

Univerzita Palackého v Olomouci
Filosofická fakulta
Katedra psychologie

Zkušenost s užíváním rapé



Bakalářská diplomová práce

Autor:

Barbora Kutá

Vedoucí:

Mgr. Tereza Rumlerová

Olomouc

2021

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Tereze Rumlerové za její trpělivý přístup a cenné rady. Především jsem ale vděčná za to, že mne podpořila ve volbě tohoto neprobádaného tématu.

Mé poděkování dále patří Tomáši Nazlerovi, který mi svěřil své nenahraditelné znalosti a zkušenosti a umožnil mi tak pokračování v práci. Výzkum by se neobešel ani bez důvěry a otevřenosti účastníků, kterým za jejich spolupráci taktéž děkuji.

Mé díky patří v neposlední řadě mým rodičům, kterým jsem vděčná za možnost studovat, a příteli, který mi během psaní práce byl nedocenitelnou oporou.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma Zkušenost s užíváním rapé vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis:

Obsah

Úvod	5
Teoretická část	6
1. Tradiční medicína	6
1.1 Tradiční medicína Jižní Ameriky	7
1.2 Rostliny a zvířata v tradiční medicíně Jižní Ameriky	10
1.3 Očistné rituály v jihoamerické medicíně	17
2. Rapé	20
2.1 Složení a výroba	21
2.2 Rituál a užívání	23
3. Změněné stavy vědomí	28
3.1 Mystické zážitky a jejich charakteristiky	30
Praktická část	33
4. Výzkumný problém, výzkumný cíl a výzkumné otázky	33
4.1 Výzkumný problém	33
4.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky	34
5. Metodologický rámec výzkumu	35
5.1 Zvolený typ výzkumu	35
5.2 Metody získávání dat	35
5.3 Metody zpracování a analýzy dat	36
6. Výzkumný soubor	37
7. Etika výzkumu	38
8. Výsledky	39
8.1 Analýza jednotlivých rozhovorů	39
8.2 Odpovědi na výzkumné otázky	57
Diskuze	66
Závěry	71

Souhrn.....	72
Použitá literatura	75
Přílohy	81

Úvod

Tématem mé bakalářské práce jsou zkušenosti s užíváním rapé, což je prášková směs vyráběná z rostlin rostoucích v amazonském pralese, která je součástí tradiční medicíny některých jihoamerických kmenů. V posledních letech je rapé volně dostupné i v Evropě a v určité subkultuře je u nás užíváno. Sama jsem měla možnost se rituálu s rapé zúčastnit a myslím si, že stavy, které zprostředkovává, by se měly v psychologii popsat. I když se tradiční medicína neopírá o vědecká data, zkušenost předávaná z generace na generaci promlouvá v její prospěch. Je ale potřeba potenciální léčebné účinky potvrdit i vědecky a zároveň upozornit na rizika, která jsou přítomna v případě nezodpovědného užívání.

Stejně jako uvádí Liana (2017) i já vnímám, že díky technologiím a možnostem cestovat jsou nám nyní podobné medicíny snadno přístupné a máme možnost je využívat jako nové rekreační drogy za účelem stimulace, aniž bychom ovšem rozuměli původnímu kontextu. Je podle mě důležité zjistit, z jakého prostředí rapé pochází, a popsat, za jakým účelem ho lidé u nás vyhledávají a jak ho užívají. Upozorněním na benefity a rizika užívání a zdůrazněním podstaty setu a settingu můžeme vézt subkulturu k pochopení kulturního kontextu a využívání léčivého potenciálu medicíny nebo naopak odradit ty, kteří by rapé zkoušeli jen ze zvědavosti a neuvědomovali si možná rizika.

Jsem si vědoma toho, že se věnuji poněkud kontroverznímu tématu. Myslím si ale, že problematika je aktuální a její prozkoumání může být přínosné. Nepředpokládám, že v této práci prokážu léčivé nebo škodlivé účinky rapé. Doufám ale, že otevřu dveře pro další výzkumy v této oblasti.

Teoretická část

1. Tradiční medicína

Moderní a tradiční medicína vycházejí z jiných kulturních kontextů. Dívají se na zdraví, nemoc a na její příčiny z různých pohledů a také s nimi jinak zachází. Moderní medicína se vyvíjela v posledním století velmi rychle. Přes velký rozvoj technologií a způsobů nakládání s nemocemi se v poslední době zvýšil zájem o medicíny tradiční. To nás vede k myšlence propojit znalosti obou dohromady (WHO, 2000b).

Když hovoříme o tradiční medicíně, mluvíme o souboru poznatků, dovedností a praktik založených na teoriích, víře a zkušenostech domorodců různých kultur používaném jak k udržení zdraví, tak k prevenci, diagnostice, zlepšování nebo léčbě fyzických a psychických nemocí, a to ať už je můžeme vysvětlit nebo ne. Také pro ni používáme názvy jako komplementární, alternativní nebo nekonvenční (WHO, 2000a). V každé společnosti se lidé snažili nějak nakládat s nemocemi, a tak existují různé tradiční medicíny v téměř všech kulturách (WHO, 2000b).

I jednotlivé tradiční medicíny se od sebe liší, a to už v samotném pohledu na nemoc. Věda, která se zabývá rozdílem ve vnímání tohoto pohledu různých kulturních skupin, se nazývá **etnomedicína**. Dotýká se tak antropologie a medicíny a i v mojí práci se k těmto dvěma oblastem budu muset přiblížit. Klade důraz na individuální zkušenost, sociální, politické a ekonomické rozměry zdraví a tím uvádí lidské utrpení a zdraví do hlubšího kontextu (Ericson, 2008). Také staví do centra zájmu také léčivé rostliny. Snaží se propojit znalosti tradičních medicín s vědou a zároveň také chránit kulturní dědictví původních obyvatel. Obhazuje tak jejich duševní vlastnictví, kterým je mimo jiné právě i znalost účinků různých rostlin (Vidal, 2018).

I přes rozdíly jednotlivých přístupů najdeme mezi tradičními medicínami podobnosti. Jednou z nich je pohled na zdraví jako na vnitřní rovnováhu mezi protichůdnými stránkami lidského těla. Nemoc se objevuje, pokud je fyzická nebo psychická rovnováha narušena. To může způsobit například změna počasí, příjem určité potravy, vnější faktory jako různé magické síly nebo různé psychické či sociální vlivy. Také se vesměs jedná o holistické přístupy, které nejenže se starají o člověka, který už je nemocný, ale obnášejí také určitý zdravý životní styl (WHO, 2000b).

Podle WHO (2000a) se tradiční medicína globálně rozšířila do zemí, kde je dominantní medicína konvenční. Přestává tak být nahlížena pouze jako léčba chudých v rozvojových zemích. Přestože dlouholeté využívání jednotlivých úkonů a jejich přenášení z generace na generaci poskytuje jakési ověření jejich účinnosti, tradiční medicína se vyvíjela v různých koutech světa bez kontroly mezinárodních standardů a WHO pokládá za výzvu dnešní doby, abychom její postupy ověřili (WHO, 2000a) a postupně integrovaly do zdravotnického systému (WHO, 2000b).

V návaznosti na předešlý odstavec zmíním termín „*treatment gap*“, označující rozdíl mezi lidmi trpícími duševním onemocněním, kteří vyhledají pomoc, a těmi, kteří pomoc nevyhledají. Podle studie Pham et al. (2020) se ale do zmíněné vyhledané pomoci nepočítají léčitelé alternativních medicín, a to i přestože jejich klienti vykazují v kvalitativních výpovědích zlepšení psychického stavu. To může činit propast mezi lidmi, kteří pomoc vyhledají, a těmi, kteří ne, větší než ve skutečnosti je. Autoři vybízí ke spolupráci západní medicíny s těmi tradičními.

I v České republice byla zkoumána tzv. *treatment gap* v oblasti psychického zdraví. Ukázalo se, že pomoc odborníka na duševní zdraví vyhledalo pouze 17 % lidí, kteří se setkali s afektivní a úzkostnou poruchou nebo s problémem s užíváním alkoholu či jiných návykových látek (Kagstrom et al, 2019). Propast je v tomto případě neuvěřitelných 83 %. Byla by ale stejně velká, pokud bychom zahrnuli pomoc nalezenou u alternativních léčitelů?

1.1 Tradiční medicína Jižní Ameriky

Jelikož se ve své práci zabývám rostlinnou směsí pocházející z Amazonie, popíšu v této kapitole podrobněji tradiční medicínu Jižní Ameriky. Ještě před tím, než se ponořím do tématu, mám ale potřebu poukázat na aktuální dění, které činí problematiku ochrany amazonské medicíny mnohem palčivější. Jedná se o politiku brazilského prezidenta Bolsonara, který má v úmyslu legalizovat těžbu na území domorodců. Ti teď žijí poměrně v harmonii s přírodou, ale těžba na jejich území může mít za následek až globální klimatickou změnu (Diele-Viegas & Rocha, 2020). V roce 2019, tedy ve stejném roce, kdy Bolsonaro přiznal svoje úmysly s těžbou, zveřejnil Národní institut pro vesmírný výzkum data o deforestaci pralesa ze satelitních snímků. Za rok 2019 došlo k vykácení největšího území za posledních jedenáct let (INPE, 2019). Domorodé kmeny si za stovky let své existence nastrádaly bohaté znalosti v oblasti tradiční medicíny. Proto je podle mě důležité

se tomuto tématu věnovat teď, aby se zkušenosti po staletí předávány pouze slovem podařilo ochránit.

Pojem tradiční medicína Jižní Ameriky popisuje Kavenská (2013) jako zavádějící. Uvádí, že v našem prostředí užíváme spíše označení šamanismus. Původ slova šamanismus můžeme připsat jazyku Tunguzů, ve kterém znamená „třást spodní částí těla“, pokud mluvíme o zvířatech. Dalším významem slova používaným v rituálních kontextech je poněkud kruhová definice „chovat se šamansky“. Samotný koncept šamanismu je vlastně evropský konstrukt, který vznikl v několika fázích. Ruští ortodoxní duchovní označovali v sedmnáctém století jako šamana náboženskou postavu a nebezpečného rivala, který byl kvůli jeho extravagantním výkřikům a gestům podezřelý ze služby d'áblu. Během osvícenství byl šamanem šarlatán, který zneužíval důvěřivosti lidu. V romantismu se naopak stal obrazem ušlechtilého kouzelníka v úzkém vztahu s přírodou. Na Sibiři byli poté šamani doktory označováni za duševně nemocné. Tímto tlakem domorodci začali šamanským rituálům přisuzovat terapeutickou hodnotu, aby byli společností tolerováni, a tak začal být šamanismus spojován se slovy „léčit“ a „uzdravovat“ (Hamayon, 2013).

Z pohledu psychologie bychom se na šamanismus mohli dívat jako na iracionální a přiřazovat ho k různým duševním poruchám. V souvislosti s šamany ze sibiřských oblastí se mluvilo hlavně o různých formách arktické hysterie. Ohlmarks (1939, in Eliade, 1997), jeden z posledních zastánců tohoto tvrzení, prosazoval názor, že je šamanismus výhradně záležitostí Sibiře. Dlouhá zima a dlouhé noci, nedostatek vitamínů a osamělost prý zapříčiňují psychickou labilitu, a tedy náchylnost k duševním onemocněním. Zmíněný autor také tvrdí, že rozdíl mezi šamanismem a epilepsií tkví jedině v tom, že epileptik nedovede dosáhnout transu z vlastní vůle. Pro tezi, že šamanismus je spojen s duševními poruchami, také svědčí fakt, že lidé povolání k tomu stát se šamany musejí projít dočasným narušením psychické rovnováhy. Iniciační rituály ovšem nesestávají pouze ze zkoušky v extázi, ale předpokládají i značné teoretické znalosti a praktické dovednosti. Existují navíc svědectví o velké schopnosti kontroly šamanů během extáze. Jejich paměť a sebekontrola bývají nadprůměrné. Označit tedy šamana za duševně nemocného je zjednodušující a vynechávající historický a etnografický pohled (Eliade, 1997). Napadá mne myšlenka, v jejíž souvislosti se předešlá polemika možná nemusí jevit tak závažná, a to že i naši léčitelé v oblasti duševního zdraví, psychologové, mohou mít ve své historii nějaké psychické problémy, které mohou být po jejich překonání nezanedbatelným zdrojem znalostí.

Když se vrátím zpátky k Jižní Americe, musím zmínit, že tamní léčitelé se sami za šamany neoznačují. Setkáme se například s označeními *vegetalistas*, kterýmiž jsou ti, kteří získávají moc z rostlin, nebo *curanderos*, léčitelé nemocí. Jiná oslovení se odvíjejí od rostliny, kterou dotyčný používá. Je to například *ayahuasquero* nebo *tabaquero* (Beyer, 2009).

Tradiční medicína vychází z animismu, který předpokládá, že celá příroda je oduševnělá, a léčitel může s duchy komunikovat (Horák, 2013). I proto hraje šaman v hierarchii jihoamerických kmenů velmi důležitou roli. Dokáže zprostředkovat komunikaci mezi lidmi a bohy nebo duchy. Je mu vložena značná důvěra, jelikož může poroučet počasí, předpovídat, co se stane, usnadňovat porody a umí určit, kde bude bohatá úroda a dobrý lov. Jeho úlohou je ale hlavně léčitelství. Je vážený pro své extatické schopnosti, díky nimž může cestovat do nebe za bohy a předávat jim modlitby lidí (Eliade, 1997).

Šaman uzdravuje nemocné nejen pomocí kouzel, ale také díky svým znalostem léčivých účinků různých rostlin a zvířat (Eliade, 1997). Nemoc je v jihoamerické tradiční medicíně chápána jako narušení rovnováhy mezi organismem a jeho okolím. Nerozlišuje se mezi nemocí psychickou nebo fyzickou, člověk je v pojetí šamanismu neoddělitelný celek (Horák, 2013; Kavenská, 2013). Léčba se v jihoamerické medicíně ale většinou orientuje na tělo jakožto na materiální substrát duše. Je chápáno jako prostředek k poznání smyslu toho, co jedinec prožívá (Horák, 2013). Příčinu nemoci ale šaman považuje většinou za psychickou. Duše se v takovém případě ztratila nebo ji unesl zlý duch. K léčbě využívá šaman nejčastěji trans, během kterého se dozvídá, co nemoc způsobilo a jak ji nejlépe léčit. Dalšími součástmi léčby jsou kouření tabáku, masáže, zpěvy a další (Eliade, 1997).

Ještě před propuknutím nemoci se ale o zdraví člověka starají jiné vlivy. Harner (1992) popisuje ochrannou sílu („*power of the guardian*“) nebo ochranného ducha („*tutelary spirit*“), který činí člověka odolného vůči nemoci. Tato síla nejenže zvyšuje nositelovu fyzickou energii a schopnost odolat nakažlivým nemocem, ale také zlepšuje mentální bdělost a sebedůvěru. Pokud je člověk depresivní, slabý a náchylný k onemocnění, je to příznakem toho, že svého ochranného ducha ztratil.

Horák a Vosáhlová (2016) uvádí, že v České republice existuje subkultura uživatelů amazonské medicíny, ačkoli o ní v literatuře zatím není moc zmínek. Nejčastěji tito lidé užívají psychoaktivní odvar ayahuascu, o které budu ještě psát v navazujících kapitolách. Účastníci jejich výzkumu mluvili také o užívání tabáku včetně jeho aplikace foukáním do

nosu. Je tedy jasné, že se rapé v českém prostředí užívá už několik let. Autoři dále uvádí, že údaje o počtu lidí navštěvujících rituály tradiční amazonské medicíny budou nižší z důvodu, že některé látky jako třeba ayahuasca, jsou na českém území nelegální.

Nacházíme se v době, kdy celé jazyky a mytologie mizí v zapomnění (Hance, 2015). Národní institut pro vesmírný výzkum, zkráceně INPE (2019), zveřejnil data získaná ze satelitních snímků, ze kterých vyplývá, že v roce 2019 došlo k deforestaci území o rozloze 9 762 km², což je nejvyšší číslo za posledních jedenáct let. Domorodé kmeny Jižní Ameriky na tuto situaci samozřejmě reagují. Kmen Matsés dokonce vydal encyklopedii, ve jsou podrobně popsány poznatky léčitelů o medicíně. Je to poprvé, co šamani vydali své léčebné postupy v psané podobě. Chtěli zachovat moudrost svých starších léčitelů předtím, než se ztratí. Encyklopedie je psána v jejich vlastním jazyce a jejich vlastními slovy, aby kmen ochránil svá tajemství před zneužitím korporacemi (Hance, 2015).

Dalším projektem na záchranu Amazonie je Bosque Medicine (2020), jehož název v překladu znamená „*léčivý les*“. Snaží se dostat do povědomí biodiverzitu pralesa a jeho významu jako zdroji vody, kyslíku a přírodních léčiv. Mimo jiné organizace podporuje zřízení botanické zahrady, která je kolekcí stromů a rostlin využívaných v tradiční amazonské medicíně.

1.2 Rostliny a zvířata v tradiční medicíně Jižní Ameriky

V této kapitole se budu věnovat několika přírodním léčivům používaných domorodci. Nejedna z nich je přitom západní společností využívána bez edukace mimo původní kontext, čímž podle mého názoru ztrácí medicína svůj potenciál a může naopak představovat i riziko. Patří mezi ně i rapé, kterému je ale věnovaná samostatná kapitola.

Rostliny jsou používány v amazonské medicíně k diagnostice a léčbě nemocí. Jsou považovány za duchovní učitele. Halucinogenní rostliny skrz změněné stavy vědomí odhalují část reality, kterou v běžném vědomí nemůžeme vidět (Kavenská, 2013). O rapé, Kambu a Sananze víme, že čistí špatnou energii nosící do života neštěstí a smůlu, které indiáni říkají *panema* (Mahalo, 2020).

Léčivé látky jsou často skloňovány společně se slovem rituál. To je „*stanovené formální chování, vztahující se k mystické zkušenosti, bytosti či mocnosti*“ (Kupka, 2007, 87). Součástí tradiční amazonské medicíny jsou tedy i zavedené postupy, jak prostředky užívat. Ukazuje se, že např. uživatelé ayahuasky tento postup dodržují, i když se už

nevztahuje k původnímu sakrálnímu rámci (Horák & Vosáhllová, 2016). Etnografické výzkumy zabývající se účinky jednotlivých rostlin ale bývají kritizovány proto, že berou v potaz pouze biologickou perspektivu a zanedbávají širší souvislosti jako jsou zavedené duchovní postupy nebo způsoby pěstování. V minulosti bylo běžné extrahovat z rostlin farmakologicky účinnou látku nebo ji dokonce syntetizovat a následně podrobit výzkumu. Dnes máme důvody se domnívat, že léčivé vlastnosti rostlin užívaných v tradičních medicínách úzce souvisí s komplexním pohledem na zdraví, a proto molekulární přezkoumání nemusí být schopno jejich účinky ověřit. Šamani v peruánské Amazonii například během léčení komunikují s duchem rostliny, kterou právě používají, což je pro proces velmi podstatným faktorem, jenž se ve farmakologických výzkumech nezohledňuje. Zmapování celého procesu od sběru rostlin po jejich administraci nám možná ukáže, že postupy není možné replikovat v laboratoři, ale je rozhodně za potřebí (Tresca, Marcus & Politi, 2020).

1.2.1 Ayahuasca

Ayahuasca je halucinogenní nápoj připravovaný ze liány *Banisteriopsis caapi*, které se jednoduše říká také ayahuasca (Metzner, 2006). Téměř vždy jsou do nápoje přidávány ještě další rostliny, nejčastěji to bývají listy z keře *Psychotria viridis* neboli chacruny (čteno čakruna) (Horák, 2013). Název se skládá ze dvou slov. *Huasca* znamená v kečuánštině liána, *aya* je označení pro duši nebo ducha zemřelého. Proto se vžil překlad *liána smrti*. Rituálně se používá v kmenech celé západní Amazonie na území Brazílie, Venezuely, Peru, Kolumbie a Ekvádoru (Beyer, 2009). V posledních dvou desetiletích ale můžeme pozorovat, jak zvyšující se počet turistů vyhledávajících v Amazonii ayahuaskové rituály, tak ceremonie prováděné neošamany na jiných územích včetně Austrálie, Nového Zélandu, Severní Ameriky a Evropy (Sarris et al., 2021).

Nápoj má psychoaktivní účinky a používá se v jihoamerické medicíně nejméně stovky let (Metzner, 2006). Listy chacruny obsahují dimethyltryptamin neboli DMT stejně jako jiné přírodní halucinogeny. Tato látka se přirozeně vyskytuje v lidské moči a mozkomíšním moku. Při ústním podání by ovšem neměla požadovaný efekt, kdyby liána ayahuaska taktéž přítomna v nápoji neobsahovala β -karbolinové alkaloidy (THH). Ty zamezují oxidační deaminaci DMT umožňují tak dosažení halucinogenních účinků. THH dále blokuje zpětné vychytávání serotoninu a inhibují enzym mono-aminoxidázy (MAO) v trávicím traktu (Horák, 2013), který odbourává mediátory úzce související s duševním zdravím jako jsou serotonin, dopamin, adrenalin nebo noradrenalin (Orel, 2020). Po užití

nápoje tedy dochází ke zvýšení hladiny těchto mediátorů v centrální nervové soustavě (Horák, 2013).

Během šamanských léčivých rituálů se využívá k tomu, aby se odhalila magická příčina nemoci. Zlí duchové, kteří nemoc způsobují, jsou tak neutralizováni (Metzner, 2006). Další významné účinky ayahuasky jsou purgativní. Zvracení je v léčbě dokonce považované za zásadní (Metzner, 2006). Ukazuje se tak, že byl uživatel očištěn na tělesné i spirituální rovině. Ayahuasca se řadí mezi rostliny učitelky, a i zvracení podle šamanů člověka učí (Beyer, 2009).

U nás se výzkumem ayahuasky a jejím potenciálním využitím v psychoterapii věnuje NÚDZ, domnívám se ovšem, že nejsou jediní. Během Expedice Neuron se týmu pod vedením Tomáše Páleníčka povedlo získat záznam mozkové aktivity po užití odvaru. Z jejich studie (Páleníček, 2019) stejně jako z výzkumů Sarris et al. (2021) nebo Dos Santos & Hallak (2020) vyplývá, že ayahuasca jakožto halucinogen působící na serotoninergní systém má antidepresivní účinky. Páleníček se tedy ptá, jestli dojde i u zdravých lidí ke zlepšení nálady. Výsledky výzkumu ještě nejsou zveřejněny. Jak ukazuje letošní zahraniční studie, uživatelé ayahuasky si u sebe všímají zmírnění symptomů týkajících se nálady a emocí. Výzkum prokázal souvislost mezi touhou skutečností a užíváním ayahuasky (Sarris et al., 2021). Horák (2013) ale upozorňuje na nebezpečí kombinace užívání ayahuasky a některých farmak ovlivňujících serotoninový systém, zejména antidepresiv ze skupiny selektivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu. Tzv. serotoninový syndrom způsobený zvýšenou koncentrací serotoninu může být závažnou komplikací a je potenciálně smrtelný (Orel, 2020).

V České republice je ayahuasca nejčastěji užívanou látkou z tradiční amazonské medicíny. Členy této subkultury spojuje často alternativní medicína, astrologie, východní náboženské směry nebo psytrancová hudební scéna. Motivací k užívání bývá jen zřídka rekreace. Většinou jde o léčení, zvědavost, spirituální důvody nebo náboženské pohnutky (Horák & Vosáhlová, 2016).

1.2.2 Bufo alvarius a Kambo

Tato podkapitola se svým obsahem mírně vymyká jiným, jelikož se netýká látek získávaných z rostlin, ale ze zvířat, konkrétně ze dvou obojživelníků. *Bufo alvarius* je ropucha žijící na území Kalifornie, Arizony a Mexika. Několik žláz na jejím těle produkuje mléčnou tekutinu s obsahem 5-MEO-DMT, což je silný halucinogen. Tato látka se dále

zahřívá a vzniklá pára se inhaluje (Most, 1983). Kambo je sekret z žáby Amazonského pralesa, *Phyllomedusa bicolor*. Obsahuje halucinogenní peptidy (Hesselink, 2019).

Hesselink (2019) uvádí, že se *Bufo alvarius* i Kambo používají k léčivým a očistným rituálům spojených se změnou vědomí, které poslední desítky let nabývají i v Evropě a USA na popularitě. Uživatelé se shodují na tom, že jim zážitky pomáhají v léčebném procesu, přináší jim sebepoznání, obnovení jejich psychiky a psychospirituální růst. Autor dále varuje před kombinacemi s jinými látkami. Navzdory tomuto varování domorodci užívají Kambo například po konzumaci ayahuasky nebo rapé. Věří, že pokud člověk užije nadměru těchto látek, v jejich žaludku se nashromáždí usazenina, které se dá zbavit právě pomocí zvracení, které Kambo vyvolá (Sananga Canada, 2020).

Varování před kombinacemi podobných látek se ale objevilo už i v českém prostředí. Observační studie Národního ústavu duševního zdraví ukázala, že po intoxikaci sekretem z *Bufo alvarius* u nás došlo několikrát k podání rapé. Zda účastníci poskytli souhlas s aplikací rapé ještě před intoxikací, není jasné. Kombinace těchto látek může vyvolat zvracení a je zde velké riziko aspirace (vdechnutí zvratků). Podle všeho dochází k zanedbání následné péče a ochrany před udušením (Horáček, 2019).

1.2.3 Sananga

Šťávu z kořenů rostlin *Tabernaemontana Undulata* nebo *Tabernaemontana Sananho* a jim příbuzným označujeme nejčastěji jako Sananga. Různé kmeny ale ve svých jazycích užívají různé názvy (Sananga Canada, 2020). Samotná rostlina je považována za posvátnou. Její listy se používají v léčbě syfilis, horečky a na podporu kardiovaskulárních funkcí. Kořeny údajně působí proti hnisavým zánětům, kožním patologiím a nachlazení. Kůra rostliny má mít údajně analgetické a antikoncepční účinky (Luzuriaga-Quichimbo, Ruiz-Téllez, Blanco-Salas & Cerón Martínez, 2018).

Sananga se kape do očí a ihned vyvolává štiplavou bolest, která rychle zas ustává. Následuje uvolnění a pocit tepla. Aplikace šťávy má uvolňovat potlačené emoce, zlepšovat kvalitu spánku, přinášet lovcům štěstí před bojem a čistit jejich zrak (Mahalo, 2020). Dále se užívá proti bolestem hlavy a při lokální aplikaci také na bolest zubů. A jak už jsem psala výše, obecně sananga pomáhá zbavit tělo nežádoucích energií. Rostliny nejsou psychoaktivní, její užívání tedy nezpůsobuje halucinace. Cizinci si ji ale prý kapou do očí během rituálů s ayahuaskou, aby byly jejich vize čistější a barvitější. Jejím užíváním ale může také dojít k podráždění očí a pokožky kolem očí (Sananga Canada, 2020).

1.2.4 Tabák

Obsáhnout všechny přírodní zdroje amazonské medicíny není při rozsahu této práce možné. Jako poslední jmenuji tabák. Ten je považován za jednu z nejmocnějších psychoaktivních a léčivých rostlin, kterou původně užívali indiáni Severní i Jižní Ameriky. Dnes se tabák pěstuje a manufakturně zpracovává po celém světě. Nejrozšířenějším druhem je *Nicotiana tabacum*, která dorůstá výšky až tří metrů a má velké listy (Metzner, 2006).

Druhým nejvýznamnějším druhem tabáku je *Nicotiana rustica*, které se v Jižní Americe říká *mapacho* (Sharrock, 2018). Ačkoli je obecně méně užívaný, je důležitější pro tuto práci právě pro jeho postavení v jihoamerické medicíně. Pro domorodce je to nejposvátnější léčivá rostlina, dokonce významnější než ayahuasca (Beyer, 2009). Obsahuje až dvaceti šesti násobně více nikotinu než *Nicotiana tabacum*. Je silnější, chemicky složitější a má potenciálně halucinogenní schopnosti. Pro amazonské šamany je mapacho stěžejní léčivou rostlinou. Zatímco západní medicína upozorňuje na patogenní účinky tabáku, ta amazonská vnímá mapacho jako mocného spojence se schopnostmi léčit, čistit, chránit a učit. Věří, že mapacho má stejně jako všechny rostliny ducha (spirita) s jistou formou vědomí s velkou silou. Škodlivé účinky, které způsobuje tabákový kouř, pro ně nejsou podstatné (Sharrock, 2018).

V tradiční medicíně se užívá v mnoha formách. Jako mast na vředovitou kůži, jako nápoj napomáhající trávení nebo jako lék při onemocnění dutin. Samotný tabákový kouř je používán v šamanských rituálech jako jakési médium, které jim pomáhá uchovávat léčebnou sílu. Vyfukováním tabáku šamani napříč Jižní Amerikou zajišťují bezpečí a blahobyt jejich kmenům. Akutní intoxikací nikotinem se šamani dostávají do stavu podobnému transu, což pokládají za spojení se s duchovním světem (Sharrock, 2018). Obecně se dá říct, že tabák čistí a chrání tělo, přivolává a živí duchy (spirity) a zprostředkovává kontakt s nimi a dále vyživuje šamanův magický hlen, o kterém píší v následujícím odstavci. Bez tabáku by lidé v Amazonii prý dokonce nemohli použít žádnou jinou léčivou rostlinu (Beyer, 2009).

