víc...</p> <p>U4:43 Největší potenciál, nevím, jaký...</p> <p>U4:45 Vidím tam největší benefit...</p> <p>U4:51 Je to krásná vlastně retrospektiva...</p>

	U4:53 To, že je tu umění používané... U4:56 Nejvíc je na tom pro mě... U5:52 Ano, nevím, pro koho by... U5:105 Kouzelné, opravdu kouzelné a... U5:113 ...opravdu doporučit ostatním... U6:65 To, já si myslím, že je to... U6:67 Prostě, jako nejdřív, jako... U6:107 ...v tom je ta genialita... U6:144 ...tím příběhem nebo tím...
<b>Míra uzavření procesu</b>	U1:47 Jo, to jsem si uzavřel... U2:40 Ne, já jsem si tam všechno... U3:44 V tomto bodě ano, pokud se... U4:28 Ano, ano, určitě, určitě... U5:40 Ano, pro mě se to dostatečně... U5:46 Ne, ne, je to uzavřené a nemám... U6:38 Já mám pocit, že ten proces...

## 5.2 Interpretace dat

Jak bylo zmíněno v předchozím textu, autor si zvolil pro interpretaci dat metodu vyložení karet, kterou popsal v předchozí kapitole. S přiřazením příslušného kódu k trsům si autor vytvořil okruhy (families), jejichž názvy jsou názvy následujících podkapitol.

Okruhy byly sestaveny na základě témat, která se během rozhovorů vyskytovaly a ke kterým byl přiřazen příslušný kód. Poté si autor za pomoci metody vyložení karet vybral jednu určitou oblast, kterou dále popsal a převyprávěl.

V interpretaci se kromě jednotlivých účastníků vyskytují i další dvě skupiny, které si autor označil jako skupinu 1 (dále S1), do které spadají účastníci U1, U2 a U6. Ve skupině jsou účastníci, kteří absolvovali v době poskytnutí rozhovoru trénink Cesty hrdiny poprvé.

Skupina 2 (dále S2) je skupinou, ve které jsou účastníci, kteří v době poskytování rozhovoru již absolvovali trénink Cesty hrdiny v minulosti. Spadají zde účastníci U3, U4 a U5. Podmínkou pro zařazení do jedné z příslušných skupin byl počet absolvovaných tréninků v jejich plném rozmezí v pěti dnech nebo po dobu jednoho týdne.

### **5.2.1 Informovanost účastníků o metodě Cesty hrdiny**

Z odpovědí účastníku lze vyčíst, že každému z nich byl trénink Cesty hrdiny doporučen druhou osobu, nejčastěji z jejich blízkého okruhu. Vyskytuje se zde vysoká míra motivace pro účast díky doporučení druhými lidmi. V tomto ohledu je výpověď S1 totožná s výpovědí S2.

Každý z účastníků měl z hlediska náplně a obsahu tréninku nějakou představu, která se shodovala s realitou, ať už ve větší či menší míře. Z rozhovorů je patrné, že všichni účastníci z S2 byli s náplní tréninku zcela obeznámeni, protože trénink už alespoň jednou absolvovali. Oproti tomu S1 byla obeznámena s náplní tréninku v menší míře, ale jejich informovanost o nejdůležitějších aspektech tréninku byla správná. Jmenovitě u U2 a U6 se ukázala nejmenší míra informovanosti. U1 byl z této skupiny informován nejvíce díky své zkušenosti se zkrácenou verzí tréninku, na které se podílel, ale sám v ní jako účastník neparticipoval.

Z hlediska zdrojů, ze kterých o tréninku a metodě Cesty hrdiny účastníci mohli čerpat, můžeme opět zaznamenat zvýšený výskyt informovanosti u S2. Důvodem je, že se celá S2 aktivně vzdělává za pomoci literatury, článků a vzdělávacích seminářů, jelikož s Cestou hrdiny pracují. Z pohledu S1 si všichni účastníci s pomocí literatury, článků, skrze zkrácený formát tréninku nebo prostřednictvím konference zjišťovali alespoň malé množství informací.

### **5.2.2 Očekávání před tréninkem a míra jeho naplnění**

Dalším okruhem, který navazuje na informovanost, je individuální očekávání účastníků v osobní a profesní rovině a do jaké míry byla očekávání naplněna. Jelikož nelze kategorii zcela

pojmout z hlediska vymezených skupin, je okruh zpracován spíše s vyšším důrazem na pohled jednotlivých účastníků. Důvodem je vyšší výtěžnost pro zhodnocení této oblasti.

Obecně byla u účastníků vcelku vyvážená míra osobních a profesních očekávání a navzájem se často mezi sebou prolínaly. Z rozhovorů plyne, že většina účastníků měla do určitého stupně vymezeno očekávání na osobní úrovni nebo se očekávání zformovalo během procesu. U účastníků U1, U2, U5 a U6 se vyskytuje jasné osobní očekávání před tréninkem. U účastníka R3 se očekávání zformovalo spíše během procesu. Účastník U4 konkrétní očekávání na osobní úrovni neuvádí. U2, U5 a U6 uvedli, že jejich očekávání nese sebezpoznávací povahu a věnování se vlastní osobě. Účastník R1 zase zmiňuje, že měl zájem vyzkoušet proces sám na sobě.

Perspektivou profesního očekávání účastníků se setkáváme s nejnápadnější tendencí – přímým podílením se na tréninku Cestě hrdiny. Tento aspekt nebo tužbu projeví celkově čtyři účastníci. U účastníků U3, U4 a U5 se vyskytla konkretizovaná forma v podobě zapojení své osoby v tréninku v roli asistenta anebo facilitátora (guida) a bližšího poznání procesu skrze vlastní účastenství. Účastnice U2 projevila zájem o zapojení se do skupiny lidí, kteří s tímto fenoménem pracují (do asociace Adventure life) a o další vzdělávání v metodě. U účastníka U1 se objevila motivace pro bližší poznání procesu pro svou vlastní praxi. Účastník U6 očekávání blíže neformuloval.

Při hodnocení míry naplnění osobního očekávání všech šest účastníků uvedlo, že jejich očekávání v tomto ohledu bylo naplněno. U2, U4, U5 a U6 řekli, že očekávání bylo naplněno zcela a úplně. Účastnice U2 uvedla, že její očekávání bylo splněno nad rámec původní představy. Účastníci U1 a U4 nespecifikovali jasnou míru, ale uvádí, že jejich očekávání byla naplněna. Očekávání v profesní rovině a jeho míra byla naplněna u všech účastníků.

Z pohledu jednotlivých skupin, měla S1 jasněji definované osobní očekávání, zatímco S2 měla více definovanou profesní rovinu očekávání. Po stránce naplnění osobního i profesního očekávání byly obě skupiny přibližně stejné.

### 5.2.3 Rozvoj v osobní rovině v rámci procesu a přenesení do života

Následující kategorie se zabývá oblastí rozvoje účastníků po osobní stránce a přenesením zkušenosti z tréninku do jejich osobního života. Nejdříve popíše procesy jednotlivých účastníků po dobu tréninku a poté je zhodnotí v rámci skupin.

Účastník U1 v očekávání popsal přání vyzkoušet si proces sám na sobě a jít do něj naplno. Uvádí však, že se to zcela nepovedlo, nicméně proces pro něj stále měl hlubší význam. Zmiňuje, že si uvědomil důležitost prožitku v procesu nad myšlenkami a že je důležité nad ním méně přemýšlet a hodnotit jej. Prožité okolnosti pomohly zapříčinit zastavení v jeho procesu (tzv. stop proces). Avšak zmiňuje, že si uvědomil a ví, jak zkušenost přenést do svého běžného života. Po osobní stránce ho proces utvrdil v rozhodnutí ohledně jeho partnerského života a změny v něm. Dále uvedl, že měl možnost poznat blíže práci s tělem, což byl pro něj nový zážitek v takové intenzitě. Zjistil, že pro něj metody imaginativní povahy nejsou vhodné. Na konci říká, že rád blíže poznal metodu Cesty hrdiny.

Účastníci U2 celý trénink velmi naplnil a cítí po něm výraznou psychickou i fyzickou stopu. Zmiňuje, že dnem ukončení tréninku začíná svou novou cestu hrdiny v běžném životě a získala povzbuzení do budoucna. Dále pocítila změnu ve svých vzorcích chování, přístupu, organizaci svých zážitků a také v pohledu sama na sebe. Důležitým bodem pro ni byla transformace postoje týkajícího se založení rodiny. Uvádí, že si více uvědomuje své vlastní projekce a asociace vůči jiným lidem. Z tréninku si odnáší dar a průvodce, který ji bude dále pomáhat ve vracení se k zažitému procesu. Popisuje také změnu v pohledu, že hrdinou se může stát skutečně každý. Její osobní rovina se bude dále překlenovat i do profesní. Říká, že představa o přenesení zkušenosti tkví ve vracení se ke zkušenosti a ve využívání rituálů, meditace a fool's dance s pomocí zformulované dohody po konfrontaci s démonem.

Během rozhovoru účastník U3 uvedl, že se po celém tréninku cítí nabitý, svěží a s výzvou před sebou. Ujasnil si své strukturování času a chce na něm pracovat v kontextu rodiny, práce a sebe samého. Reflektuje, že si lépe uvědomuje tuto časovou strukturu a pokud se mu jednotlivé časy prolínají. Dále zmiňuje, že si dokázal najít během procesu při malbě svou vlastní cestu skrze spontánnost a expresi pocitů. Díky práci s mytologickou rovinou dokázal objevit své silné stránky. Zmiňuje svou potřebu přenášet zkušenost do reality, do svého běžného života a vztahů a posouvat ji dále. Přenesení plánuje realizovat vracením se k dohodě,

kteřou si formuloval během procesu a držení si energie z tréninku. Jako důležitý faktor pro přenos uvádí vracení se k vlastní zkušenosti z tréninku – k poznámkám, zážitkům a pocitům prostřednictvím reflexe svého momentálního stavu a emocí. S tím se pojí, podle účastníkovy popisu, i potřeba naslouchání svým pocitům, potřebám a tužbám při setkávání se s novými překážkami a využití procesu konfrontace pro další postup v rozvoji.

Podle výpovědi U4 se účastník cítí po tréninku velmi dobře, příjemně, posilněně a uklidněně. Pro jeho přenesení zážitku do běžného života z hlediska osobní úrovně bylo nejdůležitější zformulování dohody, která vzešla z jeho konfrontace s démonem. Dalším důležitým aspektem je nalezení svého daru a přenesení a sdílení jej do osobního života.

Pátá účastnice v pořadí, U5, uvedla, že se po tréninku cítí velmi dobře a je velmi šťastná, že trénink dokončila a byla účastníkem sama pro sebe. Popisuje, že vnímá svůj nový pohled a spojila se se svým životním účelem. Dále říká, že je ráda za spojení se s ostatními. Důležitý aspekt pro ni byl, že mohla pracovat více na tělesné úrovni, jelikož v běžném životě spíše pracuje hlavou. Po tréninku pociťuje radost, více energie a změnu ve svém chování. Uvádí, že z hlediska přenesení si vytvořila skvělou dohodu, pomocí které pracovala na svém strachu, smutku a změně pohledu. Její potřeba je vytvořit si další nové kroky, jelikož chce proces přenést do svého běžného života a nechat ho působit na sobě samé.

Poslední účastník v pořadí U6 popisuje své pocity po tréninku tak, že se cítí obdarovaný, v určitém slova smyslu znovuzrozený a napojený na vlastní kořeny. Nastartovala se u něj změna, která bude pokračovat dále a těší se na ni. Získal nový pohled na spoustu věcí v jeho životě a popisuje, že chce dělat určité věci trochu jinak a má chuť je měnit. Podle jeho slov se pohnulo hodně věcí v jeho vztazích a doufá, že jeho vlastní proces ovlivní i ostatní a jeho okolí. Po tréninku se cítí jinak a nese si s sebou otázku, do jaké míry jeho rozhodování změní i jeho okolí. Těší se na vizi, jestli v aspektu ob stojí, nebo ne. V neposlední řadě uvádí, že proces byl jeden z jeho esenciálních zážitků v životě a že se mu zodpověděly některé otázky, nad kterými dlouho přemýšlel a nyní se dávají do pohybu.

Z pohledu všech účastníků lze konstatovat, že u každého z nich měl tento proces určitý pozitivní dopad na jejich osobní rovinu a osobní rozvoj. Z hlediska přenesení zkušenosti do běžného života, má každý z účastníků nějakou konkrétní představu, jak ji provést. S1 měla v tomto ohledu větší důraz na osobní rozvoj, který se pojí i s jejich původním očekáváním. S2



měla obecně cíl osobního rozvoje na vysoké úrovni, ale kladla v porovnání s S1 větší důraz na rozvoj profesní, který bude popsán v následující kapitole.

#### **5.2.4 Rozvoj v profesní rovině v rámci procesu a přenesení do života**

Okruh popisuje rozvoj účastníků na profesní úrovni a přenesení této zkušenosti z tréninku do jejich profesního života. Okruh nejdříve popíše procesy jednotlivých účastníků a poté je zhodnotí v rámci skupin.

Po profesní stránce rozvoje přinesl trénink účastníkovi U1 možnost bližšího poznání metody zevnitř. Popisuje zde však možný problém se svou předchozí zkušeností s metodou, na které se podílel a pozorováním skrze profesní pohled na věc. Zohledňuje uvědomění si své profesionální deformace, které mohlo negativně působit na jeho proces. Uvádí, že mu trénink poskytl odpočinek, reflexi a možnost bližšího zkoumání skupiny a skupinové dynamiky. Ujasnil si, že chce více pracovat přímou formou práce se svými klienty, používat kreativní přístupy a zapojit do ní techniky a metody, které sám na sobě prožil a běžně s nimi nepracuje. Jako důležité poselství vnímá nehodnocení procesu.

U účastnice U2 došlo během tréninku ke změně pohledu na pracovní vztahy. Projevila touhu změnit krizi, se kterou se potýká v práci. Změna se týkala vztahů na pracovišti a udržení si hranic s kolegy. Chtěla by tyto situace ošetřit tak, aby dále nevznikaly nebo byly minimální. Dále projevila zájem o zapojení se do asociace Adventure Life a o další vzdělávání při práci s metodou Cesty hrdiny. Uvádí, že si uvědomila při hodnocení práce druhých své vlastní projekce a asociace a změnil se jí určitý pohled. Ve své vlastní práci s mladými lidmi by ráda využívala prvky metody Cesty hrdiny, zejména formou práce s rituály, hrdinou, příběhem a pomocí storytellingu. Chtěla by svým klientům ukázat, že i oni mohou být hrdinové a poukázat na jejich silné stránky. Negativní zážitky a zkušenosti svých klientů by chtěla přetvářet do pozitivní zkušenosti a pozitivního postoje k nim. V neposlední řadě by chtěla prvky ve své práci smysluplně strukturovat a využívat sedmi oblastí, které byly popsány v teoretické části.

Účastník U3 jasně popsal svou tužbu stát se jednou průvodcem procesu a svou potřebu pokračovat na nejbližší Cestě hrdiny jako asistent, jelikož si touto cestou svůj účastnický kruh uzavřel do míry, jakou potřeboval. Jeho přáním bylo vyzkoušet si facilitovat konfrontaci v procesu s ostatními účastníky, a to se mu povedlo, což považuje za úspěch. Podle jeho slov cítí nyní potřebu předávat zkušenost dále a sdílet ji v roli asistenta. Uvádí, že si nyní dokáže lépe reflektovat, kde se v profesním životě nachází a kde cítí nějaký odpor, strach nebo strach ze selhání. Říká, že je pro něj nyní lehčí pouštět se do nových věcí a má méně obav v kontextu práce se skupinou. Další změnou je pro něj větší vytrvalost při stanovování si svých profesních cílů. Nakonec reflektoval své uvědomění si potřeby struktury času, která se mu propojuje s osobní rovinou.