Na území severní Amazonie je šamanská síla vnímána jako hmotná substance uchovávaná ve formě hlenu hlavně v šamanově žaludku. Takový hlen vzniká kouřením mapacha a pitím nápoje ayahuasca a šaman ho používá pro útok i na obranu proti zlým duchům. Šaman se učí vytahovat svůj hlen z žaludku do krku, čímž zbavuje svého pacienta zlých spiritů a zároveň chrání sebe před nemocí (Beyer, 2009).

Jak už jsem zmínila výše, šamani jsou schopni se uvést s pomocí tabáku do transu. Ačkoli je poněkud odvážné nazvat tabák halucinogenem, akutní intoxikace vyvolává různé vizuální a sluchové jevy. Při kouření běžných cigaret se s takovými situacemi ale moc nesetkáme, protože tabák v cigaretách *N. tabacum* obsahuje nižší procento nikotinu (Beyer, 2009).

Alkaloid nikotin obsahuje celá rostlina včetně kořene. Jeho největší koncentrace je v listech (Kubánek, 2009). Nikotin působí na nikotinové receptory, jejichž stimulací „*dochází k uvolňování acetylcholinu, dopaminu, serotoninu, noradrenalinu, vazopresinu, ACTH, růstového hormonu, glutamátu a GABA*“ (Pilařová, 2003, 205). Tabák má vysoký potenciál závislosti. Ta je daná vznikem podmíněných reflexů interoreceptorů, které reagují na podněty uvnitř těla, a exteroceptorů, které reagují na podněty zvenčí. Při kouření cigaret se nejprve rozvíjí závislost psychosociální, která se projevuje hlavně potřebou mít cigaretu v ruce (Pilařová, 2003) a souvisí s prožíváním určitých sociálních situací spojených s kouřením a vytvářením stereotypů (Králíková, 2006). Teprve poté začíná převládat závislost fyzická, která již souvisí s nikotinem (Pilařová, 2003) a je klasickou drogovou závislostí. Člověka, který si denně zapálí minimálně 10-15 cigaret a do hodiny po probuzení má potřebu si první cigaretu zapálit, můžeme označit jako závislého na nikotinu. Tabák lze užívat ve formách, kdy hoří, jako jsou dýmky, cigarety, doutníky atd. nebo v bezdýmných formách jako je žvýkáci nebo šňupací tabák. Závislost ale vzniká u všech forem stejně (Králíková, 2006), protože nikotin se do těla uvolňuje nejen tabákovým kouřem, ale např. i nosní aplikací rozdrceného tabáku šňupáním (Kubánek, 2009). To znamená, že i aplikací rapé dochází k intoxikaci nikotinem a rapé je tedy potenciálně návykové.

Na stránkách WHO (2021) se o tabáku dočteme, že je vysoce návykový a jeho užívání je velkým rizikovým faktorem pro rozvinutí kardiovaskulárního a respiračního onemocnění, přes dvacet druhů rakoviny a mnoha dalších zdravotních problémů. Dále je uvedeno, že kvůli užívání tabáku zemře každý rok přes osm milionů lidí. „*V Evropě i ČR je příčinou každého pátého úmrtí, a to především na kardiovaskulární nemoci, dále způsobuje asi třetinu onkologických onemocnění, přes 80 % chronických plicních onemocnění a další nemoci ve všech klinických oborech*“ (Králíková, 2006, 316). Tabák *N. rustica* používaný pro výrobu rapé navíc narozdíl od *N. tabacum* obsahuje prokazatelně více nikotinu a nitrosaminů TSNA, což jsou karcinogeny typické pro tabák (Stanfill et al., 2015). I přesto se v České republice „*v posledních letech (...) podíl kuřáků (včetně příležitostných) pohybuje v populaci 15-64 let v rozmezí 28 – 32 % a nebyl zatím zaznamenán ani trend, že by se více*

kuřáků než v minulých letech pokoušelo svého návyku zbavit“ (Sovinová, Sadílek & Csémy, 2012, 43-44).

V návaznosti na výše uvedené informace je velmi obtížné pochopit tabák jako mocnou léčivou rostlinu používanou k uzdravování těla i duše. Pohled západní a amazonské medicíny na tabák se totiž diametrálně liší. Jihoamerická medicína vidí tabák jako mocného mediátora mezi člověkem a bohy, který má léčivé schopnosti a dovede pomoci při psychoterapeutických procesech, zejména při hledání odpovědi na existenciální otázky dnešní doby. Tabákový kouř a jeho pronikavý zápach údajně vytváří kolem těla jakýsi ochranný obal. Vyfukováním kouře na hlavní energetická centra během rituálů dovede rozšířit ochrannou funkci i na energetické tělo a tím ochránit člověka před negativními energiemi a entitami (Mabit & Giove, 2012).

Šaman, *curandero* nebo také *maestro tabaquero* léčí s pomocí tabáku nejčastěji problémy mysli („problems of the mind“), dále potíže dýchacího ústrojí, parazitární onemocnění, dnu nebo „spirituálně-energetické“ problémy. Nejčastěji se z listů vyrábí léčivá tekutina, která lze aplikovat orálně, nasálně nebo lokálně. Nasální aplikace prášku rapé má údajně oproti roztoku větší nevýhody (Berlowitz et al., 2020). Sami *curanderos* jsou povětšinou staří muži, kteří mají navzdory pravidelnému užívání tabáku pevné zdraví (Mabit & Giove, 2012).

Léčitel ve studii Berlowitz et al. (2020) opakovaně vysvětluje, že léky vyráběné z tabáku usměrňují a posilují mysl. Pomáhá i v problémech s pozorností (tabák pomáhá mysl pročistit a otevřít), kognitivními tendencemi (pomáhá změnit destruktivní mysl na konstruktivní), náladou a sebeobrazem (pití tabáku může pomoci zvednout sebeúctu) a strachem. Léčitel dále uvádí, že tonizující terapie tabákem během jednoho měsíce dovede zmírnit lehké formy depresivních či úzkostných onemocnění. Lokální aplikace tabákových listů na čelo může také pomoci s nespavostí. Tím, že tabák usměrní mysl a zlepší spánek, může nepřímo ulevit od bolesti při psychosomatických onemocněních. Připomíná ale, že pro pacienty s „chronickou nervozitou“ nebo „dráždivým nervovým systémem“ je tabák kontraproduktivní. Mohou na něj totiž reagovat s panikou.

Domorodci věří, že užíváním tabáku krmí duchy (spirity) a usmírují si je. Během vyfukování kouře šaman často promlouvá přímo k tabáku, čímž uctívá či vzývá svoje spojence a duchy, kteří ho chrání (Mabit & Giove, 2012). Tomáš Nazler (osobní sdělení 27.11.2019) ale poukazuje na podobu modliteb. Konkrétně k rapé mluví domorodci jako

k rovnocennému partnerovi. Předkládají své modlitby rozkazovacím způsobem, zároveň ale s úctou a respektem. Říká: „*Neponižuji se před ním (...) Tady u nás ty modlitby vždy směřují k nějakému: ‚Dědečku tabáčku, prosím,‘ (...), tam je to takový víc chlapský*“ (Nazler, 27.11.2019).

Výše zmíněný léčitel zmiňuje vliv tabáku na léčbu drogových závislostí. Po šesti měsících abstinence může dotyčný začít pít tabák, aby pročistil svoje tělo od fyzických a energetických neduhů. V případě závislosti na alkoholu může naopak opakované pití tabáku pomoci k dosažení abstinence. Léčitel dále poněkud odvážně říká, že pokud někdo delší dobu pije tabák, už nikdy nebude kouřit. Můžeme tedy uvažovat nad možným vlivem pití tabáku na závislost na cigaretách (Berlowitz et al., 2020). V centru Takiwasi v Peru už tabák k léčbě drogových závislostí používají. Purgativní účinky tabáku se používají i v jiných kontextech (Mabit & Giove, 2012). O těch budu psát více následující kapitole.

1.3 Očistné rituály v jihoamerické medicíně

Už v předchozích částech práce jsem se zmínila o očistných účincích tabáku a ayahuasky. V literatuře se tato schopnost rostlin odstranit z těla škodlivé látky a negativní energie objevuje často a zdá se, že očista je důležitým prvkem tradiční medicíny.

Amazonská medicína vidí lidské tělo jako nástroj moudrosti a poznání. Její léčivý potenciál tkví v tom, že nás učí o vlastní přirozenosti skrz vše, co prožíváme, ať už je to štěstí či bolest, zdraví nebo nemoc. Využívá k tomu to, co máme k dispozici od přírody. Očistit se člověk může na psychické, fyzické i spirituální rovině a pokud si toho je člověk vědom, moudrost a poznání se projeví samy (Bourgogne, 2012).

A *purge* je očišťující obřad, během kterého se využívají jednak emetické nebo projímací účinky rostlin a zadruhé rituály, které symbolizují duchovní rovinu zkušenosti. Jednotlivé techniky jsou přesně dané a využívají specifické vlastnosti každé rostliny a povolávají duchy, se kterými jsou tyto rostliny spojeny (Bourgogne, 2012). Purgy jsou léčivé, protože člověku pomáhají vrátit to, čeho načerpal příliš, co přijal omylem nebo to, co mu nepatří (Horák, 2013). Očista obnáší nejčastěji sebeosvobození, vyprázdnění střev, odstranění něčeho nebo odblokování. Znamená to, že je zbavujeme něčeho toxického, těžkého nebo špatného, a to ať už mluvíme o těle nebo o duši. Jedině to nám umožní zbavit se fyzických a psychických zátěží, které nám brání být zdravými (Bourgogne, 2012). Pokud

podstupujeme dobrovolně rituální očistu, můžeme prožít projasnění našeho sebeobrazu a opravit tak své sebepojetí (Horák, 2013).

1.3.1 Zvracení jako součást jihoamerické medicíny

Zvracení je primárně ochranný reflex organismu reagující na organickou příčinu jako je infekce, toxické potíže, migréna, vedlejší účinky léků, těhotenství nebo zvýšení nitrolebního tlaku. Ne vždy ale musí být spojeno s nemocí. Je známo, že lidé trpící bulímií vyvolávají zvracení za účelem kontroly hmotnosti (Chai, Jiang & Li, 2016). V naší kultuře proto může být zvracení považováno za nechutné a ponižující. V Amazonii je ale běžné využívat emetik pro vypuzení nemoci z těla. Různé látky s purgativními účinky se podávají dokonce i dětem. Některé kmeny věří, že konzumací ulovených zvířat se za nějaký čas v těle nahromadí zbytky, které způsobují únavu a depresi. Zvracením se tyto zbytky vyloučí. Není dokonce výjimkou, že členové kmene procházejí zvracením společně. V jiných kmenech pijí domorodci emetický nápoj každé ráno. Zvracení v tomto případě nemusí být ani tak následkem užití nápoje, ale neučeným chováním (Beyer, 2009).

Výše jsem zmínila užívání tabáku a ayahuasky pro jejich purgativní účinky. Zvracení po užití ayahuasky čistí, léčí a napomáhá prožití zkušenosti. Je zajímavé, že šamani po ní zvrací málokdy (Beyer, 2009). I před jejím vypitím je ale nutné podstoupit očistu zvracením. Tabák má podle všeho také velký terapeutický potenciál. Někteří lidé dokonce vstupují do změněného stavu vědomí, během kterých k nim promlouvají hlasy z jejich hlubších částí nebo mají dokonce pocit, že k nim mluví tabák samotný. Autor článku dále popisuje, že se při své terapeutické práci setkal s pacienty, které očista pomocí tabáku vyléčila z fobií nebo závislostí (Bourgogne, 2012).

Díky psychoaktivním účinkům rostlin není neobvyklé mít dojem, že člověk zvrací za někoho jiného nebo naopak, že někdo jiný zvrací místo něj. Vlivy z okolí v takovém stavu jednoznačně působí na psychiku jedince (Horák, 2013). Zvracení má silný psychický doprovod a tělo přitom uvolňuje napětí (Bourgogne, 2012). Lidé, kteří prošli rituální očistou, uvádějí, že je možné se pomocí zvracení zbavit komplexů pramenících až z prenatálního vývoje člověka (Horák, 2013). Další benefity nalézají lidé trpící depresí, kteří si občas připadají, že nic necítí. Ti mohou skrz takovou zkušenost najít cestu ke svým emocím. Pro pacienty, kteří mají v podvědomí ukrytá nějaká zranění, zas může být zvracení cestou do minulosti (Bourgogne, 2012).

Že zvracení může pomoci uvolnit emoce známe i z našeho prostředí, ovšem v úplně opačném kontextu. Jeppson, Richards., Hardman & Granley (2003) ve svém výzkumu uvádějí několik výroků respondentek, které v minulosti trpěly bulimií. Jedna z nich považuje zvracení za způsob, jak se symbolicky zbavit nechtěných emocí. Většina z respondentek přiznala, že přejídání se a zvracení jim přináší úlevu ve chvílích silného emočního napětí. Je tedy jasné, že podobné očistné techniky jsou u nás do jisté míry stigmatizované. Vidím zde ale rozdíl v chybějícím rituálním kontextu přinášejícím onu duchovní rovinu, o které píše Bourgonne (2012).

Během zvracení dochází slovy západní medicíny k vyloučení gastrointestinálního obsahu ústy v důsledku svalových kontrakcí v oblasti dvanáctníku, žaludku a jícnu. Trávicí systém má důležitou úlohu vstřebávat živiny a zároveň udržovat rovnováhu mezi obranou a tolerancí cizích antigenů a patogenů. Zvracení může způsobit změny ve stálosti vnitřního prostředí a tím pádem vést k obnově a zotavení žaludečních funkcí. K udržení homeostázy jsou důležité principy fungující na zpětných vazbách. To naznačuje, že zvracení může být adaptivním mechanismem k udržení vnitřního prostředí těla a tím pádem být potenciálně nápomocné v léčbě nemocí (Chai, Jiang & Li, 2016).

Dnešní medicína předpokládá úzkou souvislost mezi střevy a mozkem, oboustranně komunikujícími prostřednictvím bloudivého nervu, hormonů ve střevech, signálů střevní mikroflóry atd. (Chai, Jiang & Li, 2016). Věda se dokonce začíná přiklánět k názoru, že zdraví psychiky je ovlivněné zdravím trávicí soustavy, tedy že některé střevní bakterie mohou ovlivňovat naši náladu (Anderson, Cryan & Dinan, 2017). Existují pádné důvody k tomu, proč Gershon (1999) nazval střevo druhým mozkem. Autor dále poukázal na důležitost role serotoninu v komunikaci mezi střevy a mozkem. Až 95 % serotoninu obsaženého v těle nalezneme v enterochromafinových buňkách střev, z kterých se uvolňuje buď spontánně nebo v reakci na podněty jako je stimulace bloudivého nervu nebo intoxikace různými chemickými látkami. Tím se spouští kaskáda reakcí, která může vést k nevolnosti a zvracení, které varují mozek před možným nebezpečím z požití stravy nebo infekčními patogeny.

2. Rapé

V této kapitole se už dostávám k tématu své práce, tedy k rapé. Jelikož je to téma ve vědě poněkud nové, budu se kromě vědeckých zdrojů opírat také o výpovědi lidí, kteří s rapé dlouhodobě pracují. Účinky této rostlinné směsi zatím nebyly v psychologii podrobněji popsány a literatura, ze které jsem měla možnost čerpat, je tedy omezená. Existuje sice mnoho internetových obchodů a laických publikací, kde najdeme popisy výroby, složení a účinků rapé, ale tyto informace nejsou ověřené a často se rozcházejí. Domnívám se, že v oblasti chybí vědecký nestranný pohled.

Uvědomuji si, že toto téma není čistě psychologické, ale zasahuje také do oblastí jiných oborů jako je antropologie, botanika nebo medicína. O rapé ale nelze mluvit bez znalosti kontextu. Je nutné vědět, co rapé je, odkud pochází a jak se užívá v Amazonii, než budeme popisovat, jak působí na psychiku při užití v našem prostředí. Jak už jsem uvedla výše, psychické a fyzické nemoci nejsou domorodci rozlišovány, naopak v nich vidí souvislosti (Kavenská, 2013). Proto jsou součástí celé jihoamerické medicíny i poznatky o psychologii. Myslím si, že je důležité dívat se na problémy z různých perspektiv, které nabízí jednotlivé obory, a propojovat je. Jeden takový pohled nám nabízí ekopsychologie, která se zabývá vztahem člověka a přírody a která v posledních letech nabývá na popularitě. Tento obor se zabývá environmentálním vědomím a chováním člověka a mezi jeho oblasti spadá obecně ochrana životního prostředí (Krajhanzl, 2009). Swim et al. (2011) vidí v globální klimatické změně dokonce příležitost pro uplatnění multidisciplinární spolupráce. Autoři vyžívají psychology, aby v této záležitosti využili znalosti jejich oboru. Amazonský prales, kterého se tato práce týká, a tradiční život původních obyvatel je v ohrožení (INPE, 2019). Vidím potenciál této práce právě v souvislosti s ekopsychologií a s ochranou znalostí tradiční medicíny Jižní Ameriky.

Rapé je považováno za jeden z mnoha posvátných léků amazonské medicíny, který pomáhá překonávat emocionální i tělesné překážky a získávat vhled do jiných světů (Liana, 2017). V posledních letech se začalo v určité subkultuře užívat i v českém prostředí. Existuje několik e-shopů, kde se dá rapé zakoupit, a facebooková skupina „Rapé CZ & SK“, která měla v říjnu 2020 přes tisíc tři sta členů. V této skupině lidé sdílejí kromě jiného také své zážitky spojené s užíváním rapé.

Zorientovat se v tom, co doopravdy rapé je, se ale stává poněkud obtížným, jakmile se podíváme do odborných zdrojů, přestože samotní uživatelé se na definici vesměs

shodnou. V minulosti byl jako tzv. *rape dos indios*, což lze z portugalštiny přeložit jako „šňupací tabák indiánů“, označován silný halucinogenní šňupací prášek připravovaný z plodů stromu *Maquira sclerophylla* (Schultes, 1972). Podle všeho se rituály s touto látkou už neprovádí (Rätsch, 2005). Můžeme tedy předpokládat, že tento prášek není identický s rapé, o kterém mluvíme dnes. Je ale možné, že se zkrácený název přenesl, protože v obou případech jde o aplikaci foukáním do nosu.

Název rapé také můžeme vidět skloňovaný vedle slov *Cohoba*, *Yopo* nebo *Parica*, což jsou všechno označení pro látku připravovanou ze stromu *Anadenanthera peregrina*. Prášek, který vznikne úpravou semen z tohoto stromu, se následně míchá s dalšími přísadami, mimo jiné s tabákem. Příprava se nicméně napříč kmeny liší. Účinky jsou jako v minulém příkladu halucinogenní (Rätsch, 2005).

Etnobotanických studií, které by tyto a jim podobné rostliny a látky z nich vyráběné zkoumaly, je pomálu. Zmatek v názvech je ale značný. Pro mou práci jsem zvolila poněkud obecné pojetí rapé, které vychází ze současných chemických rozborů směsí. Pokládám tedy za rapé práškovou směs z rostlin obsahující nebo neobsahující tabák (Stanfill et al., 2015; Sagapová, 2019). Tato definice odpovídá nabídkám na e-shopech jako je Herbal Store, Sarava nebo Ladírna. Zabývám se tím pádem produktem, který je v České republice dostupný. Informace od Tomáše Nazlera (osobní sdělení 27. 11. 2019), který dvakrát pobýval po dobu jednoho měsíce v kmeni Huni Kui ve státě Acre v Brazílii a byl tam přizván k výrobě rapé, se s definicí taktéž shodují (Nazler, osobní sdělení 27.11.2019). Navíc samotné slovo „rapé“ znamená šňupací prášek z nadrcených rostlin, označení tedy není závislé na přítomnosti tabáku (Psychedelic Times, 2017).

2.1 Složení a výroba

Složení rapé je pro popsání účinků stěžejní, jelikož jsou závislé na příslušných příměsích. Jelikož nelze seznam vyčerpát, uvedu několik hlavních rostlin a současné výzkumy.

Nazler (osobní sdělení 27.11.2019) tvrdí, že rapé může ale nemusí obsahovat tabák neboli *mapacho*. Většina rapé ale tabák *N. rustica* obsahuje (Stanfill et al., 2015). Výběr rapé bez tabáku obecně poskytuje jemnější zážitek s menší pravděpodobností čistících procesů. Rapé obsahující tabák vyhledávají lidé zvláště pro jeho účinky jako je hluboká relaxace a uzemnění (Psychedelic Times, 2017). Do směsi se přidávají různé léčivé rostliny pro jejich odlišné účinky, a to ať už k navození vizí, získání energie nebo například posílení smyslů

aromatickou vůní rostlin. Konkrétní recepty jednotlivých směsí jsou kmeny stráženy jako tajemství (Liana, 2017). Používají se téměř všechny části rostlin rostoucích v amazonském pralese, např. kůra, větvičky, slupky nebo plody. Účinky jednotlivých směsí se liší v závislosti na složení (Nazler, osobní sdělení 27.11.2019). Některé příměsi jsou totiž farmakologicky aktivní, jiné mají dokonce halucinogenní vlastnosti (Stanfill et al, 2015).

Jednotlivé směsi rapé se svým složením liší a používaných rostlin je velké množství. V nedávném výzkumu zkoumala Sagapová (2019) složení a dostupnost rapé na českém trhu. Použila informace z pěti obchodů nabízejících rapé a složení druhů uvedených na webových stránkách. Jen z tohoto výčtu jmenuje dvacet sedm rostlin. Dále uvádí, že nejnabízenějšími druhy jsou u nás *Tsunu* a *Cumaru*. Jelikož popisy jednotlivých rostlin jsou nad rámec této práce, uvedu několik příkladů příměsí.

Mezi rostlinu s pro nás nejzajímavějšími účinky patří určitě strom *Byrsonima crassifolia* neboli *Murici*, který se v tradiční medicíně používá k léčbě duševních onemocnění. Byly u něj dokonce prokázány antidepresivní účinky (Herrera-Ruiz, 2011; Sousa & de Souza Buarque, 2020). Dále se mluví o jeho vlivu na stárnutí. Díky svým antioxidačním schopnostem chrání mozkové neurony a mimo jiné obnovuje hladinu serotoninu v mozkové kůře (Sousa & de Souza Buarque, 2020). Antioxidační účinky se prokázaly také u stromu *Macambo* (*Theobroma bicolor* L.) (Torres, Assunção, Mancini, Torres & Mancini-Filho; 2002).

Semena již zmíněného stromu *Cumaru*, českým názvem silovoň obecný, zas nosili domorodci zavěšená kolem krku na ochranu před nemocemi. Odvar z nich zas užívali proti pocení a křečím (Polívka, 2010). Dalšími příklady jsou *koka*, *mimóza* neboli *jurema* nebo *yoho* či *cohoba*, kterou jsem již dříve zmiňovala. Mezi příměsi z běžně známých rostlin patří *hřebíček*, *kafr*, *skořice* nebo *maniok* (Stanfill et al., 2015).

Jednotlivé kmeny si vyrábějí své vlastní druhy rapé a jejich rituály během výroby se liší. Rozdíl se objevují nejen v technikách, které jsou použity, ale i v písních, které se během rituálu zpívají (Liana, 2017). Nazler (osobní sdělení 27.11.2019) dodává, že výroba je většinou mužská výsada. Přístup žen k posvátným rituálům se ale za poslední roky zlepšuje. Členové kmene mají na starost sběr rostlin, o následnou přípravu, která může trvat i týdny, se ale stará šaman, který pracuje ve stavu soustředění či až transu (Liana, 2017).

Přestože známe některé účinky jednotlivých rostlin přidávaných do rapé, léčivé účinky celých směsí jsou zatím kontroverzním tématem. I jiné látky, jejichž účinky jsou

dlouhodobě předmětem mnoha sporů, se začínají ukazovat jako užitečné. V současnosti můžeme pozorovat oživení zájmu o psychedelika při léčbě psychických nemocí (Sarris et al., 2021). Ta se obecně ukazují jako účinná při léčbě deprese (Psychedelická klinika, 2021) a například LSD pomáhá pacientům v terminálních stádiích nemocí zvládat utrpení a zachovat si vyrovnanost a důstojnost před smrtí (Grof, 2004).

2.2 Rituál a užívání

Nyní už se dostáváme k tomu, jak se rapé v amazonských kmenech užívá a jaké účinky má vyvolávat. Jak už jsem uváděla, součástí jihoamerické medicíny jsou také rituály, tedy formální chování, které je předem stanovené (Kupka, 2007), týkající se způsobu užívání jednotlivých léčiv.

Pro nás dnes rituály nejsou tak běžné, jako byly dřív. Jsou ale důležitou složkou našich zkušeností, ať už o nich víme nebo ne. V naší kultuře opakujeme každý rok štedrovečerní večeři nebo novoroční šampaňské. Už jen pouhý pozdrav a rozloučení jsou ale významné rituály se symbolickou hodnotou. Rituály jsou vytvářeny gesty v určitém čase a prostoru, čímž vznikají pravidelné struktury. Ovlivňují psychiku globálně a dávají strukturu prožitkům během změněných stavů vědomí (Kozák, 2017), kterých lze pravděpodobně pomocí rapé také dosáhnout (Nazler, osobní sdělení 27.11.2019). O rozšířených stavech vědomí budu více psát v následující kapitole.

I k rapé patří v jihoamerické kultuře určitý rituál. Užívání rapé je vnímáno jako prostředek vedoucí k cíli, nikoli jako samotný cíl. Tomu, čeho chceme dosáhnout, říkáme záměr (Psychedelic Times, 2016). Například ve kmeni Huni Kuin se rapé užívá většinou dvakrát denně, a to před obědem a před večeří, ale není to pravidlem. Symbolizuje to pro ně zakončení činnosti, které se předtím věnovali. V širším kontextu se tak každý den propojují s přírodou a žádají ji o sílu. Zároveň tak upevňují propojení členů kmene mezi sebou. Také často odříkávají před užitím rapé modlitbu, jejíž český překlad je zhruba takový (Nazler, osobní sdělení 27.11.2019):

„Tabáku silný, duchu tabáku silný, já (řeknu svoje jméno) tě cítím. Cítím tě dobře, cítím tě s láskou, cítím tvoji vůni, cítím tvoji sílu, cítím tvoji pozitivní energii. Cítím (...ted' to můžeš rozvézt tak, jak ho znáš. Prostě si to uvědomuješ, co máš v ruce. Říkáš to, když ho máš v té ruce, uvědomuješ si to, říkáš to nahlas. A pak to přejde do té druhé fáze, kdy říkáš...). Dej mi svoji sílu. Propoj mě s přírodou, dej mi sílu z lesa, zbav mne mých

negativních myšlenek, dej mi sílu udělat (doplň si, o co žádáš)“ (Tomáš Nazler, osobní sdělení 27.11.2019).

Směs se aplikuje pomocí dvou typů foukaček, které jsou obvykle vyrobeny z bambusu nebo z kosti. Je to *tepi*, která se využívá při rituálu ve dvou, kdy jeden člověk fouká rapé druhému. Nebo *kuripe*¹, foukačka ve tvaru „v“ pomocí které si člověk aplikuje rapé sám (Liana, 2017, Nazler, osobní sdělení 27.11.2019). Druhou možností je doporučeno vyzkoušet až po zkušenosti s aplikací od druhého člověka (Psychedelic Times, 2016). Ceremonie se skládá ze dvou dechů, z nichž každým foukneme část rapé do jiné nosní dírky. Má to svůj důvod. První fuk do levé nosní dírky symbolizuje smrt, druhý do pravé znamená znovuzrození. Oba tyto dechy vnímá člověk přijímající rapé jako nárazy do hlavy, které mu pročistí dutiny a zanechají ho uzemněného a klidného (Psychedelic Times, 2016). Je několik způsobů, jak rapé druhému do nosu fouknout. Nazler (osobní sdělení 27.11.2019) uvádí tři základní. Jsou to normální jemný fuk, poloviční šamanský dech a šamanský dech. Normální fuk je ze začátku jemný a postupně sílí, čímž se nadzvedne prach ve foukačce a následně se vtlačí do nosu. Šamanský dech je naopak krátký a prudký, takže prach zasáhne větší část dutin. Při něm je velmi důležitá modlitba a záměr.

Jako u jiných látek působících na vědomí je i u rapé mimořádně důležitý set a setting (Liana, 2017). **Set** je psychické rozpoložení člověka vstupujícího do zkušenosti a již zmíněný záměr. **Setting** se skládá z vnějších okolností, prostředí a jiných osob, tedy z toho, co se děje kolem člověka během změněného stavu vědomí (Kozák, 2017). Je dokonce možné, že dodržováním správného setu a settingu si lidé závislí na nikotinu vytvoří k tabáku zdravější vazbu (Psychedelic Times, 2017). Jelikož je rapé součástí jistého náboženského či posvátného kontextu, nemělo by se užívat v běžných situacích a na místech, kde není klid. Ideálním prostředím pro rituál je příroda nebo tiché místo uvnitř s nějakým významem. Dále je vhodné mít u sebe kapesníky a vodu a mít dostupné místo, kde můžete zvracet (Liana, 2017). Člověk, který rapé někomu aplikuje, by měl být rozvážný se silou svého dechu, kterým rapé fouká do nosu druhého. Dech a záměr, který se skrývá za fouknutím, je podle šamanů stěžejní (Psychedelic Times, 2016).