Ve výpovědi účastníka U4 je zřejmá podobnost s výpovědí předchozího účastníka U3, jelikož uvádí, že se přibližuje sám v sobě k momentu, ve kterém by mohl trénink vést. Je motivován stát se průvodcem procesu a sdílet ho s dalšími. Tréninkem si potvrzuje důležitost v ucelené povaze procesu. Dále si potvrzuje, že když si něco přeje, udělá nutné kroky a nespěchá, dosáhne vytouženého cíle. Trénink se mu odráží v profesní úrovni v podobě jejího posílení a přesahu do ní. Více si uvědomuje, jak je důležité nechat lidi, se kterými pracuje, aby měli vlastní prostor pro rozvoj svého potenciálu.

Účastnice U5 navazuje na předchozí účastníky U3 a U4 ve své realizaci v profesní rovině, a to stát se facilitátorem. Při dalším tréninku by si přála být opět v roli facilitátora. Uvádí, že jí tento trénink pomohl, aby mohla pracovat spíše se svým tělem než s hlavou, kterou musí využívat pro svou práci. Z toho plyne, že by ráda změnila některé věci ve své práci. Zmínila svou myšlenku, že je pro ni důležitá návaznost u procesů tohoto typu.

U6, jako poslední z účastníků, navazuje rozvojem ve své profesní úrovni na rovinu osobní. Zejména je to v ohledu působení jeho zkušenosti na své okolí, a tím pádem i na svou práci. Vnímá, že typ procesu jako je Cesta hrdiny, je důležitý pro všechny lékaře, kterým je on sám, aby mohli lépe porozumět druhým lidem. Více pro okruh neuvádí.

U skupiny S2 lze zaznamenat výraznou tendenci v rozvíjení se v oblasti metody Cesty hrdiny, v dalším vzdělávání a v aspirování na asistenty či vedoucí procesu. S1 a S2 pak v podobné míře vidí svůj posun ve vlastní profesní rovině a přenesení zkušenosti do jejich

běžné práce. Rozvoji v profesní rovině, který se u účastníků udál, přikládají obě skupiny podobný význam.

### 5.2.5 Důležité faktory pro průběh procesu

Následující okruh se zabývá otázkou, které faktory během tréninku byly pro účastníky důležité, a které jim osobně nejvíce pomohly z hlediska průběhu procesu. Faktory jsou zároveň interpretovány i z pohledu sedmi oblastí, které jsou blíže popsány v teoretické části (viz. kapitola 1.3).

Účastník U1 uvádí, že pro něj byla velice důležitá práce s tělem. Dále mu jako důležitý bod v procesu přišla konfrontace s démonem. Dalšími faktory, které mu pomáhaly během procesu byly expresivní techniky v podobě malování a poté faktor sdílení ve skupině. U1 popisuje, že ho příliš neoslovila imaginace a z hlediska jeho vlastního zkoumání skupiny a skupinové dynamiky byly tyto aspekty z části kontraindikativní. Důležitými prvky, které mu v procesu pomáhaly byly faktory z dramatické úrovně a mytologické úrovně. Prvky, které se mu zdály částečně nápomocné a částečně kontraindikativní byly faktory z úrovně sociální skupiny, z biografické úrovně a kognitivní úrovně.

Během rozhovoru účastnice U2 uvedla, že osobně vnímá důležitost v rituálech a meditaci. Dalšími nápomocnými faktory v procesu byl u ní konkrétně fool's dance, využití daru a průvodce. Proces hodnotí jako dobře sestavený s ohledem na návaznost technik a metod. Způsob vedení a opečovávání facilitátory považuje za velmi důležité. Účastnice neuvedla, že by pro ni byl některý z faktorů kontraindikativní. Z její výpovědi ji během procesu pomáhaly faktory ze všech úrovní, kromě kognitivní, kterou v rozhovoru neuvedla.

Účastník U3 v rozhovoru popisuje všechny faktory v určité celistvosti, která mu přijde důležitá. Z důležitých a nápomocných faktorů uvádí konfrontaci a s ní se pojící dohodu. Dále jimi jsou cesta do světa neznáma skrze imaginaci. Zároveň uvedl největší zkoušku v podobě holotropního dýchání. Důležitými pro něj byly rituály, které mu pomáhaly dostat se ke svým kořenům a utvářet bezpečný prostor. Celkově zde zahrnoval všechny prvky, které mu pomáhají se dostat ze světa slov do jeho emocí a pocitů, ať už přes práci s tělem, divadlo nebo kreslení.

V neposlední řadě uvedl podporu skupiny a její zpětnou vazbu. Důležité faktory pro účastníka se dotýkaly všech oblastí tohoto procesu.

Při rozhovoru účastník U4 uvádí podobný pohled jako účastník U3, a to že klade důraz na celistvost celého procesu. Důležitými prvky, které uvedl, jsou pro něj monomyth, postupné kroky, volání, hrdina, démon, konfrontace, krajina zázraků, testy, největší zkouška a objevení daru. Z jeho výpovědi vyplývá, že je pro něj nevýhodné kroky oddělovat. Jako úplně nejdůležitější však během svého procesu uvedl konfrontaci a sním spojenou dohodu a přenesení daru. Jeho pohled se dotýká všech oblastí procesu, ale s největším důrazem na biografickou, dramatickou a mytologickou úroveň.

U účastnice U5 se opět objevuje tendence v kladení důrazu na vnímání důležitosti všech kroků procesu jdoucích po sobě. Osobně pro ni byly během procesu nejdůležitějšími faktory vedení facilitátorů a pocit bezpečí. Z konkrétních technik, metod nebo prvků ocenila práci s tělem, fool's dance, meditaci, konfrontaci, největší zkoušku a imaginaci spojenou s cestou do země neznáma. U účastnice se opět prolínají všechny typy oblastí s důrazem na úroveň sociální skupiny, dramatickou úroveň, rituální úroveň, biografickou úroveň a mytologickou úroveň.

Nakonec účastník U6 uvádí, že pro jeho osobní proces byla nejdůležitějším faktorem práce s tělem, prožitek skrze tělo a fool's dance. Jako další důležitý bod zmiňuje setkání se s démonem neboli konfrontaci. Velice mu pomohla práce s emocemi, práce skrze prožitek a celkově přirozenost procesu. Jako nejdůležitější oblast vnímá biografickou úroveň, dramatickou úroveň a mytologickou úroveň.

Při porovnání S1 a S2 lze zpozorovat tendenci S2 přikládat větší důraz na ucelenost jednotlivých faktorů a kroků v působení na osobní průběh procesu. S1 u nejdůležitějších faktorů přikládá důraz na práci s tělem a konfrontaci s démonem, a tedy i na dramatickou, mytologickou a biografickou úroveň. S2 také klade z faktorů největší důraz na konfrontaci a sním spojenou dohodu a její přenesení. S1 a S2 tedy podobně připisují největší důležitost u dramatické, mytologické a biografické úrovně z hlediska jejich individuálního procesu.

### 5.2.6 Vnímání potenciálu v metodě Cesty hrdiny

Předposlední okruh se zaměřuje na vnímání potenciálu metody Cesty hrdiny očima účastníků. Popisuje, jaké benefity vidí účastníci v metodě a jak ji lze z jejich perspektivy využít.

Účastník U1 zmiňuje, že v metodě Cesty hrdiny vidí potenciál v možnosti ujasnění si osobní a profesní roviny. Uvádí, že se mu líbí kombinace různých metod během celého procesu. Uvažuje, že by zkrácená verze tréninku byla vhodná např. pro teambuildingové skupiny.

Během rozhovoru účastnice U2 uvádí, že největší potenciál metody vnímá v podpoře lidí vidět svůj vlastní potenciál a sebeurčení. Říká, že metoda vrací člověka k sobě samému, dává mu bezpečný prostor objevit a vyléčit bolestivé situace a zároveň aktivovat skryté síly a posílit oslabené stránky. Dle jejích slov metoda umožňuje v sobě samém uvidět hrdinu a přenést zkušenost skrze dohodu do běžného života. Pohlíží na objevení hrdiny v sobě tak, že kdyby byla společnost plná hrdinů, systémově i komunitně by fungovala jinak.

U3 jako třetí z účastníků popisuje, že pro něj metoda představuje vracení se ke kořenům a rituálům. Říká, že metoda poskytuje bezpečný prostor pro vyjádření jakékoliv emoce, které by okolí v běžném životě nemuselo akceptovat. Zmiňuje možnost podívat se blíže sám na sebe a na své různé stránky. Metodu popisuje jako nejcelistvější, nejkompexnější a nejholističtější přístup pro seberozvoj, který zná. Příkládá důležitost k možnosti prevence proti syndromu vyhoření ve všech jeho rovinách právě skrze metodu Cesty hrdiny. Doporučuje ji každému, kdo pracuje s jinými lidmi a nemusí se jednat pouze o pomáhající profese. Posledním benefitem, který zmiňuje je výhoda pro pracovníky v pomáhajících profesích v kontextu možnosti zažít si proces změny, který jim může pomoci lépe pochopit procesy změny, svět a život lidí, se kterými pracují.

Perspektivou účastníka U4 je metoda Cesty hrdiny nejsilnější dramaterapeutická technika, kterou zná a která se týká celkového procesu se svým začátkem, koncem, uzavřením a příběhem. Oceňuje, že je zaměřena právě na uzavření procesu, nalezení daru a přenesení této zkušenosti do běžného života. Vnímá tuto metodu jako možnost retrospektivy, introspektivy a pohledu sám na sebe. Líbí se mu, že je proces plný umění, které je používáno pro katarzi

a léčení. Stejně jako předchozí účastník U3 zmiňuje, že je metoda dobrou cestou pro prevenci nebo pro urgentní vyrovnání se se syndromem vyhoření. V neposlední řadě vidí potenciál této metody pro lidi v pomáhajících profesích, která jim může pomoci nabrat síly, jelikož se věnují spíše lidem, se kterými pracují než sami sobě. Zároveň říká, že se může pomocí tohoto procesu lépe přiblížit lidem, se kterými pracuje.

Účastnice U5 se dívá na metodu jako na možnost se blíže podívat na různé stránky uvnitř sebe a na různé úrovně osobnosti a odhalit, co je v nás. Uvádí, že metoda má potenciál pro lidi, kteří na sobě chtějí pracovat, podívat se hlouběji do sebe a dozvědět se o sobě víc. Kromě osob se schizofrenií neví, komu by trénink nemohl být nápomocný. Říká, že je metoda možná vhodná speciálně pro lidi, kteří pracují s jinými lidmi. Osobně nezná nikoho, komu by proces nedoporučila.

Očima účastníka U6 je metoda Cesty hrdiny geniální koncept, který se dá využít pro spoustu věcí. Jelikož vychází účastník z medicíny, tak mu tento proces přijde esenciální a elementární zvláště u lékařů, specificky u psychiatrů. Věří, že lidé, kteří radí druhým, snaží se být oporou, rádcem nebo průvodcem, by měli být průvodcem pro sebe samého a mít se v uvozovkách přečtené. Říká, že po této zkušenosti může člověk rozumět druhým mnohem lépe. U psychiatrů popisuje důležitost zkušenosti z hlediska mimosmyslových zážitků a schizofrenie, které se v psychiatrii často vyskytují. Uvádí, že si dokáže představit podobný proces v menší verzi pro své vlastní děti ve formě přechodových rituálů. Důležitým aspektem pro něj je práce skrze prožitek, jelikož z jeho pohledu je tělo pravdivé a pokud má tělo nějaké pocity, má k tomu důvod.

Obecně účastníci popisují mnoho různých stránek a benefitů metody v kontextu jejího potenciálu. Všichni účastníci popisují potenciál v možnosti bližšího sebepoznávání. Čtyři z účastníků uvedli, že by metodu doporučili lidem v pomáhajících profesích anebo lidem, kteří pracují s jinými lidmi. Tři z účastníků byli z S2. Dva účastníci z S2 popisují metodu jako možnost vyrovnávání se se syndromem vyhoření. Účastníci z S1 i S2 popisují potenciál jak v osobní rovině, tak v rovině profesní zhruba ve stejné míře.

### 5.2.7 Míra uzavření procesu po absolvování tréninku Cesty hrdiny

Poslední okruh se věnuje individuální míře uzavření procesu a míře uzavření samotného tréninku účastníků.

U1 jako první z účastníků popisuje, že se mu samotný proces během tréninku uzavřel, ale nestalo se pomocí metod, ale jeho vlastním směrem a způsobem. V kontextu uzavření tréninku uvádí, že vnímá malou pozornost na uzavírání témat a nebezpečí možného otevření po tréninku, pokud zkušenost nemůže účastník s nikým dalším sdílet. Podle jeho slov mu chybí na konci tréninku větší míra zhodnocení, jestli trénink člověka neovlivnil negativním způsobem, nebo mu neublížil.

Účastnice U2 říká, že se jí proces v rámci tréninku uzavřel a že jí vznikla mozaika událostí, interakcí, akce a reakce. Vnímá proces během tréninku jako zacelený a uvádí, že není nic, co by měla rozpracovaného, otevřeného nebo bolavého.

Účastník U3 uvádí, že se mu během tréninku uzavřel účastnický kruh. Co se týče samotného procesu během tréninku, popisuje ho jako uzavřený. Zmiňuje, že se jeho zkušenost uzavře, až proces přeneseme do svého běžného života a bude na něm pracovat.

Čtvrtý účastník v pořadí, U4, reflektuje, že se mu proces během tréninku úplně uzavřel a že vnímá uzavření jako důležitý benefit celého procesu.

Z perspektivy účastnice U5 se její proces počas tréninku dostatečně uzavřel, ale zároveň popisuje, že se jí líbí, že není uzavřený. Výrok pojímá způsobem, že se trénink uzavřel, ale že proces pokračuje a je třeba jej přenést do běžného života a nechat ho působit. V rámci tréninku nepocítuje potřebu ještě něco uzavírat nebo na něčem pracovat.

Poslední účastník U6 uvádí, že je jeho proces naprosto dokončený a má pocit, že měl hlavu a patu. Zmiňuje, že pro něj příběh skončil, ale nastartoval tím proces (cyklus), který bude ve spirále dále pokračovat v běžném životě, na což se těší.

Z hlediska uzavření samotného tréninku popisují všichni zúčastnění dostatečné individuální uzavření. Tři účastníci dále uvádí, že pro ně trénink skončil, ale proces je třeba nechat dále působit. Z hlediska míry uzavření procesu během tréninku se S1 a S2 shoduje.

### **5.3 Zodpovězení výzkumných otázek**

V této kapitole autor odpovídá na výzkumné otázky, které si stanovil na začátku výzkumného šetření.

#### **Výzkumná otázka č. 1:**

Jaký přínos vnímají účastníci tréninku pro jejich rozvoj v osobní a profesní rovině a jak proces hodlají přenést do běžného života?

Z výzkumného šetření vyplývá, že se všem účastníkům vyplnilo jejich očekávání od tréninku úplně nebo alespoň částečně. Jejich očekávání byla v důležitých aspektech tréninku reálná. Mezi aspekty patřilo např. reálné očekávání od náplně tréninku, možnost sebepoznání nebo zodpovězení důležitých životních otázek. Účastníci S1 mají větší tendenci jasněji definovat osobní očekávání. Naopak S2 měla jasněji definováno očekávání profesní. V mnoha případech se však očekávání u účastníků vzájemně prolínaly. Celkově účastníci ve velké míře uvádí z hlediska osobního rozvoje aspekty jako – realizace vlastního hlubšího sebepoznání, motivace pro změnu a pocit změny v jejich pohledu a chování nebo získání odpovědí na důležité životní otázky, týkající se rodiny, partnerských vztahů a vztahů obecně. Dále účastníci ve svých výpovědích ve velké míře uvádí po tréninku pocity uspokojení, radosti, štěstí, energie a nové výzvy před sebou.

Z hlediska přenesení zkušenosti do běžného života účastníci zmiňují v rámci osobní i profesní roviny jasné a konkrétní představy, jak přenos podniknout. Tyto představy nejčastěji nabírají formu využití prvků, technik a metod poznaných na tréninku Cesty hrdiny. Mezi nejčastěji zmíněné formy přenosu patří vlastní utvořená dohoda účastníků po stádiu konfrontace a vracení se k ní společně se zařazením prvků jako fool's dance, meditace a využití rituálů v jejich běžném životě.



Perspektivou profesního rozvoje se u S2 jasně projevuje touha dalšího směřování a vzdělávání v podobě facilitace tréninku Cesty hrdiny. U všech třech účastníků z S2 byla tato skutečnost jejich původní motivací a všem se oblast naplnila. Dva z účastníků z S1 zmiňují, že by rádi zařadili prvky metody do své vlastní pracovní praxe. Obecně se účastníci shodují, že jim trénink po profesní stránce v určité míře přinesl odpočinek a pomohl jim reflektovat současnou pracovní situaci. Dalším důležitým aspektem byla touha předávat zkušenost dále zejména lidem, se kterými účastníci sami pracují.

### **Výzkumná otázka č. 2:**

Jaké faktory účastníkům v procesu pomáhali a jaké faktory byly důležité?

Ze samotných technik, metod, prvků a principů metody Cesty hrdiny přikládají účastníci největší důležitost práci s tělem a zkušenosti skrze prožitek. Aspekt uvedlo celkově pět účastníků. Ve stejné míře pak přikládají důležitost stádiu konfrontace s démonem a následnému vytvoření dohody. Čtyři účastníci v rozhovoru kladli důraz na důležitost návaznosti a celistvosti celého procesu a neoddělitelnost jednotlivých kroků. Důraz kladli všichni tři účastníci z S2. Dalším konkrétním a nápomocným faktorem bylo podle rozhovorů využití fool's dance, který jmenovala polovina účastníků. Podle jejich výpovědí jim technika pomáhala ukotvovat proces a připomínat, v jaké fázi se právě nacházejí. Stejný počet účastníků pak přikládal důležitost zařazení největší zkoušky a imaginace jako prostředku pro vstup do země neznáma. Dále účastníci uváděli mezi důležitými faktory využití rituálů, meditace, daru a expresivních metod hlavně ve formě kreslení. Tyto aspekty uvedli vždy alespoň dva ze zúčastněných. Důležitost bezpečí během procesu, způsob vedení tréninku a důležitost skupiny rovněž zmínili alespoň dva z účastníků.

Z pohledu sedmi oblastí, které jsou uvedeny v teoretické části (viz. kapitola 1.3), lze z popisu účastníků vyčíst, že přikládali největší důležitost biografické, dramatické a mytologické úrovni. Velice nápomocná byla pro účastníky rovněž úroveň rituální a úroveň sociální skupiny. Nejméně se v rozhovorech účastníci zmiňovali o úrovni kognitivní a praktické. Toto dělení do jednotlivých oblastí však slouží pouze jako orientační a didaktický prvek, jelikož se všechny oblasti navzájem v menší či větší míře prolínají (viz. kapitola 1.3).

### **Výzkumná otázka č. 3:**

Jaký potenciál vnímají účastníci v metodě Cesty hrdiny?

Nejčastěji účastníci zmiňují, že potenciál metody tkví v sebepoznávací a seberozvojové povaze. Tento aspekt zmiňují v rozhovorech čtyři z šesti účastníků. Další potenciál účastníci ve stejné míře vidí ve využití procesu pro pracovníky v pomáhajících profesích a jejich možného seberozvoje. Z hlediska seberozvoje kladou u pracovníků v pomáhajících profesích tři z účastníků důležitost v možnosti lepšího pochopení lidí, se kterými sami pracují skrze vlastní proces změny. Dva účastníci uvedli, že vidí metodu jako možný nástroj pro prevenci syndromu vyhoření ve všech jeho rovinách.

Následující aspekty byly v kontextu vnímaného potenciálu uvedeny vždy v počtu alespoň jednoho účastníka a jsou jimi: ujasnění si pozice ve své osobní a profesní rovině, podpora nalezení vlastního potenciálu a sebeurčení, aktivace silných stránek osobnosti a posílení slabých, možnost bezpečného prostoru pro objevení a vyléčení bolestivých situací, objevení hrdiny v sobě, vracení se ke kořenům a rituálům, zaměření metody na objevení svého daru a jeho přenesení do běžného života, umění využívané pro katarzi a léčení, pravdivost těla a prožitku, možnost využití prvků metody pro přechodové rituály, využití prvků metody pro teambuildingové skupiny.

Účastníci se ve svých výpovědích dotkly mnoha oblastí, ve kterých vidí potenciál metody. Avšak nejdůležitější potenciál, na kterém se shodla většina účastníků, byla právě sebepoznávací a seberozvojová povaha procesu spojená s využitím pro pracovníky v pomáhajících profesích.

## DISKUSE

V kapitole shrnuje autor cíle a výsledky práce. Diskutuje své závěry a hodnotí je.

Z hlediska stanoveného cíle autor konstatuje, že byl v důležitých bodech výzkumný cíl naplněn. Účastníci odpovídali v kontextu osobní roviny, že vidí největší potenciál metody Cesty hrdiny v možnosti sebepoznání a seberozvoje. Uváděli své pocity, které byly v naprosté většině pozitivně formulovány a popisovali určitou změnu své vlastní osoby, která u nich nastala. Z hlediska prožité zkušenosti měli účastníci jasnou představu, jak proces přenést a nechat ho působit.

Z pohledu profesní úrovně vidí účastníci největší potenciál ve třech nejčastěji zmiňovaných aspektech. První z nich je účastníky vnímaná důležitost metody pro pracovníky v pomáhajících profesích. Jako druhý aspekt vidí možnost změny pohledu pracovníků, kteří pracují s jinými lidmi v kontextu bližšího pochopení. Třetí zmíněný potenciál je vidina možné prevence proti syndromu vyhoření. Perspektivou vlastní profesní realizace uváděli účastníci nejčastěji touhu přenést nabytou zkušenost a s ní i využívané prvky, principy, techniky a metody do jejich vlastní práce. Zároveň se u účastníků vyskytovala ve velké míře touha po vlastní profesní realizaci v samotném tréninku Cesty hrdiny v roli facilitátorů.

Počet účastenství měl na výpověď z hlediska cíle vliv, jaký autor přibližně předpokládal. Největší rozdíl mezi S1 a S2 se projevoval v jejich informovanosti o náplni procesu před tréninkem. Jelikož všichni účastníci z S2 už trénink dříve absolvovali, byli více informováni a vzděláni ohledně metody. Druhým největším rozdílem byla vlastní profesní profilace účastníků během procesu. S2 se v porovnání s S1 mnohem více zaměřovala na vlastní rozvoj pro práci s metodou Cesty hrdiny. Stalo se tak v kontextu jejich touhy po zapojení se do následujících tréninků jako asistenti nebo průvodci. Avšak v kontextu přenesení technik, metod, prvků a principů pro vlastní práci byla ve výpovědích výraznější S1.

Jedním z posledních faktorů, které se u S1 a S2 lišily, je tendence S1 více definovat a konkretizovat osobní očekávání před tréninkem. S2 si naopak před tréninkem více formulovala očekávání a motivace z roviny profesní. Posledním výrazným rozdílem je potřeba S2 klást důraz na celistvost procesu, která se u S1 ve velké míře nevyskytuje.

Perspektivou autora je důležitá rovina, týkající se náplně tréninku a očekávání. Přemýšlí nad možností, že znát proces dopředu může být určitá výhoda i nevýhoda, kterou na sobě během vlastního procesu pocítil. Na jedné straně si účastník, který absolvoval trénink již dříve, může lépe formulovat svá očekávání od tréninku a na straně druhé si může projikovat předchozí zkušenost do procesu současného. Tuto obavu z ovlivnění předchozího procesu sám pocíťoval, když se účastnil svého druhého tréninku.

Další myšlenka, která ho napadla se týká rovněž očekávání. Otázkou pro něj zůstává, do jaké míry je dobré mít před tréninkem očekávání nebo určitou zakázku a zdali není výhodnější do procesu vstupovat s tzv. „čistým štítem“. Z jeho pohledu však do určité míry nelze nemít nějaké očekávání.

Autor rovněž přemýšlí nad shodou reálného postoje jednotlivých účastníků s výpovědí v rozhovorech. Pohrává si s myšlenkou, do jaké míry účastníci zmínili všechny aspekty, které jim přišly důležité. V neposlední řadě ale také vidí nedělitelnost a ucelenost těchto aspektů. Fenomén zvláště vidí u zmínění důležitých faktorů pro proces účastníků, které na sebe navzájem navazují. Proto vnímá jejich dělení jako čistě didaktické a zobecňující, jelikož sám proces vnímá komplexně.

Jako poslední aspekt vnímá možné ovlivnění validity výstupu práce z hlediska získávání dat ze dvou etap místo jedné. Jako největší rozdíl vnímá složení skupiny, která se obou tréninků účastnila. Zároveň však obě tyto ucelené skupiny pracovaly velký podíl času ve skupinách menších, a tudíž se procesy jednotlivých účastníků mohly lišit i v rámci samotných etap. Pro získání validního vzorku účastníků pro tento formát však nešlo konat jinak.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký potenciál vidí pracovníci v pomáhajících profesích v metodě Cesty hrdiny s ohledem na osobní a profesní rovinu a do jaké míry má vliv počet účastenství na jejich pohled.

Odpověď na hlavní cíl autor získal prostřednictvím zodpovězení tří výzkumných otázek, které si stanovil na začátku tvorby výzkumného šetření. Vytyčený cíl vnímá jako naplněný a zodpovězený.

Za pomoci rozhovoru, jako hlavní metody sběru dat, dostal autor od účastníků odpovědi na mnohá zajímavá témata, o kterých dopředu nepřemýšlel. Setkání se a spolupráce s nimi nebyla inspirace pouze pro téma práce, ale rovněž se stala inspirací do života autora.

Autor po obsažení důležitých okruhů v kapitolách teoretické části využívá kvalitativního přístupu, konkrétně metody polostrukturovaného rozhovoru, aby zodpověděl výzkumné otázky. Pomocí rozhovoru a jeho následného zakódování analyzuje a interpretuje získaná data, která následně popisuje a převypravuje za využití techniky vyložení karet. Během tohoto procesu se snaží nastínit pohled účastníků na danou problematiku a poté dodává v diskusi svůj vlastní pohled a myšlenky, nad kterými počas analýzy a interpretace dat přemýšlel.

Autor vnímá, že práce pomohla alespoň částečně nastínit metodu Cesty hrdiny jako ucelený koncept, dokázala vysvětlit její podstatu a srozumitelně odpovědět na stanovené otázky a výzkumný cíl.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BEDRNOVÁ, Eva. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

CAMPBELL, Joseph a Bill D. MOYERS. *Sila mýtu*. Přeložil Miroslav JINDRA. Praha: Argo, 2016. Capricorn (Argo). ISBN 978-80-257-1904-6.

CAMPBELL, Joseph. Primitive mythology, the masks of god,, Publishen in Penguin books, 1976. ISBN 0 14 00.4304 7.

CAMPBELL, Joseph. *Tisíc tváří hrdiny*. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Argo, 2017. Capricorn (Argo). ISBN 978-80-257-2184-1.

CRAMER, Phebe. *Storytelling, narrative, and the thematic apperception test*. Guilford Press, 2004. ISBN 1-57230-094-9.

DYBICZ, Phillip, 2012. The Hero(ine) on a Journey: A Postmodern Conceptual Framework for Social Work Practice. *Journal of Social Work Education*. 48(2), 267-283. DOI: 10.5175/JSWE.2012.201000057. ISSN 1043-7797.

ELIOT, Alexander. *The universal myths: Heroes, gods, tricksters, and others*. Plume, 1990. ISBN 0-452-01027-6.

GROF, Stanislav. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha [sic]: Moraviapress, 2007. Knihovna Ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. ISBN 978-80-86181-83-7.

JENNINGS, Sue. *The Handbook of dramatherapy: Metaphor and metaphysics in thehealingprocess*. New York: Routledge, 1994. ISBN 0415090563.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

MICHALÍK, Jan. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-859-3.

MÍŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Praha: Slon, 2019. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-285-2.

PEARSON, Jenny. *Discovering the self through drama and movement*. Jessica Kingsley Pub, 1996. ISBN 1-85302-384-1.

PERLS, Frederick S., Ralph F. HEFFERLINE a Paul GOODMAN. *Gestalt terapie: vzrušení lidské osobnosti a její růst*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-507-8.

PLEVOVÁ, Irena. *Základy psychoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3505-3.

REBILLOT, Paul; KAY, Melissa. *The call to adventure: Bringing the hero's journey to daily life*. Harpercollins, 1993. ISBN 0-06-250709-5.

ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.

SATIR, Virginia. *Model růstu: za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-071-1.

SILLAMY, Norbert. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0249-1.

SMITHS, Greg a Scott ALLISON, 2014. *Reel heroes: Volume 1: The hero experts critique the movies*. Richmond, VA: Agile writer press.

ŠREJBEROVÁ, Lenka. *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny Paula Rebillota*. Olomouc, 2018. Dostupné z: <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=31011559977>.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha, Česká republika: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 4., aktualiz. a rozš. vyd., V nakl. Grada 2. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3851-2.

WEULE, Helga, 2017. What is Hero's journey training method. Adventure life.

WEULE, Manfred a Helga WEULE, 2015. Healing processes are works of art: the process of Paul Rebillot's Hero's Journey. Společný prostor. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 151-166. ISBN 978-80-244-4604-2.

*Who is Adventure Life and what is its target?* In: [adventurelife.eu](http://www.adventurelife.eu) [online]. 2019 [cit. 2020-07-6]. Dostupné z: [http://www.adventurelife.eu/al\\_pdf/who%20is%20al%202019.pdf](http://www.adventurelife.eu/al_pdf/who%20is%20al%202019.pdf)

YONTEF, Gary M. *Gestaltterapie: uvědomování, dialog a proces: historie a současnost*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-216-8.