Účel užívání rapé v šamanských rituálech je hlavně uzemnění, získání síly a očištění se od *panemy*, což je označení domorodců pro negativní energie a emoce, které jsou

¹ V příloze 5 naleznete obrázek zachycující přijímání rapé z *tepi*. Příloha 6 obsahuje obrázek obou foukaček, *tepi* i *kuripe*.

podstatou zdravotních problémů. Při zodpovědném užívání nabízí rapé možnost zbavit se dlouhodobých negativních emocí na cestě za duševním i tělesným zdravím (Psychedelic Times, 2017). V domorodých kmenech je rapé spojeno s mnoha aspekty života. Je součástí iniciačních a přechodových rituálů, společenských setkání a uzdravovacích rituálů nebo jednoduše pro spojení s přírodou a její léčivou silou nebo s přáteli. Také je známo, že umocňuje účinky některých jiných rostlin. Proto se, jak už bylo zmíněno, často používá při obřadech s ayahuascou (Liana, 2017).

Důležitý je také spirituální přesah této medicíny. Šamani používají rapé, aby se spojili se svým „vyšším já“, napojili se na své energetické kanály a propojili s přírodou. Věří, že tato medicína pomáhá zlepšit soustředění, umožňuje vědomé bytí v přítomnosti, otevírá mysl a umožňuje komunikaci na „vyšší úrovni“ (Liana, 2017). Pokud šaman chce použít rapé k léčebným účelům, musí toto napojení umět obnovit i po konci zážitku, a tak svůj záměr uskutečnit v reálném světě (Psychedelic Times, 2016).

Rapé zahajuje v těle procesy vedoucí k očištění od přebytečného hlenu, bakterií a toxinů. Používá se také jako analgetikum a narkotikum, které zmírňuje únavu, bolest, hlad a žízeň. Existují dokonce i speciální směsi rapé, které se vyrábějí k potlačení chřipky a jiných nemocí. Protože rapé s tabákem obsahuje nikotin, zvyšuje přísun krve do mozku a stimuluje produkci některých neurotransmiterů, čímž zvyšuje bdělost a zvedá náladu. Je nutné zmínit také purgativní schopnosti rapé. Jeho užití vede k očistě, která se projevuje zvracením nebo vyprazdňováním střev. Tato schopnost záleží na tom, jaké rostliny byly při výrobě použity, na množství fouknuté směsi, ale i na tom, kolik směsi se z dutin dostane do trávicího traktu. Jak už bylo zmíněno, purga je považována za očišťující a zbavuje tělo všeho negativního nebo toxického. Předpokládá se, že čištění těla je neodbytně doprovázeno čištěním mysli (Liana, 2017).

Při psaní této kapitoly jsem narazila na problém, že každý z druhů rapé má jiné složení, proto se i informace v nalezených zdrojích různí. Přestože jsem zdroje vybírala opatrně, musím přiznat, že téma je nutné přezkoumat. I proto odkazuji často na tuto kapitolu ve výzkumné části mé práce. Jelikož nikdy není přesně známo, z čeho je konkrétní směs rapé složená, je jasné, že následné účinky se mohou výrazně lišit. Přestože rapé není ve své podstatě psychedelikum, může obsahovat složky, které mají psychoaktivní účinky a některé z příměsí mohou být ve větším množství dokonce jedovaté. Proto se objevují výzvy k opatrnosti během experimentace s novými druhy (Psychedelic Times, 2017). Máme důvody se domnívat, že v otázce účinků rapé je důležitá také motivace jednotlivců k jeho

užívání. Experimentace může být jednou z nich. Jsou nám už známy důvody lidí k užívání psychedelik. Tyto látky jsou nejčastěji vyhledávány za účelem seberozvoje, sebepoznání a získání nějaké nové zkušenosti nebo perspektivy, nebo vyhlídky na léčbu nebo zlepšení aktuálního stavu. Vedle těchto dvou skupin můžeme mluvit ještě o rekreačním užívání psychedelik (Kozák, 2017). Ve výzkumu Horáka a Vosáhlové (2016), kteří popsali motivace lidí k užívání ayahuasky v ČR, se ale ukázalo, že jen minimum lidí vyhledává ayahuasku kvůli rekreaci. Motivace lidí k užívání rapé mimo oblasti, kde se užívá tradičně, ještě nejsou podrobně popsány. Ale pokud by tomu bylo podobně jako u psychedelik a konkrétně u ayahuasky, můžeme se domnívat, že rizika během experimentace s novými druhy nejsou tak velká. Rozhodně je ale potřeba na ně upozornit.

Vzhledem k nedostatku odborných zdrojů jsem také v rámci předvýzkumu ke své práci zkoumala pět popisů konkrétních zkušeností s rapé zveřejněných na facebookové skupině „Rapé CZ & SK“. O tomto projektu píšu více v kapitole č. 5: Výzkumný problém, výzkumný cíl a výzkumné otázky. Co se účinků rapé týče, popisy v jednotlivých souborech se překrývaly. Po fouknutí přichází často vlna energie, která je pociťována tlakem, změnou vnímání teploty nebo se transformuje do podoby vibrací. Tato energie se buď někde zastaví nebo prostupuje do celého těla. Účastníci cítili teplo, které popisovali jako příjemné, nebo naopak chlad. Často pak docházelo ke zvracení a k nepříjemným stavům, které ale respondenti spojovali s čištěním těla a které následně interpretovali pozitivně. Zvracení údajně vzbuzuje respekt a pokoru před medicínou.

Účastníci mluvili o klidu, relaxaci a uvolnění přecházejícím až v meditaci nebo trans, v jednom příspěvku se dokonce objevily vize. V tomto stavu se vynořuje mnoho myšlenek, které se srovnávají, až nakonec respondent dojde k řešení svého problému. Mnohokrát také padlo slovo čakra². V tomto stavu tedy může docházet k léčení problémů spojených s energetickými centry. Během působení rapé účastníci cítili velké napojení na sebe sama a na přírodou kolem. Cítili sounáležitost a vděk. Je mnoho faktorů, které zážitek respondentů ovlivňovali. Bylo to prostředí, ve kterém rituál probíhá, samotný druh rapé, výchozí naladění účastníka, záměr a očekávání, se kterými účastník přicházel, nebo facilitátor a způsob fouknutí rapé.

² Čakry jsou považovány v ajurvédě a tradiční čínské medicíně za centra síly. Jsou to rotující víry energie procházející skrz fyzické tělo přes další vrstvy subtilních těl (Cross, 2009).

Podobné výsledky uvádí i Sagapová (2019), která mezi českými uživateli provedla dotazníkové šetření doplněné o polostrukturované rozhovory. Mezi nejčastější fyziologické účinky rapé podle ní patří slzení, uvolnění těla, ukotvení těla k zemi, pocit rozehrátí těla, nevolnost, stimulace organismu nebo očista formou zvracení. Účastníci dále uváděli uvolnění, vyjasnění mysli, uzemnění těla, prohloubení spojení s já, koncentraci, pocit rozprouzení energie, pozitivní pocity a myšlenky nebo hlubokou meditaci mezi vnímané duševní a emocionální účinky.

3. Změněné stavy vědomí

Z předchozí kapitoly je jasné, že rapé je kontroverzní téma a jeho účinky nelze zatím ani zdaleka jednoznačně pojmenovat. V této kapitole popíšu problematiku změněných stavů vědomí a zamyslím se nad tím, zda je rapé možné vědomí změnit.

Na začátek si ale dovolím polemiku. Jestliže v bdělém stavu vnímáme realitu našimi smysly, zatímco ve stavu rozšířeného vědomí (a nyní používám záměrně tento termín) překračujeme jisté hranice (Grof, 1999), co se tedy děje, když do stavu změněného vědomí vstupujeme? Mění prostředky k dosažení těchto stavů naše vnímání reality nebo nám z reality umožňují vnímat víc než normálně?

Bytí „při vědomí“ je základním předpokladem pro vnímání a prožívání člověka (Plháková, 2004). Je to „stav bdělosti, ve kterém si uvědomujeme sebe sama, své duševní pochody i své okolí (a obé dokážeme odlišit a zařadit)“ (Orel, 2020, 129). Většinu svého života prožijeme v bdělém stavu vědomí, který je v naší kultuře dokonce označován adjektivem *normální* (Plháková, 2004).

Vědomí může být narušeno různými patologickými procesy. Změněné stavy vědomí ale nemusí být vždy doprovodem poruchy, jde i o spontánní jevy jako je spánek nebo výsledek záměrného navození takového stavu pomocí hlubokého dýchání, meditace nebo užívání drog. Tento stav může být navozován za účelem hlubšího sebepoznání nebo například obohacení životní zkušenosti (Plháková, 2004). Grof (2004) vidí potřebu odlišit od mimořádných stavů vědomí způsobených patologií jinou skupinu takových zážitků, které jsou podle něj zdrojem poznání o lidské psyché a mají velký terapeutický potenciál. Pojmenoval je jako holotropní, což znamená směřující k celistvosti. Říká, že během těchto stavů „jsme schopni překonat úzké hranice svého těla a ega a uvědomit si svou pravou a úplnou totožnost“ (Grof, 2004, 14). Uvádí, že jedněmi z nejúčinnějších cest k dosažení holotropního stavu je požívání psychedelických látek a rostlin, které má například v Amazonii dlouhou tradici. Jmenuje i ayahuasku nebo sekret z ropuchy *Bufo alvarius*, o kterých jsem psala v jedné z předešlých kapitol. Zmiňuje ale i nejmenované látky, které se v Amazonii a na Karibských ostrovech vdechují nosem (Grof, 2004).

Plháková (2004) uvádí, tři společnými znaky, které změněné stavy vědomí spojují, ať už mluvíme o patologii, samovolných procesech nebo záměrně vyvolaných zážitcích. Jsou to *povrchnost a nižší kritičnost kognitivních funkcí, změny sebepojetí a vnímání světa a oslabení řízení a inhibice chování*.

Druhý z těchto znaků, tedy změnu sebepojetí a vnímání světa, považuje Grof za nezanedbatelný potenciál jiných stavů vědomí. V další práci Grof (1999) píše, že vědomí je podle všeho zprostředkováno mozkiem, ale není na něm plně závislé. Zážitky během změněných stavů vědomí jako jsou transy, meditace nebo spontánní psychospirituální krize, nedovedeme vysvětlit. Poukazuje na smyšlené hranice vědomí, které dnes považujeme ve vědě za platné, ale v budoucnu neodbytně musí být překonány. Vždyť už ve starověku a preindustriálních společnostech byly změněné stavy vědomí ceněné díky tomu, že byli cestou do posvátných realit, umožňovali spojení s přírodou a jinými lidmi. Mimo to byly používány k diagnostice různých nemocí a k samotnému léčení. Grof také naznačuje, že psyché může existovat mimo čas a prostor. Člověk vnímá sebe sama prostřednictvím svých smyslů jako odděleného od ostatního světa. Během změněných stavů vědomí se hranice rozpouštějí a my splýváme s okolím. A nejenže jsme schopni se skrz takový transpersonální zážitek ztotožnit s jinými lidmi, dovedeme být na chvíli i zvířaty. Nebo dokonce cítit celistvost života a vnímat veškerý život na naší planetě. Dále připomíná, že pohled na spiritualitu jako na pověřčivost už je dávno minulostí a změněné stavy vědomí umožňuje lidem, kteří je zažijí, přehodnotit spirituální dimenzi. Léčebný potenciál a neurobiologii změněných stavů vědomí zkoumá mimo jiné Národní ústav duševního zdraví. Zabývá se hlavně užíváním psychedelických látek. Konkrétně psychedelika se již osvědčila při adekvátním užívání například u léčby deprese (Psychedelická klinika, 2021).

Na problematiku se určitě můžeme dívat z mnoha úhlů. Plháková (2004) například uvádí alkohol užívaný především ke zlepšení nálady, který je pro nás společensky tolerovanou drogou měnící stav vědomí. Na druhou stranu Grof (2004) popisuje terapeutické využití u nás nelegální látky LSD. Když se vrátím ke své polemice ze začátku kapitoly, musím přiznat, že na svou otázku, zda nám změněné stavy vědomí umožňují vidět z reality více nebo nám realitu zkreslují, nemohu odpovědět. Určitě se na věc ale budeme dívat odlišně, pokud chceme prokázat léčebné účinky nebo škodlivost nějaké substance.

3.1 Mystické zážitky a jejich charakteristiky

Označení pro změněné stavy vědomí je mnoho. V různých kontextech se setkáme s pojmy jako jsou rozšířené vědomí nebo již zmíněné mimořádné stavy vědomí. Pojmem vycházejícím z náboženského kontextu je mystický zážitek. Nyní se používá i bez souvislosti s náboženstvím.

William James (1930) označil za mystický zážitek mínění, které je neurčité a ohromující, ale které zároveň není ukotvené ve skutečnosti a logice. To je poněkud vágní definice. Proto dále vytyčil čtyři znaky, které musí zkušenost splňovat, abychom ji mohli za mystickou označit. První dvě z těchto charakteristik považuje za stěžejní. Je to zaprvé *nepopsatelnost stavu*, kdy dotyčný není schopen najít slova, jimiž by zážitek vystihl. Zkušenost je tedy nepřenositelná a každý si jí musí projít sám, aby ji pochopil. Zadruhé pak mluví o *noetické jakosti*, což znamená, že člověk přikládá zkušenosti značný význam a pokládá ji za zdroj vnitřního vhledu a poznání, které má většinou velký vliv do budoucna. Další dvě charakteristiky jsou méně výrazné. Jsou to *pomíjivost*, tedy časová omezenost daného stavu, který si je člověk schopný zpětně vybavit pouze nedokonale. A dále *trpnost*, tedy že zážitek je ovládán jakousi vyšší mocí, nikoli vlastní vůlí dotyčného. Přestože zkušenost vyžaduje určité zaměření pozornosti nebo tělesné úkony, v momentě dosažení požadovaného stavu člověk schopnost kontroly ztrácí.

Stace (1980, in Benda, 2007) nepovažuje mystickou zkušenost pouze za náboženský fenomén. Spojení s náboženstvím je podle něj dodatečné a náhodné. Autor srovnával reprezentativní popisy mystických zážitků z různých míst, historických období a kultur. Došel k závěru, že zážitky jdou rozdělit na extrovertní a introvertní, přičemž oběma skupinám je společný subjektivní pocit jednoty. Extrovertní jsou nedokonalé a dají se považovat za předstupeň introvertních. Člověk dochází k přesvědčení, že vše je Jedno a vše je živé. K tomuto přesvědčení dochází skrze tělesné smysly. U introvertního typu nejde o smyslové vjemy, ale o čisté vědomí.

Stace v roce 1960 rozlišil sedm charakteristik introvertního typu mystické zkušenosti (Hood, 1975; Benda, 2007), ze kterých vycházím ve výzkumné části. Původní zdroj ovšem není na internetu dostupný. Z toho důvodu cituji jiný nalezený zdroj. Stanovenými kategoriemi jsou:

1. „Vědomí jednoty; Jedno, prázdný prostor; čisté vědomí.
2. Neprostorovost a nečasovost.
3. Pocit objektivit a reality.
4. Blaženost, pokoj, atd.
5. Prožitek svatého, posvátného nebo božského.
6. Paradoxnost.
7. Tvrzení mystiků, že jde o něco nevýslovného“ (Stace, 1980, in Benda, 2007, 22).

Na Staceyho později navazuje Hood (1975), který na základě předchozích kategorií sestavil škálu mystiky (*mysticism scale*) obsahující 32 položek spadajících do osmi kategorií. Ty popíšu podrobněji, protože s charakteristikami těchto kategorií pracuji ve výzkumné části mé bakalářské práce. První kategorií je **ztráta pocitu jáství** (Benda, 2007) neboli ego quality (E), která odkazuje na ztrátu schopnosti uvědomovat si sama sebe, ačkoli je člověk při vědomí. Ztráta self je přitom většinou zažívána jako absorpce něčím větším (Hood, 1975). Druhou je **vědomí jednoty** (Benda, 2007), v angličtině unifying quality (U). Ta odkazuje na zkušenost, že větší množství objektů je vnímáno jako „Jedno“ (Hood, 1975). Třetí kategorií tvoří **vnitřní subjektivita, živost všech věcí** (Benda, 2007) čili inner subjective quality (Is). Poukazuje na vnímání subjektivity, živosti nebo schopnosti vnímat všech věcí, přestože jsou obvykle existují pouze v hmotných formách (Hood, 1975). Dále je uvedena **neprostorovost, nečasovost** (Benda, 2007), v originále temporal/spatial quality (T), která vypovídá o prostorové a časové vlastnosti zážitku, kdy se čas i prostor zdají být jedno a člověk zažívá pocit nečasovosti a neprostorovosti (Hood, 1975). Následující kategorií je **pocit poznání, vhledu** (Benda, 2007) neboli noetic quality (N). Ta odkazuje na vnímání zkušenosti jako zdroje poznání. Tento zážitek je neracionální a intuitivní, ačkoli není vnímán jako subjektivní (Hood, 1975). Další charakteristiku tvoří **nevýslovnost** (Benda, 2007) čili ineffability (I). To znamená, že člověk není schopen mystický zážitek popsat slovy nebo. nenalézá v běžném jazyce výrazy, které by zkušenosti odpovídaly (Hood, 1975). **Blaženost, pokoj** (Benda, 2007), anglicky positive affect (P) odkazuje na pozitivní emoce spojené se zážitkem. Typicky jde o radost a blažené štěstí (Hood, 1975). Poslední kategorií je **posvátnost, náboženská kvalita** (Benda, 2007) neboli religious quality (R). Tyká se vnitřních pocitů posvátnosti, které jsou spojené s tajemstvím a úctou, ale které nemusí být vyjádřeny v tradičním jazyku náboženství (Hood, 1975).

Mezi těmito kategoriemi najdeme přesnou shodu s dvěma stěžejními charakteristikami, které stanovil již James (1930), tedy s nepopsatelností a neotickou

kvalitou. Určité podobnosti najdeme i se zbylými dvěma. Rozlišné stanovení podmínek autorů pro označení zážitku za mystický nám napovídá, že ani popis zážitku s rapé nebude jednoduchý. Ve výzkumné části se ale pokusím nalézt v rozhovorech prvky spadající do jednotlivých kategorií škály mystiky.

Praktická část

4. Výzkumný problém, výzkumný cíl a výzkumné otázky

V této kapitole čtenáře seznámím s tím, co bylo předmětem mého výzkumu. Co se s člověkem děje po užití rapé ještě nebylo vědecky podrobně popsáno. Proto jsem před započítím studie navštívila dvě přednášky Tomáše Nazlera spojené s ceremonií s rapé, který v té době už dvakrát navštívil kmen Huni Kuin a který mi následně poskytl soukromý rozhovor. Úryvky z přepisu rozhovoru byly použity jako doplňující informace v teoretické části práce.

Poté jsem se v rámci jedné ze svých studentských prací během studia psychologie na FF UP, kterou jsem využila jako předvýzkum ke své bakalářské práci, zabývala rozborem pěti facebookových příspěvků uživatelů rapé zveřejněných na skupině „Rapé CZ & SK“. Ve skupině jsem nejprve vyhledala příspěvky pod klíčovými slovy "zkušenost" nebo "zážitek". Našla jsem patnáct popisů konkrétních zkušeností s aplikací rapé. Poté jsem z nich vybrala pět, ve kterých bylo sděleno nejvíc informací o subjektivním prožívání dané zkušenosti.

Zmíněné rozhovory a přednášky spolu s výsledky projektu mi pomohly pochopit, že rapé může mít na psychiku člověka velký vliv, a motivovaly mě k volbě tématu této práce. Na základě předešlých zdrojů jsem formulovala výzkumný problém, cíl a výzkumné otázky.

4.1 Výzkumný problém

Ve výzkumné části práce se zaměřuji na zkušenost účastníků z ČR s amazonskou medicínou rapé. Jedná se o prášek vyrobený z rostlin, který často obsahuje tabák (Sagapová, 2019; Stanfill et al., 2015) a má potenciál měnit stav vědomí (Nazler, osobní sdělení 27. 11. 2019). Tato látka se fouká do nosu pomocí dvou různých typů foukaček, z nichž jedna je určena k autoaplikaci a druhá k aplikaci směsi jinou osobou (Liana, 2017). V domorodých kmenech v Amazonii se rapé vyrábí a užívá (Nazler, osobní sdělení 27. 11. 2019) především za účelem uzemnění, získání síly a zbavení se negativních energií a emocí (Psychedelic Times, 2017).

V současnosti můžeme sledovat nárůst zájmu o tuto látku v zemích západního světa včetně ČR. To můžeme pozorovat například na e-shopech, které rapé nabízejí. U nás

dokonce existuje již zmíněná facebooková skupina sdružující zájemce o tuto amazonskou medicínu, která má dne 26.3.2021 celkem 1 669 členů. Ve své práci chci tedy upozornit na téma, které je aktuální a neprobádané. Jelikož se tématem před tímto výzkumem psychologie zatím nezabývala, zjišťuji ve své práci zkušenost s rapé z pohledu lidí, kteří s ním mají bohatou zkušenost a jsou tím pádem v tomto bodě odborníky na rapé. Ptám se na motivaci účastníků k užívání rapé a průběh rituálů realizovaných v českém prostředí. Mapuji také prožívání zkušenosti, a to na psychické, sociální, spirituální i tělesné rovině, a ptám se, co respondentům užívání rapé přináší do jejich života.

4.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je popsat, jakou motivaci mají účastníci k užívání rapé, jak vypadá rapé rituál, se kterým se setkali v České republice, co po užití rapé prožívají a co jim užívání rapé přináší.

Výzkumné otázky jsou celkem čtyři a nasedají na jednotlivé cíle výzkumu. Důležitým tématem bylo vzhledem k častému obsahu tabáku ve směsích rapé také to, zda účastníci kouří cigarety nebo tabák konzumují i jinými způsoby. Tato skutečnost není součástí jedné výzkumné otázky, ale je diskutována v analýzách rozhovorů.

1. Jaká je motivace k užití rapé?

Zajímá mne motivace účastníků jak k prvnímu užití rapé, tak jejich dlouhodobá motivace k dalším aplikacím. Pak se ale také ptám, co je v konkrétní situaci vede rapé použít.

2. Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Tato otázka je více deskriptivní a slouží k popisu situace. Může se zdát, že se psychologie téměř nedotýká, je ale důležitá pro zakotvení získaných výsledků v kontextu.

3. Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Protože se tradiční medicína dívá na člověka jako na neoddělitelný celek, i mne zajímá prožívání účastníků na úrovni tělesné, psychické, sociální i spirituální.

4. Co účastníkům užívání rapé přináší?

Ptám se na hlubší motivaci k dlouhodobému užívání rapé a přesah zkušeností do života účastníků.

5. Metodologický rámec výzkumu

Tato kapitola slouží k seznámení čtenáře s metodami sloužícími ke zodpovězení výzkumných otázek. Popíšu v ní, jak jsem během výzkumu postupovala a s jakými metodami sběru, zpracování a analýzy dat jsem pracovala.

5.1 Zvolený typ výzkumu

Vzhledem k povaze výzkumných otázek spolu s neopakovatelností a ojedinělostí fenoménu jsem zvolila kvalitativní typ výzkumu. Snažím se pochopit fenomén v celé jeho obsáhlosti a zachytit význam, který mu účastníci přiřkládají. Jsou to právě jedinečnost a neopakovatelnost, kterých tento přístup spolu s kontextuálností, procesualností a dynamikou využívá (Miovský, 2006).

S ohledem na to, že zkoumám neobvyklou skupinu lidí, jsem zvolila interpretativní fenomenologickou analýzu (dále jen IPA) jakožto metodu vyhodnocování dat. Ta mi dovolí prozkoumat zkušenost s rapé více z pohledu mých respondentů a zhodnotit, jaký význam zkušenosti oni sami přisuzují. Zároveň mi nechá prostor na interpretaci. IPA totiž předpokládá, že závěry výzkumu jsou výsledkem spolupráce výzkumníka a respondenta (Kostínková & Čermák, 2013). Výzkumné otázky 1, 3 a 4 metodě IPA odpovídají. Jejich předmětem je vlastní pohled účastníků na jejich zážitky a celou problematiku. Otázka číslo 2 mapující podobu rituálu s rapé je ale deskriptivní. Považuji ji za důležitou, protože nám pomůže pochopit prožitky účastníků v celé souvislosti.

5.2 Metody získávání dat

Zájemce jsem postupně oslovovala s žádostí o zhruba hodinu a půl dlouhý rozhovor. Jelikož byli respondenti z různých měst, nechala jsem výběr místa setkání na nich. Byla jsem buď pozvána k nim domů nebo jsme se společně sešli v klidné kavárně. Před provedením rozhovoru byli účastníci informováni o možnosti odstoupit z výzkumu a o zajištění anonymity. Byli také požádáni o ústní souhlas s nahráváním rozhovoru na mobilní telefon a o svolení k využití rozhovoru pro výzkumné účely v rámci psaní bakalářské práce.

Pro rozhovory jsem zvolila metodu polostrukturovaného interview, které z velké části řeší nevýhody plně strukturovaného a nestrukturovaného interview. Nedržíme se zde

přesně připravených otázek, ale stanovujeme tematické okruhy, kterých se během rozhovoru dotkneme, a které tvoří tzv. jádro interview. Je také možné měnit pořadí otázek za účelem větší výtěžnosti rozhovoru a plynulé návaznosti témat. Zároveň se během rozhovoru ujistujeme, že respondentovu odpověď chápeme správně (Miovský, 2006). Před prvním setkáním jsem si připravila záznamový arch s osnovou pro demografické údaje a orientačním seznamem otázek. Pod většinu otázek jsem vepsala podtémata, na která se mohu doptat, pokud by byl respondent málomluvný. Arch mi sloužil k tvorbě poznámek a udržení určité míry struktury.

Otázky jsem tvořila následujícím způsobem. Nejprve jsem si sepsala, na co bych se respondentů chtěla zeptat, a poté jsem otázky přidělila k příslušným výzkumným otázkám. Pak jsem dál rozvíjela svoje myšlenky, dokud nebyla jádra výzkumných otázek vyčerpána. Podle Hendla (2012) je vhodné zahajovat rozhovor neproblémovým tématem, které vyzývá k popisu nějaké situace. V této fázi se buduje důvěra a uvolňuje atmosféra. Teprve poté se ptáme na interpretace, názory a pocity, které mohou vyvolat i záporné reakce. Každý rozhovor tedy začínal otázkou, jak se dotýčný o rapé dozvěděl. Teprve po rozvedení tohoto tématu jsme pokračovali k citlivějším otázkám. IPA, se kterou jsem pracovala, ponechává velký prostor participantům rozvíjet jejich myšlenky a dovoluje jim vnést do rozhovoru témata mimo připravené otázky (Kostínková & Čermák, 2013), proto byla výsledná struktura každého rozhovoru odlišná. Samotné mi vyhovovalo, že jsem nemusela účastníky vracet k tématu tak intenzivně jako u jiných metod. Protože jsem pracovala s motivovanými dobrovolníky, kteří se často do výzkumu hlásili ve snaze o rozšíření povědomí o medicíně a vyzdvižení jejich přínosů, zahrнула jsem i otázku, zda mají s rapé nějakou nepříjemnou zkušenost. Všechna setkání jsem pak zakončovala tím, že jsem dala účastníkům prostor se vyjádřit, pokud by chtěli k tématu dodat něco, na co jsem se neptala.

Nejdelší z rozhovorů trval čtyřicet čtyři minut, nejkratší dvacet sedm minut. Po realizaci pěti rozhovorů jsem usoudila, že mám data dostatečně saturovaná.

5.3 Metody zpracování a analýzy dat

Se souhlasem účastníků jsem vytvořila audionahrávky rozhovorů a následně výpovědi přepsala do textových souborů v editoru MS Word označených unikátním kódováním, které zajišťovalo anonymitu účastníků. Poté jsem všechny rozhovory vytiskla na papír s širokými okraji, do kterých jsem vpisovala poznámky. Také jsem podtrhávala

významné části textu. Při tomto prvním čtení jsem pracovala s každým rozhovorem zvlášť jako se samostatnou jednotkou a před prací s dalším rozhovorem jsem se snažila ten předchozí uzávorkovat. Při opakovaném čtení mě už napadaly první podobnosti a rozdíly mezi rozhovory.

Další fází byla analýza pomocí programu Atlas.ti, kam jsem vložila přepisy nahrávek. Znovu jsem s každým rozhovorem pracovala jednotlivě, ale už jsem vytvářela první kódy a vpisovala poznámky pro pozdější interpretace. Poté už jsem pracovala více se svými poznámkami než s původními texty. Shlukovala jsem jednotlivé kódy do skupin a hledala mezi nimi souvislosti. Program umožňuje jednoduše zobrazit citace respondentů napříč texty přiřazené k jednotlivým kódům, což mi pomohlo neztratit kontakt s daty a průběžně se k nim vracet. V následujícím kroku už jsem hledala společná témata objevující se v rozhovorech.