# SEZNAM OBRÁZKŮ, PŘÍLOH A ZKRATEK

## Seznam obrázků

Obrázek č. 2: Monomýtus – Cesta hrdiny, volně dle Rebillota a Kay (1993, s. 12)

## Seznam příloh

Příloha č. 1 – Otázky pro rozhovor

Příloha č. 2 – Seznam kódů

Příloha č. 3 – Transkripce rozhovoru 1

Příloha č. 4 – Transkripce rozhovoru 2

Příloha č. 5 – Transkripce rozhovoru 3

Příloha č. 6 – Transkripce rozhovoru 4

Příloha č. 7 – Transkripce rozhovoru 5

Příloha č. 8 – Transkripce rozhovoru 6

Příloha č. 9 – Informovaný souhlas

## Seznam zkratek

Zkratka č. 1: T (tazatel)

Zkratka č. 2: U1 (účastník číslo 1)

Zkratka č. 3: U2 (účastník číslo 2)

Zkratka č. 4: U3 (účastník číslo 3)

Zkratka č. 5: U4 (účastník číslo 4)

Zkratka č. 6: U5 (účastník číslo 5)

Zkratka č. 7: U6 (účastník číslo 6)

Zkratka č. 8: S1 (skupina 1)

Zkratka č. 9: S2 (skupina 2)

## **Příloha č. 1 - Otázky pro rozhovor**

1. Jaká je tvá profese, čemu se věnuješ?
2. Kolik ti je let?
3. Jak ses o Cestě hrdiny dozvěděl?
4. Věděl jsi, jakým způsobem se v Cestě hrdiny pracuje?
5. Zjišťoval sis nějaké informace o tomto tréninku?
6. S jakým očekáváním jsi přijel na trénink Cesty hrdiny?
7. Jak se cítíš po tomto tréninku?
8. Máš pocit, že se pro tebe tento trénink dostatečně uzavřel?
9. Víš o nějaké změně, která u tebe nastala?
10. Máš představu, jak přeneš tento proces do svého běžného života?
11. Jaké faktory byly pro tebe během tréninku důležité?
12. Splnilo se tvé očekávání?
13. Chtěl bys tento trénink absolvovat znovu?
14. Jaký vnímáš potenciál v metodě Cesty hrdiny?
15. Jakým způsobem bys pro sebe shrnul nebo zhodnotil tento trénink?

## **Příloha č. 2 - Seznam Kódů**

1. Doporučení druhými
2. Náplň tréninku
3. Zdroje
4. Očekávání na osobní úrovni
5. Očekávání na profesní úrovni
6. Míra naplnění osobního očekávání
7. Míra naplnění profesního očekávání
8. Rozvoj v osobní rovině a přenesení
9. Rozvoj v profesní rovině a přenesení
10. Rituální faktory
11. Mytologické faktory
12. Dramatické faktory
13. Biografické faktory
14. Kognitivní faktory
15. Sociální faktory
16. Praktické faktory
17. Potenciál
18. Míra uzavření procesu

### **Příloha č. 3 – Transkripce rozhovoru 1**

„T“ je zkratkou pro tazatele a „U1“ pro prvního účastníka v pořadí.

U1 má 37 let a věnuje se metodické sociální práci s lidmi bez domova.

T: *„Jaké je tvé zaměstnání a tvůj věk?“*

U1: *„Tak moje zaměstnání je jako v současné době metodik práce sociální, což je, pracuju teďkom krátce, nepracuju krátce s klientama, ale Hero's journey znám právě z práce s klientama, kdy jsme takovou tu soft verzi zkoušeli v, právě s mladýma lidma bez domova na jednom, na jedné akci. A teďkom jsem přijel jakoby s dvěma zakázkama, jedna byla osobní, jedna byla pracovní, ale ta osobní jakoby přetrvala a tak.“*

T: *„Jak ses dozvěděl o Hero's journey?“*

U1: *„Poprvé vlastně jsme spolupracovali s Patrikem a Patrik nebo jeho, jeho známá nebo kamarádka pracovala, pracovala v Praze s lidma bez domova, a právě nám nabídla, že nám udělá takovou tu kratší soft verzi právě přímo pro jeden takovej terapeutické zájezd, který jsme chtěli s klientama udělat a to, a zpracovala to prostě na, na motivy Hero's journey, prostě takovej jako krátký terapeutické zájezd.“*

T: *„Věděl jsi tedy s čím se bude v procesu Hero's journey pracovat?“*

U1: *„Přibližně jo, nevěděl jsem, nevěděl jsem jako nebo to byla kratší verze na, na tři dny, s čím že vlastně vynechali se, vynechali se tam holotropní dýchání a práce s tělem a to, ale zanechali se tam jako malování, zanechaly se tam prostě nějaký ty příběhy, trošku se to přetavilo do toho, aby ty lidi, aby ty démoni se tam jako neobjevovali zas tak jako moc, aby to nebylo zas takovým, ono to, oni se tam objevovali stejně, protože tam byla nějaká skupinová dynamika a no, ale, ale už jsem jako věděl ten, ten nějaký ten stav a chtěl jsem si to zkusit jako sám na sobě v rámci nějakýho, když mě Patrik pozval, abych si to zkusil úplně celý, tak, tak jsem mu řekl, že jo.“*

T: „Jo, četl sis něco o Hero's journey dopředu?“

U1: „Ne, ne, ne, ne-ne, asi bych to ani nedoporučoval jo, ale jako jelikož už jsem ty praktiky, techniky znal, nevěděl jsem, že ta největší zkouška má být holotropní dýchání, to mě trochu překvapilo, pak jsem se dozvěděl že vlastně s Grofem byli kamarádi ten Campbell, ale, ale to, jako já jsem věděl o tom Fool's dance, věděl jsem o nějakých těch konfrontaci s démonama, to jsem tam všechno dělali, ale v takový tý kratší verzi, ne třeba tři, čtyři hodiny, že jsem se konfrontoval s jedním démonem, to, to bylo spíš jako na symbolický úrovni, protože by jsme si to tam asi nedovolili, aby jsme to mohli, aby jsme to mohli praktikovat, no, u těch lidí, kteří jsou třeba drogově závislí a tak dále, no.“

T: „Měl jsi nějaké očekávání před Hero's journey, ať už bylo osobní nebo profesní?“

U1: „Jo, tak jako věděl jsem, že to bude asi drsný, věděl jsem, že to bude, že to bude, znal to, znal jsem jakoby ten strukturu, o tom že člověk vstupuje do toho neznáma a to, no, měl jsem takový jako očekávání, že to jako zkusím úplně naplno, ale to se jako nepovedlo, ale stejně, stejně si myslím, že to mělo nějaký jako význam hlubokej pro mě.“

T: „Dobře, jak se cítíš teď po tom týdenním procesu?“

U1: „Pro mě, podle mě byl takový ten problém, že jsem to právě už znal z předchozích a znal jsem nějaký ty skupinový dynamiky a tak dále a pořád jsem se to snažil tak nějak vysvětlovat a je to Hero's journey hodně o prožívání, hodně o emocích a tak dále a já jsem tam pořád jako do toho vkládal ty svoje myšlenky a poznámky a tak, což jako mi mohlo narušovat některý ty, ty. Já se cítím celkem dobře, protože jako jsem si něco uvědomil, a to bylo na nějaký osobní úrovni, a na tý pracovní mi to spíš jako dodalo jako odpočinek, reflex, reflexi, právě jsem spíš zkoumal tu skupinovou dynamiku a zjišťoval jsem, jak ty jednotlivý, jakoby lidi, jak, jak funguje ten proces a tak dále, což mi možná trochu zabraňovalo tomu, abych, abych to prožil úplně i třeba na tý, na tý svý konkrétní úrovni, osobní.“

T: „Máš pocit, že se ti týdenní proces uzavřel?“

U1: „Jo, to jsem si uzavřel, akorát ne úplně třeba metodama, nějakým svým vlastním směrem, protože, protože tam došlo k nějakému, otázkou je jako, nebo viděl jsem tam nějaký jako selhání vlastně na té straně guida, což vlastně je taky taková trošku profesionální deformace a nějak mě to úplně ten proces trošku zastavilo, jo, to mě, to mě trošku ten proces zastavilo a dál už jsem prostě nějak jako nedokázal, i když jsem se tomu snažil porozumět jakoby emociálně, jako pochopit, jako proč, jestli to vlastně bylo selhání jeho nebo jestli to bylo selhání mí, ale nějak mě to prostě zastavilo a nějak už jsem se dál jako nedokázal do toho, tak jsem si to uzavřel jako vlastním nějakým způsobem, směrem.“

T: „Máš představu, jak přenesesh tento týdenní proces nebo řekněme, co jsi získal do každodenního života?“

U1: „Do běžného života tak jako, do toho osobního určitě, do toho profesionálního jsem se snažil na sobě zjistit nějaký ty techniky, který normálně se jako neprojektuju, protože vlastně ty techniky člověk, aby jako věděl, jak fungují, tak je musí sám prožít, jo, to je vlastně základem nějaký ty, psychoterapeutickýho výcviku a zde mi teda pomohlo hodně jako práce s tělem, jako kdy jsem se fakt zjistil, že takový ty tělový věci, není jenom prostě o nějakým, o nějakým prostě vybití nebo tohleto, ale, nebo sám jsem to na sobě, na sobě prožil, protože jsem to nikdy neměl možnost zažívat tak intenzivně jako tady.“

T: „Napadá tě nějaká změna, která u tebe nastala nebo by mohla nastat?“

U1: „No, tak tam šlo o rozhodnutí, co dělat se svým soukromým partnerským životem, tam to nějak jako mě to rozhodnutí utvrdilo. Co se týče pracovního, tak to ještě jako nemám dořešený, ale to já teďkom mám trošku na vedlejší, na vedlejší úrovni, protože bych, rád bych se vrátil zase jako ke klientské práci nebo k nějaké té práci, která by byla jako kreativní, kde by se právě mohly využívat tyhle ty techniky. Napadlo mě taky, ta profesionální deformace, že fakt někdy může bejt jako spíš na škodu, než, když člověk toho hodně ví, hodně zná a tak dále, a tak často soudí, odsuzuje jakoby hodnotí to, jo, hodnotí ty věci, které, které jako jsou a přitom jako to, v tom procesu, když ten člověk je, tak by neměl hodnotit, měl by se jako soustředit sám na sebe, měl by se soustředit na to, na toho člověka, jak to on prožívá, když teda vede a taky to nehodnotit jo, jestli to jako je dobře nebo špatně, jenom že jak se v tom on cítí, to mi přišlo jako celkem, jako zajímavý poselství po té profesionální stránce, no.“

T: „Vidiš nějaký potenciál v Hero's journey?“

U1: „My jsme to Hero's journey, už se vlastně v té soft verzi dělá, už já nevím, asi čtvrtý rok mezi těma lidma bez domova a nějaký ten potenciál tam je jakoby, jakoby vést to tam, určitě je to dobřej jako, já nevím něco, mohlo by to být jako, něco jako team building nebo, aby si ten člověk jako trošku ujasnil ty věci v pracovním životě i v osobním, je dobrý když je to teda nakombinovaný, protože tady půlka si ujasňovala nějaký věci v pracovním, něco v osobním, něco v nějakým jiným, takže je to dobrý, když je to takhle nakombinovaný, mi to přišlo.“

T: „Jaké faktory ti během tréninku pomohly, které pro tebe byly důležité?“

U1: „Mě se líbila ta konfrontace s tím démonem, to byla, to byla, jakože hodně silná, s těma klapkama na očích. Potom já mám rád jako arteterapeutický věci nebo ty, ty věci jakoby přes symboly jako instrument of power a tak, to mi přijde, že fakt jako člověk ze sebe, že to nejdřív udělá tak jako intuitivně a pak si jako hledá v tom, co, co, co mu to jako přináší v tomhle životě a přijde mi to, to mi přijde jako zajímavý. Hůře jsem teda, ale to je moje nějaká spíš, pravda, že to je dáno tou deformací, že jsem se hůře cítil v těch imaginativních věcech, to jsem jako nějak neprožíval, ale to je možná dáno spíš jako, že tady ta, že zrovna tady ta metoda nemusí úplně jakoby svědčit každému. Ale je tam dobrá ta kombinace těch x metod přes ten, přes to tělesno, přes tady ty kognitivně, kognitivní věci, kdy vlastně člověk si vysvětluje, co namaloval a tak, až po nějaký ten sharing, sociální, sociální dimenzi, skupinová dynamika, i jako ta imaginace, takže pokud jako někdo není na tu imaginaci, tak si tam najde i nějaký věci, to mi přijde tam jako dobře zapsaný, no.“

T: „Naplnilo se nějaké tvé očekávání a tvůj projekt, který sis psal na začátku?“

U1: „No, to se naplnilo a, no, jestli je to jenom otevřená, uzavřená otázka, tak řeknu ano.“

T: „Dobře, úplně v pohodě. Chtěl bys znovu absolvovat Hero's journey?“

U1: „Jelikož jsem zde měl jako ten zážitek toho stop procesu, tak úplně asi teďkom momentálně ne. Jako, asi je to pro mě takovej, že jsou tam techniky, kterým jako moc nerozumím nebo neumím je a, takže vlastně jako nedokázal jsem to nějak jako plně prožít, takže v současný době teďkom ne, ale jsem rád, že jsem to poznal jakože.“

T: „Chceš tento proces Hero's journey nějak shrnout nebo zhodnotit, jestli je to to správné slovo?“

U1: „Jako jak jsem mluvil o tom nehodnotit ten proces, tak jako, když já jsem třeba sledoval hodně tu skupinu a tady vlastně ta skupina celkem, a nevím, jestli je to třeba dáno tím, že se třeba styděl za to, že to nefungovalo, ale to je prostě jenom moje spekulace, spouště lidí jako, tam byl fakt jako takovej upřímněj úsměv na tváři, jak jim to pomohlo, jak to bylo prostě to. Viděl jsem u těch lidí, který jako těm technikám nerozuměli nebo neuměli je nebo nevěděli jako byly jim nějakým způsobem odporný, tak i ty jako došly k nějaký změně, takže otázkou je potom jediný, co tak jako mi přijde, že se v rámci tý profese, ne to, že je to, že tady je malej jakoby, že se dává malej pozor, aby se tady ty traumata jako víc neotevřely, nerozdrásaly a člověk jako po těch pěti dnech jako vystoupí vlastně z toho vlaku a najednou prostě, pokud nemá uzavřený proces a nemá to s kým sdílet, jako to měl do teďka, tak se tam můžou rozjet nějaký další věci, jo. Já se třeba u těch, u toho holotropního dýchání mám takovej, jestli by se u toho nemohla rozjet nějaká psychóza a tak dále, ale to, to je prostě otázka toho, že toho, že to možná víc neznám, jo. No, ale to je vlastně u každý vlastně takovýhle skupinový dynamiky, že, že je tam vždycky to riziko, že se po určitý době jako, pokud se to tam neuzavře nějakým pozitivním směrem, tak spíš se tam jako to trauma nějak jako rozdrásá, tak by tam podle mě mělo být ještě nějaký následný, nějaký jako zhodnocení, jestli, jestli jako ten člověk, který jako to prošel, tak jestli náhodou mu to jako třeba neublížilo nebo jestli ho to neposunulo třeba negativním směrem.“

T: „Máš nějakou poslední myšlenku na závěr?“

U1: „Ani ne.“

T: „Super, tak děkuju.“



## **Příloha č. 4 – Transkripce rozhovoru 2**

„T“ je zkratkou pro tazatele a „U2“ pro druhého účastníka v pořadí.

U2 má 36 let a věnuje se metodice pro zapojování dětí se znevýhodněním.

T: *„Jaké je tvé zaměstnání a tvůj věk?“*

U2: *„Tak je mi třicet šest a jsem metodička pro zapojování pro děti se znevýhodněním v organizaci (název organizace).“*

T: *„Jak ses dozvěděla o Hero’s journey?“*

U2: *„První jsem se o ní dozvěděla na Teatroterapeutické konferenci v Olomouci v roce 2017 a potom v roce 2018 už blíže od Patrika Krebse.“*

T: *„Jaký byl tvůj důvod účasti?“*

U2: *„Můj důvod účasti byl že jsem se zrovna nacházela v nějakém stádiu svého života, kdy to přesně zapadalo do nějakého mojeho směřování a viděla jsem v tom cestu, že to nějak, že se můžu na té cestě více poznat. Více nějak, jít více do hloubky zase k sobě a zároveň mě i lákalo to se do toho zapojit více, poznat tu cestu a být potom součástí skupiny lidí, kteří se tomu věnují nějak více aktivně, jsou průvodci a jsou na té cestě a vlastně jsou průvodci ostatních.“*

T: *„Jaké jsi měla očekávání, jestli jsi nějaké měla, před Hero’s journey?“*

U2: *„No, moje očekávání bylo asi takové, že se budu týden sobě věnovat, budu mít více čas na sebe a nějak se odstříhnu od jakoby světa počítače, internetu, a hlavně se budu víc koncentrovat na nějakou svoji misi tady v životě.“*

T: *„Věděla jsi jaké třeba metody a techniky se tady používají?“*

U2: „*Ne-e, vůbec spíš nebo vůbec, spíš to bylo tak, že jsem jenom měla takovou představu a něco mi pomohla kamarádka, že mi vlastně Dája řekla, že to je práce jakoby s archetypy v sobě a práce se svým vnitřním démonem, něco jsem si přečetla. Ale vlastně jsem nevěděla vůbec jako. Ani jsem nijak nebádala, jsem si říkala hmm, tam budu asi používat nějaké expresivní metody, ale nešla jsem hlouběji jako do toho to nějak zjišťovat předem.*“

T: „*A když jsi tedy říkala, že jsi četla, četla jsi nějakou knížku přímo nebo nějaké články?*“

U2: „*Ne-e, ne-e, to jsem četla jen, bylo to jenom že jsem četla jako na pozvánce že jo, co poslal Patrik a potom jsem si našla na internetu něco o Paulu Rebillotovi, ale bylo toho jako strašně málo, co jsem našla a tam mi to toho moc jako neříkalo, jo, že jsem měla v tom takový guláš, vůbec to tam jako tam bylo popsáno jako něco o Hero's journey, ale bylo to pro mě takové jako pro mě vytržené z kontextu, víš, že vůbec jsem to neuměla propojit, co mě teda čeká na týdenním kurzu.*“

T: „*Jak se tedy cítíš po Hero's journey teď?*“

U2: „*Cítím se po Hero's journey tak, že začínám novou Hero's journey dnešním dnem a obrovsky mě to naplnilo ta cesta a naplňuje a cítím jako obrovskou stopu vlastně jak na těle, tak, nejen jako psychickou ale i jako fyzickou, že cítím že nějaké vzorečky se mi jakoby přeply, nějakého chování a jako malinké, jako krůčky, ale třeba i jako nějaký svůj pohled na sebe v zrcadle úplně se mi jako přetransformoval a i cítím, že něco co jsem zažila, že se mi jako hodně jako vstúpilo, jako dostalo se do mě, jakože ten rytmus mě hodně jako se vrací některé zážitky ve mně tam jako se mi přeorganizovaly, nějaká, nějaký přístup k něčemu.*“

T: „*A máš pocit, že se ti ten týdenní proces během tréninku uzavřel, v uvozovkách?*“

U2: „*Ne, já jsem si tam všechno hezky uzavřela, jako všechno se mi nějak jako, ani ne, to není uzavření, ale spíš, že se mi to, jakože mi vznikla nějaká mozaika nějakých jako událostí, interakcí, akce, reakce, ale je to jako krásně zacelené, že to není že bych měla něco jako nezpracovaného nebo otevřeného a bolavého nebo tak, to vůbec.*“

T: „Máš nějakou představu, jak přenesesh tuto změnu, ty zážitky, poznatky a tak dále za ten týden, do svého běžného života?“

U2: „No, já mám takovou jako představu, takovou fantazii, jak by to mohlo být. Moc mě zaujala ta meditace ranní sufijská, tak to si myslím že je, že si ráda doplním do svého rytmu a potom rituály. Fool's dance mi přijde jako úžasný způsob nějakého upevňování té cesty, kterou jsem prošla a objevování ještě něčeho víc, co mi ty jednotlivé pozice daly a co mi můžou dát, tak toto a potom určitě můj dar se mnou bude a potom toho hrdinu nebo ten vlastně spirituální rádce, průvodce, mi přijde hodně taky zásadní. Myslím si, že ty prvky jako tam začlením a určitě to ráda použiju i v práci s mladýma lidma, s kterýma pracuju. Jakože ty metody, zrovna toho hrdiny.“

T: „To je právě to, na co jsem se teď chtěl zeptat. Myslíš si, že bude mít Hero's journey nějaký vliv na tvůj osobní a profesní život?“

U2: „Určitě, na osobní určitě, to bude taková velká transformace, protože jsem šla nějakou cestu, někam jsem směřovala, dost jsem na něco tlačila a myslím si teďka hodně jakoby přetransformuje jako zvolním v tom třeba právě co se týká toho miminka. A co se týká na, i jako v práci třeba, jakože, protože z osobního to nějak, jakože se to bude překlenovat do toho profesního, protože v tom profesním jsem měla taky teďka takovou velkou krizi a ráda bych si tam nastavila nějaké svoje nové hranice a nové, nebo nové, jako ošetřila nějaké situace, které vznikly, tak ošetřit to tak, aby už byly minimální nebo nevznikaly, jako s kolegama vztahy a nějaké situace, ve kterých mi není dobře, tak toto. A zároveň já pracuju s mladýma lidma, kteří mají za sebou různá traumata, tak tam bych ráda zapojila to, těch sedm různých způsobů, jak se vyjádřit, jak se sebou pracovat.“

T: „Těch sedm levelů?“

U2: *Těch sedm levelů, přesně, protože si myslím, že to je nějaký proces, se kterým můžou oni jako, já už to nějak používám, ale teď bych to chtěla vlastně víc strukturovaně, nějak smysluplněji víc jako dát do nějakého rámce a využít to v ní i jako storytellingu a práce hlavně s tím, jako hrdinou v sobě. Protože jsou to hrdinové, jako pro mě, a v rámci té naší neziskovky, jsou to mladí lidé, kteří sdílí své příběhy a je pro mě i nějakým způsobem důležité je přivést k té cestě hrdiny, v tom jako objevit toho hrdinu v sobě, že to co se jim stalo můžou vzít jako ve své, vnímat jako pro své dobro v budoucím životě. Takže určitě ty metody, ty rituály a práce s tím příběhem jakoby objevování těch superschopností a tak.*“

T: *„Jaký vidíš největší potenciál v Hero's journey? Ony se ty otázky hodně prolínají, já vím.“*

U2: *„Rozumím, rozumím. Potenciál, který se dá někde využít nebo ptáš se mě teď na to, proč je ta cesta tak dobrá nebo co je vlastně to, co to dělá jakože, že by se na to mohl vydat jako?“*

T: *„Můžeš to pojmout, jakkoliv je to pro tebe důležité.“*

U2: *„Tak ten potenciál vidím v tom, že to vrací člověka jako takového k sobě samému zpátky a dává mu bezpečný prostor a čas objevit, nebo objevit, vyléčit a vyléčit nějaké bolavé situace, které se tomu člověku staly, ale zároveň aktivovat ty skryté síly, které má v sobě, tak je donést na světlo boží a zároveň a posílit ty, které jsou oslabené a uvidět se vlastně, uvidět v sobě toho hrdinu, toho, vlastně ten obrovský potenciál jako, že ta cesta má to, že vlastně, potenciál v ní je takový, že vlastně podporuje lidi, aby v viděli ten svůj potenciál a to svoje sebeurčení. Že mi přijde, že kdyby společnost byla plná hrdinů, tak by to bylo úžasné, protože já jsem si vždycky říkala, že je jeden hrdina pro společnost, ale kdyby, a že vždycky je pak nějaký ten záporák, ale kdyby bylo jako ve společnosti, jako ty bytosti takhle silné, tak si myslím, že spoustu věcí, aji jako komunitně, ale i systémově by fungovaly úplně jinak jo, že politický systém by fungoval jinak a vlastně to říkal i takhle José, že vlastně ty agreements, ty dohody jako děláme se sebou, ale zároveň je můžeme přenést i do toho života osobního života, profesního, společenského, mi to přijde úplně úžasné v tomto.“*

T: *„V tom případě já se dostanu k tomu, jaké faktory byly pro tebe během tréninku pro proces nejdůležitější?“*

U2: „Na té cestě asi nejvíce ty metody, že byly dobře sestavené za sebou, ty postupné kroky dávaly smysl a byly hezky propojené, že to nebylo jenom mluvení, takže nějaké jakoby citlivé napojování jedné techniky na druhou a potom vlastně i ten způsob toho vedení a opečování Manfredem a Helgou mi přijde skvělý a ten bezpečný prostor určitě, to že tam byl ten, že tam byl prostě, že tam byly rituály, které to všechno umocňovaly a dávaly tomu větší hloubku a propojení zase i s těma kořenama a vším tady.“

T: „Super, a když jsi měla na začátku to očekávání, se kterým jsi sem jela a zároveň ten projekt, který sis psala, naplnilo se to nebo ne?“

U2: „Jojo, úplně to sedlo jako prdel na hrnec, hezky se to spojilo, já jsem teda ty očekávání vlastně měla nějaké, ale tady toto předčilo moje očekávání. Hodně mě to povzbudilo do budoucna a ten projekt se mi vlastně naplnil jo, já jsem dneska se na něho až podívala a na začátku jsem nebyla úplně koncentrovaná a když jsem to dneska objevila, říkám ty jo! Jako vůbec jsem si ani moc jako tolik nezapisovala, prostě jsem měla jeden deníček, do kterého jsem si psala a říkám si, Ježíš, já mám tady vlastně ještě ten deník ještě, co jsem dostala, takže jsem dneska objevila svůj projekt a hezky to jako zapadá, sedí to.“

T: „Chtěla bys tento trénink někdy znovu absolvovat?“

U2: „Určitě, určitě, hned ne ale, já bych se na to chtěla ještě podívat z té druhé strany toho podpůrného asistenta a vlastně jsme se s Manfredem bavili, že bych chtěla být součástí Adventure Life skupiny a do toho, že bych se chtěla přidat k těm vlastně aktivitám, které nabízí ty semináře, které prohlubují vlastně ty schopnosti těch guidů.“

T: „Chtěla bys nakonec nějak shrnout nebo zhodnotit tento trénink?“

U2: „Asi od nula do deseti, deset bodů, jakože byl, zhodnotit asi v tom, že já jsem tam měla nějaké asociace ze začátku nebo jako projekce do těch lektorů a lektorek a pak jsem vlastně i s pomocí Dáji objevovala to, že to jsou vlastně jenom nějaké moje projekce, které vůbec nesouvisí s kvalitou a schopnostma těch lektorů, že to je jen nějaké moje odsuzování a tak, jako můj démon a, takže mě ten kurz obrovsky naplnil a to jak to bylo udělané, kolik energie do toho vložili lektori a i ostatní, celá skupina, takže z toho jsem maximálně spokojená.“

T: „*Máš nějakou poslední myšlenku na závěr?*“

U2: „*Let your patience give you time to grow up and have an energy for what is prepared in front of us.*“ (smích)

T: „*Dobře, ok, děkuji.*“ (smích)

### **Příloha č. 5 – Transkripce rozhovoru 3**

„T“ je zkratkou pro tazatele a „U3“ pro třetího účastníka v pořadí.

U3 má 37 let, je sociální pracovník a věnuje se divadelní tvorbě s lidmi se znevýhodněním.

T: *„Jaké je tvé zaměstnání a tvůj věk?“*

U3: *„Mám 37 roků a profesně jsem sociální pracovník, ale momentálně teda nepracuji jako sociální pracovník, věnuji se jazykovým korekturám a zároveň se věnuji divadelní práci s lidmi bez domova, s lidmi s tělesným postižením, s psychiatrickou diagnózou, jednoduše se znevýhodněnými lidmi.“*

T: *„Jak jsi se o Hero's journey dozvěděl?“*

U3: *„O Hero's journey jsem poprvé slyšel, no přibližně před možná šesti lety, asi, a to jsem vůbec ale netušil že, co to je. A myslím, že jsou to čtyři roky, a to jsem se dozvěděl o Hero's journey od Patrika, že je taková možnost se zúčastnit Hero's journey na Slovensku, tehdy mě to zaujalo, ale, ale nebylo to pro mě možné, takže jsem tehdy nebyl a při další možnosti, o dva roky, myslím, později to bylo, jsem se toho hned chytil, že se chci zúčastnit. A teď, teď už to byla třetí Cesta hrdiny.“*

T: *„Měl jsi nějaký důvod se zúčastnit další Cesty hrdiny?“*

U3: *„Ano, měl jsem, měl jsem speciální motivaci, a to bylo to, že už déle mám v sobě, tak jakože to ve mně zraje, takovou tužbu stát se možná jednou guidem, ale hlavně nejdříve asistentem guidů na Hero's journey a nějak jsem cítil potom, když jsem absolvoval i tu druhou, že prostě potřebuji ještě jednu, ještě jedné se zúčastnit jako účastník, nějak jsem to cítil, a že prostě se tam zaměřit na některé možná konkrétní kroky v rámci toho procesu, abych, abych pocítil možná nějakou takovou větší jistotu a víc se k ní ještě přiblížil.“*

T: *„Měl jsi nějaké očekávání před Hero's journey?“*

U3: „*Moje očekávání bylo, toto bylo, toto bylo, jakože hlavní asi takové, jakože před Cestou hrdiny, očekávání, konkrétně se to týkalo teda konfrontace a facilitování konfrontace, co je jinak zajímavé, protože klidně se může stát, že se k tomu nedostanu, když se jiný účastník rozhodne, že nebudu facilitátor, tak nebudu facilitátor a nemám tu jistotu, že se mi to podaří, jakože dostat se k tomu cíli, který jsem teda předtím měl, k té tužbě. A ještě potom, ale to bylo tak mimovolně, to mě jen potom napadlo, že jsem, jakože měl takový podnět, že jestli to není příliš brzo. Protože druhou Cestu hrdiny jsem měl v lednu tento rok a toto je vlastně jen osm měsíců od tehdy a jdu na další cestu, teda šel jsem na další Cestu hrdiny jako účastník, takže jestli to není moc brzo, ale zjistil jsem, že to vůbec není moc brzo.*“

T: „*Takže předpokládám, že jsi už věděl s čím se v Hero's journey pracuje, když jsi tady potřetí.*“

U3: „*Ano, ano, ano, ano, ano.*“

T: „*Četl sis předtím něco o Hero's journey?*“

U3: „*Četl jsem si akorát to Volání do, Call to the Adventure, knížku od teda Rebillota a Melissy Key a bylo to až ale po první Cestě hrdiny, nebylo to před ní a zjistil jsem, že v podstatě to je jako kdyby takový, jako kdyby takový popis hozený do slov, popis toho procesu hozený do slov pro guidy a facilitátory a tak dále, ale že v podstatě jsem si uvědomil, že by mi to vůbec tak nic nedalo ta kniha, kdybych ji četl před tím procesem, protože jako samotná kniha bez té zkušenosti a bez toho zážitku prožitého je nic. Jakože ne že nic, ale nepoví mi to nic o tom, co mě čeká.*“

T: „*Jak se cítíš po Hero's journey teď jakoby na konci?*“

U3: „*Cítím se velmi, velmi nabitý, svěží a, a s velkou výzvou před sebou.*“ (smích)

T: „*Super, a máš pocit, že se ti tento týdenní proces uzavřel, jestli mi rozumíš?*“