6. Výzkumný soubor

Mojí cílovou skupinou byli členové poměrně nové subkultury v České republice, tedy uživatelé rapé. Jelikož mám já sama a několik lidí z mého okolí s rapé zkušenost, nebyl přístup k této subkultuře obtížný. Vzhledem k povaze výzkumu jsem zvolila záměrný výběr, který patří mezi nepravděpodobnostní metody. Je to cílené vyhledávání účastníků na základě předem daných charakteristik, kteří jsou ochotni se do výzkumu zapojit (Miovský, 2006). Na facebookovou skupinu „Rapé CZ & SK“, kterou jsem k těmto účelům spoluzaložila a která měla tou dobou přes devět set členů, jsem umístila inzerát. Hledala jsem někoho staršího osmnácti let, kdo vyzkoušel alespoň pět druhů rapé a měl s ním alespoň jednu zkušenost, kterou by popsal jako intenzivní. Tyto podmínky jsem stanovila proto, abych měla jistotu, že účastníci budou s rapé důvěrně seznámeni, a tak budou schopni svoje zkušenosti podrobněji popsat, nalézt mezi nimi obecné charakteristiky a popsat zvláštnosti, se kterými se setkali.

Z dobrovolníků, kteří se mi ozvali, jsem vybrala ty, kteří skutečně odpovídali mým podmínkám. Zbylo mi celkem osm kontaktů. Zrealizovala jsem tři rozhovory, než se mnou zbytek potenciálních respondentů přestal komunikovat. Poté jsem se tedy obrátila na dva známé, kteří rapé dlouhodobě užívají a kteří mi byli ochotní poskytnout rozhovor. Celkem jsem tedy realizovala pět rozhovorů.

7. Etika výzkumu

Všichni účastníci byli před setkáním informováni o účelu výzkumu a tématu rozhovoru. Před rozhovorem jako takovým byli ujištěni o tom, že jejich totožnost bude utajena a poskytnutý rozhovor bude sloužit pouze k účelům mé bakalářské práce. Dále byli srozuměni s možností kdykoli z výzkumu odstoupit a následně požádání o souhlas s nahráváním audiozáznamu na mobilní telefon. Také jsem zdůraznila, že rozsah jejich sdělení si určují sami a mají právo mi neodpovědět, pokud se budu ptát na něco citlivého.

Už nahrávky v telefonním zařízení jsem pojmenovala unikátním kódem skládajícím se z čísla pořadí rozhovoru, písmene *m* nebo *ž* podle pohlaví a prvního písmene města, ve kterém se setkání uskutečnilo. Přepsané textové soubory byly označeny identicky. V textu ale pro přehlednost používám označení participant 1 (P1) až participant 5 (P5). Analýzy jednotlivých rozhovorů byly poslány respondentům ke schválení, abych se vyhnula možným nedorozuměním v komunikaci. Účastnice, jejíž rozhovor je uveden v přílohách, poskytla ústní souhlas se zveřejněním přepisu.

8. Výsledky

8.1 Analýza jednotlivých rozhovorů

8.1.1 Participant 1

Muž, 30 let, školní psycholog, dříve kouřil, ale teď nekouří.

VO: Jaká je motivace k užití rapé?

O rapé se dozvěděl od svých přátel, se kterými ho také poprvé vyzkoušel. **Byl zvědavý**, co zkušenost obnáší, a jak se liší od **běžného užívání tabáku** v cigaretách. Zaujalo ho, jak o rapé jeho přátelé mluvili. Popisovali tabák jako nejvyšší rostlinu mužského principu, která je v jihoamerické medicíně posvátná. Líbila se mu podoba rituálu, která zahrnuje **uklidnění, přípravu, stanovení záměru a práci s dechem a tělem**. Podruhé se s rapé setkal na psytrancovém festivale, kde si pořídil vlastní směs. Od té doby si rapé aplikuje většinou sám. Snaží se dávat si pozor, aby ho neužíval víc než **dvakrát nebo třikrát denně** a aby měl rituál určitou podobu. Nadměrné užívání považuje za projev **neúcty k látce**. Přesto se u něj objevují epizody častého užívání a všímá si určitého **zevšednění**, kdy pro něj nebylo tak důležité dobré prostředí a jeho vztah k rapé byl „méně posvátný“. Sám říká, že mu to „*sklouzlo do nějakého více konzumního užívání*.“

Nyní se snaží **omezovat** počet užití rapé v daný den, protože vícečetné užití mu „*nedělá dobře*“. Říká, že je to pro něj přirozeným vývojem. „*Chvilkama mám prostě potřebu menší, chvilkama větší*“, upřesňuje. Zamýšlím se nad tím, zda tato jeho slova nejsou **externalizací** problému nadužívání.

VO: Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Pokud si rapé aplikuje sám, nejprve si vybere rapé. Poté se uvede do **klidu, prodýchá se a věnuje pozornost** místu, na kterém se nachází. Následně si stanoví záměr, se kterým do rituálu vstupuje. Bývají to, jak sám uvádí „*takové jako obecné principy, které bych byl rád, aby se projevovaly do každého jednoho aktu mého chování*“. Rapé je pro něj prostředníkem pro **seberozvoj a sebepoznání**. Během rituálu se snaží **být v přítomnosti a soustředit se na své tělo**, povzbuzuje **pokoru k lidem a k sobě**. Při nachlazení si dává záměr, ať rapé „*pořádně vyštípe bacil*“. Jindy žádá o **dobrý spánek a příjemné sny**. Poté, co si stanoví záměr, si foukne rapé. Někdy si také přikládá kuripe, tedy nástroj, kterým si člověk rapé sám aplikuje, na hrud' nebo na hlavu. Jednu dobu bylo rapé součástí jeho každodenní ranní rutiny, kdy si účastník ráno dal rapé, zacvičil si a pak šel do práce.

Pokud mu rapé fouká někdo jiný, záleží mu na tom, kdo to je. Požaduje, aby byl druhý člověk **střízlivý, ukotvený v realitě** a aby mu respondent **důvěřoval**. Rozhodnutí je vesměs **intuitivní**. Sám je ochotný fouknout rapé téměř komukoli, pokud není pod vlivem jiné látky. To je dáno jeho převážně negativními zkušenostmi. Setkal se i s takovou situací, kdy si od něj druhý člověk fouknout nenechal. Respondent říká, že i **prostředí a situace** jsou pro něj důležité. V souvislosti s jeho první zkušeností říká: „*Vlastně celá ta pohádka kolem vytvářela ten zážitek.*“ Kamarád mu tehdy vše vysvětlil, uvedl ho do klidu a provedl ho rituálem.

VO: Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Říká, že zpočátku je to „*rána do hlavy*“, která mu ale nevadí, protože si na ni zvykl užíváním jiných látek. Následuje stav, který popisuje jako „*kvazimeditativní*“, kdy nechává **odejít myšlenky a soustředí se**. Celý stav může trvat od tří do dvaceti minut, což se dá ovlivnit **zaměřením pozornosti, silou vůle a prací s dechem**. Po celou dobu se snaží myslet na svůj záměr a představuje si, že s rapé k němu přichází dobré věci a odchází špatné. Říká: „*...je to hodně o tom, kolik vlastně do toho té pozornosti dám. Jak moc vlastně mám to prostředí, které je na to dobré. A jak moc se vlastně rozhodnu se do toho ponořit. A ne vždycky jsem šikovnej, abych patnáct dvacet minut nebo třeba půl hodiny vydoloval.*“ Většina procesů mu ale trvá tři až pět minut. To podle mě souhlasí s jeho tvrzením, že sklouzl ke konzumnějšímu užívání a zkušenost mu zevšednila.

Prožitek se liší v závislosti na druhu rapé. Jména si nepamatuje, ale poznává je podle jejich **vůně**. Někdy odliší podle čichu i některé vlastnosti rapé jako **jemnost** nebo **ostrost**. Dalšími vlastnostmi, které uvádí, jsou **síla, intenzita, jemnost**, nebo **chuť** a výše zmíněná **vůně**. Obecně cítí **vtažení do jeho těla, ukotvení, uzemnění, klid a rozšíření hrudníku** umožňující hluboké dýchání. Často stav sám umocňuje využitím jednoduchých meditačních technik. Dále vyzdvihuje **jemnou** směs Anene, kterou rád užívá před spaním. Má zkušenost, že po něm má příjemné, živé, zajímavé a dlouhé sny. Respondent udává, že nezažil žádný „*thresholdový*“ zážitek. **Nevolnost** a **zvracení** se u něj objevilo ve dvou typech situací. Bylo to buď po **kombinaci** rapé s jinými látkami, kdy cítil, že je mu zkušenost **nepříjemná**, ale nepokládá to za následek užití rapé. Nebo během **nachlazení** či jiného **znečištění** organismu, kdy bylo zvracení formou **očištění**. Zvracení také považuje vlastně za cestu k **bytí v přítomnosti**. Říká, že se „*pozornost zostrí na to, co se děje v tom těle a že se tady od toho přítomného okamžiku nedá moc utéct.*“

Také se pozastavuje nad tím, jak zážitky popisují jiní lidé na sdílecích skupinách. Na rozdíl od nich údajně nedovede prožitek popsat tak květnatě a nemá pocit, že ho prožívá tak intenzivně. Také nemá zkušenost s tím, že by k němu rapé promlouvalo. Sám uvádí, že je samouk a proto mu je potenciál rapé zatím do velké míry skrytý. V návaznosti na respondentovo zamyšlení by se diskutovat nad tím, zda jsou duchovní a transcendentální zážitky jiných lidí výsledkem hlubšího porozumění medicíně, osobním predispozicím k určitému prožívání a nebo se už jedná o ovlivnění přísliby účinků druhých. Tedy, zda se jedná skutečně o tak přesahovou zkušenost, nebo jestli druzí takzvaně najdou to, co hledají.

VO: Co účastníkům užívání rapé přináší?

Prožitky jsou podle jeho slov „**náročné**“ a je potřeba je „**zvládnout**“ a mít na paměti, že se vše děje „pro nějaké dobro“. Nepříjemné doprovody jako **zakuckání, slzení** nebo **zvracení** interpretuje takto: „*Je to **forma pokory** nebo **odevzdání se**, v tu chvíli **je to třeba přijmout**“ nebo „*když to vezmu tak jako z druhé strany, tak může **snížit obrany** **ega zvracením**“.* Celkově mu tedy zkušenosti přijdou „**příjemné**“ a „**přínosné**“. Soudě podle respondentovy zkušenosti s jinými látkami, touhy experimentovat a výrokům, že musí nepříjemné doprovody užívání rapé zvládnout, mám dojem, že respondent vyhledává **stimulující** a určitým způsobem **pokořující** situace. **Kombinace rapé** s jinými šňupacími látkami pro něj většinou příjemné nebyly a v takových situacích často docházelo ke **zvracení**. Současné užití s LSD ho naopak **uklidnilo** a **uzemnilo**.*

Rapé mu přináší **údiv** a **nadšení z objevování**. Zkušenost má spojenou také se **sdílením s jinými lidmi**. Umožňuje mu **zastavit se, prodýchat** a **pracovat se svým tělem**. Cítí k rapé **vděčnost** a přistupuje k němu s **pokorou** a **úctou**. Dále říká, že díky rapé **přestal kouřit** a **užívat marihuanu**. Některé druhy mu poskytují **lepší spánek** a **příjemnější sny**. Během nachlazení se na rapé obrací, aby mu **pročistilo dutiny**. Zajímavé je, jak se vyjadřuje o **slzení**, které po aplikaci rapé přichází. Prý ve skutečnosti moc nepláče a vnímá u sebe nějaký vnitřní blok spojený s výchovou. Proto si cení slzení jako „*tréninku na skutečné plakání*“.

Vzhledem k respondentově motivaci, četnosti užívání a nahrazení cigaret pomocí rapé, se musím ptát, **zda pouze nevyměnil užívání jedné látky za druhou**. Můj dojem je takový, že účastník rád zažívá **nepříjemné** věci, a **náročné** zážitky, jak je nazývá, sám vyhledává. Říká, že nevnímá rapé jako entitu, která by k němu promlouvala, což podle mě ohrožuje onen posvátný vztah, který respondent uvádí, že ztratil.

8.1.2 Participant 2

Žena, 43 let, léčitelka, poradce zdravého životního stylu, masérka, kouří doutníky a cigarilla z mapacha, nešlukuje, nepovažuje to za kouření.

VO: Jaká je motivace k užití rapé?

O rapé se dozvěděla z internetu na stránkách o ayahuasce. Respondentka **nedovede svoji motivaci racionálně vysvětlit**, považuje to za „*volání šamanismu*“. Říká, že jiné látky nezkoušela a normálně ji neláká experimentovat. Rapé si objednala z internetu. Před prvním užitím měla trochu **strach**, ale zároveň cítila jakýsi **vnitřní klid** a užila rapé s vědomím, že je **vše v pořádku**. Ze začátku ho užívala zhruba jednou za měsíc nebo za čtrnáct dní. Říká, že poslední měsíce je z práce hodně ve **stresu**, proto užívá rapé jednou, maximálně dvakrát denně. Dodává: „*...přes den, když mám klienty, když mě někdo rozstřelí a já se potřebuju co nejrychleji dát do kupy, tak si dám rapéčko.*“

Nyní rapé užívá pro **uvolnění**, pro **lepší spánek** nebo naopak pro **nabuzení**. Také uvádí, že se na něj obrací při **léčebných rituálech**. Pokud prožívá fyzickou **bolest**, rapé jí dovede **ulevit**. Má zkušenosti, kdy jí rapé pomohlo od **bolesti hlavy** nebo kolene po úrazu. Říká ale, že si četnost a příležitosti užití rapé hlídá, protože se bojí **závislosti**. Tělo by si pak samo mohlo např. psychologicky vytvářet bolesti. Uvádí: „*Takže jsem hodně opatrná, že schválně i třeba dva dny vynechám, aby to tělo vědělo, že to nedostane jenom proto, že teď má nějaký bebínko.*“ Také dodává, že nedávno před závislostí cítila „*varování z vrchu*“ poté, co před užitím rapé začínala cítit stejné **vzrušení** jako před sexem. V průběhu rozhovoru vyslovovala rapé jako „hapé“³.

VO: Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Respondentka se snaží si rapé dávat, když má **klid**. Zatím si vždy foukala sama, protože nikomu **nedůvěřovala** natolik, aby si od něj nechala rapé fouknout. Vyžaduje, aby byl dotyčný „*morálně čistý*“, aby byla ochotná **se mu otevřít**. Říká, že člověk, který někomu fouká, je v tu chvíli **spojený** s medicínou a svým dechem druhému předává **energii**.

Svůj rituál zahajuje **přípravou**. „*Přípravu mám právě proto, aby nedošlo k takovému tomu, že si takříkajíc 'fouknu nebo šluknu, kdykoli se budu nudit', jak to někteří lidi dělaj,*“ dodává. Nejprve si přikládá rapé k srdci a **děkuje šamanům**, kteří medicínu vyrobili, a

³ Pravděpodobně jde o vliv portugalštiny, ve které se písmeno r na začátku slova vyslovuje jako h (Wikislovník: Výslovnost/portugalština, nedat.).

svým **vnitřním spojencům**. Děkuje také Pachamamě (matce Zemi) a Pachapapovi (svatému otci), pro které z dlaně odhodí trochu rapé na zem a do vzduchu. Poté čeká, až ucítí, že je **pravá chvíle**, a foukne si do levé nosní dírky. Znovu čeká, až se uklidní, a fouká si do pravé dírky. V tomto pořadí to provádí kvůli symbolice smrti a života v šamanismu. Zbytek prášku v dlaních odfoukne a nabídne ho výše zmíněným spojencům. Následně sedí a nechává stav probíhat. Po několika minutách jí začne **téct z nosu a z očí** atd. Jakmile se **vysmrká** a ví, že v dutinách rapé nezůstalo a nezteče jí do krku, **lehne si**. Pokud má čas, leží i dvě hodiny. Říká: „...**usnu**, *respektive jdu si do toho nějakého šamanského stavu*...“

Respondentka říká, že stav nemusí nijak **ukončovat, uzemňovat se** nebo **se dostávat do těla**, protože má praxi v podobných stavech, kdy dochází k **odtělování**, což chápu jako pociťované vystoupení myslícího *Já* účastnice z těla. Vzhledem ke svým předchozím zkušenostem zvládne údajně bez problémů vrátit mysl zpět do těla a převzít kontrolu.

VO: Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Po aplikaci často pociťuje **brnění** po celém těle, které ji přiměje narovnat páteř a položit nohy na zem. Mluví o **těžké energii**, která je z jejího těla vytlačována a odchází skrz nohy a ruce ven. Tomuto procesu může ještě pomoci tím, že končetinami **zatřeše**, a tím těžkou energii dostane z těla ven. Některé rapé ji hodně **pálí** v nose. Přemýšlí, zda tato rapé nejsou „*přepálená*“, protože prý musí být něco **špatně**. Jindy cítí **pálení** v zátylku. Tuto **bolest** poznala už dřív např. v bazénu, když jí voda natekla do nosu. Příkládá to svým osobním predispozicím.

Uvádí, že po rapé často prožívá slabé **motání hlavy** a cítí se, jako by nebyla naplno **v reálném světě**, ale dívala se na něj odjinud. Popisuje, že některé slabší druhy jsou jako „*pohlazení*“. Cítí **uvolnění od stresu a napětí** v práci a tíhy lidí, se kterými se za den potká. **Očištění** od těžkých energií, které na sebe natáhne od klientů. Takové druhy ji dovedou **uvolnit a uspat**. „*A přes ten spánek toho člověka jakoby dají do pořádku*“, dodává. Přirovnává stav k **meditaci**, které ale po náročném dni není schopná. Jiná rapé ji naopak **nabudí a dodají jí energii**, kterou údajně používá k **léčení** psychických i fyzických problémů jiných lidí. Po těchto směsích má účastnice potřebu zvednout se a jít něco dělat. Dalšími účinky je např. **úleva od bolesti**.

Respondentka popisuje různé druhy rapé a jak se liší také co do **síly**. Zatímco „...*u těch silných hapé je takovej jako částečně odtělenej*...“, jak popisuje, u těch **slabších, jemnějších** nebo **něžnějších** nemusí být cítit žádné výrazné změny. Říká, že je to „*takový*

přirozený“. Tyto jemnější druhy schovává pro dceru a syna, kdyby je chtěli vyzkoušet. Chce své děti naučit k podobným látkám přistupovat s **úctou**, aby se tak vyvarovali rozvoji **závislosti**. Konkrétně o dceři říká: „...*furt lepší, když jí to dám já, než aby na to nebo na něco jiného narazila někde jinde...*“

Po pár minutách po aplikaci rapé účastníci většinou začne **téct z nosu a očí**. Všimla si na tom zajímavosti. „...*když mám pohodový den (...), vyteče z nosu jen trošku vodičky. Ale když jsem vyřízená z klientů, tak z odpuštěním to jsou fakt hustý chrchle...*“, udává. **Pláč** a **smrkání** interpretuje jako **očistu**. Pokud jí rapé sklouzne do krku, občas **zvrací**. Už se ale naučila sedět tak, aby se jí rapé do krku nedostalo. Některá rapé ji donutí ke **kašli**, ale prý je to výjimečné. Pokud se ze stavu musí zvednout příliš rychle, udává, že je „*houpavá*“. Má problémy s **motorikou** a musí se soustředit na chůzi.

Mimo předešlé zkušenosti popisuje jednu po užití směsi obsahující mimo jiné **ayahuascu**. Říká, že nad sebou viděla dvě **světelné postavy**, které manipulovaly s jejím **energetickým systémem** a ukázaly jí její „vnitřní obrazec“, který měl krystalickou mřížku jako křišťál. Tyto postavy jí později měly sdělit, že má sama s jejich pomocí měnit jiným lidem tyto energetické obrazce. Bytosti prý potřebují vidět, že na sobě jako lidé pracujeme a rozvíjíme se. Respondentka říká, že od té doby tyto mřížky lidem upravuje. Někteří u ní byli už několikrát a hlásí jí, že se jim **ulevilo od bolesti** a **zmizely různé nemoci**. U jiného rapé tyto postavy neviděla a jiné vize také neměla.

Z obvyklých zkušeností se také vymyká jedna **nepříjemná**, kdy měla respondentka po aplikaci rapé pocit, jako by si „*do pusy foukla pudr*“ nebo měla ústa **olepená moukou**. Poté následovalo silné **zvracení**, jaké jindy po rapé ještě nezažila. Bylo jí to nepříjemné. Říká, že druhý den ráno po probuzení měla ústa plná **bílé vrstvy plísně**. Snažila se ji seškrabat, ale pod plísní měla **krev**. Dále jí natekla mandle v krku, která údajně dodnes nesplaskla. Pomohly jí až výplachy úst pomocí „chytré houby“. Když se snažila nalézt vysvětlení, našla na internetu zmínky o „*nečistém rapé*“. Říká, že do směsi pravděpodobně bylo něco **zanesené** nebo použili při výrobě **plesnivě mapacho** či jinou příměs.

VO: Co účastníkům užívání rapé přináší?

Respondentka se vymezuje proti v našem prostředí běžným lékům jako jsou analgetika a antibiotika a pokládá rapé za jejich **alternativu**, kterou má v lékárnice. Uvádí, že jí rapé může pomoci se „*zbavit z toho největšího napětí bez toho, abych brala léky, bez toho abych brala nějakou chemii, čemuž já se bráním, jak můžu.*“ Léčí s pomocí rapé

chřipky a nachlazení. Říká, že byla celý svůj život nemocná a od té doby, co užívá rapé, nemoc prakticky nezná. Popisuje, že jednou cítila, že na ni přichází nachlazení. Měla nateklé mandle a zahleněné dutiny. Dva dny užívala ráno a večer rapé a nemoc ustala.

Cítí k rapé **vděčnost** a vnímá ho jako „...obrovský dar, že to k nám přišlo z takové obrovské dálky a že nám to poskytli, že je to obrovské tajemství po věky věků...“ Dříve se setkávala s **úzkostnými záchvaty** a dnes se během takových situací obrací na rapé. Uvádí, že díky němu překlenula těžká životní období. „Je to takový pro mě spojenec, kamarád, že když je mi fakt zle, tak on mi vždycky pomůže,“ říká. Nemá prý moc přátel a nechce se obracet na své žáky, když jí není dobře. Participantka by byla ráda, kdyby rapé vešlo ve známost jako **pozitivní medicína**, díky které nemusí lidé naužívat např. **antidepresiva**. Varuje ale před bezmyšlenkovitým užíváním bez **úcty a pokory**, jako se užívají cigarety nebo šňupací tabák. Také vyjadřuje obavu, aby se rapé nestalo ilegální.

Podle informací z našeho rozhovoru si myslím, že respondentka je rozhodně větším zastáncem tradičních medicín, než té západní. Má zkušenosti s prací s myslí a různými mystickými praktikami. Z rozhovoru vyplývá, že si účastnice uvědomuje, že existuje riziko rozvoje závislosti na rapé, a z toho důvodu důsledně hlídá svoji motivaci a četnost užívání. Účastnice mluví v souvislosti s rapé často o její spirituální praxi, meditacích, léčení atd. Musím se ptát, nakolik jsou některé její zážitky (jako je léčení druhých pomocí usměrnění vlastní energie užitím rapé) dané účinky rapé a nakolik jejím vlastním přesvědčením. Je jisté, že podobné zážitky si každý uživatel interpretuje ve vlastním vztažném rámci. V tomto interview mi to ale přišlo nápadné. Respondentka zmiňuje, že není schopná popsat, co lákalo na tom rapé vyzkoušet, a mluví o vyšší síle, díky které ví, kdy je zážitek v pořádku a kdy není. V rozhovoru zmiňuje, že k rapé cítí velikou vděčnost, a mluví o něm jako o příteli.

8.1.3 Participant 3

Žena, 47 let, pracuje ve stavební firmě, nekouří.

VO: Jaká je motivace k užití rapé?

Participantka se s rapé poprvé setkala v roce 2017 během pobytu na samotě v Beskydech, kde se společně s jinými ženami učily s **tarotovými kartami** a mimo jiné zrealizovaly **ayahuaskovou** ceremonii. Popisuje **silnou atmosféru** a **dobrou energii**, které jí na samotě povzbudily k **důvěře** před prvním vyzkoušením rapé. Udává, že sice měla **obavy** jako vždy, když zkouší něco poprvé, ale zároveň byla **zvědavá**. Lákalo ji, že **na sobě** mohla hlouběji **pracovat**. Po ceremonii s **ayahuascou** odešly ženy společně na louku, kde provedly další rituály. Jedna z nich s sebou měla rapé. Vysvětlila ostatním, co to je, jak se to aplikuje, práci se záměrem atd. **Pozitivní** zážitek ji povzbudil v dalším „**zkoumání**“ a **komunikaci s rapé**.

Dále rapé užívala velmi zřídka pouze na podobných setkáních a následující dva roky neměla rapé vůbec. Pak potkala kamaráda, se kterým si v přírodě foukli rapé a ona „...*plynule navázala*...“ Následovalo období velkého **nadšení**, kdy rapé užívala dvakrát nebo třikrát týdně. Nad tím se pozastavila a dodává: „...*už jsem si říkala, že už to není ani ono*.“ Říká, že se **medicína sama ozývá**, zda má být v daný okamžik užita. „*Nepoužívám to jako nějaký obranný mechanismus nebo cokoliv, to takhle nejde*,“ říká. Nyní rapé užívá jednou za deset nebo čtrnáct dní, aby zážitky byly **vzácnější**, ale **silnější**.

VO: Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Respondentka si většinou fouká rapé sama. Je pro ni důležité, aby byla **sama** a někde venku v **přírodě**. Říká, že si chodívá zaplavat do lomu, což ji **uklidní** a dovolí jí „**vypnout hlavu**“. Pak si sedne na skálu a věnuje **pozornost** místu kolem sebe. Cítí se v tu chvíli **spojená se vším okolo**. Poté jí **rapé buď řekne nebo neřekne**, nevnímá to jako rozhodnutí rozumu. Následně si foukne, sedí a prožívá **klid**, který jí rapé poskytuje. Stav opouští, když si řekne, že ho chce opustit. Necítí se nijak mimo, naopak popisuje silné **zbystření**. Někdy sedí u lomu dlouho, jindy se hned zvedne a jede autem pryč.

Pokud jí fouká někdo druhý, je pro ni důležité, aby měl nějakou **zkušenost s prací sám se sebou**. To je jedním z předpokladů pro navázání **důvěry**. S člověkem, který jí rapé aplikuje, cítí silné **propojení**.

VO: Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Prožitky respondentka označuje jako **silné a příjemné**. Přináší jí velké **zklidnění** a přenese ji do okamžiku **tady a teď**. Také cítí **zbystření smyslů**. Normálně prý neposedí a rozptyluje se mnoha gesty a slovy. Svoji mysl přirovnává k včelímu úlu. Po užití rapé se cítí **klidnější a jemnější**. „...*eliminuju přival slov, včelí úl není, je to přítomnost pár včel...*“,“ dodává. Když si dovolí takto v klidu sedět, cítí, že se jí „*otevívá srdce*“, a přechází k **samoléčbě** tím, že si „*hladí si své bolavé cesty*“. **Pochvává se, poobjímá a vnímá krásu** kolem sebe. **Nechává svou hlavu a starosti být**, sedí a užívá si **klid**. Všimá si také zlepšení schopnosti **kommunikace**, která souvisí s **propojením** s jinými lidmi. Popisuje, že nejen jí, ale i jiným ženám z jejich kruhu se „*otevřely komunikační kanály*.“

Ráda užívá směs Nukuni, která neobsahuje tabák. Nevyhledává rapé s vysokým obsahem tabáku, protože je na ni **silné**. Nekouří od té doby, co zažila vykuřování tabákem od jednoho peruánského šamana. Nukuni je údajně **ženské, objímavé a láskyplné** a dovede respondentku **zjemnit**. Často si totiž připadá velmi tvrdá. Podobné účinky má také Tsunu. Obě směsi jsou **hladivé a houpavé**. Respondentka mluví o jemném víru, který se pohybuje uvnitř její hrudi a **spojuje** jí se zemí. Dále vyzdvihuje směs Murici, které je podle ní **mužské a cílené a dynamické**. Je to „...*takový šíp, který rozčísne ty myšlenky a je to úplně jasný*“,“ popisuje. „*Jako kdyby ti uvnitř něco srovnalo...*“,“ dodává. Tento šíp prý míří přímo na záměr.

Prožitek přirovnává ke zkušenostem s LSD, MDMA a MDA, u nichž zažívala podobnou **láskyplnost a klid**. Rapé je podle ní ale více **přírodní a přímé** a nabízí navíc **propojení** se vším živým kolem. Její první zážitek se lišil od ostatních, protože následoval po užití **ayahuasky**. Byl údajně **uvolňující**, velmi **pestrý** a zatím **nejsilnější**. Po rapé měla **vizi**, ve které se jí zjevil „*sluneční bůh*“. „*Celé to prožití bylo velmi slunečné, velmi prozářené a vizuálně velmi pestré. Proti jiné práci s rapé to bylo hodně vizuální*“,“ popisuje. Respondentka uvádí, že na rozdíl od zážitků s místními bylinami a houbami má jinou **atmosféru a dynamiku**. Říká, že kromě vizuálního vjemu cítí mnoho „*věcí*“ **skrze své tělo**. „*Necítíš tu krajinu, ve které jsi, to znamená v Čechách, ale cítíš se úplně na jiném místě*“,“ dodává.

VO: Co účastníkům užívání rapé přináší?

Zážitky pro respondentku znamenají **spojení** s „jinými světy“. Říká, že místní byliny a houby ji propojí s místní krajinou a entitami, ale rapé ji propojí s těmi amazonskými. Propojení se týká i jiných lidí a přináší schopnost **otevřít se** a **komunikovat**.