U3: „V tomto bodě ano, pokud se to týká samotného procesu pětidenního, tam to pěkně, pěkně klaplo a toto je ten bod, kdy jsem, kdy jsem to jako kdyby uzavřel tu, ale aby to bylo vážně uzavřené, celý ten proces, tak musím teď, musím teď to přenést do té svoji reality, do toho svého života a, a, a do svých vztahů, do svého okolí a posouvat to dále. A zároveň, další věc je, to, co bylo to moje očekávání, takové úplně první, ještě když jsem se vlastně přihlašoval jako účastník, a to že přiblížit se více k tomu, k tomu kroku konfrontace a facilitace konfrontace, tak to se mi též podařilo a zároveň mám pocit, jako kdyby že jsem si teď už úplně uzavřel ten kruh účastnický, to znamená, že, že se mi splnilo to, co jsem chtěl touto účastí dosáhnout, bylo to potřetí a vážně mám silný pocit, že na nejbližší, při nejbližší příležitosti zúčastnit se Cesty hrdiny, ne, že by mě nelákalo být účastník, ale teď fakt cítím, že teď chci být asistent a ne účastník, že potřebuji to, co jsem nasbíral za nejen ty tři Cesty hrdiny, ale i to období mezitím, jak se mi to přetavovalo do vlastního života, sdílet dále, že to je zase ten smysl toho, že vážně využít tu možnost toho být třikrát účastník je velmi krásné a teď je třeba to sdílet zase s dalšími účastníky už v roli asistenta.“

T: „A jak jsi říkal, máš představu, jak přeneš tento proces, změnu, prožitek teď do tvého běžného života?“

U3: „Určitě ano, vracet se k té dohodě, vracet se k té energii, kterou mám teď v sobě, držet si tu energii v sobě a, a pokud budu jako narážet na nějaké ty překážky a budu cítit, že tu energii něco brzdí, tak jako nechat ukázat to, co ji brzdí, nechat znova narůst tu energii, znova, znova to projít tou jako kdyby nějakou konfrontací a cestou jít dále. Zároveň je to výsledek jako mojeho, moji dohody, že to nějaká ta vytrvalost a naslouchání tomu, tím svým pocitům a potřebám a tužbám, tak to posouvat dále a k tomu se vracet, ale, ale uvědomil jsem si už z těch předcházejících zkušeností, že je důležité zejména se vracet k té dohodě a vracet s k tím svým poznámkám, co jsem si napsal během cesty, k tím svým zážitkům, pocitům a velmi mi pomáhá si uvědomovat přítom co se mi děje v běžném životě, tu svoji situaci nebo momentální stav nebo momentální emoce a zároveň si to potom tak reflektovat v tom procese, že kde se sám nacházím v tom kruhu emocí.“

T: „Možná se budu opakovat, protože mi z části už odpovídáš i na ty další otázky, ale myslíš si, že tento trénink bude mít vliv na tvůj osobní život nebo profesní život?“

U3: „Určitě ano a tam se mi to, tam se mi to už od první Cesty hrdiny přetavuje, že jednak si umím reflektovat kde se v tom profesionálním životě nacházím a když něco cítím, jako silnou tužbu, že toto chci udělat nebo tímto směrem mě to vede, když cítím nějaký odpor nebo strach, strach ze selhání, takže to přetavování do toho profesního je též potom důležité pro mě. Měl jsem například na předcházejících Cestách hrdiny, na předcházející jsem měl dohodu, která se trochu týkala toho selhávání a že, že překonávám ten strach z toho selhání, to se mi přetavilo v tom profesním životě, neřeknu že dokonale, ale velmi výborně a, a dost krátce po Cestě hrdiny a od tehdy to vlastně pokračuje dále, že, že je pro mě jako kdyby jednodušší pouštět se do nových věcí, aji, aji co se týká práce se skupinou, překonávání těch, těch vlastních strachů, obav, nejistoty, selhávání po dobu toho procesu a ,a ponaučení se z toho selhávání, z těch selhání, takže to mi celkem funguje a myslím si že podobně by to mohlo být i po této Cestě hrdiny. Že v tom, v tom profesním, profesionálním životě, že též si jako kdyby najdu takovou nějakou vytrvalost při těch svých cílech větší, větší vytrvalost a, a, a zároveň i možná je to i spojené pro mě s tím plánováním a rozdělováním jednotlivých těch, oddělováním, toho, co je fakt rodina, co je čas pro mě, co je čas na práci, někde se to může zase prolínat, ale je fajn si to alespoň uvědomit, že tady to je takto, spájí se mi to.“

T: „Super, už se chýlíme ke konci, neboj. Vidiš nějaký potenciál v metodě Hero's journey?“

U3: „Tam je víc zase těch aspektů a těch rovin, že, že jednak je to pro mě vrácení se ke svým kořenům, ke svým fakt kořenům, rituálům a k těm aspektům života, na které v běžném fungování každodenním často zapomínám. To, že mi poskytuje bezpečný prostor na vyjádření jakékoliv emoce, jakékoliv emoce, ať to je hněv, ať to je smutek, ať to je agrese a cokoliv, radost a, a mám tu možnost tu emoci vyjádřit tak, co může být v běžném životě pro jiné lidi okolo mě vnímané jako nepřijatelné nebo neakceptovatelné anebo divné anebo, anebo jednoduše odsuzované a nahlížené, na co se nahlíží nějak z odstupů. Zároveň je to fajn se v takovém procesu velmi dobře podívat sám na sebe, vidět, vidět sebe samého, svoje různé stránky, které vlastně tvoří i tak v konečném důsledku celek, ale jsou různé stránky a zároveň je to pro mě a z mých zkušeností, které mám, tak toto je pro mě, to mi připadá Cesta hrdiny jako takový nejcelistvější, nejholističtější způsob anebo teda forma anebo proces anebo metoda anebo jako se to už nazve, to není zas tak důležité pro mě.“

T: „Co byly pro tebe nejdůležitější faktory, u této Cesty hrdiny, které ti pomohly během tréninku?“

U3: „No, určitě to je zejména celá skupina, ale potom i ty menší skupiny, ve kterých jsme pracovali, to znamená, že další účastníci, a to sdílení s nimi. A zároveň jsou to ostatní, ostatní, všechny ostatní techniky anebo postupy anebo metody, které, které mi dovolí dostat se jakoby z toho světa slov a světa myšlenek do toho světa pocitů a jejich vyjádření, ať, ať už je to pohyb, divadlo i kreslení, přestože když mě bolí ta situace, kdy jsem neuměl dát věci na papír, tak to prostě jsem šel do spontánnosti a, a nespojoval, nedával jsem na papír vysloveně to, co jsem viděl, ale to, jak jsem to cítil, ale byla to pro mě cesta. Rituály, posilňovací rituál, to bylo též velmi důležité a pohled do zrcadla na sebe samého, pohled, dívat se lidem do očí a říkat jim své dobré vlastnosti a v čem jsem dobrý, to též je jakože vynikající metoda ta zpětná vazba jiných a zpětná vazba mě samého v tom zrcadle, je tam mnoho těch technik, které, které to podporují, to, už jsem i zapomněl, co byla otázka.“

T: „Ty faktory, které ti nejvíce pomohly.“

U3: „No, samozřejmě ten svět představivosti, to též bylo důležité, takže hudba, meditace, imaginace, to bylo velmi důležité, že ten svět reálný se najednou změní na nějaký pohádkový svět, že se ocitám jakoby v jiném světě, ale přitom jsem to stále já, jen se ocitám v jiném světě, kde znovu, potkávám znovu své silné stránky, které možná byly někdy, byly potlačené. Zároveň konfrontace, to je též jako pro mě výborná metoda na to střetnutí sebe samého, mít po dobu konfrontace vedle sebe, naproti sobě lidi, kterým důvěřuji a kteří mi umí dát, umí dát to, i to co nechci, i to co je mi nepříjemné, umí mě, umí mě posunout, jo, a to že v té konfrontaci, vlastně pro mě ta konfrontace je takový, takový, i takový ten moment, kde se jakoby mi spojí všechny ty roviny, které se v Cestě hrdiny objevují, kde se dostávám do té biografické roviny, kdy jdu možná až k nějakým svým zraněním anebo traumatům z minulosti, které najednou vyskakují, kde se spojuji s postavami mými pohádkovými anebo mýtickými anebo teda se kterými jsem se spojil spirituálně nějak. Zapojení těla, divadla, zapojení emoci, zapojení vyjadřování těch emocí jakýmkoliv způsobem po dobu té konfrontace. A i ty další potom, ty, ty meditace, imaginace, krajina, krajina zázraků, největší zkouška, to jsou jako krásné, krásné metody, ta práce s imaginací, holotropní dýchání.“

T: „Takže naplnilo se tvé očekávání a ten projekt, který sis psal na začátku?“

U3: „Očekávání se naplnili a projekt se mám pocit začal naplňovat i teď a začne se naplňovat v tom reálném životě, některé jeho části se začnou naplňovat doufám už dnes večer a některé teda budou pokračovat už z minulosti dále, ale budou se dotahovat dále, a snad už do konce.“

T: „Tu otázku, jestli chceš znovu absolvovat Cestu hrdiny jsi mi už vlastně zodpověděl a chtěl bys nějak na závěr shrnout nebo zhodnotit ten celý trénink, proces?“

U3: „Mně, mně se to vlastně, já ani nevím vlastně, co bych dodal, mně se vlastně jen potvrzuje, že to je, že to je pro mě zatím nejkompexnější, nejkompexnější proces anebo teda technika, metoda, se kterou jsem se střetl v rámci nějakého svého rozvoje, poznávání, možná to může být dokonce i, ne dokonce, ale podle mě to je i jako kdyby prevence proti vyhoření a proti vyhoření ve všech jeho rovinách. Ať už je to vyhoření v nějakém osobním životě, vyhoření v nějakém profesionálním životě, takže já bych to doporučil teda každému člověku, který pracuje s jinými lidmi a nemusí to být vysloveně v pomáhajících profesích, ale každému, kdo pracuje s jinými lidmi.“

T: „Máš nějakou poslední myšlenku na závěr?“

U3: „Hmmm, keep breathing.“ (smích) „Nevím, nevím.“

T: „Super, děkuju.“

Poznámka autora: Respondent číslo 3 si ihned po prvním nahrávání přál ještě doplnit svůj pohled na otázku vztahující se k potenciálu Cesty hrdiny.

U3: „Práce s jinými lidmi, ano, ano, ano, ano, protože při té práci s jinými lidmi, pro ty pracovníky, kteří pracují s jinými lidmi, může přinést podle mě tento proces anebo technika jen, jen benefity, protože mají možnost sami zažít, jak probíhá nějaký proces změny a když pracují s lidmi, kteří nějakou změnou procházejí, tak mají možnost lépe pochopit, co se, co se děje v jejich, v jejich světě anebo v jejich životě. Každý to má trošku jiné, ale zdá se mi, že ten princip nějaké té změny, že je podobný, že tam má nějaké ty pevné základy i zakotvení v těch emocích.“

## **Příloha č. 6 – Transkripce rozhovoru 4**

„T“ je zkratkou pro tazatele a „U4“ pro čtvrtého účastníka v pořadí.

U4 má 44 let a věnuje se sociální práci a divadelní tvorbě s lidmi se znevýhodněním.

T: *„Jaké je tvé zaměstnání a tvůj věk?“*

U4: *„Jsem čtyřicet čtyři roční učitel cizích jazyků a spolu vedu s manželkou (název pracoviště), teda divadlo, kde hrají zejména lidi bez domova, tělesně postižené, psychiatrické diagnózy, bývalý vězni a podobně.“*

T: *„Jak se dozvěděl o Hero's journey?“*

U4: *„Dozvěděl jsem se před šest a půl rokem anebo tak před šesti roky od mojí kolegyně a dobré přítelkyně Madlen, povídala mi jednou u ohně o tom, že by jsme to mohli zkusit udělat a asi půl roku nebo třičtvrtě roku na to jsme to udělali.“*

T: *„Jaký byl tvůj důvod zúčastnit se Hero's journey?“*

U4: *„Její doporučení, to mi stačilo.“*

T: *„Měl jsi nějaké očekávání před Hero's journey?“*

U4: *„Když jsem šel poprvé a když jsem šel teda, když jsem šel poprvé, neměl jsem žádné očekávání a měl jsem minimum informací, v podstatě nic jsem nevěděl. A když jsem šel podruhé, tak už jsem měl za sebou mnoho zkušeností, pětkrát jsem asistoval, jednou jsem měl za sebou Hero's journey a jsem vlastně pět roků ve výcviku Manfreda a Helgy, takže bylo to úplně něco jiného, vlastně teda podruhé jsem to celé zorganizoval proto, aby jsem se mohl podruhé já zúčastnit.“*

T: *„Takže jsi věděl s čím se v tréninku Hero's journey pracuje?“*

U4: „*Ano, ano, všechno jsem věděl, dá se říct, že už velmi důvěrně jsem to znal.*“

T: „*A četl jsi předtím něco o Hero's journey?*“

U4: „*Ano, ano, celou dobu se vzdělávám.*“

T: „*A jak se cítíš po tomto tréninku Hero's journey teď?*“

U4: „*Velmi dobře se cítím, velmi příjemně, posilněně, uklidněně, bylo to pro mě klíčové zejména z toho důvodu, že se přibližuji sám v sobě k momentu, kdy se začnu cítit, že bych teda mohl být i guidem v procesu.*“

T: „*Máš pocit, že se pro tebe tento týdenní proces uzavřel z toho hlediska, co se ti tady otevřelo?*“

U4: „*Ano, ano, určitě, určitě, právě to mě na tom velmi láká a baví, že je to právě ten druh workshopu, který je právě zaměřený na to uzavření, na to nalezení pokladu, daru a přenesení do dalšího života, právě ten, to, že to je uzavřené, to mě na tom velmi baví.*“

T: „*Máš představu, jakým způsobem přenešes změnu, nové poznání nebo zkušenosti z tohoto procesu do svého běžného života?*“

U4: „*Určitě ano, je to i formulováno v tom mém agreementu a je to i, mám, je to přímé posilnění mojí práce, možná to první bylo více práce sám jako kdyby na, řekl bych spíš na osobní úrovni, teď jsem více pracoval samozřejmě na osobní úrovni, ale měl jsem takový jasný přesah i do té profesionální úrovně, takže ano, o to víc se mi to jako kdyby odráží do té práce.*“

T: „*Jo a víš, jak by tento proces mohl ovlivnit tvůj osobní a profesní život?*“

U4: „*Ano, ano, ano, o mnoho víc si uvědomuji například to, jak je důležité nechat lidi, se kterými my pracujeme, aby měli svůj prostor, aby mohli sami se rozvíjet a vlastně dělat ten potenciál.*“

T: „*Jaký vidíš potenciál v metodě Hero's journey?*“

U4: „*Největší potenciál, nevím, jaký je největší potenciál, ale cítím tam mnohé důležité věci, zaprvé, je to podle mě nejsilnější dramaterapeutická technika, jakou znám, co se týká celkově procesu, uzavřeného se svým začátkem a svým příběhem a koncem. Vidím tam největší benefit v tom, že lidi, kteří pracují s jinými lidmi se drtivou většinu svého času, se zaměřují na ty lidi, se kterými pracují. Mají malý prostor na to, aby se věnovali sobě, takže považují to za velmi posilující techniku anebo proces právě pro nás, kteří pracujeme s jinými lidmi. Těž je to velmi dobrá cesta k tomu, jako se přiblížit k lidem, se kterými pracujeme, se kterými pracují. Myslím, že je to jedna z nejlepších i prevencí anebo urgentních možností na vyrovnávání se s burnout, s vyhořením. Je to krásná vlastně retrospektiva anebo introspektiva a vlastně podívání se vlastně na samého sebe a je to úžasně zábavná věc, protože je to plné umění. To, že je tu umění používané na léčivé procesy a katarzi se mi, i vlastně to co mě na tom nejvíc baví a zajímá.*“

T: „*Co byly pro tebe takové nejdůležitější faktory během tréninku, které ti nejvíce pomohly?*“

U4: „*Nejvíc je na tom pro mě nejdůležitější ta mapa, ten monomyth, ty kroky, call, hrdina, démon rezistence, konfrontace, krajina zázraků, testy, největší zkouška a objevení daru, ten proces, ta mapa, ten, ty všechny kroky vlastně, to je na tom pro mě nejdůležitější. Zdá se mi nevýhodné anebo nějaké až skoro nebezpečné zapomenout na některý z těch kroků.*“

T: „*A který krok byl pro tebe teď úplně nejdůležitější z nich?*“

U4: „*Pravděpodobně konfrontace a závěr, ten dar. Agreement samozřejmě, to patří k té konfrontaci.*“

T: „*Naplnilo se tedy tvé očekávání a tvůj projekt, který sis psal na začátku?*“

U4: „*Ano, úplně.*“

T: „*Super, už jsi mi na to vlastně odpověděl, ale chceš znovu absolvovat Hero's journey?*“

U4: „Velmi rád by jsem absolvoval další Hero's journey zase v roli asistenta a potom i v roli guida a cítím že, cítím tu misi v tom i to odevzdávat dále, dalším, v žádném případě to nemá být něco uzavřené a nechávat si pro sebe jako čím víc lidí a tak dále.“

T: „Jakože share?“

U4: „Ano share, jo, jo, jo, přesně.“

T: „Jak bys pro sebe zhodnotil nebo shrnul celý tento týdenní proces?“

U4: „Zhodnotil by jsem to jako, i, i když to trošku porovnávám s předchozími, s vícero, jako, jako obrovský úspěch v tom slova smysle, že se nám podařilo přijít, jako je to fráze, ale bylo to jakože v pravý čas na pravém místě. Takže zdá se mi to velmi dobré, že jsme měli, odhadli jsme správně velikost skupiny, nějakým štěstím se nám podařilo udělat tu skupinu velmi různorodou, zajímavou, vyváženou. Prostě nějak to klaplo a je to i potvrzení toho, že když něco si doopravdy přeji v mém životě a samozřejmě velmi pro to i udělám a tak dále, nespěchám, protože to trvalo též relativně dlouho, aby se to podařilo, tak oplatí se to.“

T: „Máš nějakou myšlenku na závěr?“

U4: „Přál bych si, aby všichni, kteří ucítí volání, aby se mohli zúčastnit Cesty hrdiny.“



## **Příloha č. 7 – Transkripce rozhovoru 5**

„T“ je zkratkou pro tazatele a „U5“ pro pátého účastníka v pořadí.

U5 má 49 let a věnuje se konzultaci, facilitaci, práci se skupinovou dynamikou, trénování a koučingu a věnuje se metodě Cesty hrdiny.

T: *„Jaká je tvá profese a tvůj věk a cokoli dalšího důležitého, čemu se věnuješ?“*

U5: *„Ok, taky jsi zmínil můj věk, je mi 49 let, vedu malou technickou firmu, jsem zaměstnána v této firmě, ale jsem něco jako manažer pro tuto firmu a jsem trenér a konzultant, pracuji se skupinovou dynamikou, dělám Hero's journey a dělám kouče a mám ráda jógu a čtu ráda knížky.“*

T: *„Měla jsi nějaké očekávání, když jsi přišla zde na trénink Hero's journey?“*

U5: *„Moje očekávání bylo jít hlouběji do procesu Hero's Journey ze dvou perspektiv, první byla stát se facilitátorem pro Hero's Journey, už jsem dělala nějaké asistence na Hero's Journey a byla součástí týmu a chtěla jsem se více o tom dozvědět, ale druhá byla být podruhé účastníkem a prozkoumat a zažít Hero's Journey na vlastní kůži. A pro mě jsem chtěla pracovat hlouběji na mých přáních a věcech, které mám ráda a dávají mi sílu a potěšení a udělat další krok k tomu, abych více poznala, kdo jsem.“*

T: *„Jak jsi se dozvěděla o Hero's journey?“*

U5: *„Wow, myslím, že je to patnáct let zpátky od mého kamaráda, nevím, jestli to bylo od kamaráda nebo Helgy, z obou stran znám Helgu Weule, která facilituje tento trénink společně s jejím manželem Manfredem Weulem a znám ji ze skupinové dynamiky, protože je taky učitelkou skupinové dynamiky a věděla jsem, že dělají Hero's Journey. A můj kamarád se zúčastnil na jeho první Hero's Journey nejdříve s Paulem Rebillotem a potom s Helgou a Manfredem a řekl mi, že je to skvělé.“*

T: *„Věděla jsi tedy už předtím, s čím se v tréninku Hero's journey pracuje?“*

U5: „*Ano, ano, samozřejmě, jo.*“

T: „*A četla jsi něco o Hero's Journey, pokud ano, co?*“

U5: „*Ano, myslíš teď, ne když jsem byla poprvé, ale teď?*“

T: „*Myslím po celou dobu před tímto tréninkem.*“

U5: „*Tento trénink, ano, samozřejmě jsem četla knihu od Paula Rebillota, četla jsem hodně článků od Helgy a Manfreda, četla jsem i trochu z internetu, četla jsem články od Stanislava a Kristíny Grofových, byla to kniha, kde více lidí psalo články a já si je přečetla.*“

T: „*Takže jsi byla dobře obeznámena?*“

U5: „*Ano.*“

T: „*Měla jsi nějaké očekávání od tohoto tréninku pro změnu v osobním a profesním životě?*“

U5: „*Ano, měla jsem nějaké očekávání, většina z nich zahrnovala můj pohled a chování vůči věcem, ne, že se věci změní, ale jak je já prožívám nebo vidím. Zahrnuje to můj osobní život, pracovní život i mě.*“

T: „*A jak se cítíš teď po celém tréninku Hero's journey?*“

U5: „*Velmi dobře, jsem velmi šťastná, že jsem ho dokončila, že jsem se zúčastnila této Hero's Journey, mám skvělou dohodu, pracovala jsem hodně na mém strachu, smutku a taky pohledu, spojila jsem se s mým životním účelem a mám nějaké nové pohledy, jo, je to skvělé, jsem vážně šťastná.*“

T: „*Ok, snad to dobře vysvětlím, ale myslíš si, že se tento týdenní proces pro tebe uzavřel?*“

U5: „Ano, pro mě se to dostatečně uzavřelo, když si vzpomenu na včerejšek, tak jsem ráda, že jsme měli možnost ptát se a spojit se s ostatními. Ale pro mě je to uzavřené a líbí se mi, že to není uzavřené, co znamená, že trénink se uzavřel, ale bude to pokračovat dále, jo a nechci nechat ten proces tady a jít domů, ale chci si ho vzít s sebou a nechat ho působit.“

T: „Myslíš jako dále s ním pracovat, ale že už to není otevřené, že bys potřebovala něco víc?“

U5: „Ne, ne, Je to uzavřené a nemám žádnou speciální potřebu něco uzavřít nebo na něčem pracovat.“

T: „Vidíš nějaký potenciál v metodě Hero's journey a pokud ano, jaký?“

U5: „Co myslíš potenciálem?“

T: „Například komu bys jsi to doporučila, k čemu je to dobré, cokoliv, co ti přijde na mysl, může toho být více.“

U5: „Ano, nevím, pro koho by to nemohlo být důležité, nápomocné, řekněme nápomocné, podívat se na různé stránky, které máme uvnitř sebe a různé úrovně osobnosti nebo cokoliv, co máme v sobě a podívat se více zblízka na to, co máme v sobě. Možná ne pro lidi, kteří mají diagnózu schizofrenie, protože by to mohlo toto zhoršit. Je to pro lidi, kteří na sobě chtějí pracovat, je to pro lidi, kteří se chtějí podívat hlouběji do sebe, kteří se chtějí o sobě dozvědět víc a možná speciálně pro lidi, kteří pracují s jinými lidmi.“

T: „Jaké faktory ti během tohoto tréninku pomáhaly, které pro tebe byly důležité?“

U5: „Jo, vidím několik úrovní, jeden, který byl extrémně důležitý byl tým a jak to facilitoval. Nevím, jestli je to to správné slovo, ale byli container, to, jak udržovali prostor a skupinu a důvěřovala jsem jim, že cokoliv se stane, ustojí to a já to taky ustojím, protože tu mám skupinu a mám tu je, aby mě podpořili, i když jsem v průběhu holotropního dýchání a v mém největším strachu, že dokážou udržet prostor, a to bylo pro mě velice důležité.“

T: „Takže bezpečí obecně?“

U5: *„Bezpečí, ano, bezpečí a taky jejich, taky jejich zkušenosti, to, že jsou velmi zkušení ve vedení a že jsou velice starostliví a milující lidé, jo, opravdu se snaží pomoci člověku projít skrz. A z technik z Hero's journey určitě konfrontace a hlavní zkouška spojená s kombinací s meditací do země neznáma a myslím si, že je to pouze možné, když člověk projde celým procesem a potřebuje předtím den hrdiny a potřebuje den démona a pak je schopen projít konfrontací, bez tohoto není schopen projít konfrontací.“*

T: *„Myslíš tím, že je nutné udělat nejdřív základ nebo platformu, než je možné jít dále?“*

U5: *„Jo, jo, ze které můžeš pokračovat dál. A taky se mi opravdu líbila meditace ráno, sufijská meditace čtyř světových stran a taky tanec blázna, jo, jít do těla. Normálně pracuji, byla jsem zvyklá pracovat hlavně hlavou a je důležité, že tahle metoda mi pomohla, abych pracovala i s tělem a tělo občas ví věci, migréna se prostě musí projevit, moje tělo už to zná.“*

T: *„Byly zde nějaké faktory, které ti například nepomohly nebo byly kontraindikativní v procesu?“*

U5: *„Hmmm, ne, a jestli byly, tak nebyly důležité, protože si na ně nevzpomenu, ne.“*

T: *„Tohle je jakoby dvojitá otázka v jedné, ale naplnila se tvá očekávání a projekt, který sis psala na začátku?“*

U5: *„Jo, očekávání se naplnila a jo, projekt, obojí očekávání a projekt opravdu udělaly některé důležité kroky a je to mnohem víc jasnější a chování, které jsem říkala, že chci změnit své chování a že chci mít více radosti a energie, to se taky splnilo. A přála bych si, abych měla i více konkrétních kroků, ale teď vím, že by to tak nemuselo být, protože teď musím vytvořit ty nové kroky, když přijdu domů a už mám udělaný seznam věcí, co udělat.“*

T: *„První je dojít zpět domů?“*

U5: (smích) „*Ano, první je dojít domů a pak změnit některé věci v mé práci a udělat některé konkrétní věci v mých místnostech a pracovat s darem a meditoval s darem a je toho hodně, co dělat, jo. A občas moc přemýšlím, že bych měla mít přesný plán, ale to je nesmysl. Jo, ale to bylo ze začátku, teď je to, co budu dělat teď.*“

T: „*Chtěla by ses znovu zúčastnit Hero's journey?*“

U5: „*Ano, určitě, ano, určitě.*“

T: „*V jaké roli například?*“

U5: „*Dalším krokem bude být jednou nebo dvakrát asistent a pak vedení a možná občas, samozřejmě občas být účastníkem jenom pro sebe.*“

T: „*Myslíš si, že částka, kterou jsi zaplatila za trénink, měla na tvůj proces nebo zapojení do procesu nějaký vliv?*“

U5: „*Ne, ne, možná, možná, jen si myslím, že kdyby to nestálo peníze, bylo by to lehčí jít, nemyslím si. Ty peníze za to stojí, není to tak drahé. Za pět nebo šest dní, šest dní s bydlením tady a tímhle jídlem, které je velmi dobré, je to velmi, velmi dobrá cena, ne, nemyslím si, že by to něco změnilo. A na druhou stranu by to bylo stejné, byla bych stejně hladová, stejně by mě to zajímalo pracovat i bez toho být zaplacen, protože když jsi asistent, tak nejsi placen, ale to není, to není tak důležité.*“

T: „*Chtěla by jsi nějak shrnout nebo zhodnotit na závěr tento trénink?*“

U5: „*Kouzelné, opravdu kouzelné a všechno je spojené se vším a je to tak, je to choreografie, to je úžasné, jak ty rozdílné kroky na sebe navazují a jak přecházíš z jednoho na druhé a potom se to znovu objeví, co ji dělal první den, to posílení nebo dohoda nebo krajina zázraků a řekneš si, jo, úžasné, jo.*“

T: „*Ok, a poslední otázka, máš nějakou poslední myšlenku na závěr?*“

U5: „Jsem moc šťastná, že jsem to zvládla, že jsem tady byla a byla na Hero's Journey jako účastník sama pro sebe, což znamená že, jo, že jsem dostala ten dar tady jít a zúčastnit se a jsem velmi šťastná, jo, je to kouzelné a můžu to opravdu, opravdu doporučit ostatním lidem, nevím, komu bych to nedoporučila z mých přátel.“

T: „Ok, děkuju.“

U5: „Děkuju, děkuju.“

## **Příloha č. 8 – Transkripce rozhovoru 6**

„T“ je zkratkou pro tazatele a „U6“ pro šestého účastníka v pořadí.

R6 má 29 let a je lékařem a věnuje se antroposofické medicíně.