Rapé jí přináší ženské **zjemnění** a „obroušení hran“. Dřív byla údajně na sebe i na své okolí velmi přísná a rapé jí pomáhá tento vzorec **překonat**. Přináší jí **klid**. Pomáhá jí **vnímat** sama sebe a **pochopit** vzorce a schémata objevující se v chování druhých lidí, což jí dovoluje se jimi tolik **nezaobírat** a **neřešit** je. Říká, že s užíváním rapé v ní roste **tolerance**, **pochopení**, **láska** a **soucit**.

Participantka uvádí záměr, který zastřešuje všechny ostatní, a tím je **doléčit** jakési hluboké **zranění**, které se dotýká tělesné i duševní roviny. Provází jí prý celým životem a ovlivňuje její vztah k mužům a partnerům. Uvádí, že standartní formy terapií, které vyzkoušela, nebyly dlouhodobě účinné. Pokládá rapé nebo LSD či houby jako **alternativu** k evropským léčebným metodám.

Z našeho rozhovoru a analýzy mi přijde, že respondentka zná svoji hodnotu a využívá rapé tak, aby jí pomáhalo a neubližovalo. Myslím, že v jejích rozhodnutích hraje velkou roli intuice a emoce. Zmiňuje, že rapé jí samo řekne, kdy je správná chvíle. Také často mluví o lásce ke všemu kolem a pocitu propojení s přírodou, která je pro ni důležitá. Připadá mi, že hledala odpověď na své problémy a našla cestu, která jí vyhovuje. Přemýšlím nad tím, na kolik můžeme léčebné účinky přičítat rapé a nakolik vůli samotné respondentky hledající pomoc.

8.1.4 Participant 4

Žena, 23 let, pracuje v obchodě s bio potravinami, kouří příležitostně vodní dýmky.

VO: Jaká je motivace k užití rapé?

Respondentka se o rapé dozvěděla během festivalu na Slovensku, kde bylo možné ho také vyzkoušet. V době vedení rozhovoru to bylo asi před rokem a půl. Podobné látky ji **zajímají** a její vyprávění působí tak, že v té době **vyhledávala** stavy změněného vědomí. Připadalo jí, že na tom nemůže být nic špatného. Ostatní **kamarádi** to na festivalu zkoušeli, tak do toho šla s nimi. Chtěla vědět, „...*jestli se dá nějakým fouknutím nějakých spálenin do nosu vyřešit problémy nebo nějaká aktuální nálada...*“

Za stánkem na festivalu byla připravená chill out zóna, kde si navzájem už několik lidí rapé aplikovalo. K jejich skupině přišla slečna, která na respondentku působila **mile, zodpovědně** a vzbuzovala **důvěru**. Vysvětlila jim, co se bude dít a co mají dělat, a ptala se na jejich **záměr**. Participantka se na festivalu necítila dobře, a tak si stanovila záměr **se otevřít**. Po fouknutí nepocíťovala žádné účinky, ale později si uvědomila, že se její záměr projevil až **v následujících chvílích**, kdy se cítila mnohem **otevřenější**, bylo jí lépe mezi lidmi a dovedla lépe **kommunikovat**.

Poté se s rapé delší dobu nesetkala, až na něj narazila v obchodě, kde si pořídila vlastní směsi. Následovalo období, kdy rapé užívala i třikrát denně. Chtěla prý **zjistit**, „*co všechno to dovede*“ a s čím jí to může **pomocť**. Taková četnost ale rychle ustoupila a dlouhou dobu si rapé respondentka dávala jednou za den nebo za dva. Momentálně ho užívá nanejvýš jednou do týdne. Jsou to situace, kdy má nějaký **záměr**, tedy když potřebuje **vyřešit** nějaký **vnitřní problém** nebo když jí není psychicky či fyzicky dobře. Říká, že si ji **rapé samo zavolá**. Vnímá, že množství rapé, které si během jedné aplikace fouká, se do jisté doby stupňovalo, a přikládá to zvyšující se **toleranci** na nikotin. Dodává ale, že je to také tím, že **zvládne větší účinek**.

Nejčastěji se na něj obrací, když má **špatnou náladu** z jiných lidí, když se cítí **osamělá** nebo se v sobě **necítí dobře**. Říká, že se tak **vrátí zpátky „do sebe“** a uvědomí si **lásku**, kterou k sobě chová. Zbavuje se tak **negativních energií**, když je toho na ní moc. Také rapé užívá, když potřebuje **nabrat sílu** na nějaké činnosti.

VO: Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Pokud si respondentka fouká rapé sama, je to hlavně proto, že si chce **vyřešit nějaký problém** nebo se **léčit**. Je to většinou **doma**, kde má speciální útulné a pohodlné místo na rapé rituály, nebo v **přírodě** na krásném místě. Většinou si zapálí svíčku, palo santo nebo vonnou tyčinku a někdy si zapne meditativní hudbu. Poté si se soustředí na svůj **záměr** a vybere si rapé, jehož účinky záměru odpovídají. Nasype si směs do dlaně, nabere polovinu do foukačky a foukne si do první dírky. Poté druhou polovinu do druhé. Dál se **soustředí** na sebe, na svoje tělo a na svůj **dech a pozoruje své myšlenky**.

Pokud by jí druhý člověk nebyl od pohledu **sympatický** nebo k němu necítila **důvěru**, nenechala by si od něj rapé aplikovat. Očekává, že druhý bude po celou dobu procesu s ní a popřípadě ho s ní poté probere.

VO: Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Ze začátku po fouknutí cítí většinou respondentka **štípání** nebo **tlak** v nose nebo v hlavě. Každé rapé má ale jiné fyzické i psychické účinky. Některé jsou hodně **fyzicky** citelné, což se projevuje **chvěním** těla nebo pocitem **tlaku**. Jiné zas fyzicky cítit moc nejsou, ale jsou zajímavé **myšlenkami**, které po nich přichází. Tyto psychické účinky se údajně hodně liší od **záměru** a budou pro každého člověka **individuální**.

Uvádí, že rapé pomáhá k **vyřešení různých vnitřních problémů** týkajících se mezilidských vztahů, sebelásky atd. Rapé údajně přivede člověka k **meditaci**, během které se soustředí na svůj **záměr**, a tím člověk problém sám vyřeší, najde možná východiska nebo se na situaci podívá z jiného úhlu pohledu. Už během své první zkušenosti respondentka cítila, jako by se jí v hlavě „*zlomil nějaký blok*“, což jí umožnilo **se otevřít**. Říká, že ta látka po pár minutách vyprší, ale účinky jsou dlouhodobější. Většinou jí rapé **prý uklidí v hlavě** a celkově ji **odlehčí**, což cítí i na tělesné rovině. „*S každým výdechem po rapé cítím, jak prostě vyfukuju všechnu tu temnotu, to černý, to špinavý, prostě tu negativní energii, tu bolest nebo všechny ty špatný věci. A zase s tím nádechem do sebe pouštím všechny ty krásný věci,*“ uvádí. Rapé jí také dovede i **ulevit od bolesti** hlavy, když nepomáhá spánek ani hydratace. Pomůže i s jinými problémy na tělesné úrovni. Participantka uvádí např. **kocovinu**.

Dále jí dodává **energii**, pokud je fyzicky unavená. Participantka popisuje zážitek, kdy jí a jejímu příteli foukal rapé jeden z kamarádů, když byli venku v přírodě, a asi hodinu se pak smáli. Říká, že to byl velmi **propojující** a energeticky **nabuzující** zážitek. Některé

směsi **únavu navodí**, pokud si člověk potřebuje **odpočinout**. Jindy, když se cítila **osamělá** a **nešťastná**, si zas po fouknutí rapé uvědomila **lásku**, kterou chová k sobě a ke všemu kolem. Vzpomínala na lidi, které miluje, a kteří pro ni hodně znamenají, a pocítila velikou **vděčnost**.

Někdy se po rapé cítí **unavená** a musí si lehnout. Ze začátku užívání se jí stávalo, že takto klidně hodinu ležela a jenom byla. Říká, že úplně nespala, byla vzhůru a mohla se kdykoli zvednout. Ale přesto se jí jako by zdály **sny**. Neví, zda to nazvat **vizemi**. Říká, že často vnímá nějaké vizuální vjemy, ale spíš jsou výsledkem její představivosti. „*Jakože si je spíš přikresluju. Ale to rapé mi jako pomůže si ty vizuály nakreslit a vidět, jak ze mě odchází ta negativní energie a jak jako se najednou kolem mě tvoří ochranný obal nebo jak začínám zářit nebo tak,*“ dodává.

Respondentka po rapé dříve často **zvracela**. Nebylo to prý příjemné, ale vnímá to jako **žádoucí** a **očistné**. Stávalo se to často, pokud do procesu vcházela s **negativními myšlenkami** a viděla všechno černě. Záměrem v takových situacích byla **očista**, po které jí „*...bylo strašně krásně a nebylo to nějaký šílený zvracení.*“ Jindy přichází zvracení, pokud se před rituálem **najedla** nebo si rapé aplikovala hodně. Většinou pak také více **sliní** nebo **plive** rapé, které se dostane do krku.

Nejdůležitější je pro ni směs Canaleiro. Po něm vždy cítí **tlak** v hlavě a **štípání** na sliznici, ale říká, že je to po fouknutí **přirozené**. Poté cítí, jako by její srdce mělo najednou mnoho **energie** a začalo ji **hřát** a **tlačit**. Celé tělo se začne jemně **chvět**. Občas jí přejede **chlad** po zádech. Po pár minutách se stav změní a účastnice se najednou **uzemní**. Cítí, že její tělo **ztěžkne**, ale její hlava je **čistější** a **lehčí**. Dále jmenuje Ořech, který je podle ní **lehoučký**. Fuk údajně ani necítí, v nose ji nic nepálí a ani tlak v hlavě se neobjevuje. Připadá si, jako by se vznášela a foukal na ni lehký vítr nebo jako by najednou hodně zhubla a její tělo bylo lehké. Pokud si rapé fouká s někým navzájem, zážitek je prý **silnější**, **dvojitý**. Tyto situace jsou pro ni velmi **spojující** a **povzbuzující**.

VO: Co účastníkům užívání rapé přináší?

Respondentce rapé pomáhá **se otevřít** a umožňuje jí lépe **komunikovat**. „*Přináší mi duchovní rovnováhu. Přináší mi čistou a pozitivní mysl,*“ říká. Obrací se na něj, když potřebuje rozřešit nějaký **mezilidský konflikt**, který jí trápí, a podívat se na to z jiného úhlu pohledu. Rapé jí pomůže situaci **přijmout** tak, jak je. Dále zmiňuje **spojení s lidmi a s přírodou** a **klid na duši**, které jí rapé přineslo.

Říká, že jí rapé hodně pomohlo v **duševním zdraví**. Dříve prý byla hodně rozpolcená a rapé jí pomohlo „*spojit osobnost*“ a vyřešit mnoho vnitřních problémů. Naučilo ji být **vděčná** a **pokorná**. Také udává, že jí rapé čistí hlavu neustále, protože jí stačí si vzpomenout na chvíli, kdy si rapé foukla, a připomenout si, co to s ní udělalo, a výsledný pocit si v sobě obnoví. Uvědomí si znovu **lásku**, kterou cítí. „*Nezažívám už moc často žádný deprese nebo tak. Většinou, když právě začínají nebo něco takovýho nebo prostě špatný stavy, tak právě si dám rapé a je to vždycky všechno hrozně v pohodě, ba naopak je to ještě mnohem lepší...*“, říká.

Z našeho rozhovoru vnímám, že se respondentky vztah k rapé od začátku užívání změnil. Na otázku, co jí lákalo na tom vyzkoušet rapé, odpovídá se smíchem: „*Sjet se.*“ Myslím, že vyhledávala stimulující podněty. Poté ale popisuje, že jí rapé dovolilo se otevřít, komunikovat a cítit lásku.

8.1.5 Participant 5

Muž, 24 let, obsluha v shisha baru, rozvoz pizzy a vodních dýmek, kouří často vodní dýmky

VO: Jaká je motivace k užití rapé?

O rapé se dozvěděl od kamarádky. Poté se s ním setkal před více než rokem na festivalu, kde ho také poprvé vyzkoušel. K tomu se rozhodl na základě **doporučení** ženy, která ho tam nabízela. Ta mu řekla, že je to **zajímavý** zážitek a že by mu to mohlo pomoci **být více v přítomnosti**, což v té chvíli potřeboval. Celé mu to připadalo **správné** a cítil, že by to měl vyzkoušet.

Delší dobu pak rapé nechtěl užívat. Poté se s ním ale znovu setkal skrz jeho přátele a rozhodl se, že si pořídí vlastní vybavení a začne s rapé **experimentovat**, **ptát se** ho a jít přitom do **hloubky**. Nejprve si ho foukal asi jednou denně, někdy dvakrát. Potom začal s četností **slevovat**, protože si uvědomil, že si ho často fouká **zbytečně** (například před prací pro naladění, uvádí).

Nyní rapé užívá „*ve chvíli, kdy samo přijde*“. Musí mít **intuitivní** pocit, že si ho přesně v tu chvíli potřebuje dát. „*Nedávám jsem si ho jen tak z nouze ctnost nebo jen tak, že bych si řekl: 'Jo dám si rapéčko, protože nemám nic jinýho na práci'.* Ale opravdu si počkám na ten daný moment, kdy mám pocit, že bych měl,“ říká. Nejčastěji taková chvíle přichází, když si potřebuje **zklidnit** rozbouřenou hlavu nebo se **vyrovnat se** stavem věcí tak, jak jsou, **přijmout** je a **nezaobírat se** jimi. Také ho užívá, když si potřebuje **srovnat myšlenky**.

VO: Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Nejčastěji si participant fouká rapé sám pomocí foukačky *kuripe*. Nejprve si **vybere** rapé, které mu v tu chvíli vyhovuje. Nasype si směs do dlaně a polovinu prášku nabere do foukačky. V tento moment pronáší něco jako **modlitbu**, kdy vyřkne to, co by od rapé chtěl a co od zážitku **očekává**. Pak zavře oči a foukne si do první dírky. Následuje pauza, kdy participant dýchá ústy. Nabírá do foukačky druhou polovinu směsi a fouká si do druhé dírky. Poté prožívá proces. Někdy si zapíná klidnou hudbu nebo hraje na tibetskou mísu. Hudba je prý schopná ho ve stavu udržet delší dobu.

Většinou po fouknutí přichází **klid**, kdy se opře a **probírá se svými myšlenkami**. Poté nechává **hlavu čistou** a **odpočívá**. Když cítí, že je správný čas, otvírá oči a vrací se zpět. Následně vysmrká zbytek rapé, které se nalepilo na sliznici.

Silný stav většinou trvá mezi **pěti až deseti minutami**. Záleží podle něj na **dávce a síle** rapé, ale i na daném člověku. Uvádí, že „*celostní zážitek*“ může být i **několikadenní**.

Před první zkušeností pro něj bylo důležité, aby člověk, který mu rapé foukne, měl s rapé nějaké **zkušenosti** a aby věděl, co se může dít. Obecně ale vyžaduje, aby měl k danému člověku **důvěru** a aby mu byl **sympatický**, ideálně aby mu byl **blízký**. Kdyby si pokaždé mohl vybrat, zvolil by si daného člověka podle **síly jeho fuku** a svého **očekávání** od zážitku. „...*když si budu chtít zkusit řekneme úplně vyrazit mozek z hlavy, tak si řeknu nějakýmu namakanému týpkovi s velkýma plicema, kterej bude mít fakt sílu. Naopak, když budu chtít jemnější zážitek, tak řeknu třeba nějaké blízké známé,*“ dodává. Zážitek je podle něj zajímavý jak pro člověka, kterému je foukáno, tak pro toho, kdo ho aplikuje. Dochází k jakémusi **provázání**.

Také prostředí rituálu má pro něj význam. Místo by člověku mělo být **příjemné a sympatické**. Vnímá rozdíl mezi zážitkem uvnitř nebo venku a zvlášť v **přírodě**, která pro něj hodně znamená, na něj rapé působí jinak. Rád si například sedne pod nějaký starý silný strom.

VO: Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Každá směs rapé prý funguje jinak. Některé je **slabší**, jiné **silnější**, **jemné** nebo funguje více na **fyzické úrovni** a dochází například k **odkašlávání**. Zážitek se také liší podle stanoveného **záměru**. Po fouknutí často cítí nějaké **vibrace** nebo **mražení** v různých částech těla, které se v průběhu procesu může i přesouvat. Někdy cítí **tlak** na spáncích, někdy mu připadá, jako by mu rapé „*obejmulo celou hlavu*“ a posléze celé tělo. Některá rapé člověka **uklidní** nebo dokonce **uspí**, jiná ho rozpumpují a dodají mu do dne **energii**. Respondent říká, že je potřeba si každou směs nejprve **vyzkoušet**, aby člověk zjistil, jaké má právě na něj účinky. Podle něj to určitě není věc pro každého.

Jeho první zážitek popisuje jako **strašný, náročný a nepříjemný**. Po fouknutí do první dírky prý fyzicky cítil **šok**, měl nateklé sliznice a **nemohl dýchat**. Po fouknutí do druhé dírky se to zlepšilo a po chvíli už mu bylo **příjemně**. Dovedl se psychicky **uvolnit** a cítil se být **tady a teď**, protože mu myšlenky nelítaly po okolí. Odpočinul si od celého dne, a ještě několik hodin po rituálu cítil **relaxaci**. Vnímá **spojení** „*na jiné úrovni*“ s ženou, která mu rapé aplikovala. Samotný **intenzivní** stav byl **kratší a slabší**, než participant očekával. Rapé podle něj účinkuje tak, že člověku teprve později dochází, co se v něm vlastně odehrálo. „*I několik dnů po tom zážitku si člověk tak může zpětně říct: 'Aha, tak tady vlastně, když jsem*

se probíral tou hlavou, tak jsem narazil na tohle, a teď mi to došlo, na co že jsme to vlastně narazil““ říká.

Vnímá rapé jako **prostředníka**, který sám s jeho záměrem nic neudělá. Přemýšlí nad tím, zda právě kvůli **nepříjemným pocitům** po fouknutí, které nedovolí člověku myslet na nic jiného, nedochází ke kýženému **zpřítomnění**. Po odeznění štípání v nose pak přichází **klid**. Podle něj je to jeden z mechanismů, které ho **vtrhnout zpátky do sebe** a dají mu čas **srovnat si myšlenky** v hlavě. Pro člověka je tedy důležité, aby před aplikací rapé věděl, co dělá. Zážitky ho mohou přivést k **uvědomění** si částí sebe sama. Říká, že ho rapé dovede **zklidnit** a pomoci mu **vyrovnat se** se situací týkající ať práce nebo vztahů a **přijmout ji** tak, jak je. Říká: „...rapé mi vždycky tak trošičku pomohlo si sednout a srovnat si svoji hlavu tak pěkně do škatulek.“ Účastník zároveň podotýká, že s rapé neměl nějaký jeden výjimečný zážitek, ale všechny zkušenosti mu přijdou výjimečné právě v ten okamžik, kdy se dějí.

Vnímá, že rapé je schopno ho silně **propojit** s přírodou. „Tak nějak si člověk na něm občas připadá jako součást toho stromu, součástí té hlíny, připadá si trošku jako ta řeka, plyne vlastně s tou řekou, připadá si jako ten vítr, připadá si jako ti ptáci,“ říká účastník.

Zvracení nebo silné **odkašlávání** podle respondenta přicházelo hlavně ze začátku, což příkládá zvyšující se **toleranci na nikotin**. V poslední době, kdy **kouří** velké množství silných vodních dýmek, prý **nezvracel**. Spolu se zvracením je participantovi občas **nepříjemné** zabloudit v myšlenkách na nějaké místo, kam původně nechtěl. Většinou ale nakonec zjišťuje, že **přesně tam potřeboval** a zážitky zpětně vnímá jako **dobré** a **přínosné**. Negativní aspekty jsou podle něj jen chvilkové a v jádru je zkušenost vždy **dobrá**. Mezi tělesné problémy, se kterými participantovi rapé pomohlo, patří **bolest žaludku**. „Minimálně jsem se nastavil, aby mi to pomohlo,“ upřesňuje se smíchem. Žaludek mu rapé prý dovede pročistit. Dále uvádí nepříjemný **kašel**. Po aplikaci rapé dochází k **vykašlávání** a následnému **odhlenění**.

Mezi jeden z pro něj nejdůležitějších druhů uvádí Murici, které působí v oblasti **žaludku** a níž. Zážitky s ním pro něj byly vždy **silné**. Často po něm také **zvracel**, ale nevnímal to nepříjemně, spíš **se těšil** na „promytí žaludku“. Dává si ho méně než jiných rapé, protože k němu chová **respekt**. Dále zmiňuje Canaleiro, které podle něj působí v oblasti **hrudníku** a **plic**. Často se po něm prý **příjemně vykašle**, což mu umožní lépe **dýchat**. Jmenuje také Imburanu a Cumaru.

Více mluví o směsi Mel de Daime, která obsahuje **ayahuasku**. Zážitek byl pro něj o hodně **silnější** než jiné a říká, že by ho skoro popsal jako **psychedelický** ve smyslu, že ho to „*dostávalo do jiných směrů*“. Vnímá u tohoto druhu velký rozdíl mezi prožitkem uvnitř a venku. Říká: „*To mi jen tak přišlo, že tohle rapé tak jako chce ven. A chce se mnou ven.*“ Jeho **účinky** ale zatím **nebyl schopný popsat**. Mluví o **pročištění, duchovním naladění, uvědomění**, ale více není schopný říct.

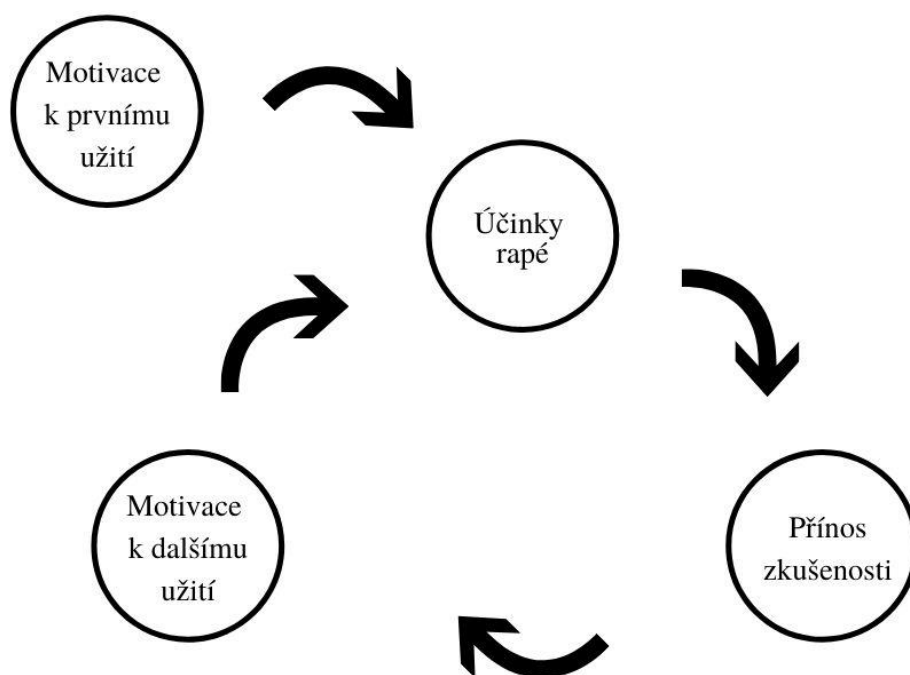
VO: Co účastníkům užívání rapé přináší?

Respondent říká, že je úplně jiný člověk, než jaký byl, když rapé začal užívat. Rapé ho **změnilo** a **posunulo**. Bylo pro něj novou **zkušeností** a rozšířilo jeho možnosti **práce s myslí**. „*Určitě bych řekl, že vím, na co se můžu obrátit, když nemám takový ten svůj klid na duši a vím, kam jít, když potřebuju tu hlavu trochu usměrnit, drobet jí tak jako řekneme přeprogramovat,*“ dodává. Také mu přináší mu **sblížení** se sebou samým a s jeho přáteli.

Přijde mi, že si participant uvědomuje nepříjemné aspekty prožitku a záměrně je nevyhledává. Ví, co mu rapé přináší a v jakých situacích mu udělá dobře. Popisuje často pocit propojení a jednoty s okolím a pozitivní emoce spojené se zážitkem. Několikrát zmiňuje nějakou vyšší moc, díky které pozná, kdy je správná chvíle si rapé aplikovat, a která ho prostřednictvím rapé dostane přesně tam, kam potřebuje. Zároveň si je vědom rizika zneužívání rapé při užívání v běžných situacích a zvyšující se toleranci na nikotin.

8.2 Odpovědi na výzkumné otázky

V této kapitole se vrátím ke stanoveným výzkumným otázkám a odpovím na ně pomocí výsledků analýz jednotlivých rozhovorů. Jelikož to, co účastníkům užívání rapé přináší, je důsledkem jejich prožívání během rituálu, a ovlivňuje jejich motivaci k dalšímu užívání, je nevyhnutelné, že se následující kapitoly do jisté míry překrývají.



Obrázek č.1: Souvislost motivace k užívání rapé, účinků rapé a přínosu zkušenosti

8.2.1 Jaká je motivace k užití rapé?

Participantů se s rapé setkali buď přes své přátele, na festivalu nebo přes internet. Ve dvou případech bylo první setkání spojené s ayahuaskou. Motivaci účastníků k prvnímu užítí můžeme rozdělit do čtyř smysluplných skupin. První zážitek mohl být zaprvé **spojený s přáteli**, kdy se rapé užilo ve větší skupině lidí. „*Takže jsem to tam chtěla vyzkoušet, protože to tam zkoušeli ostatní...*“, říká respondentka P4. Nebo šlo o motivaci pramenící ze **zvědavosti** obnášející touhu experimentovat, vyzkoušet něco nového. Do třetí skupiny spadají již **konkrétní záměry** jako seberozvoj nebo léčba psychických a spirituálních problémů. Začtvrté respondenti často uváděli jakousi **vyšší sílu** způsobující, že k nim rapé samo přišlo ve správnou chvíli. „*Já to považuju za volání toho šamanismu,*“ vysvětluje respondentka P2.

Před samotným užitím se u účastníků objevovaly většinou dvě protichůdné emoce. Jednak cítili **strach** z něčeho nového, který mohl být umocněný i tím, co o rapé účastníci zaslechli. Respondent P5 uvádí, že při rozhovoru s kamarádkou si myslel, že „*mluví o nějakým fakt silným psychedeliku*“. Na druhou stranu cítili často účastníci silný pocit **důvěry** k rapé ovlivněné výše zmíněnou „vyšší silou“, díky které údajně věděli, že je vše v pořádku.

Motivace pro další užívání se značně překrývá s žádoucími účinky rapé, které pak účastník znovu vyhledává. Ty jsou podrobněji popsány v odpovědi na třetí výzkumnou otázku. Výrazně se neliší od motivace k prvnímu užití, ale už jsou **konkrétnější**.

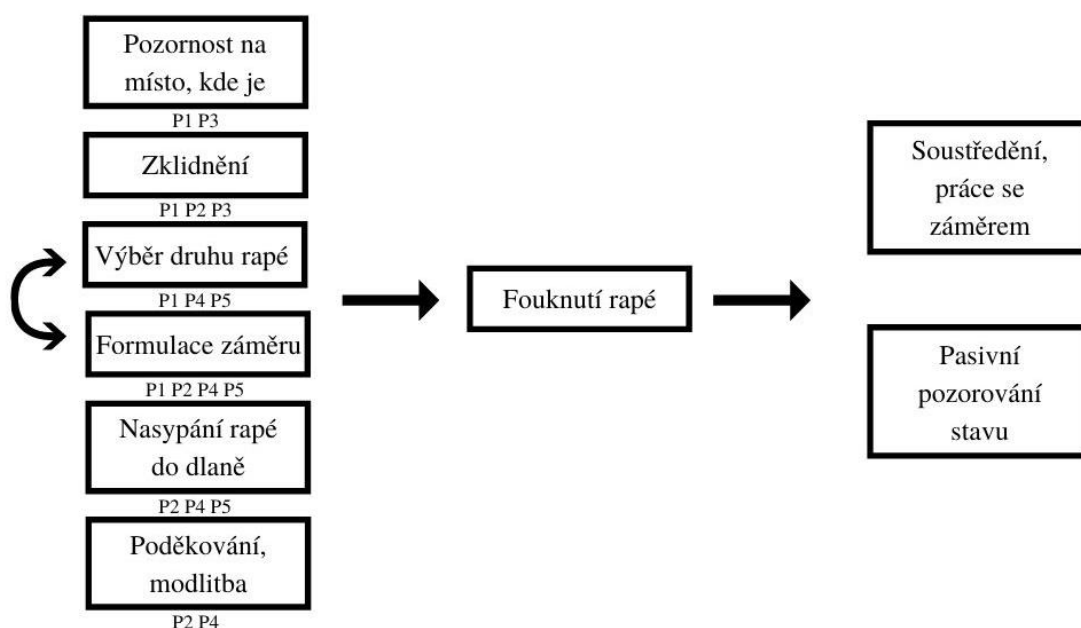
Všichni participanté uváděli, že v minulosti prošli obdobím, kdy rapé užívali častěji, než je tomu nyní. Teď se prý snaží to **omezovat** a užívat ho pouze s určitým **záměrem**, nikoli jen pro rozptýlení. Z tvrzení pěti účastníků nelze vyvozovat obecné závěry. Musím se ale ptát, zda je tato souhra pouhá náhoda nebo by mi respondenti i v předchozím období řekli, že rapé užívají pouze, když k tomu mají důvod. V rozhovorech se všemi participanty kromě P1 se objevila přesvědčení o tom, že si je rapé v určitou chvíli **samo zavolá** nebo jim *řekne*, že je *správná chvíle*. Je to výsledek silné **vnímavosti** vůči medicíně nebo **racionalizace** vznikající závislosti?

Závislost je dalším tématem, které v otázce motivace účastníků k užívání rapé nemohu vynechat. Účastníci P1 a P2 zmínili, že slyšeli nebo četli o někom, kdo je na rapé závislý, a že je to vedlo ke **kontrole četnosti vlastního užívání**, která se objevuje u všech participantů. Účastníci P4 a P5 zmiňují, že si všimli zvyšující se **tolerance** na nikotin, která je mimo jiné důvodem úbytku nepříjemných účinků jako je zvracení. Všichni respondenti kromě P4 také mluví o určitém **zevšednění** rituálu, kdy si přestali dávat takový pozor na výběr správného místa a provedení rituálu. Participantka 3 dodává: „...*už jsem si říkala, že už to není ani ono*.“ Respondentka 2 dokonce mluví o své obavě z rozvoje psychické závislosti, kdy by si tělo začalo vytvářet různé bolesti, protože by očekávalo, že poté dostane rapé.

8.2.2 Jak vypadá rituál, kterým účastníci procházejí?

Tato výzkumná otázka se ptá na popis situace, nikoli na vybrané psychologické aspekty užívání rapé jako je to u zbylých otázek. Je ale zapotřebí na ni odpovědět, abychom porozuměli prožívání respondentů v kontextu. Navíc z rozhovorů vyplývá, že podoba rituálu souvisí s prožíváním víc, než jsem při formulaci výzkumné otázky předpokládala.

Podoba rituálu se napříč rozhovory vesměs shoduje. Struktura s prvky, které se objevují ve více rozhovorech, je znázorněna na následujícím obrázku:



Obrázek č. 2: Podoba rituálu

Každý z respondentů má nějakou osobní **přípravu** před fouknutím rapé. Na obrázku jsou pod jednotlivými prvky napsány rozhovory, ve kterých se objevily. To ovšem neznamená, že daný respondent do své přípravy jiné prvky nezahrnuje. Možná je jen v rozhovoru nezmínil. Participantka P3 například přímo nezmínila, že si před fouknutím stanovuje záměr. Z rozhovoru ale vyplývá, že se záměrem pracuje, jen je vždy stejný. Dále se ukázalo, že účastníci **volí druh rapé** podle stanoveného **záměru** a svých předchozích **zkušeností**. Všichni účastníci si většinou aplikují rapé sami pomocí osobní foukačky. Po fouknutí rapé účastníci střídají **pasivní pozorování stavu**, kdy čekají, co rapé samo udělá, a jejich **vědomou práci** se záměrem a s myšlenkami.

Před rituálem

Před tím, než se účastníci rozhodnou pro aplikaci rapé, je pro ně důležitá **volba místa**. Nejčastěji užívají rapé **doma** nebo v **přírodě**. Význam přírody se opakuje ve všech rozhovorech. Participant P5 dokonce uvádí, že pociťuje rozdíly v účincích rapé v závislosti na místě rituálu.

U tří respondentů se také objevují tvrzení, že si rapé nedávají, dokud si je samo nezavolá nebo jim neřekne. „*V tuhleto chvíli si ho foukám už jenom tak ve chvíli, kdy samo přijde. Kdy mám intuitivně pocit, že jo, přesně tohleto bych si potřeboval dát,*“ říká participant P5.

Zahájení rituálu

Participant se nejprve **zklidní**, což dělají často pomocí **práce s dechem**. Dále si většina vybírá rapé a stanovuje **záměr**. Dva z nich také pronášejí něco jako **modlitbu** nebo **poděkování**, třetí to nazývá práci s **vděčností**. „*Pak děkuju Pachamamě a Pachapapovi s tím, že vždy trochu z toho, jak to mám na dlani, tak trochu odsypu na zem, trochu vyhodím do vzduchu tomu Pachapapovi,*“ uvádí respondentka P2. Dále si sypou rapé do dlaně a nabírají ho do foukačky. **Foukají** si nejprve do jedné, poté do druhé dírky. „*Podle šamanismu se to má dělat do levé dírky, že jo, to asi znáte, že tam je smrt, do pravé život,*“ upřesňuje tatáž účastnice.

Trvání a ukončení stavu

Účinky rapé po jeho aplikaci popíšu v následující výzkumné otázce. Silný stav podle všeho trvá jen **chvíli**. Někteří účastníci ale uvádí, že doba trvání stavu se dá **ovlivnit vlastní vůlí**. Nejkratší průměrnou dobu, která je **tři až pět minut**, uvádí respondent P1. Při běžném užívání uvádí nejdelší dobu, která je **patnáct minut**, participantka P2. Respondent P2 k tomuto tématu říká: „*...pak se snažím se udržet v tom kvazimeditativním stavu, který to nabídne. Když mám dobrou vůli, tak se mi to daří déle. Když mám horší, tak to vydržím kratší dobu. Nebo když ta hlava utíká, tak to nevydrží tak dlouho, ale snažím se co nejdéle v tom setrvat...*“ Má prý zkušenost s tím, že se stav dá „*prodýchat*“ na **delší dobu**. Na dobu trvání stavu mají mít vliv ale i jiné aspekty. Jsou to například **množství** a **síla** fouknutého rapé, kdy délka stavu narůstá. Doba se naopak může zkracovat tím, čím **častěji** respondenti rapé užívají. Jako poslední uvádějí dva respondenti vliv **hudby**. Zatímco respondentka P4 říká,

že jí hudba může od stavu odvádět pozornost, účastníka P5 je údajně schopna ve stavu déle podržet.

Přestože samotný intenzivní stav trvá poměrně krátkou dobu, ukazuje se, že účinky rapé mají určitý **časový přesah**. Účastníci P4 a P5 uvádí, že jim občas dojde **až časem**, co se vlastně během daného stavu stalo. Respondent P1 zas říká, že si pomocí rapé chce **osvojit principy**, které by rád zavedl do svého běžného života.

Během působení rapé někteří účastníci používají různé **nástroje** jako chřestačky, tibetské mísy, vonné tyčinky apod., nebo si přikládají foukačku kuripe na hlavu či na hrud'. Dá se ale usoudit, že jde o součásti osobního rituálu a není to nic zobecnitelného. „*Někdy si dávám kuripe na hrud' nebo na hlavu. Kdysi jsem dělával lidem taky to, že jsem jim používal nějakou chřestačku nebo jsem dělal zvuky, ať je to pěkně jako šumění větru nebo takhle. Mmm, ne práci s tělem, ale že jsem z nich smyl nějakou tu energii rukama,*“ upřesňuje participant P1.

8.2.3 Jaké jsou prožitky účastníků po užití rapé?

Už jsem popsala, jak užívání rapé probíhá. Nyní shrnu, jak účastníci prožívají stav po aplikaci rapé. Zaměřím se nejen na psychické prožívání, ale také na fyzické doprovody zkušenosti a na její spirituální přesah. Po zakódování jednotlivých účinků rapé jsem je rozdělila do tří skupin. Jednou jsou **účinky rapé na tělo**, druhou jsou **psychické účinky** a třetí je **vnímaná polarita účinků**, tedy zda je efekt rapé utlumující nebo stimulační. Zajímavé pro mě bylo ještě jedno zjištění. Měla jsem dojem, že zatímco muži v rozhovorech popisovaly svoje zkušenosti spíše z fyzického pohledu a mluvili v racionální rovině, ženy popisovaly zážitky více skrze emoce.

Fyzické účinky

Začnu první zmíněnou skupinou, tedy fyzickými účinky rapé. Přímo po jeho aplikaci účastníci cítí často **pálení v nose**. Účastnice P2 dodává, že po častějším užívání mívá i podrážděnou sliznici. Poté přichází znatelné fyzické pocity jako je **brnění**, **tlak** nebo **vibrace**. Místa na těle, kde jsou tyto pocity cítit, se liší u jednotlivých druhů rapé a během jedné zkušenosti se mohou i měnit. „*Tohle je pro mě asi takovej největší rozdíl ten pocit, kde to začíná nebo kde se to odehrává nejvíc,*“ říká participant P5, když popisuje rozdíly účinků jednotlivých druhů. Po těle také účastníci cítí **teplo** nebo naopak **chlad**. Dále udávají,

že je rapé nutí k **slzení, smrkání, odkašlávání a plivání**, což souvisí s pročišťováním dutin. Tuto jeho schopnost využívají například při nachlazení. Participantka P2 říká, že se jí občas **motá hlava** a musí kontrolovat svoji chůzi. Účastnice P3 naopak říká, že problémy se **ztrátou kontroly** nemá. Tělesně se účastníci cítí **těžcí** a jindy zas **lehčí**, což významově přenáší i do psychické roviny. Rapé je buď **uzemní** nebo **odlehčí**. Dále několik respondentů uvádí, že rapé pomáhá zmírňovat **bolest**.

Všichni participanti kromě P3 zmiňují, že po rapé někdy **zvraceli**. Napříč rozhovory je zvracení považováno za čistící proces na tělesné, psychické i spirituální úrovni. Účastník P5 dokonce o jenom druhu rapé říká: „...*po Murici jsem většinou zvracel, zvláště ze začátku. Což bylo ze začátku dost nepříjemný, ale vlastně pak jsem se na to docela i těšil, že se tak promeje ten žaludek. Dával jsem si ho opravdu málo, protože jsem k němu měl fakt respekt.*“

Psychické a přesahové účinky

Účastníci velmi často popisují **klid na duši** a **vyrovnanost**, které jim rapé zprostředkuje. Říkají, že je přivede do stavu podobného **meditaci** a **vyčistí jim hlavu** od myšlenek. V tomto stavu si často **srovnají myšlenky**, získají **nový úhel pohledu** nebo vyřeší nějaký **vnitřní problém**. Pomáhá jim to **uvědomit si** něco, co se týká jich samých nebo lidí okolo. Respondentka P3 popisuje jeden druh rapé jako „...*takový šíp, který rozčísne myšlenky, a je to úplně jasný.*“ Účastník P1 zase říká: „*Je to jednak to, že ti to vyrestartuje mozek tím, jak si to foukneš, a najednou je tam prostor na to, že všechny myšlenky jako kdyby se tak rozprsknou do toho kraje a nezůstanou tam.*“ S tím je spojené i vnímané **uzemnění** nebo **odlehčení** mysli.

Dalším výrazným účinkem je **zpřítomnění**, kdy se pozornost soustředí pouze na to, co se odehrává tady a teď. Oba muži tvrdí, že to může být důsledek fyzických procesů, které člověka nenechají od přítomného okamžiku utéct. Skrz tento prožitek se účastníci dostávají **blíž sami k sobě** a dosahují tak **sebepoznání**. **Spojení** ale cítí i s **přírodou** nebo s ostatními. Účastnice P3 říká: „*No lákalo mne vlastně pracovat hlouběji sama se sebou. To mě láká pořád.*“ Respondent P5 dokonce uvádí: „...*u některých jsem si zase uvědomil nějaký svoje kousky sebe sama, který jsem třeba popíral...*“ Dvě účastnice dále tvrdí, že jim rapé pomáhá uvědomit si **lásku**, kterou chovají k sobě i ke všemu kolem. Také jim umožňuje se více **otevřít** a lépe **kommunikovat** jak s nimi samými, tak s jinými lidmi.

Ve třech rozhovorech se dále objevují zmínky o tom, že některé zkušenosti pro ně byly téměř **mimorealitní**. Popisují, že se cítili být jinde, než se opravdu nachází. „*Jenom*

pocit, spíš že člověk je najednou trošku někde jinde, že není plně v té realitě. On ji vidí, vnímá, ale jako kdyby udělal krok zpátky,“ popisuje účastnice P2.

Polarita zkušenosti

Zkušenosti účastníků se dají dobře rozdělit na ty, které je **nabudily** a dodaly jim **energii**, a na ty, které jim poskytly **uklidnění** nebo je dokonce přivedly ke **spánku**. Čtyři účastníci popisují zážitky, kdy je rapé „**nakoplo**“ a **povzbudilo**, když byli unavení. Zkušenost s rapé, které umožní člověku si **odpočinout**, **uvolní** nebo navodí **spánek**, mají všichni. Ve dvou rozhovorech dokonce respondentky zmínili, že některá rapé na ně neměly účinek žádný.

Mystický zážitek

Doufala jsem, že mi odpověď na tuto výzkumnou otázku poskytne vodítka k tomu, jak můžeme stav zprostředkovaný rapé nazývat. V návaznosti na teoretickou část práce jsem v rozhovorech hledala prvky, které bych mohla přiřadit do kategorií Hoodovy mystické škály. Pomohly mi k tomu popisy jednotlivých kategorií, které jsem volně přeložila v kapitole 4: Změněné stavy vědomí, a příklady položek škály uvedené v publikaci Hood (1975). Výskyty prvků v rozhovorech jsou znázorněny v následující tabulce:

KATEGORIE HOODOVY ŠKÁLY	P1	P2	P3	P4	P5
Pocit poznání, vhledu	x	x	x	x	x
Posvátnost, náboženská kvalita	x	x	x	x	x
Neprostorovost, nečasovost		x	x		x
Vědomí jednoty			x	x	x
Blaženost, pokoj	x	x	x	x	x
Nevýslovnost	x	x		x	x
Ztráta pocitu jáství	x		x		x
Vnitřní subjektivita, živost všech věcí					

Tabulka č. 1: Kategorie Hoodovy mystické škály

Všichni participanti mluvili o **noetické kvalitě zážitků**, která odpovídá první kategorii. Ať už mluvili o **vyřešení** nějakého vnitřního problému nebo o obecném **pochopení a přijetí**, bylo jasné, že pokládají rapé za **zdroj poznání** o nich samých i o

okolním světě. Dalšími nesporným bodem je vnitřní pocit **posvátnosti** a **úcty**. „*Jsem moc vděčná za rapé, jsem vděčná díky rapé. Rapé mě hodně naučilo vděčnosti a pokoře,*“ popisuje respondentka P4 svůj vztah k rapé. Třetí kategorií, kterou v rozhovorech zmínili všichni účastníci, je **blaženost, pokoj**. Uvádějí příjemné pocity spojené se stavem po užití rapé a i nepříjemné doprovody interpretují pozitivně.

Pouze participant P5 uvádí o jednom druhu rapé, které obsahuje ayahuasku, že **není schopný popsat**, co prožíval. Přestože ostatní doslovně neuvedli, že by svoje zážitky nebyli schopni popsat slovy, ale objevují se u nich napovídající náznaky. Například respondent P1 říká, že **nerozumí popisům** jiných lidí na sociálních sítích a nedovede svoje zážitky takto popsat. Respondentka P4 zas po svém popisu zkušenosti dodává: „*Ale chápu, že je to nepochopitelný pro lidi, co si to nevyzkoušeli.*“ Z toho vyplývá, že participant sice jsou schopni najít slova k popsání jejich zkušenosti, ale zážitek je stále **nepřenositelný**.

Poněkud spornějším bodem je prožívaná **neprostorovost** a **nečasovost**. Kategorie se skládá ze dvou prvků, z nichž se v rozhovorech objevoval jen jeden. **Transcendenci prostoru** uváděli respondenti P2, P3 a P5. Respondentka P2 pocit popisuje následovně: „*...spíš že člověk je najednou trošku někde jinde, že není plně v té realitě. On ji vidí, vnímá, ale jako kdyby udělal krok zpátky.*“

Čtvrtá charakteristika se sice neobjevila ve všech rozhovorech, ale v těch, ve kterých se pocit **jednoty, spojení** nebo **propojení** objevil, ho participant jmenovali velmi často. Tuto kategorii bych proto nezpochybňovala. Předposlední kategorie je **ztráta pocitu jáství**, která už ale sporná je. Úryvky se často významově propojovaly s předchozí jmenovanou kategorií (vědomí jednoty). Účastníci spíše často zmiňovali, že jejich hlava se **vyčistila od myšlenek** a zůstala prázdná, což ale odpovídá příkladům položek této subškály (Hood, 1975).

Poslední kategorie je prázdná, protože se v žádném rozhovoru neobjevila zmínka o pocíťované živosti všech věcí. Přišlo mi ale zajímavé, že všichni participant v nějakém kontextu mluvili o rapé jako o **živé entitě**, která k nim buďto přímo promlouvala nebo si „sama řekla“, kdy má být užita.

Neodvážím se paušálně tvrdit, že jde o změněný stav vědomí, už jen proto, že každý participant užíval rapé s jiným složením a některé druhy, o kterých respondenti mluvili, obsahovali halucinogeny. Určitě ale nemůžu říct, že o změněný stav vědomí nejde.

8.2.4 Co účastníkům užívání rapé přináší?

To, co rapé účastníkům přináší, přímo nasedá na jejich motivaci k užívání jako je **zvědavost** a **experimentace** spojené s **nadšením** z objevování. a k tomu, co během rituálu prožívají. Některým přináší spojení s **přáteli** nebo s **přírodou**. Zmiňují také **práci s tělem**, **dýcháním** a bytím v **přítomném okamžiku**.

Často se v rozhovorech objevovalo, že účastníkům rapé pomáhá se přiblížit jim samotným, něco nového se o sobě **dozvědět** nebo se **rozvíjet**. Přináší jim **vnitřní klid**, **lásku** a **smíření se** se stavem věcí. Pomocí něj se mohou podívat na situaci z jiného úhlu pohledu. Respondentka P5 říká: „...*každý máme v sobě nějaký strašáky a někdy o nich ani nevíme a rapé dost často může tyhle strašáky vyplavit na povrch a pomoci s nima nějak – nechci říct že soupeřit nebo s nima nějak bojovat – ale spíš o nich jako dát vědět, aby se s nima člověk mohl naučit žít nebo nějak prostě s nima začít fungovat.*“ To souvisí se získaným **pozitivním** náhledem, který účastníci zmiňují.

Tři respondenti říkají, že ví, na co se obrátit, když jim není dobře. Respondentka P2 prý dříve prožívala často **úzkosti**, se kterými jí nyní rapé pomáhá. A respondentka P4 říká, že byla dřív hodně **rozpolcená**, ale rapé jí pomohlo k **vyrovnanosti**. „*Uvědomit si zase tu vděčnost nebo zase tu lásku k těm lidem nebo k sobě nebo tak. Neuvěřitelný. Nezažívám už moc často žádný **deprese** nebo tak,*“ dodává. Participantka P3 zase říká, že jejím záměrem bývá **doléčit hluboké zranění**, zasahující do psychické i fyzické roviny. Účastníci často mluví v souvislosti s rapé o **léčení** nebo **samoléčbě** a pokládají ho za **alternativu k západní medicíně**. Účastnice P2 to popisuje takto: „...*člověk má lékárnu a v té lékárně má takový ty nějaký základní věci, desinfekce, někdo ibalgin nebo něco takovýho, možná ještě nějaký věci, tak já tam mám to hapé jako základní lékárnu.*“ Respondentům přináší rapé úlevu také při fyzických nemocech jako je **rýma** a **nachlazení**, **bolest v krku**, **bolest hlavy** nebo **bolest** obecně.

Když se nezaměřím pouze na obsah rozhovorů, ale také na jejich formu, přišlo mi zajímavé, že účastníci často mluvili o rapé jako o nějaké živé entitě. Když popisovali, co během rituálu prožívají nebo co jim rituál přináší, mluvili o něm, jako kdyby to byl jejich kamarád. Můžeme tedy spekulovat, zda mezi přínosy nepatří i kontakt s něčím mimo realitu.

Diskuze

Cílem této práce bylo popsat zkušenosti pěti jedinců s užíváním rapé. Výzkumu předcházela má vlastní zkušenost se směsí a několik rozhovorů o benefitech a rizicích užívání s jinými uživateli, výzkumníky nebo dodavateli. V této kapitole čtenáře se budu zabývat výsledky výzkumu v kontextu jiných zdrojů a popíšu limity a možný přínos práce. Poté se pokusím určit směr, kterým by se mohl vydat navazující výzkum.

Výsledky práce v kontextu teoretického ukotvení

Nejprve mne zajímala motivace respondentů k prvnímu užití rapé. Byly nalezeny čtyři druhy motivací, kterými jsou společnost přátel, zvědavost, konkrétní záměry a volání jakési vyšší síly k užití rapé. Respondenti se o rapé dozvěděli většinou skrze přátele nebo na festivalech, kde je tato látka dostupná, proto lze soudit, že rapé užívá určitá skupina lidí, která má o alternativní způsoby léčby zájem. Zároveň nelze vyloučit, že jsou motivace spojené s přáteli, zvědavostí a voláním oné vyšší síly ve skutečnosti touhou po experimentaci, stimulaci a rekreaci. Z výzkumu Horáka a Vosáhlové (2016) nicméně vyplývá, že uživatelé tradiční amazonské medicíny v ČR ji jen zřídka využívají k rekreaci a většinou dbají na dodržení rituálních postupů. Výsledky nalezené v této práci se podobají motivaci k užívání psychedelik, do které Kozák (2017) řadí seberozvoj a sebepoznání a získání nových zkušeností nebo vyhlídku na léčbu aktuálního stavu.

Dále jsem se zabývala popisem způsobu užívání rapé. Ukazuje se, že podoba rituálu je u všech respondentů podobná a připomíná způsob užívání v Amazonii. K aplikaci rapé jsou využívány speciální foukačky, které používají i domorodci (Liana, 2017; Nazler, osobní sdělení 27.11.2019). Symbolika rituálu v každodenním životě není ale u respondentů tak důležitá, jako je tomu například v kmeni Huni Kuin (Nazler, osobní sdělení 27.11.2019). Účastníci si většinou hlídají set, což je podle Kozáka (2017) jejich rozpoložení a stanovený záměr před zkušeností. Často ale zmiňují, že časem přestali klást takový důraz na setting, tedy vnější okolnosti a prostředí rituálu (Kozák, 2017). Napříč rozhovory se objevuje téma zevšednění zážitku způsobené častým užíváním, kdy účastníci nevěnují způsobu užití rapé tolik pozornosti. Podle všeho poté dochází i k zeslabení účinků. Dalo by se diskutovat, zda se látka v tomto bodě nestává důležitější než rituál, tedy zda se u účastníků nerozvíjí závislost. V rozhovorech se ale objevuje náhled respondentů vedoucí k vědomé kontrole četnosti užívání. Zajímavé je, že získání vhledu nebo poznání uvádějí respondenti jako jeden z účinků rapé. Otevření mysli je pro domorodce jednou ze stěžejních částí léčebného

procesu, který rapé zprostředkovává (Liana, 2017), což naznačuje existenci inteligence medicíny nebo její schopnosti propojit člověka se spirity (Beyer, 2009). Z předvýzkumu k této práci i z vlastních výsledků vyplývá, že rapé vzbuzuje v uživatelích úctu a pokoru, což je odklání od nezodpovědného užívání. Tento postoj se ale nedá považovat za zobecnitelný, jelikož účastníci výzkumu byli motivovaní jedinci přesvědčení o léčebném potenciálu směsi. Každopádně narážíme na náznaky existence komunikace s medicínou nebo s duchy, která má podíl na vytvoření úcty a respektu k rapé a která medicínu de facto chrání před jejím zneužíváním, přestože je látka potenciálně návyková. Vzhledem k obsahu tabáku v některých druzích (Nazler, osobní sdělení 27.11.2019; Stanfill et al., 2015) může s narůstající četností užívání růst také tolerance na nikotin a riziko rozvoje psychické závislosti (Pilařová, 2003; Králíková, 2006). Někteří účastníci, kteří užívají směsi obsahující tabák, si všímají této zvyšující se tolerance, která se projevuje např. sníženým nutkáním ke zvracení po užití rapé.

Hlavními účinky směsi, kvůli kterým domorodci rapé užívají, jsou uzemnění, získání síly, očistění od negativní energie a emocí (Psychedelic Times, 2017), propojení s přírodou, zlepšení soustředění a bytí v přítomnosti, očistění těla od hlenu a bakterií a zmírňování bolesti (Liana, 2017). Všechny tyto účinky zmínili také participanté mého výzkumu. Z toho můžu vyvodit hypotézu, že účinky rapé nejsou závislé na kulturním prostředí. Je ale nutné se zamyslet nad skutečností, že účastníci byli s účinky rapé seznámeni ještě před první zkušeností, která tudíž mohla být ovlivněna jejich očekáváním. Z výsledků výzkumu totiž víme, že respondenti jsou schopni povahu prožitku do jisté míry ovlivnit vůlí. Předchozí výzkumy účinků jednotlivých rostlin svědčí ve prospěch nalezených účinků rapé. Některé rostliny vykazují antidepresivní (Herrera-Ruiz, 2011; Sousa & de Souza Buarque, 2020) a antioxidační účinky (Torres, Assunção, Mancini, Torres & Mancini-Filho, 2002) a tabák *nicotiana rustica*, který se do směsi často přidává, může způsobovat změnu vědomí (Sharrock, 2018), propojit člověka s vyššími silami, pomoci při hledání odpovědí na existenciální otázky (Mabit & Giove, 2012), zlepšovat náladu a sebeobraz, a dokonce zmínit lehké formy depresivních a úzkostných onemocnění (Berlowitz et al., 2020). Každá směs má ale jiné složení (Sagapová, 2019; Liana, 2017, Nazler, osobní sdělení 27.11.2019, Psychedelic Times, 2017), proto nelze jejich účinky zobecňovat.

Jednotlivé účinky rapé jsem dále zařazovala mezi kategorie Hoodovy škály mystiky (1975). Účelem bylo ověřit, zda zážitky po užití rapé vykazují prvky změněného stavu vědomí, psychedelické zkušenosti nebo chcete-li mystického zážitku. Tři z osmi Hoodových

kategorií se prokázaly jako podstatné pro popsání zkušenosti s rapé. Byl to jednak „pocit poznání a vhledu“, dále „posvátnost, náboženská kvalita“, což je kategorie spojená s vnitřním pocitem posvátnosti, s tajemstvím a s úctou, které se ale nemusí vztahovat k náboženství (Hood, 1975) a nakonec kategorie „blaženost, pokoj“, která odkazuje na pozitivní emoce spojené se zkušeností (Hood, 1975). Jediná dimenze se neobjevila ani v jednom rozhovoru, a to „vnitřní subjektivita, živost všech věcí“. Jelikož jsem v rozhovorech nenašla prvky spadající do všech kategorií a někteří účastníci měli zkušenost s druhý rapé, které obsahují halucinogenní složky, nemohu rozhodně potvrdit, že rapé způsobuje změněný stav vědomí. Toto tvrzení ale nemohu ani vyvrátit.

Několik účastníků tvrdilo, že rapé považují za alternativu západní medicíny a často se na něj obrací, když mají psychické potíže. Stejně tak lidé vyhledávají jiné součásti amazonské medicíny. Antidepresivní účinky se prokázaly např. u ayahuasky (Dos Santos & Hallak, 2020; Páleníček, 2019; Sarris et al., 2021). Pro rapé i ayahuasku jsou navíc společné jejich účinky spouštějící čistící procesy v těle jako je zvracení, na jehož terapeutický potenciál poukazují současné výzkumy (Bourgogne, 2012; Horák, 2013; Chai, Jiang & Li, 2016). V ČR existuje subkultura uživatelů amazonské medicíny, kteří ji vyhledávají nejčastěji za účelem léčby nemocí, zvědavosti nebo spirituálních důvodů (Horák & Vosáhlová, 2016) a jak je patrné, některé léčebné procesy spojené s látkami užívanými tradiční medicínou již byly popsány. To mne přivádí zpět k termínu *treatment gap*, což je pomyslná propast mezi lidmi trpícími duševním onemocněním, kteří vyhledají odbornou pomoc, a těmi, kteří ji nevyhledají. V ČR se na odbornou pomoc obrátí pouze 17 % lidí s těmito problémy. Propast je tedy neuvěřitelných 83 % (Kagstrom et al, 2019). Jen v tomto výzkumu se ale setkáváme s lidmi, kteří se obrací na pomoc „alternativní“, ne odbornou, což naznačuje, že propast ve skutečnosti nemusí být tak velká.

Účastníci výzkumu Horáka a Vosáhlové (2016), kteří zkoumali subkulturu uživatelů amazonské medicíny v ČR, mluvili také o užívání tabáku včetně jeho aplikace foukáním do nosu. Tato zmínka čtenáři může připomenout rapé. Autoři dále tvrdí, že u nás nejčastěji lidé užívají halucinogenní odvar z ayahuasky. Ten u nás není legální a je dostupný pouze v určité šedé zóně, zatímco rapé je volně prodáván na internetu a povědomí o něm se rozšiřuje, což můžeme pozorovat například podle zvyšujícího se počtu členů facebookové skupiny Rapé CZ & SK. Je tedy možné, údaje Horáka a Vosáhlové (2016) už nemusí být nutně aktuální a ayahuaska tedy nemusí být nejčastěji užívanou látkou pocházející z tradiční amazonské medicíny v ČR.

Limity

Bylo obtížné nalézt odbornou literaturu na téma rapé. Nemálo zdrojů je navíc psáno ve španělštině nebo portugalštině, které neovládám. Laických článků byl naopak dostatek. Obecně mi přijde, že je možné zdroje rozdělit do dvou kategorií. Tou první by byly zdroje odborné, které čerpají z poznatků západní medicíny a upozorňují na škodlivost užívání tabáku jakýmkoli způsobem. Druhou kategorií by tvořily informace nalezené na e-shopech, stránkách o psychedelikách atd., kde se vyzdvihují pozitivních účinky rapé na psychickou, tělesnou a spirituální stránku člověka. Umírněný pohled, který by zahrnoval jak možné benefity užívání rapé, tak jeho rizika, ale chybí. Proto je nedostatek odborných zdrojů rozhodně limitem této práce. O této skutečnosti jsem věděla ještě před zadáním práce, proto jsem se účastnila dvou přednášek s následnou ceremonií s rapé, které realizoval Tomáš Nazler. Ten několikrát pobýval v Amazonii ve kmeni Huni Kuin a rapé se dlouhodobě věnuje. Následně mě nasměroval na zdroje o amazonské medicíně a poskytl mi rozhovor o jeho zkušenostech, který mi pomohl vyplnit bílá místa teoretické části práce.

Nedostatek zdrojů byl problémem i proto, že nebylo předem jasné, kam rapé zařadit co se týče prožitku, který poskytuje. Teoretická část práce obsahuje kapitolu o změně vědomí a mystických zážitcích. Spojitost s rapé byla ale pouze odhadem, a tak jsem se mohla snadno mýlit. Ačkoli se ve výzkumné části potvrdilo, že témata spolu souvisí, povaha této souvislosti není zcela jasná. Výsledky v této oblasti mohou být zkreslené skutečností, že některé zážitky popisované respondenty byly zprostředkované užitím směsi obsahující ayahuasku, která je sama o sobě halucinogenem.

Tím už se dostávám k limitům praktické části práce. Jedním z nich jsou moje předchozí zkušenosti s rapé, které mohly ovlivnit můj postoj. Na druhou stranu ale věřím, že mi vlastní zkušenost pomohla lépe pochopit prožívání účastníků, vzhledem k obtížnosti pojmenování zážitků. Respondenti výzkumu sami odpověděli na výzvu k účasti ve výzkumu, šlo tedy o motivované jedince, pro které je rapé v životě významné a kteří jsou přesvědčeni o jeho přínosu. To je bezpochyby jedním z limitů této práce, jelikož rozhovory neposkytly příliš informací o negativních účincích. Výsledky jsou tedy pouhým nahlédnutím do zkušeností respondentů.

Během analýzy rozhovorů mi pro doplnění výsledků chyběla informace, zda měli účastníci v minulosti nějaké psychické problémy a pokud ano, na jakou pomoc se obrátili. V souvislosti s výše zmíněnou *treatment gap* by to bylo zajímavé zjištění. Dále bych zpětně

přehodnotila, zda do výzkumu zahrnout respondenty, které jsem znala již před rozhovorem. Během analýzy jsem se snažila odlišit moje předchozí zkušenosti s danými participanty od informací získaných rozhovorem, a všechny své interpretace jsem několikrát znovu analyzovala.

Mezi limity musím zařadit i fakt, že každý druh rapé má jiné složení a obsahuje tedy jiné účinné látky. Každý z participantů měl zkušenost s odlišnými druhy od různých dodavatelů. Proto nemohou být výsledky výzkumu zobecnitelné. Mohou ale posloužit jako zázemí pro další studie, které by už mohli být konkrétnější.

Pokračování v dalším výzkumu

Ve svém výzkumu jsem zjišťovala motivace účastníků k užívání rapé, jeho obecné účinky na člověka, podobu rituálu v českém prostředí a přínos zkušenosti do života respondentů. V návaznosti na limity výzkumu doporučuji, aby se další výzkum zaměřil na účinky rapé v závislosti na jeho složení. Přijde mi to důležité vzhledem k různosti jednotlivých složek, které se můžou diametrálně lišit ve vlivu na kognitivní funkce člověka. To může mít praktický význam týkající se sebekontroly uživatele. Z výsledků této práce není jasné, zda užití rapé zprostředkovává změněný stav vědomí, což může být způsobeno právě tím, že různé druhy rapé účinkují na člověka jinak. Ve výzkumu se dále objevily zmínky o tom, že respondenti léčili s rapé různé psychické problémy. I tato oblast by mohla být podrobněji popsána.

Závěry

Výsledky výzkumu přispěly k pochopení motivace účastníků k prvotnímu užití rapé a k pokračování v jeho užívání, způsobu a okolností užívání, účinků rapé na psychickou, fyzickou i spirituální dimenzi participantů a jeho přínosu do života respondentů.

Motivace k prvnímu užití rapé byly celkem čtyři. Šlo buď o zvědavost a touhu experimentovat nebo motivace souvisela s tím, že rapé v tu chvíli zkoušeli přátelé. Dále se jednalo o konkrétní záměry jako jsou seberozvoj nebo léčba psychických a spirituálních problémů. A v poslední řadě o přesvědčení, že by participant rapé v daný moment vyzkoušet měli, zprostředkované jakousi „vyšší silou“.

K dalšímu užívání vedly respondenty psychické účinky, které rapé zprostředkovává. Patří mezi ně zpřítomnění, přiblížení se k sobě a sebezpoznání. Dále vnímané spojení s přírodou a jinými lidmi. Účastníci nalézají pomocí rapé pocity lásky a schopnost se otevřít a lépe komunikovat. Pomocí meditačního stavu respondentům rapé vyčistí hlavu, pomůže jim srovnat si myšlenky a najít nový úhel pohledu. Získají tak klid na duši a vyrovnanost. Cítí se uzemnění nebo naopak odlehčení. Podle druhu rapé a záměru účastníků může rapé buď dodat energii a povzbudit nebo uklidnit či přivést ke spánku. Zatímco psychické účinky bývají příjemné, fyzicky rapé způsobuje pálení v nose, brnění a tlak v některých částech těla, slzení, smrkání, odkašlávání a plívání, v některých případech také motání hlavy. Někdy se objevuje i zvracení. Tyto zdánlivě nepříjemné doprovody respondenti popisují jako čistící procesy a jsou pro ně žádoucí a vyhledávané. V některých případech jimi léčí rýmu a nachlazení. Dále také často uvádějí analgetické účinky rapé. V souvislosti s motivací k užívání nelze vyloučit ani potenciální závislost na tabáku.

Účastníci většinou užívají rapé sami. Rituál se skládá z přípravy, fouknutí rapé a následného stavu a jeho ukončení. Respondenti se uklidní na místě, kde se nachází, stanoví si záměr, popřípadě poděkují nebo vysloví modlitbu, vyberou si rapé a nasypou si ho do dlaně. Poté naberaou polovinu směsi do foukačky a fouknou si ji do první nosní dírky. Poté naberaou zbytek směsi a aplikují rapé do druhé dírky. Následně pozorují, co se s nimi děje, nebo vědomě pracují se záměrem. Silný stav trvá nejčastěji kolem tří až patnácti minut, pomocí práce s dechem a soustředění se ale dá prodloužit. Do života účastníků rapé přináší možnost experimentovat, spojení s přírodou a s přáteli, sebezpoznání a seberozvoj, vnitřní klid, pozitivní naladění, lásku a smíření se se stavem věcí. Pomáhá jim od psychických problémů a pokládají ho za alternativu západní medicíny.

Souhrn

Rapé je rostlinná prášková směs, která je součástí amazonské tradiční medicíny. Aplikuje se nasálně a způsobuje změny pocíťované psychicky i fyzicky. V posledních letech stoupá zájem o směs i v českém prostředí. Tato látka nebyla zatím v psychologii prozkoumána, a proto jsou výsledky práce cenným materiálem.

V teoretické části práce jsem se nejprve věnovala vymezení tradiční medicíny, která se dívá na zdraví jako na rovnováhu mezi protichůdnými stránkami lidského těla (WHO, 2000b). Protože se vyvíjela bez kontroly mezinárodních standardů, WHO (2000a) vyzývá k ověření jejích postupů a jejich postupné integraci do zdravotního systému. Dále jsem se zabývala medicínou amazonskou, která vychází z předpokladu, že příroda je oduševnělá. Šaman dovede komunikovat s duchy (Horák, 2013) a zná účinky různých rostlin a zvířat, které využívá je při léčbě nemocí (Eliade, 1997).

Poté jsem se věnovala některým konkrétním rostlinám, popř. zvířatům využívaných v tradiční medicíně Jižní Ameriky. První uvedenou látkou je halucinogenní nápoj ayahuaska (Beyer, 2009), který je v české subkultuře uživatelů amazonské medicíny nejužívanější (Horák & Vosáhlová, 2016). Bylo již prokázáno, že ayahuaska má antidepresivní účinky (Páleníček, 2019). Kromě toho také vyvolává zvracení, které je považováno za očištné a poučné (Beyer, 2009). Poté jsem zmínila ropuchu *Bufo alvarius*, jejíž žlázy produkují silný halucinogen (Most, 1983), a Kambo, což je halucinogenní sekret z žáby *Phyllomedusa bicolor*. Obě substance se používají k léčivým a očištným rituálům (Heselin, 2019). V ČR byly ale pozorovány případy, kdy bylo po intoxikaci *Bufo alvarium* účastníkům ceremonie aplikováno rapé. Kombinace těchto látek může způsobovat zvracení s rizikem aspirace (Horáček, 2019). Zmíněna byla také Sananga, tedy šťáva z kořenů rostliny *Tabernaemontana Sananho* a jí podobným (Sananga Canada, 2020). Kapání šťávy do očí má údajně uvolnit potlačované emoce, zlepšovat kvalitu spánku a čistit zrak (Mahalo, 2020).

Poslední uvedenou rostlinou byl tabák, konkrétně jeho druh *Nicotiana rustica*, kterému se v Jižní Americe říká *mapacho* (Sharrock, 2018) a který je pro domorodce nejposvátnější léčivou rostlinou (Beyer, 2009). Obsahuje několikanásobně více nikotinu než *Nicotiana tabacum*, tedy druh běžně užívaný v cigaretách, a má potenciálně halucinogenní schopnosti (Sharrock, 2018). Šamani používají tabák k léčbě problémů mysli, dýchacího ústrojí, parazitárních onemocnění, dny nebo spirituálních problémů (Berlowitz et al., 2020). Upozornila jsem na rozdílnost postavení tabáku v západní a amazonské kultuře. Moderní

medicína označuje tabák za vysoce návykový. Je také rizikovým faktorem pro rozvoj kardiovaskulárních a respiračních onemocnění, přes dvacet druhů rakoviny atd. (WHO, 2021).

Zmíněné rostliny se často užívají k očistným rituálům, jejichž podstatou je očištění se na psychické, fyzické i spirituální rovině (Bourgogne, 2012). Konkrétně jsem se zabývala zvracením, které rapé může vyvolávat. To pomáhá zbavit se látek, které se hromadí v těle a které podle domorodců způsobují únavu a depresi (Beyer, 2009), a také uvolnit fyzické i psychické napětí (Bourgogne, 2012).

V další kapitole už se dostávám k rapé, které může ale nemusí tabák obsahovat (Stanfill et al., 2015; Sagapová, 2019) a které je v amazonské medicíně považováno za jeden z posvátných léků (Liana, 2017). Složení i účinky jednotlivých druhů rapé se liší. Některé příměsi mají dokonce halucinogenní vlastnosti (Stanfill et al., 2015) a minimálně u jedné byly prokázány antidepresivní účinky (Herrera-Ruiz, 2011; Sousa & de Souza Buarque, 2020). Rapé je domorodci užíváno hlavně k uzemnění, získání síly a očištění od negativních energií a emocí, které podle nich způsobují zdravotní problémy (Psychedelic Times, 2017). Šamani se s pomocí rapé propojují s přírodou a se svým „vyšším já“. Zlepšují tak svoje soustředění, bytí v přítomnosti a komunikaci na vyšší úrovni. Rapé dále spouští čistící procesy v těle. Má silné purgativní schopnosti projevující se zvracením nebo vyprazdňováním střev. Očišťuje tělo od přebytečného hlenu, bakterií a toxinů, působí jako analgetikum a narkotikum, zmírňuje hlad a žízeň (Liana, 2017).

V navazující kapitole se věnuji změněným stavům vědomí, které mohou se zážitky s rapé souviset. Bylo prokázáno, že například psychedelika, která vědomí mění, jsou účinná při léčbě deprese (Psychedelická klinika, 2021). Z problematiky dále vyčleňuji mystické zážitky, které jsou jiným označením pro změněné stavy vědomí. K tomu mne vede fakt, že tento termín byl v minulosti podrobněji definován. Uvádím sedm charakteristik, které stanovil Stace (1980, in Benda, 2007) a na které následně navazuje Hood (1975) se svou škálou mystiky, jejíž subškály jsem použila ve výzkumné části.

Cílem výzkumné části práce bylo zmapovat motivaci účastníků k užívání rapé, a popsat, jak rapé užívají, co po jeho aplikaci prožívají a co jim jeho užívání přináší. Zvolila jsem kvalitativní typ výzkumu a interpretativní fenomenologickou analýzu jako metodu vyhodnocování dat. Výzkumný soubor tvořilo celkem 5 participantů ve věku od 23 do 47 let, dva muži a tři ženy různých zaměstnání. Všichni vyzkoušeli minimálně pět druhů rapé a

měli alespoň jednu zkušenost, kterou by popsali jako intenzivní. S nimi jsem realizovala polostrukturovaná interview. Se souhlasem účastníků jsem pořídila audionahrávky rozhovorů a vytvořila z nich přepisy, které jsem podrobila analýze. Při realizaci rozhovorů i zacházení s daty jsem dbala na etické zásady.

Ukázalo se, že motivací účastníků k prvnímu užití rapé byla buď zvědavost a touha experimentovat, společnost přátel, kteří rapé právě zkoušeli, konkrétní záměry jako seberozvoj a léčba psychických a spirituálních problémů nebo „znamení vyšší síly“, že by rapé v danou chvíli zkusit měli. Psychické účinky rapé povzbudily účastníky k dalšímu užívání. Mezi ně patří zpřítomnění, přiblížení se k sobě nebo sebepoznání, spojení s přírodou a s přáteli, pocity lásky, otevření se, zlepšení komunikace, meditační účinky, vyčištění hlavy a srovnání myšlenek, nalezení nového úhlu pohledu, nalezení vnitřního klidu a vyrovnanosti, povzbuzení a dodání energie nebo naopak uklidnění a navození spánku. Fyzické účinky rapé jako pálení v nose, brnění, tlak, smrkání, slzení, odkašlávání, plivání, motání hlavy a zvracení pokládají účastníci za žádoucí čistící procesy.

Ve většině případů si respondenti aplikují rapé sami. Nejdříve se uklidní a začnou se soustředit, stanoví si záměr, poděkují nebo vysloví modlitbu. Poté si nasypou rapé do dlaně a následně si fouknou rapé nejprve do jedné, poté do druhé nosní dírký. Následně pozorují účinky rapé nebo vědomě pracují se záměrem. Tento stav trvá okolo tří až patnácti minut, ale dá se prodloužit pomocí dechu a soustředění. Účastníci s pomocí rapé léčí rýmu a nachlazení nebo využívají jeho analgetické účinky. Dále jim přináší možnost experimentovat, spojit se s přírodou a s přáteli, sebepoznání a seberozvoj, vnitřní klid, pozitivní naladění, lásku a vyrovnaní se se stavem věcí. Je pro ně pomocí během psychických potíží a pokládají ho za alternativu západní medicíny.

Významným rizikem zkreslení výsledků je mimo jiné různost složení a účinků jednotlivých druhů rapé, které participanti zkoušeli. Mezi limity také patří má osobní zkušenost s rapé a mé prekoncepce, které jsem ošetřovala vlastní sebereflexí. Mezi největší limity výzkumu ale patří nepochybně nedostatek literatury o tématu. K opatření tohoto nedostatku jsem využila jako zdroj rozhovor s Tomášem Nazlerem, který pobýval u kmene Huni Kuin v Brazílii. To samé riziko ale činí práci přínosnou, jelikož přinesla nové informace a lze ji použít jako výchozí zdroj pro další studie.

Použitá literatura

- Anderson, S. C., Cryan, J. F., & Dinan, T. (2017). *The psychobiotic revolution: mood, food, and the new science of the gut-brain connection*. Washington, D.C.: National Geographic Partners.
- Barnes, L. P. (1992). Walter Stace's Philosophy of Mysticism. *Hermathena*, (153), 5-20.
- Benda, J. (2007). *Mystika a schizofrenie*. Ústí nad Labem: Lulu.com
- Berlowitz, I., Torres, E. G., Walt, H., Wolf, U., Maake, C., & Martin-Soelch, C. (2020). "Tobacco Is the Chief Medicinal Plant in My Work": Therapeutic Uses of Tobacco in Peruvian Amazonian Medicine Exemplified by the Work of a Maestro Tabaquero. *Frontiers in Pharmacology*. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.594591>
- Beyer, S., V. (2009). *Singing to the Plants: A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazon*. Albuquerque: UNM Press.
- Bosque Medicinal. (2020). *About*. Získáno 22.2.2021 z <https://www.bosquemedicinal.com/about>
- Bourgogne, G. (2012). *The Use of Tobacco Purges in Therapeutic Processes*. Získáno 17.2.2021 z <https://takiwasi.com/en/adestacado06.php>
- Cross, J. (2009). *Čakry a čínská medicína: léčba příčiny nemoci*. Olomouc: Fontána.
- Diele-Viegas, L. M., & Rocha, C. F. D. (2020). Why releasing mining on Amazonian indigenous lands and the advance of agrobusiness is extremely harmful for the mitigation of world's climate change? Comment on Pereira et al. (Environmental Science & Policy 100 (2019) 8–12). *Environmental Science & Policy*, 103, 30-31. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2019.10.015>
- Dos Santos, R. G., & Hallak, J. E. C. (2020). Therapeutic use of serotonergic hallucinogens: a review of the evidence and of the biological and psychological mechanisms. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 423-434. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.001>
- Elliadé, M. (1997). *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. Praha: Argo.
- Ericson, P. (2008). *Ethnomedicine*. Long Grove: Waveland Press, Inc.

- Grof, S. (1999). *Holotropní vědomí: tři úrovně lidského vědomí, formující naše životy*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2004). *Psychologie budoucnosti: poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Praha: Perla.
- Hamayon, R. (2013). Shamanism and the hunters of the Siberian forest: Soul, life force, spirit. In G. Harvey (Ed.), *The Handbook of Contemporary Animism* (284-293). Slough: Acumen Publishing.
- Hance, J. (24. června 2015). Amazon tribe creates 500-page traditional medicine encyclopedia. *Mongabay*, 24. června 2015.
- Harner, M., J. (1992). *The Way of the Shaman*. New York: HarperCollins.
- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Herrera-Ruiz, M., Zamilpa, A., González-Cortazar, M., Reyes-Chilpa, R., León, E., García, M. P., Tortoriello, J. & Huerta-Reyes, M. (2011). Antidepressant effect and pharmacological evaluation of standardized extract of flavonoids from *Byrsonima crassifolia*. *Phytomedicine*, 18(14), 1255-1261.
- Hood, R. W. (1975). The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the scientific study of religion*, 29-41.
- Horáček, J. (2019). *Tisková zpráva (7. 2. 2019): Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) varuje před formou užívání sekretu z žab Bufo alvarius, která se nyní rozšiřuje v ČR*. Získáno 14.10.2020 z <https://www.nudz.cz/files/pdf/tz-bufo-alvarius.pdf>
- Horák, M., & Vosáhlová, Š. (2016). Tradiční amazonská medicína v české subkultuře. *Anthropologia integra*, 7(2), 47-55.
- Chai, D., Jiang, H. & Li. Q. (2016). Induced Vomiting: A Therapeutic Option. *Int J Clin Exp Med*. 2016;9(9):17098-17105.
- INPE (2019). *A estimativa da taxa de desmatamento por corte raso para a Amazônia Legal em 2019 é de 9.762 km²*. Získáno 13.2.2021 z http://www.inpe.br/noticias/noticia.php?Cod_Noticia=5294
- James, W. (1930). *Druhy náboženské zkušenosti*. Praha: Melantrich.

- Jeppson, J. E., Richards, P. S., Hardman, R. K., & Granley, H. M. (2003). Binge and purge processes in bulimia nervosa: A qualitative investigation. *Eating Disorders*, 11(2), 115-128.
- Kagstrom, A., Alexova, A., Tuskova, E., Csajbók, Z., Schomerus, G., Formanek, T., Mladá, K., Winkler, P. & Cermakova, P. (2019). The treatment gap for mental disorders and associated factors in the Czech Republic. *European Psychiatry*, 59, 37–43.
- Kavenská, V. (2013). *Tradiční medicína Jižní Ameriky a její využití v psychoterapii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza*. In T. Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kozák, J. A. (2017). Psychedelický rituál. In F. Tylš (Ed), *Fenomén psychedelie* (21-28). Získáno 16.2.2021 z Google Books.
- Krajhanzl, J. (2009). *Člověk + Příroda = Udržitelnost? Texty o proměně vztahů lidí k přírodě, environmentální výchově a udržitelnosti*. Praha: Zelený kruh.
- Kubánek, V. (2009). *Tabák a tabákové výrobky (historie, pěstování, zpracování, legislativa)*. Brno: Tribun EU.
- Kupka, M. (2007). *Vybrané kapitoly z kulturní antropologie: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Liana, L. (2017). *The Modern Shamanic Guide to Rapé*. Získáno 22.2.2021 z <https://entheonation.com/modern-shamanic-snuff/>
- Luzuriaga Quichimbo, C. X., Ruiz Téllez, T., Blanco Salas, J., & Cerón Martínez, C. E. (2018). Scientific validation of the traditional knowledge of Sikta (Tabernaemontana sananho, Apocynaceae) in the Canelo-Kichwa Amazonian community. *Mediterranean Botany* 39(2): 183-191. <https://doi.org/10.5209/MBOT.60073>
- Mabit, J. & Giove, R. (2012). *Sinchi, Sinchi, Negrito: Medicinal Use of Tobacco in the Upper Peruvian Amazon*. Získáno 3.2.2021 z <https://www.takiwasi.com/en/publica01.php>
- Mahalo (2020). *Sananga*. Získáno 24.11.2020 z <https://mahalo-centrum.cz/sananga/>

- Metzner, R. (Ed.). (2005). *Sacred vine of spirits: Ayahuasca*. Vermont: Park Street Press.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Most, A. (1983). *Bufo Alvarius: The Psychedelic Toad of the Sonoran Desert*. Získáno 24.11.2020 z: https://erowid.org/archive/sonoran_desert_toad/almost.htm
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Páleníček, T. (2019). *Ayahuasca* [Reportáž]. Ivysílání: Česká televize.
- Pilarová, D. (27. srpna 2019). Amazonie je poklad. Asi o ni ale musíme přijít, aby nám to došlo, říká Čech v čele ekvádorské nadace. IROzhlas, 27. srpna 2019.
- Pilařová, L. (2003). Problematika závislosti na nikotinu. *Psychiatrie pro praxi*, 5, 205-208.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Polívka, F. (2010). *Užitkové a pamětihodné rostliny cizích zemí*. Praha: Volvox Globator.
- Psychedelic Times (2016). *Setting Up a Rapé Ceremony: Honoring Intention and Ritual in Sacred Tobacco*. Získáno 4.2.2021 z <https://psychedelictimes.com/setting-up-rape-ceremony-honoring-intention-ritual-sacred-tobacco/>
- Psychedelic Times. (2017). *Tobacco or No Tobacco? Choosing the Right Rapé Snuff Blend for Your Ceremony*. Získáno 3.2.2021 z <https://psychedelictimes.com/tobacco-or-no-tobacco-choosing-the-right-rape-snuff-blend-for-your-ceremony/>
- Psychedelická klinika. (2021). *Jsou psychedelika terapií budoucnosti?* Získáno 16.2.2021 z <https://www.psyon.cz/jsou-psychedelika-terapii-budoucnosti-filip-tyls-tedxprague/>
- Rätsch, C. (2005). *The encyclopedia of psychoactive plants: ethnopharmacology and its applications*. Vermont: Park Street Press.
- Sagapová, N. (2019). *Charakteristika, výroba a použití rostlinné práškové směsi rapé*. (Diplomová práce). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Sananga Canada. (2020). *Complete Guide to Sananga Eye Drops – Traditional Usage, Effects and Benefits*. Získáno 22.2.2021 z <https://sananga.ca/sananga/complete-guide-to-sananga-eye-drops/>

Sarris, J., Perkins, D., Cribb, L., Schubert, V., Opaleye, E., Bouso, J. C., ... & Tófoli, L. F. (2021). Ayahuasca Use and Reported Effects on Depression and Anxiety Symptoms: An International Cross-Sectional Study of 11,912 consumers. *Journal of Affective Disorders Reports*, April 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100098>

Sharrock, D. (2018). Smoky Boundaries, Permeable Selves: Exploring the Self in Relationship with the Amazonian Jungle Tobacco, Mapacho, *Anthropological Forum*, 28(2): 146-157.

Schultes, R., E. (1972). From Witch Doctor to Modern Medicine: Searching the American Tropics for Potentially New Medicinal Plants. *Arnoldia*, Vol. 32, No. 5 (September 1972), pp. 198-219.

Sousa, M. S. B. & de Souza Buarque, D. (2020). Murici (*Byrsonima crassifolia* (L.) Kunth): Antioxidant effects and application to aging. *Aging (Second Edition) – Oxidative Stress and Dietary Antioxidants*, 259-265.

Sovinová, H., Sadílek, P. & Csémy, L. (2010). *Vývoj prevalence kuřáctví v dospělé populaci ČR. Názory a postoje občanů ČR k problematice kouření. (Období 1997–2009): výzkumná zpráva*. Praha: Státní zdravotní institut.

Stanfill, S. B., da Silva, A. L. O., Lisko, J. G., Lawler, T. S., Kuklenyik, P., Tyx, R. E., ... & Watson, C. H. (2015). Comprehensive chemical characterization of Rapé tobacco products: Nicotine, un-ionized nicotine, tobacco-specific N'-nitrosamines, polycyclic aromatic hydrocarbons, and flavor constituents. *Food and Chemical Toxicology*, 82, 50-58.

Torres, D. E. G., Assunção, D., Mancini, P., Torres, R. P., & Mancini-Filho, J. (2002). Antioxidant activity of macambo (*Theobroma bicolor* L.) extracts. *European journal of lipid science and technology*, 104(5), 278-281.

Tresca, G., Marcus, O., & Politi, M. (2020). Evaluating herbal medicine preparation from a traditional perspective: insights from an ethnopharmaceutical survey in the Peruvian Amazon. *Anthropology & Medicine*, 1–17. doi:10.1080/13648470.2019.1669939

Vidal, C. E. D. (2018). *Etnobotánica de plantas utilizadas en dos centros de medicina tradicional Amazónica en el departamento de san Martín* (Disertační práce). Získáno 20. 10. 2020 z repositorio.lamolina.edu.pe

WHO (2000a). *General Guidelines for methodologies on research and evaluation of traditional medicine* [Electronic version]. Geneve: WHO.

WHO (2000b). *Traditional and modern medicine: harmonizing the two approaches. A Report of the Consultation Meeting on Traditional and Modern Medicine: Harmonizing the Two Approaches*. Beijing: World Health Organization.

WHO (2021). *Tobacco*. Získáno 1.2.2021 z https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

Wikislovník: Výslovnost/portugalština. (nedat.). In Wikipedia. Získáno 15.3.2021 z <https://cs.wiktionary.org/wiki/Wikislovn%C3%ADk:V%C3%BDslovnost/portugal%C5%A1tina>

Přílohy

Příloha 1	Abstrakt bakalářské práce
Příloha 2	Abstract of thesis
Příloha 3	Otázky pro účastníky výzkumu
Příloha 4	Přepis rozhovoru P4
Příloha 5	Příloha 5: Obrázek přijímání rapé z tepi
Příloha 6	Obrázek foukaček tepi a kuripe

Příloha 1: Abstrakt bakalářské práce

Název práce: Zkušenost s užíváním rapé

Autor práce: Barbora Kutá

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Rumlerová

Počet stran a znaků: 80 stran, 170 785 znaků

Počet příloh: 6 příloh

Počet titulů použité literatury: 65

Abstrakt (800–1200 zn.): Rapé je prášková směs z rostlin užívaná v tradiční amazonské medicíně nasální aplikací. Jeho druhy se liší složením i účinky. U některých jeho složek byly prokázány např. halucinogenní nebo antidepresivní účinky. Směs může obsahovat i tabák, což ji činí potenciálně návykovou. Ve výzkumu byly zkoumány rozhovory s pěti účastníky, kteří měli s rapé hlubší zkušenost. Interview byly analyzovány pomocí kvalitativní metody IPA. K prvnímu vyzkoušení rapé vedli účastníky zvědavost, společnost přátel, konkrétní záměry nebo pocit volání vyšší síly. Mezi psychické účinky patří zpřítomnění, sebepoznání, spojení s přírodou, pocity lásky, otevření se, zlepšení komunikace, meditační účinky, srovnání myšlenek, dosažení vyrovnanosti, povzbuzení nebo uklidnění. Fyzické účinky rapé jako pálení v nose, smrkání, slzení, plivání a zvracení pokládají účastníci za žádoucí čistící procesy. Rapé jim přináší sebepoznání a seberozvoj, vnitřní klid, pozitivitu nebo srovnání se se stavem věcí.

Klíčová slova: tradiční amazonská medicína, rapé, rituál, změněné stavy vědomí

Příloha 2: Abstract of thesis

Title: The Experience with Rapé

Author: Barbora Kutá

Supervisor: Mgr. Tereza Rumlerová

Number of pages and characters: 80 pages, 170 785 characters

Number of appendices: 6 appendices

Number of references: 65

Abstract (800–1200 characters): Rapé is a snuff made by plants which comes from traditional amazon medicine. Types of rapé differ by their composition and their effects. It has been proved that some of the components have hallucinogenic effects or act as antidepressants. Because the blend may contain tobacco rapé is potentially addictive. Five participants with a deeper experience with rapé were interviewed in this study. Transcriptions were analysed by IPA which is a qualitative method. Their motivation to try rapé for the first time was curiosity, a company of friends, some particular intentions or the feeling of being called by a higher power. Mental effects of rapé are mindfulness, self-knowledge, connecting to the nature, feelings of love, opening up, improving communication, meditation effects, sorting thoughts, achieving mental balance, stimulation or relaxation. Physical effects such as nose burning sensation, nose-blowing, tearing, spitting and vomiting were considered by the participants as desirable purifying processes. Rapé has been considered by them as beneficial by improving their self-knowledge and self-development, bringing inner peace and positivity or the acceptance of things as they are.

Key words: traditional amazon medicine, rapé, ritual, altered states of consciousness

Příloha 3: Otázky pro účastníky výzkumu

Pohlaví:

Věk:

Zaměstnání:

Kouření:

Jak jste se o rapé dozvěděl/a?

Proč jste ho chtěl/a vyzkoušet?

Jak vypadala vaše první zkušenost s rapé?

Kde a kdy to bylo?

Kdo vám rapé foukal?

Bylo pro vás důležité to, kdo vám rapé aplikoval?

Za jakým účelem jste ho zkusil/a?

Co jste od zážitku očekával/a?

Co se s vámi po aplikaci rapé dělo? (Fyzická, emocionální, duchovní rovina)

Co to bylo za druh rapé?

Jak tuto zkušenost hodnotíte?

Jak dlouho rapé užíváš?

Jak často rapé užíváte a jak se častost měnila v průběhu času?

Za jakým účelem nejčastěji?

Léčení nemoci?

Účinky na psychiku?

Vnitřní problém?

Jak to vypadá, když si rapé dáváte?

Foukáte si sám/a nebo s někým navzájem?

Říkáte před tím nějakou modlitbu?

Pracujete nějak se záměrem?

Záleží vám na místě, kde si rapé dáváte?

Když vám někdo rapé aplikuje, je pro vás důležité, kdo to je?

Měla jste s rapé nějaký výjimečný zážitek?

Povězte mi o něm.

Měl/a jste někdy po rapé vize?

Povězte mi o nich.

Jaké jste měl/a druhy rapé?

Jak se lišili jejich účinky?

Napadají vás nějaké další účinky rapé, o kterých jsme ještě nemluvili?

Máte s rapé nějakou nepříjemnou zkušenost?

Jakou?

Co se s vámi dělo?

S jakým druhem rapé?

Co byste řekl/a, že vám rapé přináší?

Je ještě něco, co vás k tomu napadá?

Příloha 4: Přepis rozhovoru P4

1. **Kolik je ti let?** 23
2. **Kde teď pracuješ?** Pracuji v obchodě s bio potravinami
3. **Kouříš?** Příležitostně vodní dýmky

Jak ses rapé dozvěděla?

O rapé jsem se poprvé dozvěděla na Slovensku na festivalu, kde bylo běžně k dostání. Do té doby jsem ani nevěděla, že je rapé legální. Vlastně jsem vůbec netušila, co to je. Ale na tom festivalu byla možnost to vyzkoušet, tak tam jsem vlastně poprvé vyzkoušela rapé.

A proč jsi ho chtěla vyzkoušet?

Proč jsem ho chtěla vyzkoušet? Zajímají mě takovýchle látky (smích). A věděla jsem, že to není nic špatného, když ti to tam jsou schopný fouknout za stánkem, tak to asi nebude nic hrozného. Takže jsem to chtěla vyzkoušet, protože to tam zkoušeli ostatní a vypadalo to, že je to v pohodě.

A věděla jsi předtím, než jsi to zkusila, o nějakých účincích rapé?

Ne, vlastně ne. Nevěděla.

Tak co bys řekla, že tě na tom tehdy lákalo?

Sjet se (smích). Prostě amazonská medicína, tak jsem si říkala, že když je to medicína, tak to asi může nějak pomoci s čímkoliv. A vlastně se tam většinou řeší ty aktuální problémy, tak jsem chtěla vědět, jestli to opravdu jde. Jestli se dá nějakým fouknutím nějakých spálenin do nosu vyřešit problémy nebo nějaká aktuální nálada.

A jak vypadala ta tvoje první zkušenost?

Bylo to právě za tím stánkem, kde byla taková chill out zóna připravená. A bylo tam několik lidí, co to foukalo, co mělo foukačky a různé druhy rapé. A nejdřív k nám ta slečna přišla a hrozně mile se ptala, co od toho očekáváme, co bychom chtěli, abychom si tam dali nějaký záměr a vysvětlila nám, co se bude dít, jak nám foukne, co máme udělat. A byla taková klidná a úplně si pamatuju ty její oči. Byly takový čistý a modrý, takový modro zelený, ze kterých úplně zářila důvěra, takže jsem jí prostě věřila. No a pak nám to foukla. Dala jsem si do toho záměr otevření se, protože jsme byli na tom festivalu a necítila jsem se tam úplně dobře. Neměla jsem potřebu komunikovat s lidma, i když jsem chtěla. A tak jsem si tam dala otevření. A vlastně po tom fuku mi to nic moc neudělalo. První účinky jsem nepocítovala,

pociťovala jsem fuk, ale ne žádný propojení nebo nějakou duchovní obrodu, fakt vlastně nic, vůbec nic. A tak jsem si říkala: ‚To je zvláštní, tak to na mě asi funguje nějak jinak.‘ Ale ukázalo se, že jak jsem vlastně chtěla to otevření, tak se to jako projevilo až v následujících chvílích a těch dnech na tom festivalu. Že jsem byla mnohem otevřenější, bylo mi prostě líp mezi těma lidma, byla jsem schopná komunikovat. Otevřelo mě to na ten následující čas.

Ta látka působila tak dlouho nebo to bylo tím, co se odehrálo za tím stanem?

Řekla bych, že mi to nějaký blok zlomilo v hlavě nebo něco takovýho a ta látka už po tom neúčinkovala. To po pár minutách vyprší. Ale nějak mě to naladilo mysl a hlavu, abych byla otevřená, a vlastně jsem si splnila to, co jsem chtěla. Že jsem tam měla ten záměr a ten se prostě vyplnil. Určitě to nebylo potom už dál tou látkou ale prostě tím, že se ve mně něco zlomilo.

Děkuju. Bylo pro tebe důležité, kdo ti to rapé foukal?

Neznala jsem ji, ale kdyby to byl člověk, který by mi vizuálně nepřipadal přívětivě, nebo bych mu nevěřila na první pohled, tak bych si určitě nenechala fouknout. Ale nýbrž tohle byla žena a vypadala rozkošně, tak to bylo fajn. Přistupovala k tomu dost zodpovědně, takže to bylo taky hezký.

Jak dlouho rapé užíváš?

Jako jak dlouho od té doby, co jsem to měla poprvé?

Jo, jak je to dlouho?

Počkej. V červnu to byl rok, co jsme byli na Drienku, takže to je rok a půl. Přijde mi to jako krátká doba. Přitom mi přijde, že už ho znám delší dobu.

A jak často ho užíváš nebo jak se ta četnost měnila v čase?

Od té doby, co jsem ho vyzkoušela poprvý na tom festivalu, tak jsem ho pak dlouhou dobu neměla. Ani jsem nevěděla, kde se to dá sehnat. Ale pak se to k nám dostalo. Kamarádi to znali a máme tu vlastně v Plzni obchůdek, kde se to dá sehnat, Mistuque. Takže tam jsme se skamarádili s tím člověkem, co tam pracuje, a tak jsme věděli už o rapé víc a mohli jsme si ho kupovat v tom krámku. A jak často ho užívám... Tak ze začátku, když jsme si ho už mohli koupit a mohli jsme mít svoje vlastní rapé, tak to byl takový boom. Zkoušela jsem, co to všechno dovede a jak moc je to účinný a s čím vším mi to může pomoci. Takže to bylo třeba i třikrát denně, že jsem si foukla třikrát denně. To jako ze začátku. A potom to hodně

ustupovalo. Pak to bylo třeba jednou denně. Ale docela dlouhou dobu to trvalo, co jsem si dávala fakt často jako jednou denně nebo jednou za dva dny. No a teď už si dám fakt třeba jednou do týdne, ani ne. Spíš fakt vyloženě když mám nějaký ten záměr, když potřebuju něco vyřešit, když mi není dobře psychicky nebo i fyzicky. A tak si mne zavolá. Prostě mi nějak není dobře a tak si na něj vzpomenu. „Zkus si dát rapé.“ A najednou si říkám „Nojo, vždyť vlastně jo.“ Tak si jdu dát rapé. A jak jsem spoustu těch různých druhů vyzkoušela dřív, tak už tak vím, na co fungují, takže si dovedu naordinovat to, co potřebuju, když mám nějaký ten záměr. Ale je to fakt tak jednou za čtrnáct dní asi. Ale někdy se stane, že se ten záměr objeví častěji, takže pak ho používám častěji.

Za jakým účelem ho používáš nejčastěji?

Nejčastěji... Většinou když mám špatnou náladu z lidí. To asi nejvíc. Když se prostě cítím hodně sama nebo mám nějaký problém se sebou, že se necítím v sobě dobře, tak se tím rapé vrátím do sebe a uvědomím si tu lásku k sobě. Ty jo, teď mi úplně vypadla ta otázka.

Ptala jsem se na účel.

Účel, jo. No převážně abych se zbavila nějakých negativních energií, když cítím, že je toho na mě třeba moc. Že mám třeba spoustu věcí, co bych měla dělat a zároveň nemám vůbec energii cokoli dělat, tak to si taky fouknu.

A co s tím to rapé potom udělá?

No jakoby já nevím, co přesně s tím udělá rapé. Ale většinou mi to v hlavě tak uklidí, zamete tam a většinou mám pocit, že mě to fakt odlehčí. Že po tom fouknutí se cítím i fyzicky lehčí a čistější. S každým výdechem po rapé cítím, jak vyfukuju všechnu tu temnotu, to černý, to špinavý, prostě tu negativní energii, tu bolest nebo všechny ty špatný věci. A zase s tím nádechem do sebe pouštím všechny ty krásný věci. Hodně se mi to i vizualizuje, když jsem po fouknutí rapé.

Léčíš s tím nějaký fyzický neduhy na těle, na tělesný úrovni?

Léčila jsem s tím bolest hlavy. A to mi teda pomohlo. Mě vůbec nebolí hlava, ale měla jsem nějaký tejden, co mě už třetí den bolela hlava i přesto, že jsem se vyspala, pila jsem dost a nevěděla jsem, čím to je. Tak jsem si foukla rapé. Potom mě teda strašně bolela hlava po tom fouknutí i třeba následující hodinu nebo tak, ale pak to přestalo. A teď mám klid. Takže bolest hlavy. Em... Teď přemýšlím, jestli jsem ještě něco fyzickýho. No hodně, když

mám fyzickou únavu na těle, když třeba dělám hodně věcí nebo mám málo spánku. Tak to po tom fouknutí taky hodně pomáhá. Hm, to je asi všechno.

Jak to vypadá, když si rapé dáváš?

Máme na to speciálně rapé místečko v koutě, kde je to útulňoučké a pohodlnoučké na sezení. A jak to vypadá... Většinou si zapálím svíčku, tak nějak si v hlavě pořád opakuju, s jakým důvodem za tím jdu. A co tím chci vyřešit. Co mě trápí a s čím mi může to rapé pomoci. A zapálím si třeba i palo santo nebo nějakou vonnou tyčinku. Zapnu si meditativní hudbu, ale to jenom někdy. Mám radši, když je to v tichosti, že mě ta hudba neodtahuje od toho účinku. No a pak si vyberu nějaký z rapé, který se zrovna hodí na ten můj problém. Nebo si alespoň myslím, že se hodí na ten můj problém. Nebo mi nějaký prostě intuitivně tak jako padne do ruky. A vím, že tohle je ono. Nasypu si na ruku. Někdy větší množství, někdy menší. Podle toho, jak moc velký záměr tam je. A pak si to naberu do foukačky a fouknu si to vlastně do jedné dírky a pak si naberu zase tu druhou polovinu toho rapé a fouknu si to do druhé dírky. No a potom chvíli nedýchám a pak se soustředím jenom na sebe, jsem v sobě. Vnímám svoje tělo, vnímám svoji hlavu. Dýchám. A ona vždycky vypluje nějaká myšlenka, někdy úplně nesmyslná, někdy taková, jaká je mi inspirací na další dny.

Ty jsi mluvila o množství. Co je pro tebe to menší a větší množství?

Nevážím to. Tak úplně nevím.

Tak třeba vizuálně. Někdo to přirovnává k těm hráškům. Tak kolik hrášků?

K hráškům? Tak malá dávka je třeba tři čtyři hrášky. A větší když si dám, tak třeba šest sedm hrášků. Tak doufám, že... Přijde ti to málo nebo hodně?

Tak třeba si toho vážně foukáš tolik.

Určitě si toho dávám víc. Právě tím, jak si ho dávám méně často nebo tím, že jsem si ho jeden čas dávala hodně často, tak jako mám radši, když je ten účinek silnější. Takže si ho vlastně dávám docela dost. Ale někdo si ho dává i víc.

Myslíš, že tam vznikne nějaká tolerance, když si to dáváš často? Pociťuješ to na sobě, že pro stejný účinek potřebuješ víc?

Já si jako nemyslím, že by se to stupňovalo. Ze začátku se to stupňovalo, ze začátku jsem si jsem si dávala ten hrášek a bylo to hodně. Pak se ta tolerance zvýšila a začala jsem si toho dávat víc, ale teď už to nemám tak, že bych si dávala víc. Někdy si dám víc, ale ne že bych

si dala třeba víc, než jsem si kdy dala nebo tak, to ne. Takový jako standartní množství jsou ty tři hrášky. Ale ta tolerance asi jako jo. Na nikotin se tam prostě zvedá ta tolerance. Znáš člověka, co si to fouká fakt třikrát denně a dává si hrsti. Asi je to fakt o tom, že tam stoupne ta tolerance. Ale na sobě ji nějak extrémně nepocítuju. Jenom zvládnou větší účinek. Když to někomu dáš poprvý, tak mu dáš fakt ten hrášek, aby se s tím seznámil. Ale pak už víš, že čím silnější můžeš udělat ten efekt toho rapé, toho léčení.

No a když si to foukneš, tak co se s tebou děje?

No ze začátku to určitě cítím v hlavě a někdy to bolí a štípe v nose třeba. A i pak vzadu v hlavě. Podle toho, jaký je to rapé. Každý rapé právě dělá něco jinýho fyzicky i jako psychicky. Psychicky je to teda hodně o tom, jak si do toho člověk dá záměr. A fyzicky je to většinou rapé od rapé. Že nedokážu říct úplně jednotlivý stav nebo tak. Jediný co, tak ta nosní dutina a vzadu hlava, to je tak nějak stejný, že to bolí a štípe nebo že je tam trošku tlak. Ale pak je to právě dost specifický podle druhu rapé.

Můžeš říct třeba nějaký dva příklady a popsat ty účinky?

Chceš i jména těch rapé?

Můžeš.

Tak třeba co je asi nejvíc pro mě, tak je Canaleiro. Vždy mám tlak v hlavě a štípe ta sliznice, ale to je prostě přirozený po tom fouknutí. A potom cítím obrovský tlak na srdci a hřejivost. Fakt jako když samo srdce začne hrozně hřát a tlačit jako by mělo najednou hrozně energie. A tělo se začne tak jako jemně chvět a někdy fakt jako hodně, že i vizuálně se chvěju a tělo se chvěje. Občas mi třeba přejede studený chlad po zádech těla a tak. A potom po pár minutách mi najednou ztěžkne tělo, jako bych se najednou uzemnila, to tělo už se nechvěje, ale cítím, jak je těžký. Ale zároveň ta hlava je taková čistá a lehčí. Asi tak no.

A kdybys vybrala nějaký jiný, který působí někde jinde?

Tak třeba Ořech. Ten je takovej hodně jedinečnej. Přijde mi, že je úplně lehoučkej, že ten fuk ani necítím, nic mě v nose moc nebolí. Ani žádný tlak v hlavě, ale je to jako bych se vznášela, jako bych neseděla na zemi nebo tam kde sedím, ale vznášela se. Tělo je najednou úplně lehký, jako bych strašně zhubla nebo tak. Cítím se, jako kdyby na mě třeba foukal vítr, ale ne studenej, jenom prostě foukal vítr. Úplně lehoučce je mi. To je vlastně takovej ten druhý opak.

Foukáš si sama nebo s někým navzájem?

Jak kdy. Někdy fakt chci mít tu chvíli pro sebe a potřebuju si ten problém vyřešit sama. A tak si fouknu sama. A někdy si i nechám moc ráda fouknout od někoho, kdo má zkušenosti s rapé a je to hodně jinej stav, když to fouká někdo. Je to takový silnější, je to prostě dvojité. A je to i pro toho člověka, co fouká, tak pro toho, komu je foukáno. Je to úplně silný zážitek. Častěji asi sama. Moc ráda si třeba sama někde sednu v rohu v přírodě. V rohu přírodě ne! (smích). A fouknu si sama, protože to je takový, že to je můj problém, tak si ho vyřeším v sobě. To druhý je spíš takový jako spojovací nebo povzbuzující, když fouká někdo druhý. Ale věřím, že se tím i dá vyléčit, pokud si člověk nerad fouká sám. Já většinou se léčím sama.

Co vyžaduješ od člověka, kterému bys dovolila, aby ti fouknul?

Aby se mnou při celý tý době byl, rozhodně. Od začátku fouknutí, během toho, co budu mít stav, co budu mít v sobě rapé a ten stav toho rapé, až do doby ještě pak té následující komunikace. To je fakt potřeba, aby ten člověk, co fouká, byl s tím člověkem fakt od začátku až do konce. A mohl mu nějak pomoci, říct, jak to cítil on, a tak. A pak určitě nějakou sympatii. Některý lidi jsou nám sympatický a některý ne, tak jenom ty sympatický. Ale nemusí to být člověk, kterýho hodně znám nebo znám, ale někdy ta sympatie je tak silná, že vím, že tomu člověku můžu věřit.

Děkuju. Měla jsi s rapé nějaký výjimečný zážitek?

Výjimečný zážitek...

Nebo výjimečnější než ty ostatní.

Třeba takový, který mě napadl, když ses na tohle zeptala? (smích)

Ten by byl úplně nejlepší.

Úplně nejsilnější zážitek... Hodně výjimečný jsou pro mě ty okamžiky v přírodě, kdy jsem na krásném místě. Úplně teď se mi vybavil jeden, kterej je hodně silnej, když mě a mužíčkovi kamarád foukal. Kamarád, který je mojí duší spřízněnou, Ríša, a byli jsme na skále mezi akátama. Zapadalo slunce a on nám fouknul. My jsme byli spíš fyzicky unavení a bylo to takový spojovací, takže nás to energeticky nabudilo a hodně spojilo a potom jsme se třeba hodinu smáli. Fakt, nekecám, hodinu jsme se smáli. Ve třech prostě. Ten kamarád Ríša fouknul mě a mužíčkovi a on sám si nefouknul. Ale pro něj to bylo asi úplně nejsilnější. Fakt

jsme se společně strašně smáli a drželi jsme se za ruce a objímali jsme se. A bylo to velký propojení. Pak i celej ten večer byl takovej hrozně veselej a hrozně spojenej. Velký propojení. To byl takovej velkej zážitek.

Pak si ještě jednou pamatuju jeden, to bylo teda doma. A to bylo silný, protože jsem si uvědomila obrovskou lásku úplně ke všemu, to jsem fakt i fyzicky cítila na sobě. Lásku ke všemu živýmu i neživýmu. Vybavili se mi v hlavě všichni lidi, který prostě miluju a který pro mě hodně znamenaj, který mě hodně ovlivnili. Úplně tak jako rychle probleskli a já jsem pocítila strašnou vděčnost. To bylo fakt hodně silný, protože jsem tak nějak byla nešťastná a necítila jsem se dobře mezi lidma, se kterýma jsem trávila čas, a tak podobně. A pak najednou úplně ‚bum‘ a celý se to obrátilo. Rapé mi hodně pomohlo v duševním zdraví. Úplně moc. Hodně mi to pomohlo. Dřív jsem byla hodně rozpolcená a dost mi to pomohlo spojit svojí osobnost. A spoustu věcí vyřešit. Jsem moc vděčná za rapé, jsem vděčná díky rapé. Rapé mě hodně naučilo vděčnosti a pokoře. Ty jo, rapé prostě. Vlastně mi to hodně čistí hlavu pořád, i když si ho třeba nedávám. Vzpomínám na ty momenty, jaký to bylo, když jsem si ho foukla, co to se mnou udělalo a vždycky si dokážu nějakým způsobem udělat to samý. Uvědomit si zase tu vděčnost nebo zase tu lásku k těm lidem nebo k sobě nebo tak. Neuvěřitelný. Nezažívám už moc často žádný deprese nebo tak. Většinou, když právě začínají nebo něco takovýho nebo prostě špatný stavy, tak si dám právě rapé a je to vždycky všechno hrozně v pohodě, ba naopak je to ještě mnohem lepší. Díky, rapé.

Pamatuješ si, s jakým druhem rapé to bylo?

Tyjo. Už si nepamatuju ten název, ale bylo to na ‚p‘. Pixarie – Canaleiro. Bylo to Pixarie s Canaleirem, to bylo hodně hodně silný rapé. To kdybych někde viděla, tak si koupím dvě kila. To bylo fakt silný, krásný. Moc moc.

Stalo se ti někdy, že bys měla po rapé vize?

No, občas se mi stávalo ze začátku, že když jsem si to rapé foukla, tak jsem pak byla jako hodně unavená a musela jsem si lehnout. A tak jsem jako dobrou hodinu klidně i bděla. Jako že jsem nespala úplně, ale ležela jsem a prostě jsme jenom byla. A to se mi zdály sny. Nevím, nevím. Já jsem byla vzhůru, mohla jsem se kdykoli zvednou a jít něco dělat, ale i jsem se někdy zvedla za dvacet minut, někdy za hodinu. A zdály se mi jakoby sny. Já nevím, jestli to můžu vzít, jako že se mi zdály sny nebo vize. To nevím no. A někdy mám jako vizuály, ale nejsou moc silný. Spíš si je přikresluju. Ale to rapé mi pomůže si ty vizuály nakreslit a

vidět, jak ze mě odchází ta negativní energie a jak se najednou kolem mě tvoří ochranný obal nebo jak začínám zářit nebo tak.

Jaké jsi měla druhy rapé? Vyjmenuj mi ty nejdůležitější, na které si vzpomeneš.

Tak třeba Canaleiro, Murici, Pixarie-Canaleiro, Shawadawa, Poyanawa. Já s těma názvama jsem špatná, ale ještě něco vymyslím. Fakt jich byla spousta. Ořech, Jablůň, Apurina.

Dobrý, nemusíš to brát na sílu.

Dokázala bys nějak nastínit, jak se liší účinky těch jednotlivých druhů?

No, já jako mám na to jenom individuální názor, takže nějaký účinky rapé... Já mám pocit, že nějaký rapé nějak funguje, ale jo, můžeme si to mezi sebou trošku potvrdit, že nějak funguje, ale na někoho může fungovat úplně jinak.

A mě by právě zajímalo, jak to funguje na tebe.

Jo. Ještě jednou jak zněla ta otázka?

Zkus mi přiblížit jako člověku, který o rapé nic neví, jak se liší účinky různých druhů.

Tak některý druhy jsou takový, že třeba jsou i fyzicky hodně citelný. Že se třeba chvěje to tělo nebo že to tělo je fakt těžký nebo prostě úplně takový pod tlakem. Kdekoli na těle nebo v hlavě. A některý jsou zase takový, o kterých člověk ani po tom fouknutí moc neví, ale zároveň tam přichází třeba myšlenky, ale nijak to třeba necítí fyzicky. Ale přichází tam různé myšlenky. Dost často je tam nějaký tlak v nějaké části té hlavy, to se taky dost liší. No... Nevím, co bych k tomu řekla.

Napadají tě ještě nějaké účinky rapé, které jsme tady nezmínily?

Mmm. Jako na co všechno může být třeba dobrý rapé?

Třeba.

Tak podle mě úplně na všechno, když má v sobě někdo nějaký problém nevyřešený. Ať už se to týká nějakých mezilidských vztahů nebo sám v sobě, třeba nějaká sebeláska nebo něco podobného. Nebo když má někdo jako fyzické problémy, tak na některý věci, třeba na kocovinu to pomáhá jako hodně dobře. Nebo na únavu, že to dokáže i nabudit, když člověk fakt potřebuje. Ono to jako vede k té meditaci, takže když jde člověk do meditace s nějakým záměrem, tak se na něj soustředí, celou svoji pozornost soustředí na ten problém a tím to vyřešíš. Nebo ne že to vyřešíš, ale můžeš třeba najít nějaký možný východiska nebo se na to

můžeš podívat z jinýho pohledu. Tohle přesně dělá rapé, že ti dokáže ukázat několik pohledů na věc. A to je taky fajn, no. Účinky, to je fakt strašně individuální. To je většinou jako to, co po něm člověk chce, tak to dokáže. Ale chápu, že je to nepochopitelný pro lidi, co si to nevyzkoušeli.

Chápu. Máš s rapé i nějakou nepříjemnou zkušenost?

No jako teď už se mi to nestává, ale dřív jsem po rapé dost zvracela. Tak to nebylo úplně příjemný. Někdy fakt jako člověk zvrací třeba půl hodčky, tak to není úplně příjemný nebo ne pro někoho, kdo má ty dávivý reflexy. Tak to jako nebylo zas tak příjemný, ale zároveň to bylo i fyzicky očištný. No a jako negativní... Kromě tohodle zvracení, který je i žádoucí a není to nic strašnýho, tak asi ne.

Pověz mi ještě o tom zvracení. Jak ses po tom cítila a jak si to zvracení vysvětluješ?

No tady to většinou bylo to, že jsem do toho šla se záměrem, který byl, že mi třeba někdo ublížil nebo že jsem měla negativní myšlenky v hlavě. Prostě jsem všechno viděla černě a na lidi jsem třeba myslela špatně nebo něco takovýho. A pak jsem třeba zvracela. Ale už s tím záměrem jsem do toho šla, že se chci očistit a šlo to takhle i fyzicky. A většinou mi potom bylo strašně krásně a nebylo to nějaký šílený zvracení. Jako někdy jo, když si toho člověk dal hodně, ale většinou se víc sliní a víc fluše a teď jak je ta nosní sliznice spojená s tou pusou, tak to prostě člověk plive to rapé, takže plive tmavý plivance. No, takže vlastně... Ale nebylo to jako nic nepříjemnýho, spíš třeba těžko od žaludku, ale pak to šlo ven třeba v podobě vody. A co třeba, tak když si dá člověk rapé po tom, co se najedl, tak to potom by se asi zvracelo víc no. Že tam jsou občas ty dávivý reflexy a tak. Takže určitě si nedávejte rapé po jídle.

Už se blížíme ke konci rozhovoru. Co bys řekla, že ti rapé přináší?

Přináší mi duchovní rovnováhu. Přináší mi čistou a pozitivní mysl. Přináší mi rozřešování různých mezilidských vztahů, když třeba se s někým neshodnu a pak mi to dlouho trápí, tak mi to dost často pomůže podívat se na to z jiný strany. Vzít to tak, jak to je. Hodně věcí mi pomáhá brát tak, jak to je. Že se člověk nezmění, tak to brát tak jak to je a co může změnit, tak ať změní, že jo. Hodně mi to pomohlo... Dalo mi to vyrovnanost. Úplně takový spojení s lidma, s přírodou. Dává mi to nový šance. Jakože to vždycky tak jako ukáže tu cestu, kterou jsem ještě nešla a mohla bych jí jít. Dává mi klid na duši.

Je ještě něco, co tě k tomu napadá?

Podle mě každej, kdo o tomhle zaslechne a zajímá ho to, tak by si to určitě měl vyzkoušet. Dát si pozor na to, komu vložit tu důvěru, kdo mu to foukne, ale určitě to stojí za to si to vyzkoušet, protože to není nijak nebezpečný, nebo když se toho dá malý množství, tak to asi nemůže nijak ublížit. A někomu to může fakt jako hodně pomoci. Protože každý máme v sobě nějaký strašáky a někdy o nich ani nevíme a rapé dost často může tyhle strašáky vyplavit na povrch a pomoci s nima nějak. Nechci říct, že soupeřit nebo s nima nějak bojovat, ale spíš o nich jako dát vědět, aby se s nima člověk mohl naučit žít nebo nějak prostě s nima začít fungovat. Vědět, že tam jsou, a nebát se jich.

Tak ti moc děkuju za rozhovor.

Příloha 5: Obrázek přijímání rapé z tepi



Příloha 6: Obrázek foukaček tepi a kuripe