T: *„Na začátek se tě zeptám. Jaké je tvé zaměstnání, profese a o co se zajímáš?“*

U6: *„Dobře, já pracuju jako lékař a ve svém volném čase rád sportuju, dělám sporty všeho druhu, od boulderu, přes lezení, gymnastiku, plavu rád, sauna, prostě takovýhle věci a hodně rád čtu jakoby psychologické záležitosti a zajímám se o psychosomatiku, psychologii, o psychoterapii a antroposofickou medicínu, to je taky taková jakoby nádstavba té medicíny, ale, která zabere relativně i dost času, proto vzdělávání není jako jednoduché, ale zároveň mě to i baví, protože je to, je to velmi barevné nebo takové jako pestré prostě.“*

T: *„Aha, a jaký je tvůj věk, prosím?“*

U6: *„Můj věk je 29 let.“*

T: *„A s jakou zakázkou nebo očekáváním jsi přijel na trénink Cesty hrdiny?“*

U6: *„Hmm, jako neměl jsem úplnou jakoby zakázku, jakože bych měl přesně cíl, co prostě chci dosáhnout nebo takhle, ale jakoby věděl jsem, že jedu někam, kde se chci dostat nebo jako blíž sám k sobě, kde se potřebuju jakoby trošku zorientovat v mojí životní situaci, v které jsem a že tohleto bude ta nejlepší příležitost, to jsem věděl, takhle.“*

T: *„Jak se o Cestě hrdiny dozvěděl?“*

U6: *„Od mojí kamarádky Alžběty.“*

T: *„Aha, takže nějakým rozhovorem a jejíma zkušenostma s tím už, jestli to dobře chápu?“*

U6: „Jo, jo, přesně tak, ona mi, ona byla vlastně na kurzu, byla, je facilitátor a je, a vlastně mi o tom vyprávěla už dřív ze své zkušenosti, a tehdy mi to taky, mě to vlastně nadchlo, ale nebyl jsem, prostě mě to nenadchlo natolik, abych, abych se prostě rozhodl to, to prožít, ale vlastně teďka mi řekla znova o té příležitosti a já se rozhodl, že do toho půjdu, díky tomu.“

T: „Aha, takže jsi do nějaké míry věděl, s čím se v Cestě hrdiny pracuje, do čeho celkově jdeš?“

U6: „Jo, jo, jo, to jsem, věděl jsem, že to hodně pracuje s tělem, že to bude hodně zážitkové, úplně jsem neměl jakoby ten background toho jakoby, co přesně Cesta hrdiny je, věděl jsem, že Paul Rebillot, ale, ale nevěděl jsem jako konkrétně celý ten vývoj a ty jednotlivé kroky jsem taky přesně nevěděl a tohleto, ale věděl jsem jakoby jakým směrem to jde a to jsem přesně potřeboval a tohleto se přesně jakoby stalo nebo přesně to, to co jsem jakoby očekával, s čím jsem počítal, že se stane, s čím se potkám, tak se to stalo, no, jsem se i potkal.“

T: „Načetl sis o tom něco nebo zjišťoval sis o tom něco dopředu? Pokud ano, můžeš mi dát nějaký příklad?“

U6: „Velmi, velmi málo, jenom to, co bylo vlastně na tom prospektu nebo na tom pozvání a vlastně i spíš jsem vycházel z toho vyprávění té mojí kamarádky.“

T: „Jak se cítíš teď po tom celém tréninku, po tom ukončení?“

U6: „Hmm, cítím se obdarovaný a cítím se v určitém smyslu znovuzrozený a zároveň takový jakoby napojený na své vlastní kořeny.“

T: „Myslíš, že se ti uzavřel ten trénink ve smyslu těch pěti dnů, ve smyslu přímo té cesty?“

U6: „Já mám pocit, že ten proces, který, který se tam u mě udál, tak byl naprosto jako dokončený, že to mělo hlavu a patu, ale že zároveň jakoby ten příběh jakoby skončil, ale ten proces se jakoby nastartoval jakoby, to se, jakože se něco začlo hejbat ve mně, nějak to jakoby prošlo nějakým cyklem, ale že zároveň vím, že prostě ten cyklus bude v té spirále pokračovat dál. Ale jakoby bez toho příběhu, v tom denním životě a na to se docela těším.“



T: „A máš nějakou představu, jak a co přeneš do svého osobního nebo profesního života?“

U6: „Teď myslíš ty jakoby prvky, ty metody?“

T: „Může to být i to, může to být klidně i to, ale může to být i nějaká změna z toho procesu.“

U6: „No, jako určitě, jako mě to dalo úplně jiný pohled na, na spoustu věcí jako v mém životě nebo jakože spíš když se koukám perspektivou teďka té nové zkušenosti, kterou jsem získal, tak vlastně všechno vypadá trošku jakoby jinak, jakože mám jiný, nebo mám pocit, že to chci vlastně dělat trošku jinak, že mám takovou chuť prostě ty věci měnit a, a, no, nebo i co se týče jakoby vztahů, tak se spoustu věcí i pohlo, tím pádem jako to nikdy nebude tak jako předtím a doufám, že, že to nebude tím pádem jako jenom můj proces, ale že vlastně to, nebo určitě to ovlivní i ty, i t procesy nebo vlastně i ty druhé lidi nebo vlastně moje okolí a že taky jsem zvědavý vlastně, co se bude dít v tomhleto ohledu.“

T: „Na tuhle otázku už jsem nejspíš dostal odpověď, ale zeptám se pro jistotu ještě. Máš nějakou představu o změně, která u tebe už nastala nebo se děje nebo by mohla nastat díky tomuto tréninku?“

U6: „No, jako ta změna, jo, ta změna se stala jako, ta změna se stala jakoby tou, tou zkušeností, kterou jsem prožil v tom, nebo jakoby změna, to je jako, těžko říct, já se prostě cítím jinak a mám jakoby, vím, že se něco prostě událo, na kolik je to jako trvalé nebo na kolik je to jakoby hluboké nebo na kolik to zasáhne jakoby mě, moje rozhodování nebo moje okolí potom a jednání a tak, tak to je prostě teďka ta otázka, kterou si i nesu jakoby s sebou, ale jako já vnímám, že se prostě něco událo a prostě to je, to je ta otázka, že se těším, jak to bude v tom denním běžném životě jakoby, jestli v uvozovkách jakoby obstojím nebo ne.“

T: „Vnímáš v metodě Cestě hrdiny nějaký potenciál, ať už je jakýkoliv?“

U6: „To, já si myslím, že je to naprosto geniální koncept, který se, nevím, který se dá využít na spoustu, spoustu jakoby věcí, jako tím, že vycházím z medicíny, tak mi to přijde esenciální opravdu u psychiatrů, jak to prostě začal Paul Rebillot. Prostě, jako nejdřív, jako když člověk jako radí druhým lidem, co mají dělat nebo se snaží jim být oporou nebo nějakým rádcem nebo nějakým průvodcem, tak podle mě je úplně esenciální to, že vlastně je si sám svým průvodcem nebo že vlastně má jako sebe nějakým způsobem přečtenýho a má sebe jako

*v uvozovkách, nechci říct pod kontrolou, ale jakože, nevím, já mám spíš zkušenost, jako že kolikrát ti kolegové jsou právě jako trošku uvěznění v tom, v tom, v té medicíně a že vlastně vůbec tomu člověku nenaslouchaj, tomu druhému nebo, jo, že to je všechno o práškách, je to hodně povrchní a takhle, ale vlastně kdyby člověk měl tuhle zkušenost, tak vlastně těm lidem rozumí mnohem lépe. Jo, a psychiatrie je hodně i jakoby o těchle mimosmyslových zážitcích, o, ta schizofrenie prostě, démon a tyhle témata, to je prostě hrozně jakoby často a vlastně myslím si, že je to z tohoto pohledu jako elementární pro ty, pro lékaře jako všeobecně, ale to je, to bych jako, samozřejmě každý člověk se může stát lepším člověkem, ale nevím, ale třeba si dovedu představit, že něco malého podobného nebo podobného v nějaké menší verzi, se dá využít i třeba v rámci rodiny, třeba pro své vlastní děti, prostě opravdu nějaké takovéhle přechodové rituály v uvozovkách nebo něco, jo, že to je hrozně, má to prostě velkej potenciál úplně v různých, různých ohledech. To jsou takové teďka, co mě prostě napadly dva příklady jenom.“*

*T: „Jo, jo, super, to je právě o tom, co tě teď napadne nebo jak to vidíš. A Jaké faktory ti nejvíce pomohly během tréninku Cesty hrdiny? Může to být opravdu cokoliv, co ti pomohlo pro ten proces.“*

*U6: „Já vnímám jako esenciální jako aspekt ten fool's dance, který pro mě byl opravdu pojítkem skrze celý ten proces, jakože člověk se vždycky dostal na začátek a prošel si tu cestu a vlatně, protože ten proces je přerušovaný třeba přestávkama a tou nocí a když si člověk vlastně projde ten fool's dance, tak se vlastně znova dostane na to místo, kde skončil nějakým způsobem a úplně přirozeně. Takže pro mě to bylo jakoby hrozně důležité si tím vždycky jakoby projít a mít to jakoby v tom těle a v tom prožitku jakože, že mu to vlastně připomene, co, co se jakoby dělo v tom procesu, proto si myslím, že je to takový elementární prvek, takový jako most. A potom ta práce s tělem mi přijde jakoby hrozně důležitá, že spousta věcí, že si jako dovedu představit, že se o tom všem bavíme, ale pak by to bylo jakoby hrozně vyteoretizované a tím, že to je, že si to člověk jakoby prožije, tak vlastně si sám sebe osahá jakoby zevnitř a vlastně se dozvídá o sobě a že to nejsou jenom nějaký dedukce a že vlastně člověk, když hodně myslí, tak se dostane do takových jako myšlenkových kruhů a vlastně nemůže z toho vyjít, ale takhle, že to tělo je přece jenom pravdivé, to nelže, to je jako když, prostě ty pocity, které mám, tak ty jsou, ty jsou tady protože to má nějaký důvod a za tím důvodem prostě, když člověk se pídí a prožije ho, tak vlastně mu to nemůže nebo mu to nelže nebo dostává se k něčemu esenciálnímu sám u sebe. Takže pro mě je tato práce s tělem a vlastně v následku toho jako i s emocema a s obrazama je pro mě naprosto esenciální v tom taky.“ (ticho)*

T: „Je ještě něco, co tě k tomu napadá nebo jsi ještě chtěl něco říct?“

U6: „Jako ty, samozřejmě ty jednotlivé prvky těch jakože, to, to setkání s démonem a konfrontace a nevím, co všechno, tak to jsou, to už jsou takové jakoby kroky, v tom je ta genialita, to že vlastně to má nějaký praobraz, že to vlastně nejsou, že to je prostě podle nějaké zákonitosti vybudované, což si myslím, že taky následuje nějaký přirozený model, který je vlastně tomu tělu nebo té psychice a všemu je to jakoby přirozené, to znamená, že ten proces se udá, protože se jde po té stezce toho procesu a to je taky vlastně důležité, že to není jen tak něco jakoby vymyšleného a něco splácaného dohromady, ale že to je na podkladu něčeho naprosto univerzálního, takže podporuje vlastně tu přirozenost, ten chod toho procesu a to umožňuje ten proces sám o sobě.“

T: „A máš nějaký faktor, který se stal během toho procesu, který ti ho mohl třeba zastavit nebo ti přišel zbytečný nebo byl naopak kontraindikativní pro tvůj proces nebo tě třeba poškodil?“

U6: „To vůbec nemůžu říct, to se asi nic takového, ne, momentálně si nevybavuju nic, ani neměl jsem nějakou, žádný jako zážitek nevole nebo nějaké jakože, nemám žádný nepříjemný zážitek asi tak prostě a jednoduše, nemám.“

T: „A naplnilo se jednak tvé očekávání, které jsi měl a jednak ten tvůj projekt, který sis napsal? Nebo naplňuje se teď v momentální chvíli? Jednak to očekávání a jednak ten projekt.“

U6: „V obou ohledech sto procent, jo.“ (smích)

T: „Chtěl by jsi znovu prožít ten trénink, ať už by to bylo v jakékoliv roli?“

U6: „Jako necítím se momentálně, momentálně necítím se být ani trošku jakoby na nějaké vyšší úrovni než účastník jako tým, že to je moje první zkušenost a vlastně nevím o tom hodně, takže jako účastník moc rád, ale to je tak všechno zatím.“

T: „Myslíš si, že ovlivnila částka za tento trénink, kterou jsi musel zaplatit, nějak tvé zapojení v něm nebo něco podobného?“

U6: „*Ne, nikterak, vůbec, naštěstí nemusím peníze řešit, takže jsem si to mohl dovolit a vlastně nebylo to překážkou, samozřejmě kdybych měl asi problém s penězma, tak, ale vlastně jakoby ta účast nebyla tím niterak jakoby ovlivněná, ta ne.*“

T: „*Jak by jsi nakonec shrnul nebo zhodnotil tento trénink?*“

U6: (ticho) „*Jako, já můžu říct asi, jakože bych to shrnul tím, že vlastně nebo tak, že ten můj nebo ten proces, který jsem prožil byl jeden z mých esenciálních zážitků jako v mojem životě, jakože to bylo velmi důležité a dá se říct, že jsem na to velmi dlouho čekal nebo že to odpovědělo nebo jsem pracoval s otázkama, které, které prostě dlouho ve mně držely a na které už dlouho hledám odpovědi a teď se mi jakoby otevřely a prostě nechci říct, že vyřešily, ale vlastně daly se do pohybu, což je jakoby hrozně uvolňující pocit, zážitek, že a že to jsou zároveň věci, ke kterým se hrozně těžko dostává, že vlastně nevím jak bych v běžném životě vlastně k řešení nebo vůbec jakoby dotknutí se těch otázek a těch problémů nebo těch, těch, jestli bych si k tomu vlastně došel jako normální cestou v běžném životě a že tady to bylo úplně jakoby takovým, i když to byly jakoby silné věci, silné zážitky i bolestivé, ale, ale vlastně tím příběhem nebo tím ten proces to udělá vlastně možným, že vlastně ten člověk se dostane až do té, do té hloubky a vtom si myslím, že je vlastně ta hodnota, že člověk se dostane jakoby k tomu nějakému jádru té věci a že to je ten největší dar to umožnění. No, asi tak.*“

T: „*A máš nějakou poslední myšlenku na závěr?*“

U6: „*Hmm, Slunce v duši.*“ (smích)

T: (smích) „*Ok, děkuju, pro naše posluchače rádia.*“ (smích)

## **Příloha č. 9 - Informovaný souhlas**

### **Informovaný souhlas**

Informovaný souhlas k bakalářské práci na téma: „*Potenciál metody Cesty hrdiny pro osoby v pomáhajících profesích s ohledem na osobní a profesní rovinu*“

Žádám Vás o souhlas s poskytováním výzkumného materiálu pro praktickou část mé bakalářské práce ve formě audio záznamu rozhovoru a jeho přepisu.

Vzhledem k citlivosti zkoumaného tématu je náležitá pozornost věnována etickým otázkám a zajištění bezpečí účastníků. Důraz je kladen na:

- Anonymitu účastníků – v přepisech rozhovorů budou odstraněny identifikující údaje jako je jméno nebo Vaše pracoviště.
- Mlčenlivost výzkumníka vztahující se k osobním údajům o účastnících výzkumu.
- Jako účastník máte právo kdykoli odstoupit od výzkumné aktivity.

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Martin Olšan

Podpis:

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

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

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Martin Olšan
<b>Katedra:</b>	Ústav speciálněpedagogických studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Martin Dominik Polínek, PhD.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Potenciál metody Cesty hrdiny pro pracovníky v pomáhajících profesích s ohledem na osobní a profesní rovinu
<b>Název v angličtině:</b>	The potential of Hero's journey method for workers of helping professions with respect for personal and professional level
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zaměřuje na vnímání potenciálu metody Cesty hrdiny pohledem pracovníků v pomáhajících profesích. Zohledňuje přitom osobní a profesní rovinu a možný přenos zkušenosti do běžného života. Výzkumné šetření je realizováno kvalitativní formou za využití polostrukturovaného rozhovoru. Analýza dat je provedena otevřeným kódováním a interpretace pomocí techniky vyložení karet.
<b>Klíčová slova:</b>	Cesta hrdiny, Paul Rebillot, osobní a profesní rozvoj, pomáhající profese
<b>Anotace v angličtině:</b>	The bachelor's thesis focuses on the perception of the potential of the Hero's journey method from the perspective of workers in helping professions. It considers the personal and professional level and the possible transfer of experience into everyday life. The research survey is carried out in a qualitative form using a semi-structured interview. Data analysis is performed by open coding and interpretation using the card unloading technique.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Hero's journey, Paul Rebillot, personal and professional development, helping professions
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 – Otázky pro rozhovor

	Příloha č. 2 – Seznam kódů Příloha č. 3 – Transkripce rozhovoru 1 Příloha č. 4 – Transkripce rozhovoru 2 Příloha č. 5 – Transkripce rozhovoru 3 Příloha č. 6 – Transkripce rozhovoru 4 Příloha č. 7 – Transkripce rozhovoru 5 Příloha č. 8 – Transkripce rozhovoru 6 Příloha č. 9 – Informovaný souhlas
<b>Rozsah práce:</b>	65 s.
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk