

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Diplomová práce

Bc. Lenka Šrejberová

Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota

Olomouc 2018

vedoucí práce: prof. PaedDr. Milan Valenta, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala sama a použila jen uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne:

.....

Bc. Lenka Šrejberová

Děkuji.

Obsah

Úvod	6
1. Cesta hrdiny	8
1.1 Monomýtus	8
1.2 Jak působí hrdinské příběhy na lidskou psychiku	11
1.2.1 Epistemická funkce hrdinských příběhů	11
1.2.2 Energizující funkce	16
1.3 Cesta hrdiny v praxi	19
1.3.1 Terapeutický potenciál	19
1.3.2 Vzdělávání pomáhajících pracovníků	21
1.4 Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota	23
1.4.1 Metody, techniky a principy využívané v tréninku Cesty hrdiny	24
1.4.2 Možnosti indikace	27
2. Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota	29
2.1 Základní emoce	29
2.1.1 Emoce a pocity	29
2.1.2 Základní emoce dle Machleidta a Lungwitze	30
2.1.3 Cyklus základních emocí	34
2.2 Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota	39
3. Cíle práce a výzkumná otázka	45
4. Metodika vlastního výzkumu	46
4.1 Základní přístup studie a její designování	46
4.2 Volba případů	47
4.3 Triangulace vlastního výzkumu	49
4.4 Metody sběru dat	49
4.4.1 Projektivní deník	49

4.4.2 Polostrukturované interview.....	50
4.5 Analýza a interpretace získaných dat	52
4.5.1 Organizace dat a jejich redukce.....	53
4.5.2 Analýza a interpretace případů.....	54
4.6 Etické aspekty výzkumu.....	56
4.7 Limity studie.....	57
4.8 Zhodnocení metodiky výzkumu	58
4.8.1 Hodnocení volby designu a volby případů.....	58
4.8.2 Hodnocení metod sběru dat	58
4.8.3 Hodnocení analýzy a interpretace.....	59
5. Výsledky.....	61
5.1 Případ č. 1	61
5.2 Případ č. 2.....	64
5.3 Případ č. 3	66
5.4 Komparace případů.....	69
6. Diskuze a doporučení pro praxi.....	72
6.1 Doporučení pro praxi.....	74
Závěr.....	77

Seznam bibliografických citací

Seznam zkratk, obrázků, tabulek a příloh

Přílohy

Anotace

Úvod

Emoce jsou hybatelé lidského prožívání, myšlení i jednání. Jsou součástí naší každodenní zkušenosti a ovlivňují nás ve všech oblastech bytí. Lidstvo odnepaměti provází fascinace i bázeň z jejich síly a moci. Dávno předtím, než se emoce začaly vědecky zkoumat, využívaly se k jejich poznávání mýtické příběhy. Odkaz těchto příběhů a jejich potenciál k bezpečné práci s emocemi je využitelný i dnes.

Práce s emocemi je dnes již nedílnou součástí poradenské, pedagogické i terapeutické praxe. Pracovníci napříč pomáhajícími profesemi by měli být znalí svých vlastních emocí i způsobů, jak s tímto fenoménem pracovat s klienty. Jednou z metod, kterou můžeme využít jako sebezkušenostní trénink pro profesní přípravu pomáhajících pracovníků je Cesta hrdiny od Paula Rebillota (viz kap. 1.3.2 *Vzdělávání pomáhajících pracovníků*). Tato metoda je využitelná i jako dramaterapeutická intervence pro klientelu speciálně pedagogickou (viz kap. 1.4.2 *Možnosti indikace*).

Tato práce má za cíl představit specifický fenomén cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota. V teoretickém rámci si popíšeme tuto metodu v kontextu nejnovějších studií o psychologických efektech hrdinských příběhů. Podíváme se také, jak se koncept cesty hrdiny a jeho terapeutický a transformační potenciál využívá v praxi. Zároveň se zaměříme na teorii cyklu základních emocí a její aplikaci v metodě Cesty hrdiny. Vzhledem k tomu, že cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny je teoretickým konstruktem, který dosud nebyl zkoumán, zvolili jsme pro výzkumnou část práce formát pilotní studie. Námi předkládaná exploratorně -deskriptivní mnohopřípadová studie má za cíl ověřit efektivitu zvolené metodiky výzkumu a zároveň prozkoumat a popsat fenomén cyklu základních emocí u vybraných případů.

Koncept cyklu základních emocí je využíván i v mezinárodním projektu *Heroes of inclusion and transformation* (číslo projektu: 2017-1-SK01-KA204-035403), jehož je autorka práce součástí. Hlavním cílem projektu je rozšíření a rozvoj kompetencí profesionálů, kteří pracují s marginalizovanými, znevýhodněnými a ohroženými jedinci nebo skupinami. Účastníci projektu na základě tréninku Cesty hrdiny od Paula Rebillota implementují prvky této metody do své každodenní práce se zvláštním zřetelem na transformaci tabuizovaných emocí.

Cyklus základních emocí je jedním ze základních nástrojů pro transformaci tabuizovaných emocí klientů. Výsledky této pilotní studie mohou být využity i pro účely zmíněného projektu.

Koncept cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny může být využit i jako platforma pro sebezkušenostní výcviky v rámci profesní přípravy pracovníků v pomáhajících profesích. Tato práce slouží především jako inspirace pro vzdělávání a praxi pomáhajících pracovníků, kteří ve své profesní přípravě nebo v práci s klienty chtějí využít metodu Cesty hrdiny s jejím transformačním a emociogenním potenciálem.

1. Cesta hrdiny

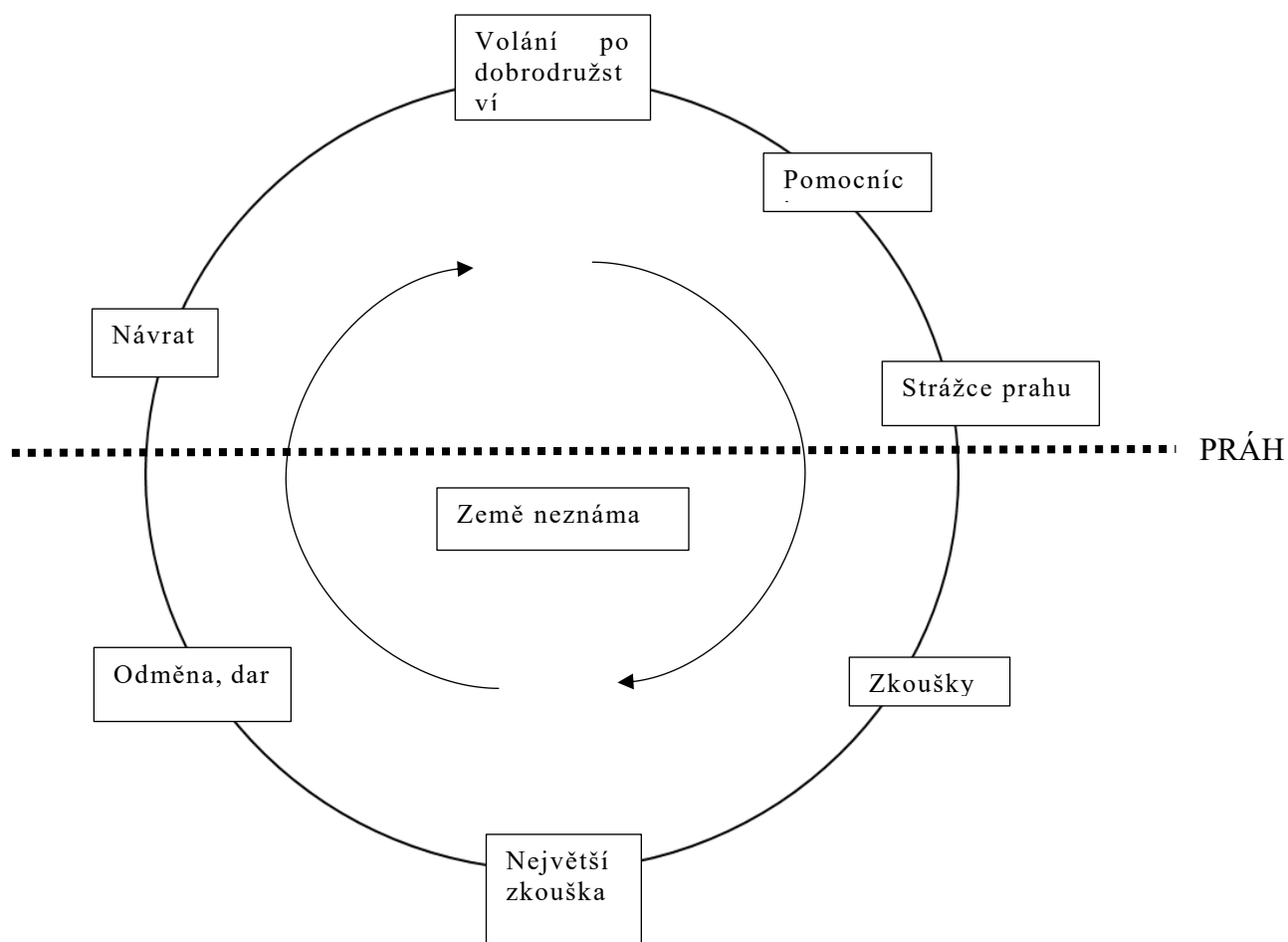
V této kapitole se budeme zabývat cestou hrdiny a jejím využitím. Popíšeme si monomýtus jako univerzální vzorec cesty hrdiny. Platforma monomýtu, potažmo konceptu cesty hrdiny se hojně využívá napříč obory (umění, terapie, seberozvoj atp.). Zaměříme se především na psychologický význam mýtů. Nastíníme si, kde a jak se tyto poznatky aplikují do praxe. V závěru kapitoly si podrobněji popíšeme konkrétní metodu Cesty hrdiny od Paula Rebillota.

1.1 Monomýtus

Již více než sto let se v psychologických kruzích drží názor, že mýty nám umožňují přístup do univerzálního imaginativního světa lidské bytosti a tím i do vnitřních struktur lidské duše (Rank, Richter a Lieberman, 2004). Komparativní mytolog Joseph Campbell proslul popsáním takzvaného monomýtu. Monomýtus je mytologickým vzorcem, který je společný všem mýtům napříč kulturami. Autor v něm definoval univerzální, archetypální a psychologicky podmíněné symbolické látky a motivy vlastní všem tradičním mytologiím, které zároveň rezonují se všemi lidmi (Allison a Goethals, 2016). Monomýtus v sobě nese archetyp rituálu transformace, procesu změny osobnosti nejen mytologických postav, ale člověka jako takového. John Weir Perry již v roce 1962 publikoval článek v žurnálu *Annals of the New York Academy of Sciences*, v němž popisuje detailní podobnost schizofrenních stavů s obrazy cest mytologických hrdinů a upozorňuje na možnost, že v některých případech je lepší nechat pacienta projít celým procesem rozpadu a následné obnovy. Zjednodušeně by se dalo říci, že pacient prochází cestou oddělení, iniciace a návratu, tak jako mýtický hrdina a potkává podobné obsahy a témata (Campbell, 1998). Podobnou strukturu popisují i Stanislav a Christina Grofovi (1999) při zážitcích psychospirituální krize.

Pro monomýtus se v praxi také užívá označení cesta hrdiny (*hero's journey*). Na počátku cesty hrdina postrádá důležitou vlastnost jako je sebevědomí, pokora nebo vědomí svého opravdového životního poslání. Cesta hrdiny je tedy cestou k seberealizaci a transformaci (Smiths a Allison, 2014).

Pojďme se nyní blíže seznámit se strukturou monomýtu – cesty hrdiny.



Obrázek 1: Monomýtus – Cesta hrdiny, volně dle Campbella (2000, s. 221) a Rebillota (1993, s. 12)

Volání: Hrdina se vydává na cestu za dobrodružstvím na základě volání. Toto volání může mít podobu vnitřního hlasu nebo krize způsobené změnou vnějších okolností. Tak či tak, pokud hrdina vyslyší volání, musí opustit svou domovinu (obydlí, zámek), status quo a zanechat za sebou své staré já.

Pomocníci: Po cestě potkává takzvané pomocníky (lidi, zvířata, nadpřirozené bytosti), kteří mu nabízejí svou pomoc. Spoluprací s těmito kouzelnými bytostmi prokazuje svou odvahu a šikovnost. Učí se a posiluje své hrdinské vlastnosti a získává magický nástroj síly, který mu později pomůže v rozhodujících zkouškách.

Práh a jeho strážce: Přichází až k prahu, který hlídá stínová postava, s níž se musí hrdina utkat a jejíž atributy musí přijmout za své, aby mohl jít dál. V mýtech hrdina tuto sílu může porazit, nebo s ní vyjít po dobrém a živý vstupuje do království temnoty, nebo je protivníkem zabit a vstupuje do říše smrti.

Země neznáma a zkoušky: Za tímto prahem se rozprostírá země neznáma, místo, kde hrdina musí složit několik zkoušek a testů (úkoly, které jsou mu přiděleny). Potkává také nadpřirozené bytosti. Některé z nich ho ohrožují, jiné mu poskytují kouzelnou pomoc.

Největší zkouška: V nejhlubším bodě mytologického kruhu se dostává k nejtěžší zkoušce, která je spojena s jeho největším strachem (například souboj s drakem).

Odměna, dar: Jakmile úspěšně složí všechny zkoušky, získává za své hrdinské činy odměnu nebo dar, který si odnáší jako součást sebe sama a který je symbolem jeho nově nabyté identity (ve skutečnosti se jedná o expanzi vědomí, a tedy i bytí).

Návrat: Takto proměněn se vrací domů a zanechává zemi neznáma i magické síly s ní spojené za sebou, aby nabyté dobrodiní sdílel s ostatními.

Mnohé legendy vydělují nebo zvýrazňují jeden nebo dva typické prvky celého cyklu (motiv zkoušky, útěku, únosu nevěsty), jiné řadí do jedné série několik nezávislých cyklů (například *Odyseia*). Různé postavy nebo epizody mohou splývat, jednotlivé prvky se mohou zdvojit a objevovat se v mnoha podobách (Campbell, 2000). Příběhy zvenku judaisticko-křesťanského světa obsahují mnohem více odchylek od struktury klasického monomytu (Allison a Goethals, 2016). Raný psychologický výzkum vyprávění příběhů (Bartlett, 1920) naznačuje, že předávání těchto příběhů je ovlivněno a přeměněno v důsledku sociálních, enviromentálních a kulturních předpokladů dané komunity. Nedávné výzkumy k tomu dodávají, že člověk sám je tvůrce významu a konstruování tohoto významu se vyvíjí v závislosti na kulturním kontextu (Bruner, 1990, 2003; Freeman 2004).

Ačkoli se mýty celého světa v mnohém liší, mají podobný psychologický vliv na čtenáře a posluchače (Allison a Goethals, 2014, 2016; Allison a Caire, 2015; Allison, Goethals a Kramer, 2017). Blíže se na toto téma zaměříme v následující podkapitole.

1.2 Jak působí hrdinské příběhy na lidskou psychiku

V této podkapitole se zaměříme na psychologický význam hrdinských příběhů. Vycházíme především z aktuálních zahraničních zdrojů z oblasti psychologie. Teoretické ukotvení v této oblasti je nezbytné z hlediska konceptualizace základních pojmů pro vlastní výzkum. Zároveň tato část přináší shrnutí důležitých aspektů hrdinských příběhů, které jsou platné nejen pro psychologickou práci, ale i pro práci (speciálně) pedagogickou.

Profesor psychologie z Univerzity v Richmondu Scott T. Allison se se svými spolupracovníky zabývá zkoumáním vlivu hrdinských příběhů na lidskou psychiku. Tento fenomén nazývají *Heroic Leadership Dynamic* (dále jen HLD). HLD jsou psychologické procesy, tvořící základ pro rozvoj a udržování hrdinství. Hrdinstvím rozumíme hrdinovo chování pojící se s naplňováním životního poslání a dosažením nejvyššího cíle, tedy jednání směřující k seberealizaci (Rank, Richter a Lieberman 2004; Smiths a Allison, 2014; Allison a Caire, 2015). Podstatou psychologických procesů, které jsou základem fenoménu HLD, je nasycení kognitivních a emočních potřeb člověka, výživa lidské mysli i ducha (Allison a Goethals, 2016). Slovo *dynamic* má poukazovat na interaktivitu tohoto systému nebo procesu v čase. Dynamika tohoto fenoménu je pohyb, který nás táhne k hrdinství a vítězům, pryč od prohrávajících (Allison a Goethals, 2014). HLD popisuje, jak mohou být naše základní potřeby propojeny s naší žizní po hrdinství a jak tyto potřeby vysvětlují, proč jsme vábeni hrdiny a co z nich můžeme vytěžit. Hrdinské příběhy evokují v posluchačích i vypravěčích hrdinství jako takové (Allison a Caire, 2015).

Hrdinské příběhy mají z psychologického hlediska dvě základní funkce – epistemickou a energizující (Allison a Goethals, 2014, 2016; Allison a Caire, 2015; Allison, Goethals a Kramer, 2017; Smiths a Allison, 2014).

1.2.1 Epistemická funkce hrdinských příběhů

Epistemické (poznávací) funkce rozvíjejí osobnost člověka pomocí poznání a moudrosti, kterou nám příběhy předávají (Allison a Goethals, 2016). Ukazují nám, že hrdinské příběhy jsou součástí nás samých (Allison a Caire, 2015). Příběhy hrdinovy cesty obsahují mentální konstrukty, které nám ukazují, jak může nebo by měl jedinec vést svůj život, jak se chovat v případě krizových situací atp. Rozvíjejí moudrost přinejmenším skrze tři oblasti: ukazují hluboké pravdy, osvětlují paradoxy a rozvíjí emoční inteligenci (Allison a Goethals, 2014, 2016).

1) **Hlubokými pravdami** o lidském životě rozumíme vědění o lidské přirozenosti a motivaci, nejen to obecně známé a základní ale i to, které je skryté a nezřetelné (Allison a Caire, 2015). Tyto pravdy jsou často v příbězích skryté v metaforách a symbolech (Campbell, 2000). Čtení těchto metafor a symbolů rozvíjí naši schopnost učení, protože všechno vědění je v podstatě zakořeněno v metaforických způsobech vnímání a myšlení (Leary, 1995). Přístup k těmto hlubokým pravdám získáváme skrze takzvaný hluboký čas, hluboké role a transracionální fenomén společně s fenoménem sebeobětování (Allison a Goethals, 2016).

- a. Příběhy berou své čtenáře do hlubokých časů - „bylo nebylo“, „za dávných časů“, „za devatero horami a devatero řekami“, „žili šťastně až na věky“ atp. Tyto fráze se objevují v různých příbězích západního světa, Afriky, Blízkého východu i Asie (Allison a Goethals, 2016). Hluboký čas (*deep time*) je ten, který byl, je a bude, ve smyslu bezčasí a věčnosti (Allison a Caire, 2015). Příběhy odehrávající se v tomto časoprostoru referují o univerzální lidské zkušenosti.
- b. Hluboké role jsou archetypální rodinné role jako je otec, matka, dcera, syn, spirituální průvodce, materiální pomocník a transformační role (Moxnes a Moxnes, 2016). Jsou to sociální stereotypní zobrazení prastarých rodinných jednotek, které si projektujeme do ostatních (Allison a Caire, 2015). Ačkoliv se v hrdinských příbězích nevyskytují tyto rodinné role explicitně, studie dokazují, že si tyto archetypy do daných rolí projektujeme (Moxnes, 1999, 2016). Slovo *archetypální* poukazuje na široký pojem používaný jungiány, mytology i strukturálními antropology, který odkazuje na vnitřní praobrazy společné všem lidem v rámci kolektivního nevědomí. Tyto obrazy, jsou-li aktivovány, ovlivňují naše vztahy s ostatními lidmi a naše chování na základě obecných vzorců chování. Představují emočně nabitě, vrozené nebo časně získané role, kterých si nejsme plně vědomi a které na nás mají velký vliv (Moxnes, 2016). Archetypální role jsou konceptualizací lidské emocionality s vlivem na chování a spiritualitu člověka. Jako takové představují mentální formy naplněné prastarým emočním životem, které v interakci s prostředím předurčují jedince k automatickým myšlenkám, pocitům a chování (Moxnes a Moxnes, 2016). Tyto role jsou velmi dobře zřetelné například v pohádkách, kde můžeme nalézt sedm základních typů (Propp, 1968). Moxnes

(2016) rozšiřuje tuto typologii na čtrnáct typů základních rolí v pozitivní a negativní konotaci (sloužící primárně dobru nebo zlu).

ROLE	Otec	Matka	Syn	Dcera	Spirituální průvodce	Materiální pomocník	Transformační role
Dobro	Bůh/Král	Královna	Korunní princ	Princezna	Moudrý člověk	Sluha	Vítěz, hrdina
Zlo	Đábel	Čarodějnice	Černá ovce	Děvka	Falešný prorok	Nevěrný sluha	Ztroskotanec, kašpar

Tabulka 1: Model hlubokých rolí ilustrovaný na příkladě postav evropských pohádek volně dle Moxnes (2016, s. 1525)

c. Další důležitou složkou je téma sebeobětování. Sebeobětování je základní vlastností hrdiny a odlišuje hrdinství a altruismus (Franco, Blau a Zimbardo, 2011). Hrdina musí symbolicky odložit a obětovat své staré já nesoucí mladické priority (Rohr, 2011). Širší pojetí tématu sebeobětování a dalších podobných zkušeností se označuje jako transracionální fenomén, pod nímž se rozumí zkušenost, která odporuje a vzdoruje racionálnímu vysvětlení, například utrpení, mučednictví, sebeobětování, láska, životní poslání, mysteria, Božství, věčnost (Allison a Caire, 2015; Allison a Goethals, 2016). Téma této zkušenosti může být základním důvodem boje mezi dobrem a zlem. Můžeme se snažit mu porozumět pomocí konvenčních způsobů a hledání důvodů, ale nikdy neobsáhneme celou podstatu. Hrdinské příběhy nám umožňují odemknout tato tajemná témata v jiném kontextu (pomocí metafor a symbolů). Ukazují pravdy a životní vzorce, které naše limitovaná mysl těžko chápe i přes sebelepší logiku (Rohr, 2011).

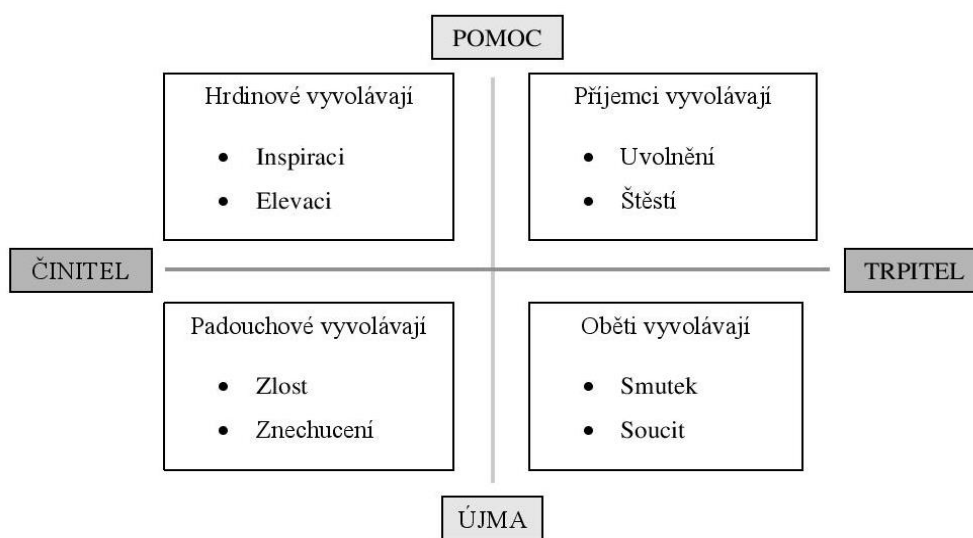
2) **Osvětlování paradoxů** je další z epistemických funkcí hrdinských příběhů. Paradoxem rozumíme viditelně protichůdné tvrzení, které se však nakonec ukáže jako pravdivé (Allison a Caire, 2015). Tyto paradoxy nejsou vlastní jen hrdinům, ale všem lidským bytostem – všichni musíme čelit bolestným výzvám, které jsou nezbytné na naší cestě za osobním růstem. Mnoho lidí trpí těmito paradoxy, protože nerozpoznali

jejich hodnotu. Příběhy umožňují uvidět tyto smysluplné životní pravdy v jiném světle (Allison a Goethals, 2014).

- a. Prvním paradoxem je tvrzení, že cesta k úspěchu vede přes strádání. Tam, kde jsme si mysleli že najdeme opovržení, můžeme nalézt boha (Allison a Goethals, 2014). Když hrdina jde dolů, je to jeho cesta vzestupu (Rohr, 2011). Tam, kde hrdina klopýtá, leží jeho poklad (Campbell, 2000). Toto tvrzení nás vede k tomu, abychom čelili našim největším strachům. Campbell (2000) také často využívá metaforu zabití draka jako ukázkou toho, že konfrontace s našimi největšími strachy je nezbytná pro vykoupení. Pouze když hrdina posbírá všechnu svou kuráž a je schopen čelit všem výzvám, může vstoupit do dračí sluje, kde porazí démony a transformace se dokončí.
- b. Druhý paradox navazuje na první. Tam, kde jsme si mysleli, že zabijíme druhé, zabijíme sebe (Allison a Goethals, 2014). Pokud zabijeme draka, zabijeme v podstatě své falešné nebo neúplné dřívější já a umožňujeme tak našemu pravému hrdinskému já povstat (Allison a Goethals, 2016).
- c. Když si myslíme, že bychom měli odjet pryč, měli bychom ve skutečnosti jít k centru naší vlastní existence (Allison a Goethals, 2011). Třetím výrazným paradoxem hrdinské cesty je nezbytnost odchodu pro návrat k sobě samým. Odchod z komfortní zóny do neznámé temnoty je očekávaná a nezbytná součást hrdinství a lidského života obecně (Campbell, 1998). Tato pouť je jistou stezkou k růstu a transformaci a hrdinské příběhy nás učí, že ať už jsme hrdinové či nikoli, musíme opustit náš bezpečný známý svět, abychom našli své pravé já (Levinson, 1979).
- d. Čtvrtý paradox navazuje a odporuje předchozímu tvrzení. Pokud si myslíme, že máme být sami, měli bychom být s celým světem. Cesta hrdiny totiž nekončí zabitím draka (Allison a Goethals, 2014). Hrdina se totiž musí vrátit do své původní domoviny, aby transformoval společnost v pozitivním slova smyslu (Campbell, 2000). Hrdina, který je osamělý na své cestě se stává nedílnou součástí světa (Allison a Goethals, 2014).

3) Hrdinské příběhy rozvíjí **emoční inteligenci** (Allison a Goethals, 2016). Emoční inteligence se definuje jako schopnost identifikovat, porozumět, využívat a zpracovávat emoce (Wharam, 2014). Mýtické příběhy, především pohádky, umožňují člověku porozumět emočním zážitkům (Bettelheim, 2017). Hrdinové těchto příběhů jsou většinou vystaveni zážitkům temnoty jako je setkání s čarodějnici, zlé kletby, opuštění, zanedbání, zneužití nebo smrt. Již jen samotné naslouchání těmto příběhům rozvíjí vytváření strategií, jak čelit strachu a stresu. Bettelheim (2017) věří, že pokud jsou děti vystavováni těmto zážitkům skrze temné pohádkové příběhy, umožňuje jim to zpracovat matoucí emoce a rozvíjí se jejich emoční inteligence. Připravují se tak na výzvy dospělosti včetně tématu smyslu a údělu lidského života.

Grey a Wegner (2011) zkoumali jaké emoce vyvolávají určité role v kontextu morálního konfliktu. Rozdělili role na činitele (*agents*) a trpitele (*patients*), kteří činí nebo přijímají pomoc (*help*) nebo újmu (*harm*). Dle jejich výzkumu evokují různé role (hrdinové, padouchové, příjemci a oběti) konkrétní emoční odezvy (viz *Obrázek 2: Role a evokované emoce*).



Obrázek 2: Role a evokované emoce, volně dle Gray, Wegner (2011, s.259)

Emoce uvedené v obrázku mezi sebou různě interferují.

- Emoce v rámci jednoho kvadrantu dokáží posílit jedna druhou. Například padouch v nás vyvolává zlost, což zesiluje i pocit znechucení.
- Emoce v odlišných kvadrantech si vzájemně odporují. Prožitky jednotlivých kvadrantů jsou exkluzivní. Pro toho, kdo prožívá zlost

a znechucení vůči nějaké osobě může být velmi obtížné cítit vůči té samé osobě soucit a smutek. Opozitum je striktnější mezi rovinami činitele a trpitele, než mezi rovinami pomoci a újmy.

- Emoce na straně činitele generují komplementárně trpitelkové emoce a naopak. Potřebujeme obě roviny činitele i trpitele. Ti, kteří izolují činitelské emoce vůči někomu (například zlost) zvyšuje trpitelkové emoce vůči někomu jinému a naopak. Studie ukazují, že pochopení utrpení zvyšuje obviňování vůči tomu, kdo utrpení působí (Gray a Wegner, 2009).

Propojením emocí a hrdinských příběhů se budeme podrobněji věnovat v kapitole 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě cesty hrdiny od Paula Rebillota*. Specifickou emoční odezvu nazvanou elevace popíšeme blíže v následující podkapitole.

1.2.2 Energizující funkce

Energizující funkcí rozumíme inspiraci a podporu našeho osobního růstu pomocí těchto příběhů. Hrdinské činy mohou evokovat unikátní emoční odezvu nazývanou jako elevace (Haidt, 2003). Když lidé zažívají elevaci, pocítují mix klidu, vřelosti a lásky, bázně, úcty a obdivu k morálně krásnému činu (Gray a Wegner, 2011). Tento pocit provází touha stát se lepším člověkem (Haidt, 2003; Allison a Goethals, 2016). Hrdinové, kteří čelí výzvě, jednájí ve prospěch ostatních často s velkým osobním riskem, nás inspirují v rozvíjení altruismu a víře v dobro světa (Kinsella, Richie a Igou, 2015a, 2015b). Kinsella (2015a) rozlišuje tři hlavní psychologické funkce hrdiny: posilující, modelující morálku a ochranitelskou funkci. Přičemž první funkce se pojí s pocitem štěstí a bezpečí, druhá nás učí altruismu a třetí dodává odvahu čelit výzvě.

Hrdinské příběhy nás mohou energizovat třemi způsoby: léčí naše psychické rány, podporují náš osobnostní růst, inspirují nás k akci a k vyzařování charismatu (Allison a Goethals, 2016).

1) Příběhy **léčí psychické rány** několika způsoby. První z nich je spojený s efektem storytellingu jako aktivity podporující vytváření komunity. Shromáždění se za účelem sdílení příběhů posiluje sociální vazby ve skupině. Tento pocit rodiny, skupiny nebo

komunity je klíčový pro pocit životní spokojenosti (Aberson, Healy a Romero, 2016). Obsah hrdinských příběhů zároveň podporuje silný pocit sociální identity – pokud hrdina reprezentuje ty hodnoty, které jsou v komunitě nejvíce oceňované. Význam sdíleného světového názoru spočívá v tom, že výrazně léčí a podporuje sebevědomí jedince (Leary a Baumaister, 2000). Skupinový storytelling má charakter kvazi-skupinové terapie, která zahrnuje sdílení příběhů za účelem překonání traumatických nebo úzkost vzbuzujících situací a nese tedy i účinné faktory skupinové terapie (Allison a Goethals, 2016). Patří mezi ně dodávání naděje, sdílení emoční zkušenosti na základě univerzality, předávání informací, rozvoj sociálních dovedností v interpersonálním učení, napodobující chování, podpora sebevědomění, budování skupinové soudržnosti, katarze a rozvoj uvědomění smyslu života (Yalom a Leszcz, 2016; Allison a Goethals, 2016). Mnoho psychologů věří, že skupinová terapie těží z efektu vyprávění osobních příběhů strádání a triumfů (Allison a Caire, 2015).

2) Hrdinské příběhy **podporují osobnostní růst**. Hrdinské příběhy nám připomínají, že všichni jsme vývojově vybaveni dosáhnout našeho životního poslání během naší celoživotní cesty (Allison a Goethals, 2016). Tato cesta vede vždy od hladu po tom být milován ke schopnosti milovat druhé. Schopnost milovat předpokládá v první řadě sebelásku a sebeúctu (Fromm, 2010). To je vlastně sumarizací procesu transformace hrdiny, kterou prochází na své cestě (Allison a Goethals, 2016). Na počátku cesty (srov. kapitola č. 1.1 *Monomýtus*) chybí hrdinovi důležitá vlastnost, kterou získává a upevňuje v sobě samotnou cestou. Hrdinova cesta je tedy vždy cestou sebeobjevování a toto sebeobjevování je základem transformace a umožňuje hrdinovi následně sdílet svůj dar s komunitou. Toto dobrodiní je završením hrdinského jednání. Každý dobrý hrdina dělá více než že si jen užívá svou cestu sebeobjevování, dobrý hrdina využije svůj dar transformace, aby změnil svět k lepšímu (Allison a Caire, 2015). Vývoj člověka také vede od konstrukce ega a identity směrem ke štědrosti – když jsme štědrí, předáváme ostatním to, co bylo dáno nám. Transformace osobnosti pomocí tohoto vývoje nás vede ke štědrosti, jejímž vrcholem je integrita, jako nejvyšší stupeň vývoje lidské osobnosti (Erikson, 2015). Hrdina nakonec musí opustit způsoby přemýšlení zaměřené pouze na sebe sama, aby prošel opravdovou hrdinskou transformací vědomí (Campbell, 2000). Stadia morálního vývoje s prekonvenční, konvenční a postkonvenční morálkou také odpovídají tomuto vzorci (Vacek, 2010; Gray a Wegner, 2011). Cesta osobnostního rozvoje příběhového hrdiny je v souladu s psychologickými teoriemi rozvoje a vývoje

lidské osobnosti (Allison a Goethals, 2016). V neposlední řadě hraje významnou roli také naše víra, že hrdinova cesta je naší vlastní cestou k vykoupení a vzestupu. Pokud přijmeme tuto cestu, dostáváme sílu k překonání svých strachů a bolestí a získáváme mapu k pozoruhodné transformaci sebe samých (Allison a Caire, 2015).

3) Hrdinské příběhy nás **inspirují**. Klasický mýtický hrdina je na počátku smolař, vyděděnc nebo obyčejný člověk, který je povolán na cestu plnou neočekávaných výzev. Výzkum (Allison a Goethals, 2014, 2016) ukazuje, že se s těmito smolaři identifikujeme, fandíme jim a hodnotíme je jako vysoce inspirující, pokud je jejich cesta završená triumfem. Úspěch takové hrdinské cesty vyžaduje odvahu a odolnost (resilienci), což jsou dva z nejpodstatnějších rysů hrdiny, které nás inspirují (Allison a Caire, 2015). Mezi základní vlastnosti hrdiny dále patří: chytrost, síla, charisma, spolehlivost, nesobeckost, dobrosrdečnost a inspirativnost, přičemž právě poslední jmenovaná vlastnost je považována za nejdůležitější (Allison a Goethals, 2016). Hrdinské příběhy nám ukazují, že problémy a nezdary v životě máme přijímat, a ne se jim vyhýbat. Učí nás uvidět v těchto překážkách jejich pozitivní hodnotu (Campbell, 1998). Každý lidský život zrcadlí klasickou cestu hrdiny a hrdinovo velké dobrodružství i s jeho bolestivými částmi, může být zdrojem inspirace pro překonávání malých i velkých výzev našeho života. Zážitky vzestupů a pádů jsou propojené, ba co víc, bez pádu nemůže být vzestup. Tento fakt nás povzbuzuje a posiluje naši víru, že hlavním smyslem nepřízně osudu je transformace našeho života způsobem, který si ani nedokážeme představit (Allison a Caire, 2015).

Hrdinské příběhy jsou nástroje, které mohou nastartovat proces změny sebe sama (Allison a Goethals, 2016). Učí nás a vedou nás na cestě sebeobjevování, léčení a osobnostního růstu (Allison a Caire, 2015). Vyprávění osobního příběhu může tvarovat trajektorii naší životní dráhy a udržovat subjektivní pocit životní spokojenosti (McAdams, 2014). Hrdinské příběhy tak mohou být nástrojem, který umožní hlavnímu protagonistovi zažít vůdčí roli a transformovat svůj příběh tak, aby z něj mohl sytit své kognitivní a emoční potřeby on i ti, kteří ho následují (Frimer, Shaefer a Oakes, 2014). Konkrétní možnost využití hrdinských příběhů k dosažení výše uvedeného si ukážeme v následující podkapitole.

1.3 Cesta hrdiny v praxi

V předchozí části jsme poukázali na některé podstatné aspekty psychologického významu mýtů. Z výše uvedeného vyplývá, že mýtické příběhy mohou evokovat hrdinství. Hrdinstvím rozumíme směřování našeho života k seberealizaci a sebetranscendenci (srov. Allison a Caire, 2015). Skrze hrdinské příběhy můžeme nasytit své kognitivní a emoční potřeby, stejně tak jako potřebu moudrosti, smyslu, naděje, inspirace a osobnostního rozvoje. Příběhy hrdinů jsou vysoce efektivní možností, jak předat komplexní pravdu a rozvíjet lidské bytosti v oblasti emocí i chování (Allison a Goethals, 2016).

Hrdinské příběhy jsou obsahem většiny mýtů (srov. kapitola č. 1.1 *Monomýtus*). Rituály, ceremonie a práce se symboly nám umožňují se dotknout mýtických obrazů i obsahů. Původní cíl mýtů i rituálů bylo léčení skrze spojení se (návrat) k prapodstatě života. Tohoto efektu můžeme dosáhnout i dnes skrze identifikaci účastníka rituálu s mýtickým hrdinou (Dillon, 2010). Kde a jakým způsobem se mýty a rituály mohou využívat v moderní době? Kromě umělecké branže můžeme jeho využití nalézt i v oborech využívajících cíleně jeho psychologický potenciál. Cílem této kapitoly není komplexní přehled, ale pouze nástin možných využití těchto fenoménů napříč obory souvisejícími s pomáhajícími profesemi.

1.3.1 Terapeutický potenciál

Silné argumenty pro využití terapeutického potenciálu mýtů a rituálů předkládají ve svých pracích Jung, Eliade, Hillman, May a další.

Například May (1991, in Dillon, 2010) hovoří o tom, že absence mýtů a rituálů v moderním životě způsobuje pocit vykořenění a sociálního odcizení, zoufalství, úzkostnost, depersonalizaci, nemorálnost a nihilismus a depresi.

Eliade (1959, in Dillon, 2010) poukazuje na využití rituálů k transformaci a znovuoživení našeho prožívání. Rituál nám umožňuje vstoupit do posvátného časoprostoru, který se nám jeví jako reálný, mocný a plný života. Naproti tomu profánní svět je v tu chvíli jakoby vzdálený od života, reality a opravdového bytí. Čím vzdálenější jsme ve svém běžném životě od posvátného časoprostoru, tím více trpíme. Posláním mýtu, rituálů a symbolů je pomoci jednotlivci vrátit se k posvátnému časoprostoru a dovolit mu plně se účastnit této reality, tedy cítit se nasycen mocí a silou a naplněn životem.

Jung, Hillman a další (in Dillon, 2010) tvrdí, že moderní psychologie vznikla proto, aby zaplnila prázdné místo po mýtech a mýticko-poetickém vědomí v duši moderního člověka. Jungiánské perspektivy lze využít k obhajobě využití konceptu monomýtu jako mapy k psychologickému léčení a zároveň jako cesty ke komplexnímu vývoji ega (Hartman a Zimberoff, 2009). Pokud monomýtus sedí psychodynamickým modelům a technikám, je možné ho využívat i v jiných přístupech (Lawson, 2005).

Většina z moderních prací zabývajících se charakterizací mýtů referuje o tom, že mýty odhalují primární obsahy hlubokých rovin lidské duše. Veškeré moderní přístupy zabývající se procesy v lidské psyché tedy vycházejí z mýtických základů. Z toho vyplývá, že pokud chceme porozumět a léčit lidskou mysl a duši, musíme do své práce zahrnout i mýtické a symbolické obsahy (Dillon, 2010).

Dillon (2010) tvrdí, že využití fenoménů popsaných v monomýtu můžeme najít i v psychoterapeutických směrech, které se primárně k mýtickým odkazům nehlásí. Tyto prvky můžeme nalézt v Rogersovské terapii, KBT nebo v Gestalt terapii.

Dybicz (2012) ilustruje na případových studiích aplikovatelnost jednotlivých kroků hrdinovy cesty v praxi narativní terapie (srov. Robertson, 2015) a diskutuje jeho využitelnost také v terapii zaměřené na řešení. Zároveň popisuje jeho aplikovatelnost i v přístupu zaměřeném na posilování silných stránek (strenght perspective), který je hojně využíván v sociální práci.

V terapeutické praxi je platforma cesty hrdiny využívána napříč různými přístupy a směry. Například v léčbě posttraumatické stresové poruchy, se využívají prvky ritualizace hrdinovy cesty (O'Donnell, 2015). Využití konceptu monomýtu jako mapy v konfrontaci s životními výzvami je možné i v kontextu rozvoje vztahů (Robertson, 2015). Terapeutický potenciál cesty hrdiny jako přechodového rituálu se využívá také v práci s rizikovou mládeží (Stephenson, 2012). Monomýtus je také hojně využíván v poradenské praxi zaměřené na rozvoj osobnosti (Hartman a Zimberoff, 2009; Lawson, 2005; Robertson, 2015).

1.3.2 Vzdělávání pomáhajících pracovníků

Koncept cesty hrdiny je využitelný nejen pro klienty, ale i pro ty, kteří s nimi pracují.

Allison a kol. (2014 až 2017) využívá konceptu monomýtu a fenoménu hrdinství pro profesní přípravu *leaderů*. Uplatnění hrdinovy cesty ve školení *leadershipu* se zabývá také Frimer, Shafer a Oakes (2014) nebo McAdams (2014).

Dybicz (2012) hovoří o využití konceptu cesty hrdiny ve vzdělávání sociálních pracovníků. Koncept cesty hrdiny může nabízet efektivní rámec k dosažení větší úrovně pochopení teoretických konstruktů, o které se sociální práce opírá (jako je narativní terapie, přístup zaměřený na posilování silných stránek a přístup zaměřený na řešení atp.). Cesta hrdiny umožňuje hlubší pochopení aplikace těchto přístupů do praxe: jaký je příběh klienta, s čím se identifikuje, jak se klient snaží dosahovat kýžené změny identity, co mu pomáhá a jak tato snaha mění klientovy hodnoty a rozšiřuje povědomí. Využití struktury monomýtu (volání po dobrodružství, pomocníci, překročení prahu, překonání zkoušek největšího strachu a návrat) jako mapy v klientově příběhu umožňuje pracovníkovi lépe se v něm orientovat. Zároveň může pracovník zůstat v kýžené pozici editora příběhu, jehož autorem je klient. Tímto pracovník klienta utvrzuje v roli experta na jeho vlastní příběh. Poradce tedy upevňuje svou pozici společníka na cestě (Dybicz, 2012; Robertson, 2015). Tuto mapu životního příběhu může student/pracovník využít také k prozkoumávání svého vlastního příběhu v rámci profesní přípravy.

Konceptu cesty hrdiny se využívá i ve vzdělávání a výcviku supervizorů. Výzkum realizovaný v devíti supervizorských výcvicích přinesl zajímavé poznatky procesu profesního rozvoje poradního supervizora ve výcviku korespondujícího s modelem změny a monomýtu. Využití modelu cesty hrdiny pomohlo frekventantům tohoto výcviku ke zlepšení kritické sebereflexe (Duffy a Guiffida, 2014).

V posledních letech zjistilo mnoho pedagogů a trenérů z široké škály oblastí (pedagogických, terapeutických i manažerských), že model cesty hrdiny může být velmi účinným vzdělávacím nástrojem podporujícím učení a rozvoj člověka, a to na úrovni kognitivní, emocionální, sociální a spirituální. Tento efekt ověřovala studie realizovaná v kurzu *Education of Self for Professionals* na pedagogické fakultě Státní univerzity v New Yorku. Zmíněný kurz byl určen pedagogům a dalším profesionálům v pomáhajících profesích. Jeho cílem bylo skrze sebezkušenost prohloubit profesní způsobilost frekventantů. Využíval model cesty hrdiny k dosažení hlubší úrovně sebepoznání skrze čtení příběhů i expresivní přístupy tvoření vlastních

mýtů. Ukázalo se, že využití cesty hrdiny v edukaci pedagogů a pomáhajících pracovníků přináší rozvoj ve všech zmíněných oblastech (kognitivní, emocionální, sociální a spirituální). Pokud se model monomýtu (cesty hrdiny) využije jako sebezkušenostní procesový rámec, stává se mocným nástrojem pro podporu a rozvoj sebepoznání. Takto získané sebepoznání, které je zároveň podpořené interakcí s ostatními, má svůj spirituální rozměr. Tento rozměr se projevuje jako hlubší poznání sebe sama a může vést k významné a dlouhotrvající změně a růstu (Murray, 2009).

Naplnění psychologických funkcí monomýtu probíhá na obou stranách – jak u tvůrce mýtu, tak u posluchače (Indick, 2004). Toto tvrzení potvrzuje výše zmíněný výzkum (Murray, 2009), který akcentuje význam procesu tvorby vlastního příběhu hrdiny.

Weule a Weule (2015) využívají již přes 10 let modelu cesty hrdiny jako specifické metody vytvořené Paulem Rebillotem ve výcvicích pro pracovníky pomáhajících profesí. Rebillot (1993) našel v monomýtu odraz své vlastní transcendentální zkušenosti (viz následující kapitola *1.4. Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota*) a využil ho jako bezpečnou strukturu pro vytvoření metody, pomocí níž lze tyto zážitky nejen pochopit, ale i zpracovat a integrovat do běžného života (Rebillot, 1999). Rebillot (1999) upozorňuje, že pokud chce pracovník bezpečně provést klienta procesem změny, je třeba, aby rozuměl jazyku mytologických obrazů. Původně tuto metodu vytvořil pro lékaře a další zdravotní personál psychiatrických nemocnic. Dnes se metoda používá pro široké spektrum pracovníků v pomáhajících profesích (terapeuti, poradci, učitelé, lékaři, umělci). Tato metoda může být užitečná pro každého, kdo pracuje s lidmi v krizi. Poradci, terapeuti nebo například mentoři mládeže budou dobrými facilitátory procesu změny u svých klientů, pokud si zažijí a budou reflektovat tyto procesy u sebe samých (Weule a Weule, 2015). Více si o této metodě řekneme v další podkapitole.

1.4 Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota

Cesta hrdiny od Paula Rebillota je ucelený koncept propojující svět divadla, terapie a mytologie. Umožňuje účastníkovi projít si procesem změny v bezpečném rituálním prostředí (Rebillot, 1999). Jedná se o skupinový proces, který vedou proškolení facilitátoři. Může být rozdělený do cyklu na sebe navazujících seminářů například v průběhu jednoho měsíce nebo jako tří, pěti či sedmi denní kurz.

Paul Rebillot se narodil roku 1931 v Detroitu. Vystudoval filozofii a divadelní umění a ve své tvorbě byl ovlivněn také japonským kabuki a no divadlem (strávil dva roky vojenské služby v Japonsku). Jednoho večera, právě když stál v hlavní roli na podiu svého divadla před tisíci diváky, uslyšel ve svém nitru hlas, který se ho zeptal: „Je tohle opravdu to, co chceš dělat se svým životem?“. Tehdy svou roli dohrál až do konce, ale otázky po smyslu jeho života ho od té doby nepřestávaly provázet. Tato zkušenost mu odstartovala existenciální a později psychospirituální krizi, díky které došel k pochopení potenciálu divadla jako nositele ozdravné, rituální, magické a duchovní síly (Grof a Grof, 1999). Odešel do *Esalenského institutu v Big Sur*, kde se stal oddaným žákem Fritze Perlse, zakladatele Gestalt terapie a kde se také setkal s Josephem Campbellem, americkým antropologem, religionistou a filozofem. Všechny tyto aspekty daly vzniknout ucelené metodě Cesty hrdiny (*Hero's journey*), kterou sám Rebillot nazývá jako ritualizaci mystéria (Rebillot, 1999).

Podobu tohoto mystéria, neboli obřadu zasvěcení, ztvárňují různým způsobem mýty celého světa. Rebillot v koncipování své metody využil zmíněný monomýtus (viz kapitola č. 1.1 *Monomýtus*), principy Gestalt terapie a další expresivní přístupy.

Vzorec monomýtu je v metodě Cesty hrdiny využíván jako platforma pro individuální zážitky a témata, která si přináší každý účastník sám (respektive se mu postupně objevují během imaginací a dalších cvičení). Účastník objevuje svůj vlastní aktuální a individualizovaný archetyp hrdiny, posiluje (za pomoci skupiny i svého vlastního úsilí) své kýžené hrdinské vlastnosti a vydává se za svým voláním (symbolickou ztvárněnou potřebou změny). Prozkoumává také svou stínovou postavu, Rebillotem nazvanou jako démon resistance. Je to ta síla, která ho drží zpátky (komplex jeho nejsilnějších obranných mechanismů), která brání změně a pochybuje o hrdinovi a jeho schopnosti jít za svým cílem (voláním). Aby mohl účastník postoupit v procesu dále, překročit práh všednodenních zkušeností a vstoupit do světa mystéria, musí nalézt dohodu mezi hrdinskou a démonickou částí sebe sama. Již samotná integrace těchto polarit je významným pomocníkem a zdrojem v holistickém spirituálním rozvoji osobnosti

(Humphrey, 2015). V zemi neznáma se účastník pomocí různých cvičení setkává s velkým množstvím symbolických obsahů psyché a staví se tváří v tvář svému největšímu strachu. Tato expozice umožňuje v bezpečném prostředí odžít často potlačených zaplavujících emocí a jejich zpracování. Po katarzním zážitku přichází fáze integrační, kdy účastník jako hrdina opouští tento magický prostor a svou zkušenost v podobě symbolického daru implementuje do každodenního života. Bezpečný start, integraci zážitků v průběhu i návrat a přesah do běžné reality je zajištěn speciální pohybovou meditací nazvanou *Fool's dance*¹ (tanec blázna). Touto meditací celá cesta začíná a participant si při ní mapuje svůj každodenní život (domov, vztahy s milovanými, práci a obraz sebe sama), postupně do ní zapracovává jednotlivé kroky Cesty hrdiny, aby nakonec mohl svůj každodenní život a jednotlivé výše zmíněné oblasti uvidět a zažít v jiném světle právě prožitých zkušeností (Weule a Weule, 2015; Rebillot a Kay 1993; Rebillot, 1999).

1.4.1 Metody, techniky a principy využívané v tréninku Cesty hrdiny

V celém procesu se využívá kombinace metod, technik a prvků z oblasti paradivadelních systémů a arteterapie v širším slova smyslu jako je například meditace, práce s tělem, tanec, malování, imaginace, hudba, rituály a starodávné i moderní vědění o léčení (Weule a Weule, 2015). Využití zmíněných atributů lze rozdělit na sedm úrovní:

1) Rituální rovina

Rituál je využíván jako (spirituální) orámování či ohraničení procesu. Tento rámec je posilován Rituálem Vestalu², zpíváním manter, súfijskou meditací čtyř směrů nebo jinými činnostmi, které se pravidelně opakují ve všech dnech Cesty hrdiny (Rebillot a Kay, 1993). V případě, kdy vstupujeme do neznámého prostoru, kde jsme

¹ Fool's dance (Bláznův tanec) je specifická pohybová meditace, která umožňuje účastníkům skrze rekapitulaci příběhu a řízenou imaginaci fyzicky překročit práh z rituální do dramatické úrovně (Rebillot, 1993). Každý důležitý krok procesu je touto technikou ztělesněn (vytvořením sochy např. Hrdiny, Průvodce, Démona resistance atp.) a zapracován do celkového příběhu. Opakovaně se tato technika používá mezi jednotlivými fázemi a umožňuje tak integrovat všechny důležité kroky a současně evaluovat proces.

² Rituál Vestálu je každodenní zapalování svíce, která je umístěna ve středu kruhu. Tato svíce má symbolizovat, že ve středu kruhu (i v nás) je světlo, ne žádný guru nebo dogma. Proto jsou i průvodci a facilitátoři Cesty hrdiny součástí kruhu. Vestálem může být kdokoli z kruhu. Každý den zapaluje svíci jiný člověk. Stanovený Vestal (ten kdo zapaluje, tzv. light keeper) se stará o to, aby svíce hořela (bezpečně) celý den. Přes noc si rozmyslí, komu předá svou roli a druhý den ráno dochází k předání role Vestála. Původní Vestál může veřejně nebo soukromě zdůvodnit svou volbu, anebo si ji nechat pro sebe. Předání role je součástí celého rituálu.

konfrontování s úkoly, které jsou pro nás nové a náročné, umožňuje nám rituál zmobilizovat nemateriální zdroje jako podporu pro splnění úkolů. Zároveň nese celý proces Cesty hrdiny potenciál přechodového (iniciačního) rituálu (Weule a Weule, 2015).

METODY: Kreativní tvoření a rozvíjení rituálů (komunitních, skupinových, individuálních). Využití symbolů a symbolického jednání.

2) **Mytologická rovina**

Rebillot a Kay (1993) ji zahrnují do roviny dramatické (*dramatic level*). Tato úroveň je reprezentována mytologickým příběhem hrdiny. Zároveň se zde začíná na podkladě monomýtu rozvíjet osobní cesta hrdiny účastníka, která může nabývat tisíce podob (Weule a Weule, 2015).

METODY: Pohádky a mýty jako analogie, metafory, storytelling

3) **Dramatická rovina**

Vše, co je v příběhu důležité, je pozváno „na scénu“. Tato rovina nám umožňuje uvidět a uslyšet náš osobní příběh na podkladě větších příběhů, projít skrze rituální a mytologickou úroveň a sdělit ho ostatním (Rebillot a Kay 1993; Weule a Weule, 2015).

METODY: práce s tělem, tanec a pohyb, divadelní metody, rolová hra, Fool's dance

4) **Biografická rovina**

Jsou naše individuální psychické obsahy, které vyvěrají z našeho osobního příběhu (Rebillot a Kay, 1993). Tato úroveň vypráví osobní cestu účastníka, po které kráčí. Začíná v současné situaci a chvíli, obsahuje všechny jeho zkušenosti a vize a zároveň se prolíná a ovlivňuje s ostatními úrovněmi (Weule a Weule, 2015).

METODY: Gestalt metody, imaginace, vizualizace a jejich překlady do řeči, malby a řeči těla, holotropní dýchání

5) **Kognitivní úroveň**

Rebillot a Kay (1993) ji zužuje jen na didaktickou rovinu, do níž zahrnuje teoretická vysvětlení procesu průvodcem. Ten snaží ze své pozice vysvětlit a ujasnit o co jde, aby předešel mystifikaci účastníků. Naproti tomu zdůrazňují na této rovině Weule a Weule (2015) spolupráci personálu a účastníků při práci na vysvětleních, tvorbě mentálních konstruktů a konceptů uchopení reality, ze kterých vychází dané jednání a prožívání.

Nazývají tuto úroveň jako kognitivní a považují ji za důležitou, protože poskytuje takzvanou „potravu pro mysl“.

METODY: metody pracující s kreativitou a intuicí, kreativní rozvoj teorií

6) **Rovina sociální skupiny**

Tuto rovinu přidali Weule a Weule (2015) navíc oproti původnímu konceptu Rebillota. Zdůrazňují v ní roli skupiny tady a teď, která poskytuje rámec a důležité prostředí k prožívání osobních příběhů Cesty hrdiny. Toto prostředí může být jak podporující, tak překážející v individuálním procesu a je velmi úzce spojeno s praktickou úrovní.

METODY: zkušenosti z tréninku skupinové dynamiky zaměřeného na podporu tvorby skupin, pravidla skupiny

7) **Praktická rovina**

Znamená koordinaci procesu s ohledem na každodenní život či s ohledem na přirozené prostředí, ve kterém se účastníci vyskytují a kde mohou zkušenosti z procesu aplikovat do praxe (Rebillot a Kay, 1993). Zároveň je to vše tady a teď, co se vyskytuje v procesu a zahrnuje vše, co je nezbytné pro hladký průběh: setting, strukturování času a prostoru, materiální pomůcky, schůzky personálu, krizovou intervenci, zachycování podnětů k rozpracování a mnoho dalšího (Weule a Weule, 2015).

Využití rozličných přístupů, postupů, metod a technik na základě struktury monomýtu umožňuje participantovi tvořit všemi dostupnými způsoby svůj vlastní hrdinský příběh a cestu hrdiny si tak zažít na vlastní kůži. Kromě obecných benefitů, kterými monomýtus ovlivňuje lidskou psyché (srov. kap. 1.2 *Jak působí hrdinské příběhy na lidskou psychiku*) přináší metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota přínos plynoucí ze sebezkušenostního procesu. Konceptuální rámec monomýtu se využívá jako procesový rámec, který umožňuje participantům tohoto procesu dosáhnout hlubší úrovně seberozvoje a sebepoznání, potažmo déletrvající změny (Murray, 2009). V procesu se kromě kognitivní složky využívá více úrovní práce a tím se i dotýká více složek lidské bytosti. Účastník si tak zažije a naučí se, že je schopen měnit sebe a své okolí a k dosažení kýžené změny využít mnoho zdrojů (Weule, 2017). Zároveň má tato metoda formát kvazi-terapeutické skupiny se všemi jejími benefity (srov. kap. 1.2.2 *Energizující funkce*), ve které se cíleně podporuje seberozvojový a sebepoznávací proces účastníka skrze níže uvedené **principy** (Weule a Weule, 2015):

- 1) Balancování rozporů skrze humor a odlehčení umožňuje účastníkovi projít i náročnými fázemi cesty (viz překonání zkoušek a paradoxů v zemi neznáma)
- 2) Jasná definice zodpovědnosti – facilitátoři jsou pouze průvodci procesem ne svrchovanou autoritou. Zodpovědnost za sebe má účastník. S tímto krokem souvisí definování pravidel, která jsou nastavená a závazná od začátku pro všechny účastníky včetně facilitátorů.
- 3) Důvěra v seberegulující mechanismy – tento princip úzce souvisí s předchozím. Pokud účastník cítí, že už je toho na něho moc, říká: „STOP“ a toto jeho rozhodnutí je respektováno.
- 4) Pracuje se s cyklem základních emocí jako se specifickým nástrojem orientace v procesu. Více se tímto fenoménem budeme zabývat v následující kapitole.

Během tréninku účastník projde svým vlastním **individualizovaným procesem inovace a transformace** pomocí těchto kroků (Weule, 2017):

- 1) Objeví impuls změny a jeho prezentace
- 2) Uvědomí si resistenci, která mu v tom brání
- 3) Vyjádří konflikt těchto dvou protichůdných sil a najde rozhodnutí změnu skutečně udělat
- 4) Vstupuje do neznámého prostoru (nový stav po změně) a zdolává zkoušky
- 5) Rozpoznává dar, který mu celý proces přinesl a integruje ho do běžného života.

1.4.2 Možnosti indikace

Mittermair a Singer (2008) zkoumali vliv metody Cesty hrdiny od Paula Rebillota na zvýšení smyslu pro soudržnost (SOC). Vysoké hodnoty smyslu pro soudržnost obecně vyjadřují tendenci jedince udržovat si a rozvíjet aktivní zdraví (Pelcák, 2008). Bylo zjištěno, že metoda Cesty hrdiny má silnější efekt na zvýšení smyslu pro soudržnost než dosud používané ambulantní psychosomatické léčení. Proto autoři navrhuji tuto metodu využít jako (Mittermair a Singer, 2008):

- prevenci ochrany zdraví, zvláště v náročných povoláních (například pomáhající profese)
- jako všeobecně zdravotně profylaktické opatření

- jako léčebnou terapii u lidí s drogovou závislostí
- jako ambulantní psychoterapeutické a psychosomatické léčení
- jako doplňkovou podpůrnou terapii
- jako metodu zážitkové pedagogiky

Původně byla tato metoda vyvinuta jako edukační nástroj pro personál psychiatrických nemocnic a dnes se využívá pro široké spektrum lidí, kteří pracují s jinými lidmi (viz kap. 1.3.2 *Vzdělávání pomáhajících pracovníků*).

2. Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota

V této kapitole se věnujeme především specifickému fenoménu cyklu základních emocí tak, jak ho popsali Manfred a Helga Weule (1998, 2015, 2016a, 2016b, 2016d). Tito autoři ve své práci navazují na studie základních emocí Lungwitz (1993) a Machleidta (1994, 1995) a jejich kolegů.

Každá hrdinova cesta je unikátním uměleckým dílem, kreativním procesem přinářejícím něco nového, krokem ke zrání a rozvoji osobnosti, skupiny nebo komunity. Trénink Cesty hrdiny (viz kap. 1.4 *Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota*) je rituálem transformace umožňující participantům objevit jejich vlastní archetyp změny. Proces změny je vzrušující, líbivý, děsivý, bolestivý, smutný a plný radosti. Abychom mohli naplno vnímat a projevit všechny emoce, které s sebou tento proces přináší, potřebujeme bezpečný prostor rituálu (Weule a Weule, 2015, s.159). Metoda Cesty hrdiny svou rituální podstatou poskytuje bezpečný prostor pro prožití všech emocí souvisejících s procesem změny. Pojďme se nyní podívat na jednotlivé pojmy, které se v tomto konceptu využívají.

2.1 Základní emoce

V odborných kruzích nepanuje jednoznačný názor na to, co jsou to emoce, ani které z nich patří mezi základní (Ekman, 2016). V této podkapitole si tedy vymezíme základní pojmy tak, jak je používáme v kontextu naší práce.

Padesát let nazpět se emocím věnovala pouze hrstka vědců. Ale v posledních letech jejich počet enormně vzrostl. Mnozí z nich se zaměřili na experimenty zkoumající faciální expresi emocí, a vzrůstá i počet těch, kteří se zaměřují na fyziologii a další aspekty emocí. Také roste počet seriózních vědeckých časopisů, které se na emoce specializují a prezentují různorodé pohledy na tento fenomén z oblastí filozofie, sociologie, psychologie a neurověd (Ekman, 2016, s. 31).

2.1.1 Emoce a pocity

Koukolík (2012) podává přehled možných definic emocí, které vnímá například jako afektivní stav vědomí, během něhož se prožívají stavy úzkosti, radosti atd. Právě tato prožitková

kvalita odlišuje afektivní stav od poznávacích nebo volných stavů vědomí. Termín emoce také může znamenat jakýkoli z pocitů radosti, strasti, strachu, nenávisti, lásky a podobě. Emoce může být zároveň spouštěčem nebo ekvivalentem mohutného rozčeteření pocitů. Pro slovo pocit uvádí Koukolík (2012) několik dalších možných definic, z nichž některé se překrývají, jiné si odporují. Pocit může být označením pro funkci nebo schopnost vnímání doteku nebo také tělesný počitek, který není spojený se smyslovým vjemem. Může to být také označení obecného stavu vědomí nebo neurčitého uvědomování si. Nakonec dospívá k názoru, že pocit je obecným pojmem označujícím jednak subjektivní názor, jednak specifický prožitek. Pojem emoce lze využít pro zesílené pocity (Koukolík, 2012, s. 258).

Naproti tomu Byung-Chul (2017, s. 41) vidí rozdíl mezi pocity či city (*feelings*) a emocemi (*emotions*) v tom, že *feelings* jsou objektivní a dlouhotrvající a mohou existovat bez vnějšího podnětu (například úzkost) a umožňují vyprávět příběh (má narativní délku a šířku). *Emotions* jsou kratší, spojené s nějakou akcí, záměrem nebo cílem. Toto pojetí využívá i Weule a Weule (2015, 2016a, 2016b, 2016d), proto nazývají cyklus základních emocí *Cycle of basic feelings*. Překlad slova *feeling* do českého jazyka má několik variant - cit, pocit, dojem, názor atp.

Pro účely naší studie využijeme definici emoce jako komplexní reakce na vrozený a naučený význam situace či jako hodnocení projevující se výsledným citovým stavem nebo reakcí (Nakonečný 2012, s.27). Cit je chápán jako zážitková složka emoce. Emoce kromě zážitkové složky obsahují komponentu behaviorální (výraz emoce navenek) a fyziologickou (především viscerální) (Nakonečný, 2012, s. 30). Toto pojetí koresponduje i s požadavkem Izarda (2013), který tvrdí, že definice emoce musí zahrnovat vědomé prožívání nebo pocitování, zohlednit procesy, které se odehrávají v nervové soustavě a pozorovatelné vnější projevy (zvláště v obličeji). Komplexnost emocí je také dána tím, že jsou oproti ostatním dílčím psychickým funkcím nejvýrazněji spojeny s fyziologií organismu a mají rozhodující funkce v psychické regulaci činnosti (Nakonečný, 2000. s. 19).

2.1.2 Základní emoce dle Machleidta a Lungwitze

Zjednodušené dělení základních emocí dle intenzity a libosti či nelibosti je již považováno za překonané (Ekman, 1999). Většina odborníků preferuje komplexnější pohled na kritéria dělení (Ekman, 2016). Izard (2013, s. 83) tvrdí, že každá ze základních emocí má

své unikátní motivační vlastnosti, svou vlastní adaptační funkci a přidává do vědomí svou speciální a unikátní kvalitu, aby mobilizovala energii pro fyzickou a kognitivní aktivitu.

Každá ze základních emocí nese všechny tyto znaky:

- a) má svůj specifický vrozený neurologický podklad
- b) charakteristický faciální výraz a neuromuskulární výrazový vzorec
- c) má odlišnou subjektivní nebo fenomenologickou kvalitu

Kromě výše zmíněných kritérií můžeme základní emoce poznat tak, že se rozvíjí v kontextu jejich adaptační funkce na základní životní výzvy a úkoly (Ekman, 1999).

Ve výzkumu, který realizoval Ekman (2016) mezi odborníky zabývajícími se studiem emocí bylo zjištěno, že nadpoloviční většina respondentů řadí mezi základní emoce vztek/zlost (*anger*), strach (*fear*), odpor/znechucení (*disgust*), smutek/zármutek (*sadness*) a štěstí/spokojenost (*happiness*). Stále se však diskutuje o kritériích identifikace základních emocí. Například kritérium charakteristického faciálního výrazu je diskutováno v souvislosti s fylogeneticky podmíněnou expresí emoce a ovlivněním výrazu na základě životních zkušeností jedince (Wolf, 2015).

V naší práci se opíráme o výzkumy Lungwitzova a Machleidta, kteří na základě svých studií stanovili pět základních emocí. Jejich pojetí využívají Helga a Manfred Weule (2015).

Lungwitzova (1993) teorie emocí je založena na detailní analýze dynamiky základních, vedlejších i smíšených emocí. Bylo stanoveno pět základních emocí (*hunger, anxiety, pain, sorrow, joy*), které jsou v nás biologicky zakódovány a objevují se v předem dané sekvenci. Na základě těchto pěti sekvenčních emocí se v mozku tvoří subjektivní dynamická realita unikátních mixovaných emocí a pocitů. Slovo sekvenční znamená, že emoce navazují jedna na druhou. Každá aktivita člověka potřebuje iniciační emoci nazvanou jako *hunger*. Následuje emoce *anxiety*. Cyklus je kompletní, pokud po konkrétní akci zažíváme emoci *joy*. Tato teorie může být krokem k dalším výzkumům v oblasti emocí v kombinaci s akcí a motivací (srov. Wolf, 2015).

Machleidt a kol. (1992, 1994) ve svých výzkumech prokázali, že základní emoce (*hunger, anxiety, aggression, sorrow a joy*) lze rozlišit na základě rozdílných obrazů EEG (*spektral EEG patterns*), které tyto pocity přímo vyvolávají. Během výzkumu sledovali EEG, EMG i výrazové vzorce těla pomocí videozáznamů. Obraz emoce *aggression a pain* je stejný (Machleidt, 1995). K evokaci emocí využili imaginační techniky a životní příběh účastníka.

Účastníci byli trénováni v sebeuvědomění. Fakt, že jednotlivé emoční stavy mají svou specifickou odezvu měřitelnou pomocí EEG, potvrzují i novodobé výzkumy (Lee, Hsieh, 2014).

Pojďme se nyní blíže podívat na jednotlivé emoce. Pro účely naší studie si popíšeme, jakým způsobem se tyto emoce odrážejí v oblasti akce a kognice. Zaměříme se na bližší specifikaci českých ekvivalentů anglických názvů. Vzhledem k tomu, že některé anglické termíny označující jednotlivé emoce jsou obsahově mnohem širší než jejich české ekvivalenty, využíváme v dalším textu jejich původní anglickou podobu.

Hunger nebo také *interest, curiosity* (Machleidt, 1994) je emoce, která reprezentuje „chybění něčeho“ (*lack of something*). Je to iniciační emoce, která vždy předchází nějaké lidské aktivitě (Lungwitz, 1993). Do češtiny se dá přeložit jako hlad v souvislosti s jídlem nebo jako silná touha nebo přání (Cambridge dictionary, 2018). *Hunger* nás vede k objevování, hledání a formulaci určitého záměru, zájmu, vůle nebo poslání a motivuje nás ke snaze vytyčeného cíle dosáhnout (Machleidt, 1995; Weule a Weule, 2016d). Pro účely naší studie používáme pro tento pojem ekvivalenty jako hlad, touha nebo zvědavost.

Anxiety je emoce, která je mimo jiné psychologicky známá jako přípravná emoce na nějakou akci (Wolf, 2015). Je užitečná v procesu rozhodování, protože vede ke kognitivní aktivitě (Kirsh, Windmann, 2009). Ve výkladovém slovníku (Cambridge dictionary, 2018) se dočteme, že slovo *anxiety* označuje nepříjemný pocit nervozity nebo starosti o něco, co se bude dít nebo by se mohlo dít v budoucnosti a zároveň to může být dychtivost něco dělat. *Anxiety* nás vede k plánování a explorování i k opatrnosti a tendenci uniknout (Weule a Weule, 2016d). *Anxiety* nás může vést ke skenování prostředí, abychom zachytili ohrožující podněty (Moss a Wilson, 2015). Vyvolává v nás také potřebu o věcech více přemýšlet, hledat ujištění skrze rozum a zároveň o všem pochybovat. Můžeme se také snažit vyhnout se situaci, jejíž představa v nás tuto emoci vyvolává (Machleidt, 1995). Zároveň může tato emoce evokovat pocit studu, viny a nejistoty (Weule a Weule, 2016d). Pro účely naší studie používáme pro tento pojem ekvivalenty jako úzkost, ostražitost i nejistota a nervozita.

Aggression/Pain reprezentují stejné EEG obrazy, jejich charakteristika je však jiná. Společně mají to, že jsou to takzvané „kontaktní“ emoce, tedy ty, které přichází ve chvíli, kdy uděláme nějaké rozhodnutí (Weule a Weule, 2016d). Pro emoci agrese používají ekvivalenty jako je zlost (*anger*) nebo vztek (*rage*). Zlost může naznačovat, že ačkoli je cíl zatarasen, je stále dosažitelný. To může jedinci dát zažít přívál energie k překonání dané překážky

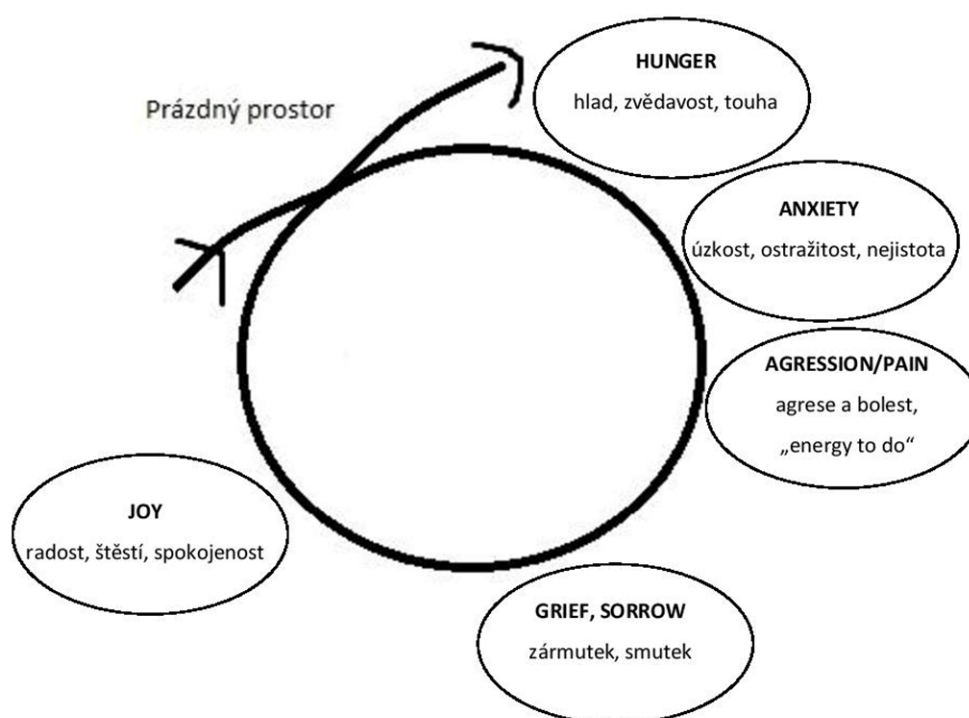
(Moss a Willson, 2015). Odreagovaný hněv přináší výrazný katarzní efekt. Naproti tomu potlačování vzteku a s ním spojené agrese zvyšuje vnitřní napětí a narušuje fyziologickou i psychickou rovnováhu organismu (Nakonečný, 2000, s. 263). Agrese je zde pojímána ve smyslu „*energy to do*“, tedy „*energie jít do toho/udělat to*“, s čímž se může pojit i pocit bolesti (*pain*). Agrese společně s bolestí nás provokuje k boji a konfrontaci (Weule a Weule, 2016d), ale i ke změně, aktivitě a inovaci (Machleidt, 1995).

Sorrow/Grief jsou anglická synonyma označující silný pocit smutku (Cambridge dictionary, 2018). Často se pojí s procesem opouštění něčeho starého, proto je také zařazujeme mezi „po-procesové“ emoce. Pojí se s procesy reflexe a sebereflexe, vzpomínání i zapomínání. Tato emoce v nás může vyvolávat avolici, resignaci, pocit oddělení, odstupu i úlevy (Weule a Weule, 2016d). Avolice (nedostatek vůle) se může projevat jako „*lack of syndrome*“ – chybí nám vůle, motivace, smysl, nápady i zájmy (Machleidt, 1995). Tabuizace smutku znemožňuje reflexi a integraci (Weule a Weule, 1998). Smutek je nejčastěji reakcí na ztrátu významné životní hodnoty, který je spojen s významným útlumem aktivity. Tento útlum je účelnou reakcí organismu, aby se mohl vytvořit prostor pro reorganizaci činnosti (Nakonečný, 2000). Pro účely naší studie používáme český ekvivalent smutek nebo zármutek.

Joy označuje pocit velké spokojenosti nebo štěstí. Pojí se s pocitem naplnění, satisfakce a úspěchu (Weule a Weule, 2016d). Přináší také pocit bezpečí a stability (Machleidt, 1995). Tímto pocitem by měl být završen cyklus prožívání základních sekvenčních emocí (Lungwitz, 1993). Řadí se tedy mezi uzavírací, takzvané „po-procesové“ emoce (Weule a Weule, 2016d). Pocit radosti usnadňuje a zesiluje sociální otevřenost a komunikovatelnost a pojí se s pocity moci, vitality a sebedůvěry. Vystupňovaný zážitek radosti se označuje jako štěstí, který může být vyvolán dosažením nejvyšší hodnoty nebo zbavením se nejhoršího zla (Nakonečný, 2000).

2.1.3 Cyklus základních emocí

Jak již bylo zmíněno, základní emoce jako je (*hunger, anxiety, aggression, sorrow, joy*) se dle teorie Lungwitz (1993) objevují v za sebou jdoucích sekvencích. *Hunger* a *anxiety* jsou takzvanými iniciačními emocemi nějaké akce. *Aggression* provází aktivitu a *sorrow/grief* přichází ve fázi retrospekce a reflexe. Následuje *joy*, které celý proces uzavírá (srov. Lungwitz, 1993; Wolf, 2015; Weule a Weule, 2016d). Po dokončení cyklu musí vzniknout prázdný prostor, abychom mohli znovu pocítit emoci zvanou jako *hunger*. Tento proces nazýváme jako cyklus základních emocí (viz *Obrázek 2: Cyklus základních emocí*).

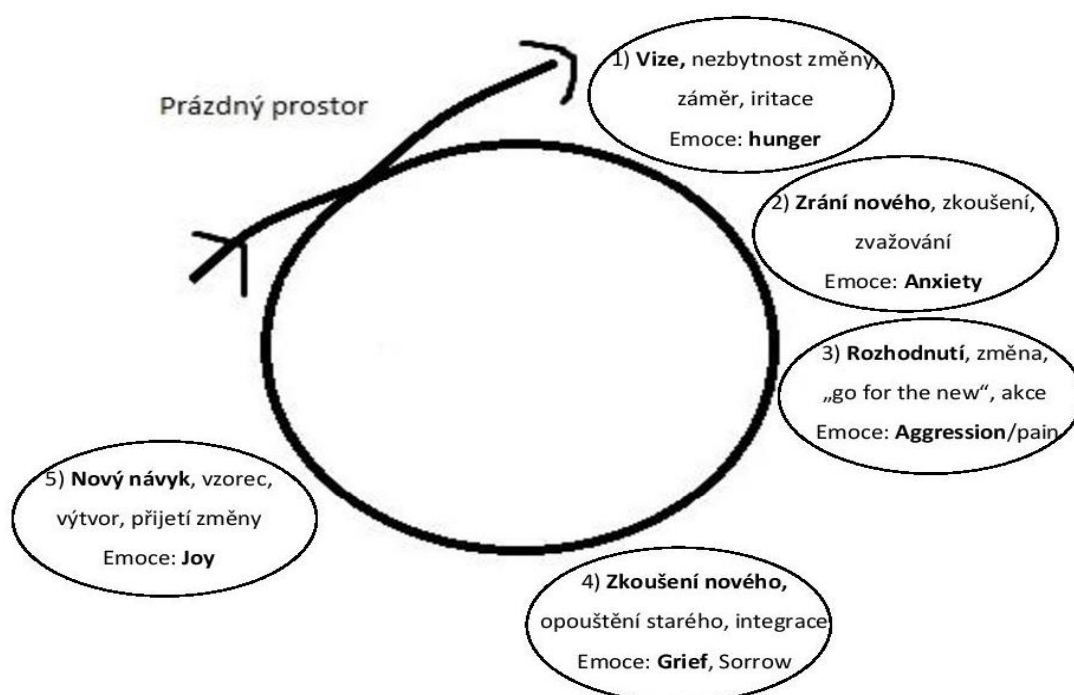


Obrázek 3: Cyklus základních emocí, volně dle Weule a Weule (2015)

Tento cyklus můžeme spatřit v kreativních procesech a procesech změny u jednotlivců i u skupin (Weule, 2015). Následující schémata ukazují cyklus základních emocí v kontextu procesu změny, potažmo kreativního procesu (viz *Obrázek 4: Cyklus základních emocí v procesu změny a v kreativním procesu*) a v kontextu skupinové dynamiky, respektive fází vývoje skupiny (viz *Obrázek 5: Cyklus základních emocí v procesu formování skupiny*). Je důležité podotknout, že schéma je vždy určité zjednodušení problému. Stejně jako v případě

popisů procesu změny, tvůrčího procesu nebo fází formování skupiny, dochází i při popisu cyklu základních emocí ke zjednodušení reality. Koncept cyklu základních emocí nevnímáme jako výlučné schéma prožívání. Základní emoce vnímáme jako základ pro tvorbu specifické subjektivní dynamické reality unikátních mixovaných emocí a pocitů (Lungwitz, 1993).

Cyklus základních emocí v procesu změny a v kreativním procesu



Obrázek 4: Cyklus základních emocí v procesu změny a kreativním procesu, volně dle Weule a Weule (2016b)

Cyklický model změny představili Prochaska a DiClemente v 80. letech minulého století. Tento model je integrativním rámcem, který nabízí porozumění procesu změny chování, a to bez ohledu na to, jestli tato změna znamená počátek, transformaci nebo ukončení nějakého chování (DiClemente, Velasquez, 2002, s. 201). Tento model zahrnuje fáze:

a) **prekontemplate** – fáze před uvažováním o změně

b) **kontemplace a rozhodování** - zvažujeme, že bychom mohli něco změnit, rozhodujeme se zda a jak uskutečnit svou vizi

c) **jednání a aktivní změna** – již jsme se rozhodli pro konkrétní změnu, konkrétní realizaci naší vize a jednáme v souladu s jejím uskutečněním

d) **udržování změny** – v této fázi jsme již učinili a dále činíme kroky k udržení změny, realizaci naší vize

e) **relaps** – vrácení se k původnímu stavu, může nastat v kterékoli z předchozích fází.

Využijme nyní tento model k ilustraci jednotlivých fází změny v souvislosti s cyklem základních emocí. Počátek procesu transformace nebo kreativního procesu nastává, jestliže cítíme potřebu změny (například nás irituje zaběhlý pořádek věcí) nebo máme nějakou vizi, záměr apod. S tímto krokem se pojí emoce zvaná jako *hunger*. V další fázi, kdy zvažujeme konkrétní kroky, zkoušíme a připravujeme se k rozhodnutí, můžeme pociťovat *anxiety*. Emoce *hunger* a *anxiety* jako přípravné emoce (viz Lungwitz, 1993) bychom v procesu změny dle Prochasky a DiClemente mohli zařadit do fáze kontemplace a rozhodování. V této fázi zvažujeme možnosti uskutečnění změny (vize), pochybujeme a zároveň pociťujeme potřebu změnu (vizi) uskutečnit. Čím více se blížíme k okamžiku rozhodnutí a uskutečnění tohoto rozhodnutí (akce), tím větší potřebujeme energii k jednání. Emoce pojící se s tímto krokem je *aggression* ve smyslu „energie jít do toho“, s čímž se může pojít i pocit bolesti (*pain*) spojený se ztrátou možností – protože dokud se nerozhodneme, všechno je možné. V následné fázi, kterou bychom mohli označit jako fáze udržování změny přichází potřeba rekapitulace, reflektování a integrování změn a nového, opouštění starého. Základní emoce pojící se s touto fází je *grief/sorrow*. V této fázi se také testuje naše rozhodnutí a schopnost změnu/vizi udržet. Pokud dostatečně integrujeme všechny změny a přijmeme je „za své“, překonáme zkoušky a obtíže, které přicházely s testováním nových změn či při realizaci naší vize, přichází ukončující emoce *joy* a s ní pocit radosti, štěstí, spokojenosti a naplnění.

Pro ilustraci uvádíme také fáze tvůrčího procesu, které na základě podobnosti s procesem rozmnožování popsal Selye (in Kohoutek, 1996):

1) láska nebo touha – zaujetí problémem

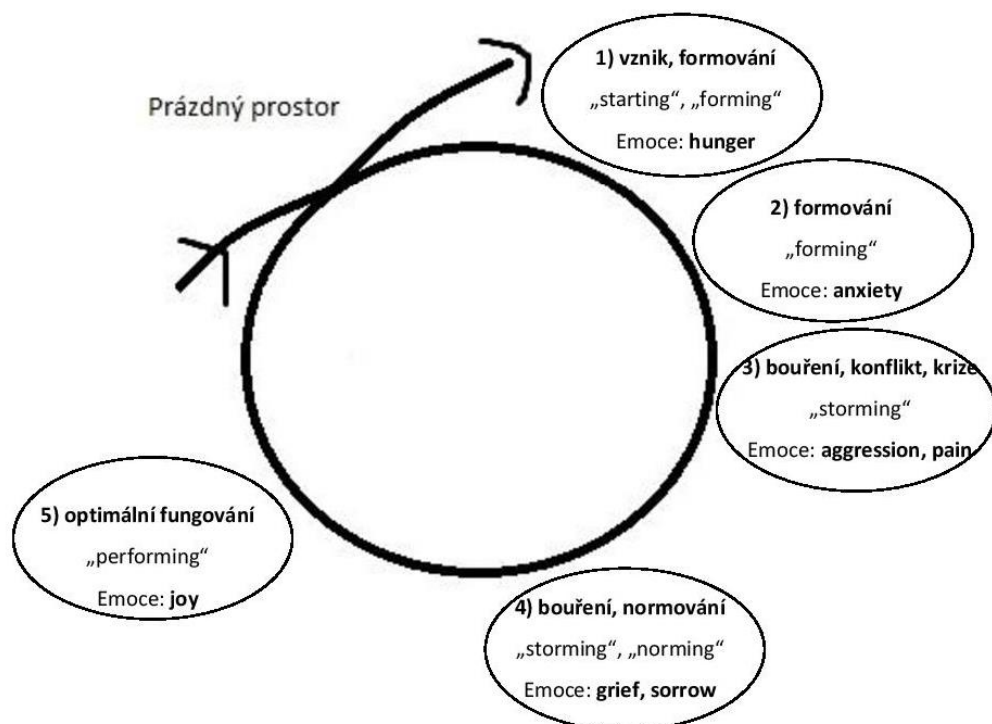
2) oplodnění – nabytí konkrétní vize

3) gravidita – zrání myšlenek, ale i pochybnosti, komplikace

- 4) bolestivé předporodní křeče – řešení je na dosah, závěrečné pochybnosti o sobě i záměru
- 5) porod – potřeba „energie jít do toho“, spojený s bolestí a odhodláním, současně může přinášet i radost a uspokojení, vize získává konkrétní podobu
- 6) kontrola a vyšetření – retrospekce, reflexe a integrace, testuje se, zda je „novorozenec“ v pořádku
- 7) nový život – samostatná existence zhmotnělé vize v podobě ideje, díla atp.

V přípravných fázích tvůrčího procesu můžeme zažívat zvědavost a touhu (*hunger*), zároveň úzkost, nejistotu a obavy (*anxiety*). V „porodní fázi“ potřebujeme agresi (*aggression*) ve smyslu „energie jít do toho“, abychom současně zvládli projít bolestí (*pain*). Po „porodu“ můžeme zažívat smutek, prázdnotu i obavy, jestli je vše v pořádku. Známým fenoménem je takzvaná „poporodní deprese“ (*grief/sorrow*). Nakonec přichází radost, štěstí a naplnění (*joy*).

Cyklus základních emocí v procesu formování skupiny



Obrázek 5: Cyklus základních emocí v procesu formování skupiny, volně dle Weule a Weule (2016c)

Tuckman (1965) popsal fáze vývoje malé skupiny. Tímto vývojem si prochází každá nová skupina. V počáteční fázi (*starting a forming*) se členové skupiny seznamují, vyjasňují si své role ve skupině, rozdělují kompetence a podobně. Tato fáze bývá spojena s emocemi *hunger* a *anxiety*. V další fázi přichází krize, která s sebou nese konflikt a bouření (*storming*). Nejsilnější emocí bývá *agression* spojená s *pain*, která přechází do smutku a zármutku. Ve fázi *normingu*, kdy se skupina snaží řešit krizi a konflikt nastavit si pravidla fungování, může stále převažovat emoce *grief/sorrow*. Pokud se skupině podaří konstruktivně konflikt vyřešit a nastavit si efektivní pravidla fungování, přichází fáze *performingu*, tedy optimálního fungování, se kterou se pojí emoce *joy*, tedy pocit radosti, naplnění, úspěchu a satisfakce.

Výše zmíněné fáze skupiny korespondují i s pojetím vývoje skupiny od Yaloma (in Yalom a Leszcz, 2016):

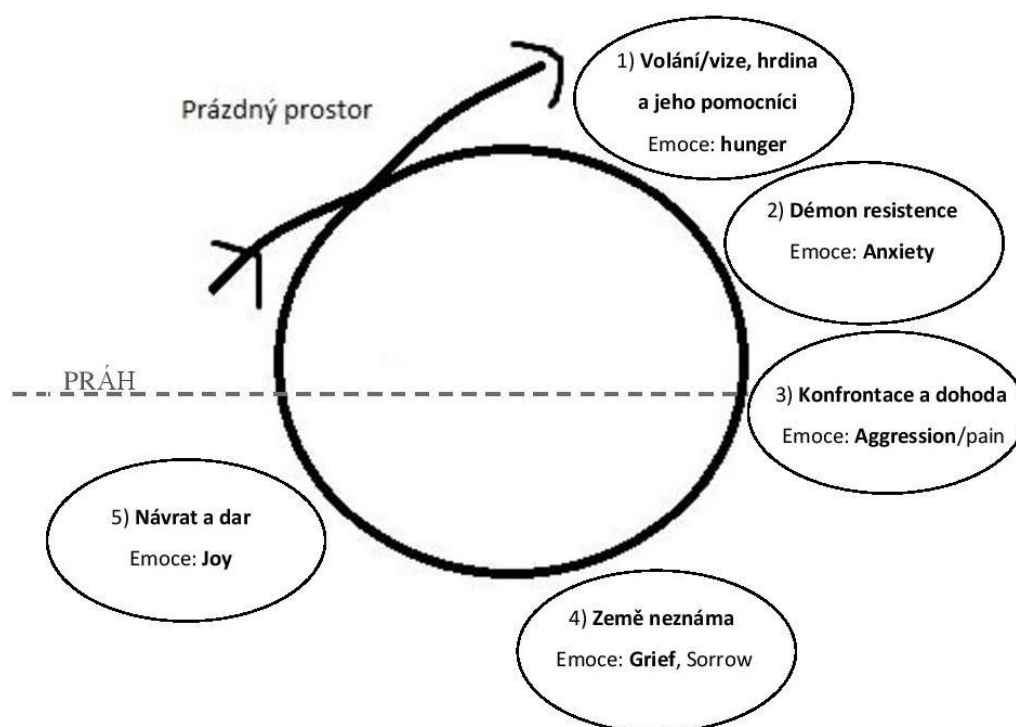
- 1) první setkání
- 2) orientace, váhavá účast, hledání smyslu, závislost
- 3) konflikt, dominance, revolta
- 4) rozvoj soudržnosti

Cyklus základních emocí je teoretický koncept, vycházející z teorie sekvenčních emocí dle Lungwitze a diferenciací emocí dle Machleidta a kol. Manfred a Helga Weule tento koncept aplikovali na cyklický proces změny, potažmo proces tvorby a na proces formování skupiny. V další části si ukážeme, jak výše zmíněné souvisí s metodou Cesty hrdiny od Paula Rebillota.

2.2 Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota

Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota je seberozvojovým tréninkem. Využívá strukturu monomytu, který je sám o sobě archetypem procesu transformace (srov. *kap. č. 1: Cesta hrdiny*). Na základě monomytu si účastník sám vytváří svůj příběh hrdiny a pomocí různých technik (srov. *kap. 1.4 Cesta hrdiny od Paula Rebillota*) prochází procesem změny. Využívá sílu skupiny k facilitaci osobních procesů (srov. *kap. 1.2.2 Energizující funkce*). Všechny tyto aspekty se pojí s cyklem základních emocí (viz výše).

O rozvíjení emoční inteligence v souvislosti s hrdinskými příběhy hovořil i Allison a Goethals (2016) nebo Bettelheim (2017). Evokaci emocí pomocí rolí popsal také Gray a Wegner (2011) (viz *kap. 1.2.1 Epistemická funkce*). Podívejme se však nyní na specifický fenomén cyklu základních emocí v souvislosti s metodou Cesty hrdiny od Paula Rebillota (viz *Obrázek 6: Cyklus základních emocí a cesta hrdiny*).



Obrázek 6: Cyklus základních emocí a cesta hrdiny, volně dle Weule a Weule (2016a)

Cyklus základních emocí se v tréninku Cesty hrdiny používá jako nástroj orientace v procesu. Účastníci tréninku tak mohou na základě svých pocitů poznat, kde se právě nachází

a zároveň jim tento koncept umožňuje uvědomit si, že všechny emoce (i ty, které bývají tabuizované, například zármutek nebo agrese) jsou vítány a jsou součástí cesty. Je tedy potřeba si jimi projít, nechat je volně plynout a nesnažit se setrvat pouze v jedné z nich (Weule a Weule, 2015). Zároveň pozorování a přijetí všech emocí pomáhá k dosažení cíle celého procesu, kterým je integrace všech možných částí, hlasů, stínových témat osobnosti a tím dosažení komplexnějšího a celistvějšího sebepojetí (Weule, 2017).

Volání, vize a hrdina a jeho pomocníci

Existuje mnoho ekvivalentů k „volání hrdiny“, například touha, vášně, motivace, vize, životní poslání, záměr, potřeba změny atp. Také mnoho způsobů, jak toto volání můžeme „slyšet“: vnitřní hlas, ideál, důležitý impuls, iritace, nemoc, ztráta, krize a mnoho dalších. Abychom mohli toto volání uslyšet, musíme v sobě prvně vytvořit prázdný a tichý prostor, bez záměru. Pak teprve si můžeme uvědomit emoci *hunger*, touhu, potřebu změny a uslyšet volání nové vize. Někdy nám naši vizi pomáhají najít takzvaní pomocníci, kteří nás inspirují. Hrdina ví, že není sám a svým pomocníkům naslouchá. Ví, co chce a je odhodlaný riskovat, aby svého cíle dosáhl. V mýtech je často odhodlán riskovat život pro naplnění svého životního poslání. To neznamená, že nemá strach o svůj život, pouze to poukazuje na to, že jeho touha a odhodlání jsou silnější (Weule a Weule, 2015). Hrdinský aspekt naší osobnosti je ten, který říká „ano“ životu a dobrodružství. Je to ta naše část, která vyslyší volání a jde si za svým cílem (Rebillot a Kay, 1993). Odvaha a ochota naslouchat jsou jedny ze základních vlastností hrdiny, které nás inspirují (srov. viz kap. 1.2.2 *Energizující funkce*). Hrdinské činy v nás vyvolávají unikátní emoční odezvu zvanou elevace (Haidt, 2003). Elevace je mix pocitů klidu, vřelosti, bázně a obdivu k morálně krásnému činu (Gray a Wegner, 2011). Tento pocit provází touha stát se lepším člověkem (Heidt, 2003; Allison a Goethals, 2016). Zmíněná touha a motivace jsou základní projevy emoce *hunger*.

Na začátku tréninku cesty hrdiny jsou účastníci vyzváni, aby pomocí kognitivních, meditativních a imaginativních technik zhodnotili svůj dosavadní způsob života a našli svou vizi. Prostřednictvím dramatických metod svou vizi více prozkoumávají a ztvárňují. Inspiraci („pomocníky“) účastníci získávají pomocí práce se symboly (například tarotovými kartami) (Rebillot a Kay, 1993; Weule a Weule, 2015).

Démon resistance

Když v tréninku Cesty hrdiny objevujeme hrdinu se všemi superlativy, které k němu patří, náš démon resistance se také začíná hlásit o slovo. Našeptává nám pochybnosti o tom,

zda jsme vůbec hodni a schopni naplňovat vize našeho hrdinského já. Můžeme se začít cítit depresivně, ztrácet vůli, dokonce může naše tělo reagovat bolestmi, nevolností a podobně (Rebillot a Kay, 1993).

Démon resistance má pouze jeden cíl, a to odporovat hrdinovi ve všem, co hrdina chce a dělá. On je ta síla, která říká ne. Reprezentuje všechna naše vnitřní omezení na úrovni fyzické, emoční i intelektuální (Rebillot, 1999). Všechnu svou sílu směřuje vždy proti něčemu (hrdinovi), aby získal moc a kontrolu. Má nekonečně mnoho podob a jeho základní charakteristika je, že nechce být odhalen. Jeho moc je živena dvěma zdroji. Prvním z nich jsou prohlášení a slova „vnitřního kontrolora“, který formuluje naši realitu příkazy a zákazy („musíš, nesmíš, měl bys, neměl bys, dělej toto, nedělej ono“). Druhým zdrojem je „spontánní dítě“, se svou chutí objevovat svět v maximální důvěře v jeho dobro, které však naráží na pravidla a zákazy sociálního prostředí. Tyto dvě protichůdné síly „spontánního dítěte“ a „kontrolora“ uvnitř nás jsou původcem vnitřního napětí, které se může projevat jako tenze, bolesti nebo například omezení hybnosti nějaké části těla. Objevení, vyjádření a odžití těchto projevů je na jednu stranu bolestivé a může v nás probouzet agresi, zároveň to můžeme pociťovat jako příjemné a uzdravující (Weule a Weule, 2015). Bezpečné techniky k vyjádření negativních emocí umožňuje vyrovnat se s vlastními negativními postoji (Rebillot, 1999). Skrze specifickou práci s tělem mohou účastníci Cesty hrdiny prozkoumávat tyto síly a odhalit jejich původ. Díky tomu mohou poznat, z čeho je jejich démon resistance stvořen. Jinak řečeno, jaké síly ho drží zpátky a nedovolují mu jít za svou touhou, snem nebo vizí. Démon resistance (odporu) je tvořen a živen de facto z našich vnitřních konfliktů mezi naší přirozeností – „spontánního dítěte“ a omezeními sociálního světa v podobě „kontrolora“. Přirozeně se náš organismus brání prožívání tohoto napětí vytvořením psychických a fyzických obranných mechanismů. Práce s tělem nám může umožnit tyto obranné mechanismy nahlédnout a transformovat (srov. Johnson, 1985; Keleman, 2013; Lowen, 2015; Reich, 1993). Démon resistance, jak již z jeho názvu vyplývá, se pojí s výrazným pocitem odporu. Gray a Wegner (2011) také hovoří o evokaci emoce odporu a hněvu v souvislosti s rolí padoucha, který činí újmu směrem k hrdinovi (srov. kap. 1.2.1 *Epistemická funkce*). Především ve chvílích, kdy chceme objevovat jeho tvář, se odpor a hněv zesiluje. Rozkrýváme své obranné mechanismy, což nás činí zranitelnými. To v nás může vyvolávat emoci *anxiety*, se všemi aspekty, které jsme si popsali v kapitole 2.1.2 *Základní emoce dle Machleidta a Lungwitzze*.

Hrdinovo dobrodružství je vždy cesta ze známého prostředí do neznáma. A s neznámem se pojí velký strach (Campbell, 2000). Démon resistance, jakožto strážce prahu, má za úkol

nahnat hrdinovi hrůzu, ztělesnit všechna nebezpečí, a tak zabránit, aby hrdina pokračoval ve své cestě.

Konfrontace a dohoda

Konfrontace je defacto transformací hrdiny - kandidáta na iniciovaného hrdinu připraveného udělat krok do jiného světa. Aby tento krok mohl udělat, musí projít skrze konfrontaci s jeho vlastním démonem resistance (Rebillot a Kay, 1993).

Proces konfrontace v tréninku Cesty hrdiny umožňuje účastníkům uslyšet protichůdné argumenty hrdiny a démona. Boj mezi vnitřními hlasy, částmi naší osobnosti a protichůdnými náhledy zažíváme v běžném životě před a během procesu rozhodování. Jakmile těmto hlasům umožníme, aby mluvily nahlas a vyjádřily-li je dramatickými metodami (skrze příběhy, mýty, symboly, práci s tělem atp.), mohou ukázat svou vlastní sílu a skrytý význam a tím vyvolat změnu. Toho se záměrně využívá ve starých šamanských rituálech, moderních terapeutických přístupech (například Gestalt), v kreativním procesu a také v tréninku Cesty hrdiny (Weule a Weule, 2015). Účastníci v této fázi procesu pracují ve trojicích a s pomocí speciálních dramatických technik umožňujících vyjádření vnitřního konfliktu hledají dohodu mezi hrdinou a démonem. Jedině pokud tuto dohodu najdou (přijmou a sjednotí protichůdné polarity sebe sama), mohou pokračovat dál. V průběhu konfrontace poznává účastník potřeby a motivy jednání obou stran. Dohoda je závěrečné shrnutí toho, co mají obě strany společné nebo toho, co potřebují. Aby byla dohoda platná, musí být obě strany spokojeny s jejím zněním (Rebillot a Kay, 1993). Tento proces je velice náročný a zdlouhavý. Zároveň protichůdné síly reprezentované hrdinou a démonem, které se o sebe neustále třou, vytváří velké napětí a účastník konfrontace musí s tímto napětím pracovat. Tento krok v tréninku Cesty hrdiny souvisí s emocemi *aggression* a *pain*. Občas se projevuje jako agrese navenek, účastník cítí vztek a zlost nebo jako agrese zaměřená dovnitř, kterou protagonista vnímá jako bolest (fyzickou i psychickou). Zároveň však toto rostoucí napětí působí jako katalyzátor procesu, protože nás nutí udělat rozhodnutí, vytvořit dohodu mezi démonem a hrdinou a tím sjednotit protichůdné aspekty nás samých.

Celý tento proces vokalizace a dramatizace našich polarit a jejich následné reintegrace, je již sám o sobě zrozením nového pojetí sebe sama (Humprhey, 2015). Campbell (2000) tento proces nazývá iniciace hrdiny. Iniciovaný hrdina přijímá tyto protichůdné aspekty sebe sama a tím roste jeho síla i hrdinský potenciál. Nyní je připraven vstoupit do Země neznáma.

Země neznáma

Překročení prahu iniciovaným hrdinou ve skutečnosti znamená vstup do nových dimenzí vlastní osobnosti (Rebillot, 1999). Země neznáma reprezentuje neomezené spektrum možností, jak tvořit naši realitu (Weule a Weule, 2015). Někdy je nazývána jako Země zázraků nebo Cesta zkoušek (Rebillot a Kay, 1993; Campbell, 2000). V tréninku Cesty hrdiny ji poznáváme v návaznosti na překročení prahu díky dohodě mezi hrdinou a démonem (strážcem prahu) pomocí naší fantazie, imaginace a kreativních technik. Můžeme zažívat rozličné pocity, které se rychle střídají v návaznosti na tom, co v Zemi neznáma potkáváme. Iritace, které můžeme v průběhu imaginací zažívat reprezentují testy, kterými musíme projít, abychom se dostali k největší zkoušce (*Supreme ordeal*). Pomocí dechových technik, které nám umožní spojit se ještě více s našimi emocemi, propojit vnitřní a vnější svět, realitu a sny se dostáváme k našemu největšímu strachu. Pokud dokážeme čelit svému největšímu strachu, měníme se a otevírá se nám větší spektrum schopností a dovedností pro život (Weule a Weule, 2015). Země neznáma je plná paradoxů (srov. kap. 1.2.1 *Epistemická funkce*). Osvětlování těchto paradoxů i takzvaný transracionální fenomén je pro nás díky sebezkušenostní formě práce dostupnější a srozumitelnější (srov. Allison a Claire, 2015; Allison a Goethals, 2016). V této fázi cesty hrdina reflektuje a integruje všechny obsahy a kroky, kterými dosud prošel (Weule a Weule, 2015). Základní emocí, která tento krok provází je *grief/sorrow* (Weule a Weule, 2016a), která se pojí s reflexí a retrospekcí (Machleidt, 1995). Během těchto procesů můžeme často sami sebe spatřit v roli oběti, trpitele újmy způsobené vnějšími nebo vnitřními událostmi. Tato role v nás vyvolává pocit smutku i soucitu (Gray a Wegner, 2011).

Návrat a dar

Poslední část cesty hrdiny spočívá v jeho návratu ze Země neznáma či Země zázraků zpět do jeho domoviny, respektive reality každodenního života. Skrze pohybovou meditaci Fool's dance (viz kap. 1.4 *Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota*) účastník tréninku Cesty hrdiny integruje všechno, co zažil a připravuje se na návrat zpět. Dostává dar, který je symbolickým vyjádřením jeho nově nabytých možností a schopností. Zkoumá, jak se v souvislosti s tímto darem mění jeho představy o jeho každodenním životě (domově, práci, lásce i sebepojetí) a formuluje si konkrétní kroky, pomocí kterých realizuje svou odměnu blahodárným a užitečným způsobem (Rebillot, 1999, s 225). Může to udělat mnoha způsoby – v osobním, profesním nebo rodinném životě nebo pro realizaci hrdinovi vize a životního poslání v reálném světě. Integrace daru do praktického života znamená, že jsme schopni sdílet své zkušenosti, schopnosti i dovednosti s ostatními (Weule a Weule, 2015). Teprve v tomto

okamžiku je totiž cesta hrdiny zakončena (srov. Allison a Goethals, 2014; Campbell, 2000). Završení celé cesty se pojí s emocí *joy* (Weule a Weule, 2016b). Tak jak uvádí Lungwitz (1993), *joy* by měla být emoce, která zakončuje každý proces (viz kap. 2.1.2 *Základní emoce dle Machleidta a Lungwitze*). V tuto chvíli se stáváme příjemci, příjemci pomoci a daru, který vychází z našeho nitra (Rebillot, 1993). Role příjemce v nás vyvolává emoční odezvu v podobě pocitu štěstí a uvolnění (Gray a Wegner, 2011). Zároveň mohou účastníci pociťovat údiv nebo zvědavost (srov. s emocí *hunger*), protože jakmile tato Cesta hrdiny končí, s návratem do profánního světa nová cesta hrdiny začíná (Weule a Weule, 2015).

V této kapitole jsme si vymezili základní pojmy a koncepty, s nimiž v naší studii pracujeme. Popsali jsme si cyklus základních emocí a jeho aplikaci na proces změny a proces skupinové dynamiky. Metoda Cesty hrdiny využívá monomýtus, který je archetypem procesu změny (viz kap. 1.1 *Monomýtus*). Zároveň využívá skupinové práce (a její dynamiky) k facilitaci seberozvoje účastníků (viz kap. 1.4 *Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota*). Obraz cyklu základních emocí můžeme spatřit i v souvislosti s jednotlivými kroky hrdiny a rolemi, do kterých účastník tréninku Cesty hrdiny v průběhu procesu vstupuje. Hrdinské příběhy sami o sobě evokují určité emoce a umožňují jejich posluchači nebo tvůrci rozvíjení emoční inteligence (viz kap. 1.2 *Jak působí hrdinské příběhy na lidskou psychiku*). Jaké emoce a jakým způsobem se objevují u účastníků tohoto tréninku v praxi zjišťujeme a popisujeme ve výzkumné části naší práce.

3. Cíle práce a výzkumná otázka

Problémová oblast této práce je poměrně široká. Abychom mohli zkoumat specifický fenomén cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota, museli jsme si vymezit jak téma monomýtu, jeho psychologických efektů a možností využití v praxi, tak téma cyklu základních emocí.

Hlavním cílem práce je prozkoumat a popsat cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny. Vzhledem k tomu, že tento fenomén byl doposud popsán pouze teoreticky, zvolili jsme pro tuto práci formát exploratorně - deskriptivní pilotní studie. Pilotní studie nám umožňuje ověřit efektivitu zvolené metodiky. Zároveň můžeme nahlédnout, jak tento fenomén funguje v praxi. Poznatky získané pilotním výzkumem můžeme využít v návazném výzkumu. Vzhledem k výše uvedenému si můžeme definovat tyto dílčí cíle naší práce:

- 1) Vytvořit teoretický rámec, který umožňuje definovat základní koncepty, se kterými se pracuje, identifikovat problémové oblasti a pomocí analýzy aktuálních studií popsat danou problematiku. (Teoretický rámec může sloužit také jako inspirace pro využití fenoménů cesty hrdiny a cyklu základních emocí ve speciálně pedagogické praxi dramaterapeutické.)
- 2) Vytvořit metodiku pro zkoumání fenoménu cyklu základních emocí v tréninku Cesty hrdiny.
- 3) Popsat a zhodnotit efektivitu zvolené metodiky a metod zkoumání v rámci pilotní studie.
- 4) Popsat fenomén na základě empirických dat získaných pilotní studií.
- 5) Diskutovat doporučení a možné využití získaných informací v praxi.

Výzkumná otázka, kterou využíváme v této exploratorně - deskriptivní pilotní studii zní:

Jaké emoce a jakým způsobem se objevují v procesu Cesty hrdiny?

Metodiku zkoumání této otázky si popíšeme v následující kapitole.

4. Metodika vlastního výzkumu

V této kapitole popisujeme metodický rámec výzkumu, zdůvodňujeme volbu základního přístupu a popisujeme metodiku vlastního výzkumu. Jako základní přístup jsme si zvolili kvalitativní design mnohopřípadové studie. Případy byly voleny na základě teoretického vzorkování, pomocí strategie literální replikace, podle předem zvolených kritérií. Pro zajištění validity a zvýšení reliability výzkumu bylo zvoleno několik úrovní triangulace. V této kapitole dále popisujeme a zdůvodňujeme zvolené metody sběru dat, kterými jsou autorkou práce navržený Projektivní deník a polostrukturované interview. Hlavním analytickým přístupem byla rámcová analýza, využívající senzibilizující koncepty ideálního typu, doplněná o metodu analytické indukce. Součástí této kapitoly je i popis etických aspektů studie a jejích limitů.

4.1 Základní přístup studie a její designování

Zvolili jsme kvalitativní přístup, protože cílem bylo vytvoření restrospektivní exploratorně – deskriptivní studie, která má za cíl prozkoumat a popsat fenomén prožívání základních emocí účastníků v procesu Cesty hrdiny od Paula Rebillota.

Cílem této exploratorně - deskriptivní studie je popis zmíněného fenoménu obohacený o nové poznatky vycházející z empirické zkušenosti účastníků výzkumu. Získané informace slouží ke confirmaci a komparaci teorie cyklu základních emocí, kterou nám předkládají vyškolení facilitátoři Cesty hrdiny Manfred a Helga Weule (viz kap. 2 *Cyklus základních emocí*). Témata k deskriptivnímu zpracování vychází ze zmíněné teorie a dané výzkumné otázky. Zkoumáme tedy pět základních emocí (*hunger, anxiety, aggression/pain, grief a joy*) a jejich projevy na úrovni prožívání, akce a kognice v souvislosti s procesem tréninku Cesty hrdiny.

Jako základní design byl zvolen přístup (kolektivní) mnohopřípadové studie. Ta se jeví jako nejvhodnější přístup pro prozkoumání zmíněného fenoménu. Jak uvádí Yin (2003), tato výzkumná strategie se hodí v situacích, kdy se ptáme jak nebo proč se dějí určité současné jevy, nad kterými máme omezenou nebo žádnou kontrolu a jako výzkumníci jejich existenci neovlivňujeme. Přestože jsou případové studie typické především pro psychologii, sociologii nebo etnografii, stále více se využívají i v pedagogickém výzkumu (Švaříček a Šed'ová, 2014, s. 101). Případová studie umožňuje zkoumat předem daný jev v přítomnosti v rámci jeho reálného kontextu, především pokud hranice mezi jevem a kontextem nejsou zcela jasné (Yin, 2003). Námí zvolený typ instrumentální případové studie umožňuje výzkumníkovi zvolit

fenomén, na základě kterého vyhledává adekvátní případy, které tento fenomén reprezentují. Výzkumník se zajímá o to, jak a proč fenomén funguje v jeho současné podobě ve vybraných případech (Hendl, 2005). Deskriptivní případové studie poskytují narativní zprávy, exploratorní případové studie vytvářejí podklady pro další výzkumy, protože prozkoumávají strukturu dosud neznámého případu, mohou také sloužit jako pilotní projekty (Yin, 2003, in Švaříček Šed'ová, 2014). Zároveň design mnohopřípadové studie umožňuje komparaci daných případů. Kolektivní případová studie je hloubkovým zkoumáním více instrumentálních případů, které se využívá při testování teorie nebo při její modifikaci (Hendl, 2005, s. 107).

Výzkum prezentovaný v této práci je koncipován jako pilotní studie, která má za cíl prozkoumat a popsat daný fenomén na několika málo případech, komparovat je s teorií a zároveň ověřit efektivitu využití zvolených výzkumných metod.

4.2 Volba případů

Výzkum probíhal v rámci výcviku Cesty hrdiny na Lanzarote v lednu 2018. Autorka práce byla účastníkem tohoto výcviku, stejně jako všichni informanti, tedy případy.

Volba případů probíhala na základě teoretického vzorkování. Výběr byl záměrný na základě strategie replikace. Další případy byly vybírány dle předpokladu očekávané srovnatelné interpretace nebo rekonstrukce. Tento postup je označován jako literální replikace (Hendl, 2005, s. 110). Kontext, podmínky i charakteristiky informantů souhlasily s předešlými případy. Tento postup byl zvolen, protože pokud se v nových případech objevují podobné jevy a nálezy, potvrzují se tím závěry z předchozích případů, což přispívá ke confirmaci teorie (Hendl, 2005, s. 153). Případy byly voleny před samotným zahájením výzkumu s ohledem na záměr a cíle výzkumu. Informanti naplňovali všechna formulovaná vstupní kritéria.

Vstupní kritéria pro volbu případu:

- 1) Saturace výzkumného záměru (odvíjející se od výzkumných otázek a cílů výzkumu)
- 2) Ochota jedince zúčastnit se výzkumného šetření
- 3) Kontext, podmínky a základní charakteristika případů souhlasí s předešlými případy

Kontext: Všichni účastníci výzkumu byli zároveň participanty výcviku Cesty hrdiny probíhajícího v lednu 2018 na Lanzarote

Podmínky: Informanti dostali stejné vstupní informace o průběhu výzkumu před začátkem procesu Cesty hrdiny. Dostali stejné materiály sloužící ke sběru dat v průběhu procesu (viz *Příloha 1: Projektivní deník*) a stejné instrukce. Po skončení výcviku Cesty hrdiny byl s každým účastníkem realizován polostrukturovaný rozhovor (viz kap. 4.4 *Metody sběru dat*).

Základní charakteristika případu:

- Pohlaví: bez rozlišení
- Věk: osoba dospělá, tj, starší 18 let
- Povolání: bez rozlišení
- Vzdělání: bez rozlišení
- Původ, sociokulturní kontext: osoba pocházející z podobných sociokulturních podmínek (Česká republika, Slovensko). Nebyly voleny případy z jiných zemí (Srbsko, Rakousko, Island, Španělsko).
- Zkušenost s metodou Cesty hrdiny: dvě kategorie zkušení/nezkušení pro potřeby triangulace
- Aktivní účastník právě probíhajícího výcviku Cesty hrdiny (leden 2018, Lanzarote)
- Anonymita účastníka
- Souhlas zúčastnit se výzkumu, ochota vyjádřit své prožitky, pocity a postoje
- Schopnost sebereflexe

Na základě výše zmíněného bylo vybráno sedm případů, čtyři respondenti ze Slovenska, tři z ČR, z nichž byli dva muži a pět žen. Pro čtyři případy byl výcvik první zkušeností s Cestou hrdiny, tři případy již měly alespoň jednu zkušenost s touto metodou z pozice účastníka.

4.3 Triangulace vlastního výzkumu

Triangulaci využíváme pro vzájemnou validizaci výsledků získaných různými měřicími metodami, tj. jako strategii validity a zároveň zlepšení reliability v rámci jedné metody (Chrastina, 2010). V tomto výzkumu byla využita triangulace vícenásobná.

- 1) Triangulace teoretická proběhla při konceptualizaci objektu výzkumu, ve které jsme využili velké množství především zahraničních studií (viz předchozí kapitoly).
- 2) Triangulace metodologická byla založena na kombinaci metod sběru dat. Jako podklad pro polostrukturovaný kvalitativní výzkumný rozhovor byly využity autorkou práce navržené evaluační deníky, které kombinovaly projektivní techniku a škálování (viz *Příloha 1: Projektivní deník*, a kap. 4.4 *Metody sběru dat*)
- 3) Triangulace informantů je zajištěna účelovým vzorkováním. Byly zvoleny případy, které měly předchozí zkušenost s Cestou hrdiny i případy, které se tohoto výcviku účastnily poprvé.

4.4 Metody sběru dat

Pro potřeby triangulace (viz kap. 4.3 *Triangulace vlastního výzkumu*) jsme zvolili více metod sběru dat, jejichž vzájemná kombinace byla podkladem pro hlavní techniku polostrukturovaného kvalitativního rozhovoru.

4.4.1 Projektivní deník

Jak uvádí Kerlinger (1972, s. 510 – 511), každý z nás se na svět dívá svými vlastními projekčními brýlemi. Lidské emoce (ale i motivy, hodnoty, postoje atp.) je tedy možné studovat na základě zkoumání projekce do vnějších objektů. Jako podnět může sloužit téměř cokoliv. Autor rozlišuje typů projekčních způsobů měření: asociace, konstrukce, doplňování, volba nebo řazení a výrazový projev (expres).

Jednou z metod byl tzv. Projektivní deník (viz *Příloha 1: Projektivní deník*) navržený autorkou práce. Tento deník kombinoval dva způsoby projektivních metod, a to metodu řazení (škálu) a výrazový projev. Každý účastník výzkumu dostal tento deník s potřebnými instrukcemi před zahájením procesu Cesty hrdiny. Účastník výzkumu byl dotazován na jednotlivé dny se základní otázkou: „*Jaké emoce a jakým způsobem se ten den objevovaly?*“

Každý den měl účastník výzkumu na základě sebereflexe zaznamenat prožívané emoce daného dne v souvislosti s procesem Cesty hrdiny.

Čím je podnět méně strukturovaný a nejasný, tím více do něj může a bude zkoumaná osoba promítat své city, motivace, postoje a hodnoty. Podnět nízké struktury má díky své víceznačnosti široké rozpětí alternativních výběrů, zkoumaná osoba si tak může zvolit svou vlastní interpretaci (Kerlinger, 1972). Proto byl zmíněný Projektivní deník navržen tak, aby ponechával velkou míru vlastní invence přístupu k zaznamenání dat.

Expresivní neboli výrazový projev byl omezen pouze dvěma instrukcemi. Účastník si měl zvolit pro každou z pěti základních emocí určitou barvu a tu pak používat po celou dobu. Do kruhu měl vytvořit obraz svého prožívání s využitím zvolených barev.

Intenzitu prožívání jednotlivých emocí mohli účastníci zaznamenat pomocí metody řazení (škály), přičemž 1 byla nejnižší intenzita a 5 nejvyšší.

Pokud se určitá emoce v daný den vůbec neobjevovala, účastník ji nepřihradil žádné číslo, ani ji nezaznamenával do kruhu pomocí barev.

Projektivní deníky se staly podkladem pro následný individuální rozhovor. Po rozhovoru věnovali všichni účastníci výzkumu své deníky výzkumníkovi. Tyto deníky jsou archivovány u autora práce.

4.4.2 Polostrukturované interview

Projektivní technika sama o sobě postrádá dostatek objektivitu (Kerlinger, 1972). Pro potřeby validity a reliability výzkumu jsme jako hlavní techniku sběru dat zvolili polostrukturované interview, které nám umožňuje během rozhovoru přidávat další doplňující otázky. Tyto otázky slouží k objasnění řečeného, či ověření správného pochopení a interpretace. Tento postup ověření správnosti a interpretace se někdy nazývá inquiry (Miovský, 2006). Základní linkou rozhovoru byla struktura daná Projektivním deníkem. Výzkumník a informant procházeli postupně den po dni na základě Projektivního deníku a osobních poznámek informanta. Rozhovor proběhl až po zakončení procesu Cesty hrdiny. Měl retrospektivní charakter a kombinoval dané schéma rozhovoru s jistou mírou volnosti danou otevřeností otázek a charakterem sebereflexního vyprávění a autointerpretace Projektivního deníku. Výzkumník využíval především pět typů otázek: úvodní, hlavní, navazující, dynamické a ukončovací (Švaříček a Šed'ová, 2014).

Úvodní otázka se ptala nejen na obsah deníku, ale i na samotný proces zaznamenávání. Např.: „*Jaké emoce a jakým způsobem se ti v jednotlivých dnech Cesty hrdiny objevovaly? „Jak se ti pracovalo s tímhle deníkem?“ „Co pro tebe bylo přirozenější – škála nebo malování?“*“

Hlavní otázky tvořily páteř rozhovoru a vracely vyprávění informanta k tématům tvořícím jádro výzkumu. Například: „*Která z emocí byla pro tebe ten den nejvýraznější?“ „Jakým způsobem se tyto emoce objevovaly?“*“

Navazující otázky sloužily k již zmíněnému inquiry a k získání potřebné míry hloubky, detailu a jemných rozdílů. Např.: „*Zmiňuješ tenhle pocit často v kombinaci s konkrétním cvičením. Má to pro tebe nějakou spojitost?“ „Rozumím tomu správně, že na sebe tyhle pocity navazovaly?“ „Co to podle tebe znamená? Co to podle tebe vyvolalo?“*“

Dynamické otázky umožňovaly udržet tok řeči a stimulovat informanta ve vyprávění. Např.: „*To zní hodně zajímavě, můžeš mi o tom říci více?“*“

Ukončovací otázky směřovaly ke shrnutí celého procesu a k ověření stěžejních informací. Zároveň nabízely prostor k dopovězení neřčeného. Např.: „*Když by sis to shrnula, jaká je nejvýraznější emoce v den hrdiny?“ „Je ještě něco, co bys chtěla k tomuto dni dodat? Co pro tebe bylo důležité?“*“

Rozhovory probíhaly po skončení tréninku Cesty hrdiny s každým účastníkem zvlášť. Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně transkribovány do textové podoby. Nahrávky rozhovorů jsou archivovány u autora práce na uzamčeném cd. Z důvodu obsahu citlivých údajů a pro zachování anonymity účastníků nejsou součástí této práce.

4.5 Analýza a interpretace získaných dat

Kvalitativní analýza dat začíná již ve fázi sběru a organizace dat. Je to umění zpracovat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na danou výzkumnou otázku (Hendl, 2005, s. 223). Zároveň se jednotlivé fáze sběru, analýzy i interpretace dat vzájemně prolínají, ovlivňují, nebo probíhají současně. V případové studii můžeme využít k analýze dat mnoho nejrůznějších přístupů (Hendl, 2005, s. 234). Téměř vždy se opíráme o teoretická tvrzení, která od začátku usměrňují strukturu výzkumu a vedou nás i k položení specifických výzkumných otázek. Tento postup nás přivádí i ke specifickým analytickým technikám, které umožňují porovnání empiricky získaných dat s určeným vzorem se zvolenou konfigurací hodnot (Yin, 2003).

V předkládané práci byla pro transkripci rozhovorů a následnou analýzu dat zvolena **metoda rámcové analýzy**. Rámcová analýza je tabulková metoda, které umožňuje zachycení konceptů tak, aby byly zdůvodněné samotnými daty. Umožňuje zaznamenání a zobrazování syntetizovaných a redukováných dat způsobem, který dovoluje redukci vztáhnout zpět k původní formě dat. Zároveň usnadňuje vyhledávání a porovnávání mezi jednotlivými analyzovanými případy a tím i systematické prohledávání a vyhodnocení celé množiny dat (Hendl, 2005, s. 217).

Postup rámcové analýzy (Hendl, 2005, s. 218):

- 1) Identifikace počátečních témat a konceptů
- 2) Označení – indexace dat
- 3) Tématické tabulky a schémata pro třídění a uspořádání
- 4) Sumarizace a syntéza dat

Počáteční témata a koncepty jsou v námi zvoleném designu instrumentální mnohopřípadové studie dány tzv. **ideálním typem**. Weber (in Hendl, 2005, s. 213) definoval ideální typ jako typ průběhu, pomocí kterého určujeme nějaký vzor procesu. Na rozdíl od reálného typu, který je empirickým referentem, se ideální typ může opírat o abstraktní teoretické koncepty. V našem případě se jedná o typ procesu cyklu základních emocí navržený Manfredem a Helgou Weule (viz kap. 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*). Práce s ideálním typem nám usnadňuje uvažování v daných konkrétních kategoriích a dimenzích a tím redukuje rušící a okrajové aspekty. Zároveň nám umožňuje lepší interpretaci reálných typů jako odchylky nebo podobnosti s daným ideálem. Indexace dat probíhá pomocí šablony ideálního typu. Identifikují se ty části textu, které lze

označit příslušným kódem a ty se pak zaznamenávají do tříděných a uspořádaných tématických tabulek. Sumarizace a syntéza zobrazených dat se řídí podmínkou výběru dostatečného množství dat a kontextu tak, abychom se nemuseli neustále vracet k netříděnému materiálu (v našem případě k nahrávkám rozhovorů), zároveň však nesmíme zahltit tabulku nepotřebnými daty (Hendl, 2005, s. 219).

4.5.1 Organizace dat a jejich redukce

Prvním krokem byla organizace dat a jejich redukce. Data byla organizována do přehledných tabulek, které zachycovaly výskyt jednotlivých sledovaných emocí během každého dne (viz *Tabulka 2: Organizace dat při transkripci rozhovoru*).

Případ č. 1	Hunger	Anxiety	Aggression Pain	Grief	Joy
Den 1					
Den 2					
Den 3					
Den 4					
Den 5					

Tabulka 2: Organizace dat při transkripci rozhovoru

Do příslušné kolonky byl zaznamenán výrok související s daným tématem a dnem. Pro lepší přehled byly výroky opatřeny čísly podle toho, jak následovaly za sebou. Do kolonky *Den* se zapisovaly výroky související s celkovým zhodnocením dne. Pod tabulku byly zapisovány výroky, které popisovaly další kontext objevování emocí, který nebyl možný rozčlenit do kolonek. Ukázka transkripce je se svolením případu uvedena v *Příloze 2: Ukázka transkripce rozhovoru*.

Při prepisu docházelo zároveň k **redukci** dat. Redukovaly se takové informace a výroky, které nesouvisely se zkoumaným fenoménem (například konkrétní popisy daných zkušeností zaměřené na obsah a interpretaci vjemů bez emočního uvědomění).

Kritéria redukce byla dána teoretickým rámcem, který se v deskriptivní studii považuje za ukazatel toho, jaká data mají největší význam (Hendl, 2005, s. 110). Transkribována byla jen ta data, která souvisela s daným tématem a výzkumnou otázkou.

Příklad č. 1: Jaké pocity se objevovaly v průběhu dne: „*Celý den jsem cítila zvědavost, co přijde...*“, „*Vůbec jsem ten den nepociťoval úzkost.*“

Příklad č. 2: Jakým způsobem (simultánně, postupně, atp.): „*Ty pocity jakoby na sebe postupně nasedaly, teprve když odezněl ten vztek, mohl přijít zármutek.*“; „*Byl to takový mix, jakoby ve vrstvách, cítila jsem je zároveň.*“; „*Radost byla vlastně podkladem celého dne.*“

Příklad č. 3: Jaké cvičení/technika tyto pocity evokovala: „*Zármutek přišel v souvislosti s Cestou do Země Neznáma, když mi došly věci, které tam byly z dětství.*“; „*Během hledání Předmětu síly jsem cítila velikou radost, tohle cvičení mě úplně nabylo nadšením.*“

Vynechány byly pasáže popisů konkrétních obsahů prožitků a jejich interpretace, protože nejsou předmětem výzkumu. Například co přesně si účastník během cvičení prožil, uvědomil, co vnímal za obsahy: „*V Zemi neznáma jsem viděla...*“; „*Tehdy jsem si uvědomila, že můj otec...*“.

Takto organizované tabulky doplněné výroky, které nebylo možné zařadit, které však souvisely s tématem, se staly podkladem pro další analýzu.

4.5.2 Analýza a interpretace případů

Pro každý případ byla sestavena stejně koncipovaná tabulka (viz předchozí kapitola), která umožňovala sledovat chronologickou linku prožitků v čase a zároveň tématickou linku (s čím se která emoce pojí). Každý případ se poté analyzoval zvlášť a následně byly vybrané případy komparovány mezi sebou.

Organizace dat metodou rámcové analýzy usnadňuje analýzu, identifikaci zvláštností a pravidelností v datech, porovnávání uvnitř případu i mezi jednotlivými případy navzájem a usnadňuje návrh nové typologie (Hendl, 2005, s. 219).

Vzhledem k tomu, že výběr případů byl založen na teoretickém vzorkování s využitím strategie literální replikace (viz kapitola 4.2 *Volba případů*), zvolili jsme **analytickou indukci** jako pomocnou metodu k rámcové analýze. Analytická indukce dovoluje provádět modifikaci teorie a redefinici přijatelných případů, které má teorie zahrnovat, přičemž se neopírá o statistické procedury (Hendl, 2005, s. 236). Ze sedmi případů jsme vybrali tři, které nejlépe odpovídaly ideálnímu typu a ty jsme pak dále analyzovali. Vzhledem k možnostem a účelu této pilotní studie se daná selekce negativních případů, tedy případů, které se větší mírou

odchylovaly od ideálního typu (Hendl, 2005, s. 236) jeví jako efektivní. Ideální typ průběhu zachycuje schéma uvedené v kapitole 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*)

Jednotlivé případy byly analyzovány zvlášť. Tabulky vzniklé při transkripci rozhovorů byly dále analyzovány a vznikaly tak abstraktnější tabulky a grafická schémata, které zachycovaly i vztahy mezi koncepty. Pro analýzu jsme využívali takzvaný **senzibilizující koncept**, tedy koncept převzatý z abstraktní teorie, který u explorativních a deskriptivních výzkumů pomáhá upřesnit některé základní aspekty (Hendl, 2005, s. 110).

Následující tabulka (*Tabulka 3: Senzibilizující koncept analýzy*) je autorkou sestaveným schématickým senzibilizujícím konceptem vycházejícím z teorie (viz kapitola 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*).

Pocit	Místo v procesu	Téma	Akce	Kognice
Hunger	Vstupní, přípravná emoce	Volání, hrdina a pomocníci	Chuť objevovat, formulace přání a vize	Záměr, zájem, vůle, následování
Anxiety	Vstupní, přípravná emoce	Démon resistance	Opatrnost, únik, plánování, zkoumání, pochybnosti	Obrany proti úzkosti, hledání bezpečí, kontrola
Aggression/pain	Kontakt, akce, překročení prahu	Konfrontace a dohoda	Spor, boj, vykonání rozhodnutí	Rozhodnutí, konflikt názorů, postojů, hodnot
Grief	Po procesová emoce, uzavírající	Země neznáma, testy, setkání s největším strachem	Opouštění, pouštění, odpouštění, úbytek motivace	Rezignace, reflexe, retrospekce, odstup, odloučení, integrace
Joy	Po procesová emoce, uzavírající	Návrat a dar	Oslava, ocenění, integrace (ustálení)	Úspěch, naplnění, zadostiučinění

*Tabulka 3: Senzibilizující koncept analýzy
volně dle Weule a Weule (2016d)*

Pomocí tohoto konceptu jsme analyzovaly jednotlivé případy a z nich vybrali tři, které se nejvíce shodovaly s konfigurací hodnot ideálního typu (viz výše). Tyto případy jsme porovnali mezi sebou.

4.6 Etické aspekty výzkumu

Před zahájením výzkumného šetření jsme získali výslovný informovaný souhlas všech účastníků výzkumu s jejich účastí ve výzkumu. Všem případům byl popsán rozsah a účel studie. Účastníci dostali instrukce k metodám sběru informací a souhlasili s nimi. Zároveň souhlasili s archivací *Projektivních deníků* a nahrávek rozhovorů u autorky práce. Účastníci byli informováni o jejich právu kdykoli vystoupit z výzkumného procesu (během fáze vyplňování deníku, během rozhovoru, případně následně odmítnout analýzu rozhovorů).

Vzhledem k obsahu citlivých informací byly vynechány některé části rozhovorů (viz kap. 4.5.1 *Organizace dat a jejich redukce*).

Zároveň byli o probíhajícím výzkumu informováni i organizátoři, facilitátoři a ostatní participanti tréninku Cesty hrdiny, kteří se výzkumu neúčastnili. Účely a okolnosti výzkumu byli známy všem, originální nasbíraná data jsou však v rámci zachování anonymity případů dostupná pouze autorce této práce, u níž jsou archivována.

Výsledky výzkumu a celá práce bude poskytnuta účastníkům výzkumu i ostatním participantům daného výcviku Cesty hrdiny.

4.7 Limity studie

Jako každá studie, i zde předkládaný výzkum má své limity. Vyhodnocení výzkumu tedy probíhá s ohledem na následující limity.

1) Na straně výzkumníka se jedná především o malé zkušenosti s výzkumem tohoto typu. Dále se mohly do procesu výzkumu promítnout vztahy s jednotlivými účastníky výzkumu. Vzhledem k tomu, že výzkumník byl zároveň součástí účastnické skupiny výcviku Cesty hrdiny, společná zkušenost z výcviku ovlivňovala také atmosféru následného interview. Zároveň tento aspekt přispěl k větší otevřenosti a důvěře mezi případem a výzkumníkem. Dalším limitem mohla být komunikační bariéra – vedení interview v cizím jazyce. Tento limit byl redukován výběrem případů, kdy byly zvoleny jen ty případy, které mluvily v českém nebo slovenském jazyce.

2) Na straně zkoumaných osob se vyskytovaly limity především v rámci aktuálního stavu. Mnozí vyprávěli o únavě, která limitovala jak vyplňování Projektivního deníku, tak závěrečné interview.

3) Na straně metodiky a metody jsme při sběru dat sledovali především limity časové náročnosti, jak pro účastníka, tak pro výzkumníka. Vyplňování Projektivního deníku byl pro některé případy, především v těch dnech výcviku, kdy program trval dlouho do noci, příliš velký nárok. Následný rozhovor trval vždy cca 30-50 minut. V některých případech byl realizován v náročných podmínkách (v noci, v letadle atp.). Tyto okolnosti se mohly promítnout do obsahu i formy sbíraných dat. V procesu analýzy a interpretace je nutné počítat s limitem daným metodou analýzy – využití tabulek v rámcové analýze sice usnadňuje orientaci a komparaci konceptů, zároveň se však zužuje kontext.

4.8 Zhodnocení metodiky výzkumu

Jedním z cílů této pilotní studie je ověření efektivity zvolené metodiky výzkumu. V této podkapitole si uvedeme hodnocení autorky i účastníků výzkumu. Celkově hodnotíme zvolenou metodiku jako efektivní ke zkoumání námi zvoleného fenoménu. Tento postoj deklarujeme v následujících podkapitolách.

4.8.1 Hodnocení volby designu a volby případů

Využití designu instrumentální mnohopřípadové studie hodnotíme jako efektivní. Tento design nám umožnil nahlédnout na specifický fenomén cyklu základních emocí v rámci jednotlivých případů (respektive individuálního prožívání účastníků) a zároveň zohlednit kontext (tedy proces Cesty hrdiny), který je neoddělitelnou součástí případu.

Volba případů podle daných kritérií (viz výše) se také ukázala jako vhodná a efektivní. Literální replikace nám umožnila hledat případy, u kterých se potvrdil podobný průběh prožívání. Sekundární volba případů, která proběhla v rámci analytické indukce ve fázi analýzy dat vyřadila některé případy z dalšího zkoumání. Tento krok hodnotíme jako efektivní z hlediska cílů a rozsahu této pilotní studie. Zároveň jsme si vědomi, že zařazení ostatních verifikačních a negativních případů do další analýzy by mohlo přinést nové poznatky pro rozšíření teorie. To však není předmětem této práce.

4.8.2 Hodnocení metod sběru dat

Do hodnocení metod sběru dat zahrneme i hodnocení účastníků výzkumu. Pro sběr dat jsme využili tzv. *Projektivní deník*, který byl základem pro polostrukturované interview (viz kap. 4.4 *Metody sběru dat*). V průběhu rozhovoru jsme se tedy ptali účastníků i na průběh zaznamenávání do *Projektivního deníku* a jejich zhodnocení této techniky.

Případ č. 1: *„Vždycky jsem si večer zhodnotila, jak jsem se cítila. Více mi vyhovovalo to zaznamenávání do kruhu pomocí barev. Tam jsem si to časově rozdělila a zaznamenala emoce, jak jdou od středu až ke kraji. Co se týče té škály, tak jsem nikdy nechtěla využít 5 jako nejsilnější. Pracovalo se mi s tím dobře.“*

Případ č. 2: *„Postupně se mi to začalo vyjasňovat, pak pro mě bylo jednoduché si to zaznamenávat. Vlastně mi to pomohlo i v tom procesu samotném, protože jsem si více uvědomovala, jak se cítím a že i to, když je to nepříjemný, tak je to v pořádku. Nikdy jsem nedala*

nejvyšší počet, pětku, ani tomu nejsilnějšímu pocitu, protože si myslím, že se vždy dá jít ještě dál, ale to je takový můj osobní přístup. Mně se to lépe zaznamenávalo do obrázků.“

Případ č. 3: „Jo, pracovalo se mi s tím fajn, jsem zvyklý uvědomovat si pocity. Asi mi více vyhovovala ta škála, protože já fakt neumím kreslit.“

Případ č. 4: „Zaznamenávalo se mi to dobře, ale spíš do obrazu než do škály. Bylo pro mě těžké to změřit. A taky jsem nechtěla použít ten extrém (5).“

Případ č. 5: „Se zaznamenáváním jsem neměla problém. Ten obrázek mi dával větší smysl, ale do škály je to takové rychlejší zaznamenávání. I když jsem teda šetřila s koncem škály (4 a 5).“

Případ č. 6: „Nebylo to pro mě úplně lehké. Nejsm na takové věci moc zvyklý a vůbec jsem nevěděl, jak jít do toho malování, takže ta škála pro mě byla mnohem lepší. A vůbec, sledovat ty emoce pro mě je nové, takže si nejsem jistý, jestli jsem to udělal správně.“

Případ č. 7: „Jsem zvyklá vnímat své pocity, takže jsem s tím neměla problém. Ale více mi seděla ta škála, jsem spíše racionální člověk, tak je pro mě lepší si to změřit než to nakreslit.“

Z výše uvedeného vyplývá, že *Projektivní deník* se jeví jako efektivní nástroj k zaznamenání emocí daného dne. Pro některé případy bylo snazší zaznamenat své prožitky pomocí kresby, některé případy raději používaly škálu. *Projektivní deník* byl podkladem pro polostrukturovaný rozhovor, ve kterém účastník sám interpretoval své záznamy na základě otázek výzkumníka (viz kap. 4.4.2 *Polostrukturované interview*). Tento postup umožnil účastníkovi výzkumu vzpomenout si na podrobnosti procesu a tím dostal výzkumník komplexní obrázek průběhu.

4.8.3 Hodnocení analýzy a interpretace

Námi zvolená metoda rámcové analýzy nám umožnila efektivní organizaci dat i její redukci již ve fázi transkripce dat (viz kapitola 4.5.1 *Organizace dat a jejich redukce*). Tabulky vzniklé touto metodou nám výrazně usnadnily analýzu dat uvnitř jednotlivých případů tak i jejich komparaci. Zvláště přínosné se ukázalo využití tabulek kvůli změně perspektiv na daný fenomén. Díky designu tabulky jsme mohli sledovat prožívání jedince v čase v průběhu jednotlivých dnů nebo i celého procesu (číslování výroků a horizontální rozdělení jednotlivých dnů). Zároveň jsme mohli snadno analyzovat okolnosti výskytu jednotlivých emocí, co se týče

místa v procesu a tématu, se kterým se pojí (vertikální pohled). To se ukázalo jako klíčové pro interpretaci analyzovaných dat na základě senzibilizujícího konceptu a komparaci s ideálním typem.

5. Výsledky

V této kapitole prezentujeme výsledky analýzy a interpretace jednotlivých případů a také výsledky komparace těchto případů. Vzhledem k tomu, že v mnohopřípadové studii je důležitá celková analýza napříč případy, neuvádíme detailně každý případ zvlášť (Mareš, 2015). U jednotlivých případů v této kapitole uvádíme konkrétní výsledky, které jsme poté využili při komparaci případů.

Každá podkapitola uvádí výsledky analýzy jednoho případu. Poslední podkapitola interpretuje tyto výsledky na základě komparace dat. Výzkumná otázka zní: *Jaké emoce a jakým způsobem se objevují v procesu Cesty hrdiny?* Abychom mohli najít odpovědi na tuto otázku, využili jsme senzibilizující koncept (viz *Tabulka 3: Senzibilizující koncept analýzy*), který nám umožnil z datových materiálů jednotlivých případů získat následující informace (postup analýzy viz kap. 4.5.2 *Analýza a interpretace případů*). Výsledky analýzy jsme tedy rozdělili podle jednotlivých emocí a zaměřili se především na dvě kategorie informací:

- na jakém místě v procesu se daná emoce objevuje (vstupní, kontaktní, uzavírající)
- v souvislosti s jakým tématem v konceptu Cesty hrdiny ji účastník pocítil nejintenzivněji

Tyto dvě sledované kategorie nám umožní komparovat průběh případů s ideálním typem průběhu, který vychází z teorie (viz kap. 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*).

5.1 Případ č. 1

Hunger

Místo v procesu: Vstupní emoce 1. a 3. dne, projevující se jako zvědavost a „chut’ se do toho pustit“, těšení na to, co přijde. Zároveň jako vstupní emoce do některých aktivit.

„První den jsem byla od začátku zvědavá a cítila jsem touhu se do toho pustit“

„Třetí den to zase začalo zvědavostí co bude dál a touhou.“

„Pátý den jsem zase cítila zvědavost, která tam byla skoro vždycky, kromě druhého a pátého dne, kdy tam byla spíš úzkost.“

„ ... pak jsem zase byla zvědavá, co z toho vyjde dál, i když jsem se toho trochu bála... “

Téma: Nejintenzivněji pociťovala „*hunger*“ v aktivitách věnovaných hrdinovi (proces objevování hrdiny, hledání nástroje síly)

„V den hrdiny jsem nejvíce cítila zvědavost, touhu, vzrušení...“

„Když jsme hledali nástroj síly, který má hrdinovi pomoci, cítila jsem zase silnou zvědavost a touhu...“

Anxiety

Místo v procesu: Vstupní emoce 2. a 4. dne, projevující se jako pocit úzkosti, zmatenost, při objevování a představování démona i jako stud a trapnost. Zároveň jako vstupní emoce některých aktivit.

„Na začátku dne démona, když jsme dělali ten battlefield (technika zaměřená na mapování obranných mechanismů otisknutých v těle – pozn. autorky), tak jsem cítila úzkost, byla jsem zmatená, ale přišlo mi, že to k tomu tématu patří...“

„...ta úzkost se objevila, když jsem zjistila že budeme muset toho démona předvádět před ostatními, tam byla resistance opravdu silná a cítila jsem i stud, trapnost a pochyby, že to nedám.“

„Čtvrtý den jsem začínala s velkou úzkostí ráno, protože to bylo po agreementu a já jsem nevěděla co a jak bude...“

Téma: Nejintenzivnější pocit „*anxiety*“ v aktivitách spojených s tématem démona (objevování démona a pocit zmaru v konfrontaci v roli démona)

„Nejvíce jsem úzkost, ale i zmatek a stud a tak podobně cítila v den démona...“

„ ... v konfrontaci jsem v roli démona cítila úzkost, protože jsem vůbec nevěděla, co s tím budu dělat a jak se to dá vyřešit...“

Aggression a pain

Místo v procesu: Kontaktní emoce, která se objevovala ve chvílích přímého kontaktu s nějakým výrazným tématem nebo při překonávání odporu a strachu

„ ... a pak jsem cítila agresi a byla jsem vzteklá, proč se mi tam objevilo to téma... “

„To už byla celý den ta konfrontace, cítila jsem hroznou agresi, co to jako je mezi tím hrdinou a démonem“

„...agresi a bolest jsem cítila spojenou s tím holotropkem, protože jsem se toho hodně bála a když jsem do toho šla, musela jsem tu bolest překonat, i fyzickou“

Téma: Nejintenzivněji pociťovala „agresion“ i „pain“ v průběhu konfrontace hrdiny a démona.

„To už byla celý den ta konfrontace, cítila jsem hroznou agresi, co to jako je mezi tím hrdinou a démonem. A taky mě to bolelo, protože útočil na to, co bylo pro mě fakt důležité.“

„Podobně jako u sebe jsem i u druhých během konfrontace zažívala podobný průběh. Šlo to za sebou, byl tam velký vztek a teprve když odezněl, tak mohl přijít ten zármutek a pak katarze a úleva. Tady jsem hodně cítila, že to je ve vrstvách, teprve když jsem si prožila jedno, mohlo přijít druhé.“

Grief

Místo v procesu: Objevuje se vždy v souvislosti s retrospekcí, tedy až po kontaktu s nějakým silným tématem nebo situací

„Zármutek jsem měla spojený s pohybovou meditací, ve které jsem si uvědomila, jak jsem to tam měla nastavený“

„ ... pak přišel zármutek, spojený s tím, že toho démona fakt mám a co všechno vlastně dělá“

„ ... a pak se mi to přetavilo do toho zármutku, bylo mi strašně líto, co mi můj démon říkal, protože útočil na to, co pro mě (hrdinu) bylo fakt důležité“

„ ... cítila jsem zármutek, protože jsem vnímala, že se ty věci ve mně jinak přeskládávají a ještě jsem si tam uvědomovala věci z předchozího dne“

Téma: Nejintenzivnější pocit „grief“ byl v Zemi neznáma

„...Země neznáma byl masakr... tam byl nejsilnější ten zármutek, velká bolest, která byla nakonec osvobozující, protože se mi hodně nakonec ulevilo.“

Joy

Místo v procesu: Objevuje se jako „uzavírající emoce“, spojená s integrací prožitku, která se objevovala po skončení každého dne
„ ... když jsem to překonala, měla jsem najednou strašnou radost a ta mi tam pak už zůstala do konce dne“

„ ... a potom s tím, jak se to celé provedlo, tak to pro mě byla úleva a radost spojená s přijetím mého démona – je jaký je a je to v pořádku...“

„ ... zároveň jsem cítila radost z toho, že jsem našla svůj nástroj síly i z toho, že si to tak nasedlo a zaklaplo to...“

„ ... a ve chvíli, kdy jsme došli k té dohodě (hrdina a démon) a mohli jsme překročit práh, tak jsem cítila velkou úlevu a radost

„ ... a pak, když se vyplavil ten zármutek, přišla radost z toho, že jsem to zvládla a zároveň, že jsem si některé ty věci dořešila... to byla taková katarze, po tom všem...“

Téma: Nejintenzivnější pocit „joy“ je spojen s tématem návratu a daru
„Ta radost při poslední meditaci návratu a daru tam byla velmi silná, všechno se to tam přeskládalo...“

5.2 Případ č. 2

Hunger

Místo v procesu: Vstupní emoce 1. a 3. dne, projevující se jako zvědavost a „chut’ se do toho pustit“, těšení na to, co přijde. Zároveň jako vstupní emoce do některých aktivit.

„První den byla nejsilnější zvědavost při objevování hrdiny a touha nechat se inspirovat ostatními“

„Ten třetí den tam pořád je zvědavost, která mě tlačí dopředu...“

„ ...i když jsem se musela překonat, stále jsem byla zvědavá a chtěla jsem jít dále...“

Téma: Nejintenzivněji pociťovala „hunger“ v aktivitách věnovaných hrdinovi (proces objevování hrdiny)

„První den byla nejsilnější zvědavost při objevování hrdiny a touha nechat se inspirovat ostatními, zároveň v tom byla hravost..“

Anxiety

Místo v procesu: Vstupní emoce 2. dne, projevující se jako pocit úzkosti, zmatenost, při objevování a představování démona i jako pochybnost. Zároveň jako vstupní emoce některých aktivit.

„Ten druhý den se mi do toho nechtělo, věděla jsem, že to nebude příjemné.“

„Pořád se mi to nespojovalo, nechápala jsem to, a tak se mi do toho nechtělo.“

„...zároveň jsem pochybovala, jestli to zvládnou...“

Téma: Nejintenzivnější pocit „anxiety“ v aktivitách spojených s tématem démona

„Ten druhý den se mi do toho nechtělo, věděla jsem, že to nebude příjemné. Pochybovala jsem o sobě, jestli to vůbec dám a zároveň jsem cítila úzkost.“

„Démon je pro mě spojen s úzkostí.“

Aggression a pain

Místo v procesu: Kontaktní emoce, která se projevovala nejčastěji jako síla překonat překážku a bolest

„Když jsme dělali battlefield, cítila jsem bolest a opravdu mě to fyzicky bolelo. To ve mně evokovalo agresi a zároveň sílu, abych se mohla překonat“

„Bez agrese bych se v konfrontaci nehnula. Můj démon je o zamrznutí, takže kdyby se neobjevila, tak bych se z toho nedostala“

Téma: Nejintenzivněji cítila „agresion“ i „pain“ v průběhu konfrontace hrdiny a démona.

„Nejvíce jsem agresi, ale i bolest cítila v konfrontaci. Bez agrese bych se v konfrontaci nehnula. Můj démon je o zamrznutí, takže kdyby se neobjevila, tak bych se z toho nedostala“

Grief

Místo v procesu: Objevuje se vždy v souvislosti s retrospekcí, tedy až po kontaktu s nějakým silným tématem nebo situací

„Byl to pro mě návrat do dětství, když jsem hledala svého hrdinu. V jednu chvíli jsme si tam vybavila určité vzpomínky a momenty a cítila zármutek“

„Dohoda, která zakončuje celou konfrontaci, ve mně vyvolala smutek i úlevu. Byla to taková retrospekce toho všeho, čím jsem si prošla.“

„Po každém důležitém kroku jsem si uvědomila, jak je to třeba spojené s mým běžným životem, a to ve mně vyvolávalo i smutek.“

Téma: Nejintenzivnější pocit „grief“ byl v Zemi neznáma

„V Zemi neznáma a vůbec po celý ten den jsem nejsilněji vnímala zármutek, protože to pro mě byl den retrospekce, všechno to začalo dávat smysl a začalo se to propojovat...“

Joy

Místo v procesu: Objevuje se jako „uzavírající emoce“, spojená s integrací prožitku, která se objevovala po skončení každého dne.

„Když se hrdina objevil, přišla radost...“

„Nakonec tam byla i ta radost, když se mi podařilo projít celým dnem démona.“

„Radost pramenila z toho, že jsem to všechno zvládla...“

Téma: Nejintenzivnější pocit „joy“ je spojen s tématem návratu a daru

„Návrat pro mě byl plný radosti a spokojenosti. Všechno jsem to zvládla a ten dar už byl jako sladká třešnička na dortu.“

5.3 Případ č. 3

Hunger

Místo v procesu: Vstupní emoce 1., 3. a 4. dne, projevující se jako zvědavost a „chuť se do toho pustit“, těšení na to, co přijde. Zároveň jako vstupní emoce do některých aktivit.

„Největší byla touha zjistit, kdo je můj hrdina a jestli je opravdu tak odvážný, jak chce být a dokáže být tak odvážný?“

„Těšil jsem se, co přijde. Od rána jsem se nemohl dočkat.“

„Když jsem měl za sebou konfrontaci byl jsem hrozně zvědavý, co se mi ukáže dál?“

Téma: Nejintenzivněji pociťovala „*hunger*“ v aktivitách věnovaných hrdinovi (proces objevování hrdiny, nástroje síly)

„Největší byla touha zjistit, kdo je můj hrdina a jestli je opravdu tak odvážná, jak chce být a dokáže být tak odvážný?“

„Byl jsem hrozně zvědavý na nástroj síly.“

Anxiety

Místo v procesu: Vstupní emoce především 2. dne. Zároveň se objevuje jako vstupní emoce některých konkrétních aktivit. Projevuje se jako strach, úzkost, pochybnost, odpor.

„...zároveň jsem cítil i strach, jestli se hrdina dokáže projevit v plné síle...“

„...před cvičením se zrcadly a ze začátku jsem cítil velký odpor...“

„Při večeři hrdinů jsem pochyboval, jestli můj hrdina je dostatečně silný...“

„...v zápětí přichází resistance – vždyť já přece ani nepotřebuji dělat konfrontaci“

„Často jsem cítil kombinaci touhy a zvědavosti současně s odporem a strachem ještě před tím, než jsme začali něco dělat.“

Téma: Nejintenzivnější pocit „*anxiety*“ v aktivitách spojených s tématem démona.

„V den démona byl strach velmi silný, byl to vlastně bazální pocit celého dne.“

„Démon je pro mě spojený se strachem a úzkostí.“

Aggression a pain

Místo v procesu: Kontaktní emoce, která se projevovala nejčastěji jako síla překonat překážku a bolest.

„Při rituálu posílení jsem najednou cítil agresi ve smyslu energie překonat ten odpor a strach z vlastní síly.“

„Když jsme pracovali se spontánním dítětem, cítil jsem agresi, která mi pomáhala překonat odpor. Byla to vlastně energie konat, osvobodit se.“

„Když jsem se setkal se svým největším strachem, přišla velká bolest, ale i agrese ve smyslu něco s tím udělat.“

Téma: Nejintenzivnější pocit „agresion“ i „pain“ v průběhu konfrontace hrdiny a démona.

„Bolest emoční jsem cítil v konfrontaci. Vystoupal mi tam i hněv. Dovolil jsem si pocítit o vyjádřit agresi a vztek, který jsem v sobě měl.“

„V konfrontaci jsem cítil velkou chuť konat, posunout se, překonat to.“

Grief

Místo v procesu: Objevuje se vždy v souvislosti s retrospekcí, tedy až po kontaktu s nějakým silným tématem nebo situací

„Po cvičení 'Madhouse' jsem cítil smutek, protože se mi vybavily vzpomínky z dětství.“

„Velký a silný žal jsem cítil v konfrontaci, když mě démon odmítl. Vybavily se mi scény z dětství.“

„Opouštění krajiny zázraků ve mně vyvolávalo smutek.“

Téma: Nejintenzivnější pocit „grief“ byl v Zemi neznáma

„Nejsilnější zármutek byl v Zemi neznáma při konfrontaci s největším strachem. I smutek z toho, že se mi odtamtud nechce odcházet, ale musím.“

Joy

Místo v procesu: Objevuje se jako „uzavírající emoce“, spojená s integrací prožitku, která se objevovala po skončení každého dne.

„Radost přišla v rituálu posílení, když se mi podařilo překonat odpor a strach a já jsem cítil, že se konečně mohu naplno projevit.“

„...radost přišla po uvolnění, které je na konci cvičení Matrixu. Tam to šlo až do pocitu slasti z osvobození.“

„... radost přišla jako úleva, když jsme dospěli ke konci konfrontace k dohodě.“

„... radost jsem cítil i v Zemi neznáma, kde se kombinovala se smutkem, podle toho, co tam přicházelo“

Téma: Nejintenzivnější pocit „joy“ je spojen s tématem návratu a daru

„Největší radost jsem cítil při poslední meditaci návratu. Všechno se mi to krásně vizualizovalo a dávalo to smysl.“

5.4 Komparace případů

U všech případů se v průběhu tréninku Cesty hrdiny objevily všechny z námi definovaných základních emocí.

Případ č. 1: *„Prožila jsem si celou paletu emocí a jsem ráda, že jsem si to dovolila. Byl to někdy fakt masakr. Někdy si prostě nechceš dovolit brečet nebo se naštvat, ale tady to šlo nějak samo.“*

Případ č. 2: *„Celý ten proces mi umožnil prožít si všechny emoce. Ve svém životě se někdy zaseknu a zacyklím a nedovolím si některé emoce prožít naplno. A na tohle to bylo super, abych si to prošla všechno a prožila si i věci a emoce, který si normálně moc nedovolím.“*

Případ č. 3: *„Bylo tam vlastně úplně všechno. Já jsem v běžném životě v kontaktu se svými pocity, ale neumím je tolik uvolnit, projevit. Především smutek. Někdy se jim snažím vyhnout nebo je odložit, když se jich bojím. Tady jsem si jimi musel projít. Pomohlo mi to taky dovolit si být naštvaný a agresivní.“*

V každém dni vznikal unikátní mix emocí na základě individuálních specifik prožívání jednotlivců.

Případ č. 1: *„Den hrdiny byl pozitivně nabitý a v dni démona se to dost střídalo, to bylo jakoby ve vlnách. Pak třeba u konfrontace to šlo vždycky ve vrstvách, vždy jedna emoce odešla a přišla druhá – vztek, pak zármutek, a nakonec úleva a radost. V Zemi neznáma se mi pocity dost míchaly, to byl masakr.“*

Případ č. 2: „*Pocity se mi objevovaly zmixovaně, když se podíváš na ty obrázky (v Projektivním deníku – pozn. autorky), vidíš, že jsou to různé vlny, někdy rozdělené, ale postupně se mi to začalo spojovat a vytváří to obraz. Přelom byl u třetího dne, to já tak mám, že mi to chvílku trvá.*“

Případ č. 3: „*Emoce se objevovaly jak kdy, někdy se to prudce střídalo (jako v případě konfrontace), někdy jsem měl jednu emoci jako takový základ pod celým dnem, jako třeba radost v den návratu.*“

Celková podoba průběhu prožívání všech emocí byl tedy značně individualizovaná. Společné prvky prožívání jsme našli, když jsme se podívali, kdy se emoce objevují v kontextu procesu Cesty hrdiny. Následující tabulka (*Tabulka 4: Základní emoce a jejich výskyt v procesu - porovnání případů*) shrnuje výsledky uvedené u každého případu zvlášť (viz výše).

Emoce	Místo v procesu	Případ 1	Případ 2	Případ 3
Hunger	Vstupní, motivační	X	x	x
Anxiety	Vstupní, brzdící	X	x	x
Aggression/pain	Kontaktní, překonání překážky	X	x	x
Grief	Po kontaktu, retrospekce	X	x	x
Joy	Uzavírající, integrace	X	x	x

Tabulka 4: Základní emoce a jejich výskyt v procesu - porovnání případů

Ve všech námi interpretovaných případech se emoce objevují v průběhu procesu na těchto místech:

- *Hunger* a *anxiety* jsou vstupní emoce, které se objevují buď odděleně nebo současně na začátku každého dne tréninku Cesty hrdiny a před většinou aktivit.
- *Aggression* a *pain* jsou kontaktní emoce, které se objevují ve chvílích, kdy se účastník dostane do kontaktu a konfrontace s tématem nebo obsahem, který se jeví jako překážka, kterou je nutné překonat.
- *Grief* se objevuje po překonání zmíněné překážky v souvislosti s retrospekcí zážitků a vzpomínek, které se pojí se současnou situací a opouštěním starého.
- *Joy* je uzavírající emoce, která přichází s integrací prožitků do nového smysluplného rámce. V Cestě hrdiny se u účastníků objevovala na konci každého dne jako spokojenost se úspěšným zakončením tématu.

Dále jsme zkoumali, s jakým tématem se daná emoce nejvíce pojí. Jinak řečeno, ve kterém kroku v Cestě hrdiny pociťoval účastník danou emoci nejintenzivněji. I v tomto případě jsme našli shodu u všech třech případů (viz *Tabulka 5: Emoce a témata v Cestě hrdiny – porovnání případů*).

Pocit	Téma	Případ 1	Případ 2	Případ 3
Hunger	Hrdina, volání, pomocníci	X	x	x
Anxiety	Démon resistance	X	x	x
Aggression/pain	Konfrontace	X	x	x
Grief	Země neznáma	x	x	x
Joy	Návrat a dar	x	x	x

Tabulka 5: Emoce a témata v Cestě hrdiny – porovnání případů

Všechny námi interpretované případy pociťovaly dané emoce nejintenzivněji v souvislosti s těmito tématy (viz výše). Toto zjištění koresponduje s ideálním typem průběhu (viz kap. 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*).

Všechny námi interpretované případy si tedy prožili všechny základní emoce v průběhu tréninku Cesty hrdiny. Jejich výskyt korespondoval s průběhem ideálního typu, co se týče místa v procesu i tématu.

6. Diskuze a doporučení pro praxi

V této kapitole diskutujeme výsledky našeho pilotního výzkumu a uvádíme doporučení pro využití získaných informací v praxi. Autorka nedohledala žádné dosud realizované výzkumy na téma cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny. Proto kompilujeme a komparujeme dosavadní teoretické poznatky s přednesenými výsledky.

U všech zkoumaných případů se během tréninku Cesty hrdiny objevily všechny z námi definovaných základních emocí. Celkový obraz prožívání emocí je značně individualizovaný na základě specifík jedince. Toto zjištění koresponduje s tvrzením, že na základě těchto pěti sekvenčních emocí se v mozku tvoří subjektivní dynamická realita unikátních mixovaných emocí a pocitů (Lungwitz, 1993). Na základě komparace případů jsme však našli společné prvky, které se vyskytují u všech námi interpretovaných případů. U všech zmíněných případů se emoce objevovaly ve stejné sekvenci, tedy zaujímaly stejné místo v procesu (viz *Tabulka 4: Základní emoce a jejich výskyt v procesu - porovnání případů*). *Hunger a anxiety* se objevovaly jako přípravné emoce, *aggression a pain* jako kontaktní emoce, *grief* ve fázi retrospekce a integrace a ukončovací emocí byla *joy* (srov. kap. 5.4 *Komparace případů*). To odpovídá teorií základních emocí dle Lungwitze (1993), Machleidta (1995) i teorii cyklu základních emocí dle Weule a Weule (2016d) (srov. kap. 2. *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*).

Zároveň se jednotlivé emoce pojí vždy se stejným tématem, tedy účastníci pociťovali danou emoci nejintenzivněji v souvislosti se stejným krokem na Cestě hrdiny (viz *Tabulka 5: Emoce a témata v Cestě hrdiny – porovnání případů*). Evokaci emocí v kontextu monomytu můžeme vysvětlit několika způsoby. Nakonečný (2012) tvrdí, že emociogenní se určitá situace stává tím, že v ní vystupuje vrozený nebo naučený podnět pro emoční reakci. Tímto podnětem mohou být právě archetypální role, jež jsou konceptualizací lidské emocionality s vlivem na chování a spiritualitu člověka. Jako takové představují mentální formy naplněné prastarým emočním životem, které v interakci s prostředím předurčují jedince k automatickým myšlenkám, pocitům a chování (Moxnes a Moxnes, 2016). Mezi tyto role patří většina rolí, do kterých účastník během tréninku Cesty hrdiny vstupuje (viz kap. 1.2.1 *Epistemická funkce hrdinských příběhů a Tabulka 1: Model hlubokých rolí ilustrovaný na příkladě postav evropských pohádek*). Evokaci emocí pomocí rolí zkoumali i Grey a Wegner (2011). Rozdělili role na činitele (*agents*) a trpitele (*patients*), kteří činí nebo přijímají pomoc (*help*) nebo újmu (*harm*). Dle jejich výzkumu evokují různé role (hrdinové, padouchové, příjemci a oběti) konkrétní emoční odezvy. Hrdinové evokují inspiraci a elevaci (srov. kap. 1.2.1 *Epistemická*

funkce hrdinských příběhů). Elevace je specifická emoční odezva, která je doprovázena touhou stát se lepším člověkem (Haidt, 2003; Allison a Goethals, 2016). Tato emoční odezva se projevuje jako mix pocitů vřelosti, lásky, bázně a obdivu k morálně krásnému činu (Gray a Wegner, 2011). Touha stát se lepším člověkem a následovat své volání, je projevem emoce zvané *hunger* (srov. kap. 2.1.2 *Základní emoce dle Machleidta a Lungwitze*). Činitelem újmy (padouchem) v Cestě hrdiny může být role démona resistance. Padouchové v nás vyvolávají zlost a znechucení - odpor (Gray a Wegner, 2011). Se silou démona resistance se v tréninku Cesty hrdiny nejvíce setkáváme ve chvíli konfrontace, kdy se jeho zákeřná povaha projeví nejsilněji. V této fázi účastníci cítí nejčastěji emoci *aggression* a *pain*, ocitají se v rolích činitele i trpitele újmy zároveň. Odpor, který démon resistance vyvolává je jedním z projevů jeho charakteristiky – vždy a ve všem odporuje hrdinovi. V metodě Cesty hrdiny rozkrýváme roli démona resistance, který reprezentuje naše nejsilnější obranné mechanismy. Tento proces nás činí zranitelnými, což v nás může evokovat emoci *anxiety* (srov. kap. 2.2 *Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota*). V roli trpitele a oběti se účastník Cesty hrdiny ocitá nejčastěji v Zemi neznáma, kde prochází testy a zkouškami. Oběti v nás evokují smutek a soucit (Gray a Wegner, 2011). V této fázi také případy nejčastěji pociťovali emoci *grief* (tedy smutek nebo zármutek). Příjemcem se participant stává, když se vrací ze Země neznáma a dostává dar, který je symbolem jeho nového já (srov. kap. 1.4 *Metoda Cesty hrdiny od Paula Rebillota*). Příjemci evokují uvolnění a štěstí (Gray a Wegner, 2011). Emoce *joy*, kterou účastníci našeho výzkumu vnímali nejintenzivněji když vstoupili do role příjemce, v souvislosti s tématem návratu a daru je prožívána jako pocit uvolnění, štěstí, naplnění a radosti (viz kap. 2.1.2 *Základní emoce dle Machleidta a Lungwitze*).

Kromě evokace emocí pomocí rolí můžeme jako podnět pro emoční reakci vnímat situace, do kterých účastník tréninku Cesty hrdiny vstupuje. Dějová linka odpovídá koncepci monomýtu, jenž je sám o sobě procesem transformace (srov. kap. 1.1 *Monomýtus*). Jednotlivé kroky hrdiny na jeho cestě odpovídají krokům, které musíme udělat, pokud chceme dojít k nějaké změně (viz *Obrázek 4: Cyklus základních emocí v procesu změny a kreativním procesu*). Proto se i v jednotlivých fázích (krocích) potýkáme s různými emocemi. Popis jednotlivých emocí uvádíme v kapitole 2.1.2 *Základní emoce dle Machleidta a Lungwitze*. Účastník nejdříve cítí touhu, zvědavost i odvalu jít za voláním hrdiny (*hunger*). Vzápětí se objevuje emoce *anxiety*, která souvisí s pochybnostmi, strachem a zvažováním, jestli cíl, který si vytyčil je dosažitelný, jestli jeho hrdina je dost dobrý a schopný změnit vnitřní nastavení reprezentovaná démonem resistance, který mu brání ve změně. Aby byl schopen dospět

k rozhodnutí a učinit něco jinak – potažmo překročit práh všednodenních zkušeností do Země neznáma, potřebuje sílu k tomu to udělat. *Aggression* a *pain* jsou emoce, které v sobě nesou i *energy to do* - energii „jít do toho“. V okamžiku, kdy se mu podaří dojít ke sjednocení protichůdných sil uvnitř sebe sama, skrze vnitřní boj, který také provází *aggression* a *pain*, může účastník vstoupit do prostoru nových zkušeností. Zde se setkává se zkouškami a testy, které ověřují a formují jeho hrdinské kvality. Účastník je v Zemi neznáma vystaven jeho strachům a bolestem, které je potřeba vyléčit a integrovat, aby jeho hrdinské já bylo celistvé, odolné, silné i pokorné. Po překročení prahu se v něm již cosi změnilo, návrat zpět není možný. Ve světle nových zkušeností je staré sebepojetí podrobena retrospektivnímu zkoumání. Tyto kroky provází emoce *grief*, pocit smutku i soucitu související s odpouštěním a opouštěním starého. V poslední fázi cesty se integruje nově nabyté uvědomění si vlastní hodnoty a darů, které účastníkovi proces cesty hrdiny přinesl, aby je mohl sdílet s ostatními ve svém každodenním životě. V této fázi je nejintenzivnější emocí *joy* – pocit naplnění, satisfakce, úlevy, radosti nebo štěstí (Allison a Caire, 2015; Allison a Goethals, 2016; Campbell 2000; Rebillot a Kay, 1993; Weule a Weule, 2016b; Weule a Weule, 2017).

6.1 Doporučení pro praxi

Tato práce má být inspirací pro speciálně pedagogickou praxi i pro vzdělávání pomáhajících pracovníků. Jakýkoli edukační proces v sobě nese komponentu vzdělávací a výchovnou. Vzdělávání zdůrazňuje kognitivní procesy, které nám přináší informace, vědomosti, znalosti a dovednosti, ale také názory a postoje. Výchova navazuje na vzdělávání a formuje morálně postojové kvality osobnosti, na základě kterých člověk hledá své poslání (Helus, 2014). Cesta hrdiny umožňuje rozvíjet obě komponenty (srov. kap. 1.2 *Jak působí hrdinské komponenty na lidskou psychiku*). Skrze hrdinské příběhy můžeme nasycit své kognitivní a emoční potřeby, stejně tak jako potřebu moudrosti, smyslu, naděje, inspirace a osobnostního rozvoje. Příběhy hrdinů jsou vysoce efektivní možností, jak předat komplexní pravdu a pozvednout lidské bytosti k vyššímu stavu v oblasti emocí i chování (Allison a Goethals, 2016). Práce s emocemi by měla být součástí při rozvíjení klíčových kompetencí žáků a studentů. Ovšem právě u pedagogů se často doporučuje a předpokládá ovládnutí či potlačení negativních emocí. To následně vede nejen ke zvýšení psychické zátěže pedagoga, ale i k tomu, že výuka zaměřená na kultivování emocí se pak stává fraškou a devalvací předávaných hodnot (Géringová, 2011). Již počátkem minulého století Anna Freudová (1935) upozorňovala na to, že učitel nebo vychovatel by měl znát své konflikty

a naučit se je ovládat ještě dříve, než nastoupí pedagogickou praxi. Jinak by mu jeho žáci, studenti nebo klienti mohli sloužit jen jako materiál na odreagování nevědomých a neřešených problémů. Vytlačení emocí z pomáhajícího vztahu je sisyfovskou prací, která je kontraproduktivní (Géringová, 2011, s. 65). V zásadě platí, že pokud pracovník zná a rozumí principům svého prožívání, stává se citlivějším a vnímavějším i vůči pocitům jiných lidí (Géringová, 2010; Hájek, 2012). Hrdinské příběhy rozvíjí emoční inteligenci (Allison a Goethals, 2016; Bettelheim, 2017). Díky nim můžeme identifikovat, porozumět, využívat a zpracovávat emoce. Abychom mohli naplno vnímat a projevit všechny emoce, které v nás hrdinův příběh vyvolává, potřebujeme bezpečný prostor, který nám může poskytnout například právě metoda Cesty hrdiny (Weule a Weule, 2015, s.159). Pokud je model cesty hrdiny chápán a využit nejen jako teoretický koncept, ale i jako proces, ukazuje se jako významně mocný nástroj pro podporu a rozvoj sebepoznání. Takto získané sebepoznání, které je zároveň podpořené interakcí s ostatními, má svůj spirituální rozměr. Tento rozměr se projevuje jako hlubší poznání sebe sama a může vést k významné a dlouhotrvající změně a růstu (Murray, 2009).

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že námi zkoumané případy si v tréninku Cesty hrdiny prošly všemi základními emocemi. Kromě kýžených takzvaných „pozitivních“ emocí jako je *hunger* a *joy*, reprezentovaných pocity zvědavosti, odvahy, touhy, radosti, štěstí a naplnění, si účastníci prošli i „negativními“ emocemi. Emoce *anxiety*, *aggression*, *pain* a *grief* jsme často zvyklí potlačovat v profesním i osobním životě. Pokud cíleně evokujeme pozitivní i negativní emoce v nějaké intervenci, podporujeme tím psychické a fyzické zdraví jedince. Když zažíváme pozitivní a negativní emoce v blízké posloupnosti, mnohem lépe formulujeme naše cíle v rezonanci s našimi hodnotami, rozvíjíme komplexní schopnosti a zároveň naplňujeme očekávání komunity a přátel (Moss a Wilson, 2015).

Jak uvádíme v kapitole 1.4.2 *Možnosti indikace*, metoda Cesty hrdiny může být využita jako (Mittermair a Singer, 2008):

- prevence ochrany zdraví, zvláště v náročných povoláních (například pomáhající profese)
- jako všeobecně zdravotně profylaktické opatření
- jako léčebná terapii u lidí s drogovou závislostí
- jako ambulantní psychoterapeutické a psychosomatické léčení
- jako doplňková podpůrná terapii

- jako metoda zážitkové pedagogiky

S přihlédnutím k výsledkům naší pilotní studie přidáváme možnost využití této metody jako nástroje pro rozvoj emoční inteligence ve výchovně vzdělávacím procesu dětí, žáků a studentů i jako součást profesní přípravy pomáhajících pracovníků. Pokud bychom se zaměřili na rozvoj uvědomování si emocí v průběhu procesu, doporučujeme využití *Projektivního deníku* jako evaluačního nástroje, který umožňuje následný náhled na průběh prožívání účastníka (viz *Příloha 1: Projektivní deník*).

Možností využití metody Cesty hrdiny jako nástroje pro transformaci tabuizovaných emocí zkoumá i mezinárodní projekt *Heroes of inclusion and transformation* (Hrdinové inkluze a transformace, číslo projektu: 2017-1-SK01-KA204-035403), jehož je autorka práce součástí. Výsledky získané touto studií mohou být dalším zdrojem informací pro připravovanou projektovou publikaci.

Závěr

Předkládaná diplomová práce slouží jako pilotní studie specifického fenoménu cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota. Hlavním cílem práce bylo prozkoumat tento fenomén, s čímž korespondovaly i dílčí cíle (viz kap. 3 *Cíl práce a výzkumná otázka*). Hlavní i dílčí cíle práce se nám podařilo naplnit. Vytvořili jsme teoretický rámec, který nám umožnil konceptualizaci základních pojmů. Rozsahem a složením informací může také sloužit jako inspirace pro speciálně pedagogickou praxi dramaterapeutickou. Vytvořili jsme metodiku výzkumu, v níž jsme využili design exploratorně - deskriptivní mnohopřípadové studie, sestavili plán výzkumu (volba případů, triangulace, metody sběru, analýzy a interpretace dat). Zvolenou metodiku jsme aplikovali ve vlastním výzkumu, popsali a zhodnotili její efektivitu. Ze získaných dat jsme na základě komparace případů popsali fenomén, jenž jsme zkoumali. Diskutovali jsme výsledky naší studie v kontextu jiných studií a navrhli možnosti využití získaných poznatků v praxi.

Tato práce by měla sloužit jako podklad k dalšímu výzkumu cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny. Navazující práce mohou pokračovat v exploratorně – deskriptivním, případně explanačním výzkumu zmíněného fenoménu i ve zkoumání možností jeho aplikace do praxe. Zároveň mohou předložené poznatky sloužit jako inspirace pro speciálně pedagogickou intervenci dramaterapeutickou, či pro profesní přípravu pomáhajících pracovníků.

Seznam bibliografických citací

ABERSON, Christopher L., Michael HEALY a Victoria ROMERO, 2016. Ingroup Bias and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*. **4**(2), 157-173.

DOI: 10.1207/S15327957PSPR0402_04. ISSN 1088-8683. Dostupné také z:

http://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0402_04

ALLISON, Scott T. a George R. GOETHALS, 2014. Now he belongs to ages: The heroic leadership dynamic and deep narratives of greatness. *Conceptions of leadership: enduring ideas and emerging insights*. 2014th edition. New York, NY: Palgrave Macmillan, s. 167-183. ISBN 978-1137472021.

ALLISON, Scott T. a George R. GOETHALS, 2016. Hero Worship: The Elevation of the Human Spirit. *Journal for the Theory of Social Behaviour* [online]. **46**(2), 187-210 [cit. 2018-02-23]. ISSN 00218308. Dostupné z:

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=115831911&authtype=shib&lang=cs&site=eds-live&authtype=shib&custid=s7108593>

ALLISON, Scott T., George R. GOETHALS a Roderick M. KRAMER, 2017. *Handbook of heroism and heroic leadership*. New York. ISBN 978-1138915657.

ALLISON, ST a A. CAIRE, 2015. Heroism and mental health. FRIEDMAN, Howard S. *Encyclopedia of mental health*. 2nd ed. San Diego: Academic Press, s. 315-318. ISBN 0123977533.

BARTLETT, F. C., 1920. Some Experiments on the Reproduction of Folk-Stories. *Folklore*. **31**(1), 30-47. DOI: 10.1080/0015587X.1920.9719123. ISSN 0015-587x. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0015587X.1920.9719123>

BETTELHEIM, Bruno, 2017. *Za tajemstvím pohádek: proč a jak je číst v dnešní době*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1172-3.

BRUNER, Jerome S., 1990. *Acts of meaning*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. ISBN 06-740-0360-8.

BRUNER, Jerome, 2003. *Making stories: law, literature, life*. Cambridge, Mass. [u.a.]: Harvard Univ. Press. ISBN 978-067-4010-994.

Cambridge dictionary [online], 2018. Cambridge: Cambridge University Press [cit. 2018-04-01]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/>

CAMPBELL, Joseph, 1998. *Mýty*. Praha: Pragma. ISBN 80-720-5491-0.

CAMPBELL, Joseph, 2000. *Tisíc tváří hrdiny: archetyp hrdiny v proměnách věků*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8354-4.

DEBUS, St., W. MACHLEIDT a H. HINRICHS, 1994. Das kortikale EEG wird durch fünf Grundgefühle spezifisch moduliert: Ergebnisse einer Replikationsstudie. *Klinische Neurophysiologie*. **25**(02), 98-110. DOI: 10.1055/s-2008-1060247. ISSN 1434-0275. Dostupné také z: <http://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-2008-1060247>

DICLEMENTE, Carlo, VELASQUEZ, Mary. Motivational interviewing and the Stages of Change. In MILLER, William, ROLLNICK, Stephen. *Motivational interviewing : preparing people for change*. 2nd rev. edition. New York: Guilford Press, 2002. s. 201-216. ISBN 1-57230-563-0.

DILLON, James J., 2010. The Primal Vision: The Psychological Effects of Creation Myth. *Journal of Humanistic Psychology*. **50**(4), 495-513. DOI: 10.1177/0022167810369382. ISSN 0022-1678. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167810369382>

DUFFY, Jason Thomas a Douglas A. GUIFFRIDA, 2014. The Heroic Supervisor: Using the Hero's Journey to Facilitate Development in Supervisors-in-Training. *The Clinical Supervisor*. **33**(2), 144-162. DOI: 10.1080/07325223.2014.978587. ISSN 0732-5223. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07325223.2014.978587>

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

EKMAN, Paul, 1999. Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*. New York: Wiley, Chapter 3. ISBN 978-0-471-97836-7.

EKMAN, Paul, 2016. What Scientists Who Study Emotion Agree About. *Perspectives on Psychological Science*. **11**(1), 31-34. DOI: 10.1177/1745691615596992. ISSN 1745-6916. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691615596992>

ERIKSON, Erik H., 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0786-3.

FRANCO, Zeno E., Kathy BLAU a Philip G. ZIMBARDO, 2011. Heroism: A conceptual analysis and differentiation between heroic action and altruism. *Review of General Psychology*. **15**(2), 99-113. DOI: 10.1037/a0022672. ISSN 1939-1552. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0022672>

FREUD, Anna, 1935. *Psychoanalyse für Pädagogen*. Bern - Stuttgart - Wien: Verlag Hans Huber.

FRIMER, Jeremy A., Nicola K. SCHAEFER a Harrison OAKES, 2014. Moral actor, selfish agent. *Journal of Personality and Social Psychology*. **106**(5), 790-802. DOI: 10.1037/a0036040. ISSN 1939-1315. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0036040>

FROMM, Erich, 2010. *Umění milovat*. V Českém klubu 6. vyd. Praha: Český klub. ISBN 978-80-86922-32-4.

GÉRINGOVÁ, Jitka, 2011. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton. Psyché (Triton). ISBN 978-807-3873-943.

GRAY, Kurt a Daniel M. WEGNER, 2009. Blaming God for Our Pain: Human Suffering and the Divine Mind. *Personality and Social Psychology Review*. **14**(1), 7-16. DOI: 10.1177/1088868309350299. ISSN 1088-8683. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868309350299>.

GRAY, Kurt a Daniel M. WEGNER, 2011. Dimensions of Moral Emotions. *Emotion Review*. **3**(3), 258-260. DOI: 10.1177/1754073911402388. ISSN 1754-0739. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1754073911402388>

GROF, Stanislav a Christina GROF, 1999. *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství. ISBN 80-861-8309-2.

HAI DT, Jonathan, 2003. Elevation and the positive psychology of morality. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington: American Psychological Association, s. 275-289. DOI: 10.1037/10594-012. ISBN 1-55798-930-3. Dostupné také z: <http://content.apa.org/books/10594-012>

HÁJEK, Karel, 2012. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-802-6202-219.

HARTMAN, David a Diane ZIMBEROFF, 2009. The Hero's Journey of Self-transformation: Models of Higher Development from Mythology. *Journal of Heart-Centered Therapies*. **12**(2), 3 - 93.

HELUS, Zdeněk, 2014. Edukace jako projev starosti o člověka. *Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy*. V Praze: Karolinum, s. 13-35. ISBN 9788024624129.

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-736-7040-2.

HINRICHS, H. a W. MACHLEIDT, 1992. Basic emotions reflected in EEG-coherences. *International Journal of Psychophysiology*. **13**(3), 225-232. DOI: 10.1016/0167-8760(92)90072-J. ISSN 01678760. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/016787609290072J>

HUMPHREY, Caroline, 2015. Shadows Along the Spiritual Pathway. *Journal of Religion and Health*. **54**(6), 2376-2388. DOI: 10.1007/s10943-015-0037-2. ISSN 0022-4197. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s10943-015-0037-2>

INDICK, W., 2004. Classical heroes in modern movies: Mythological patterns of the superhero. *Journal of Media Psychology*. **9**(3), 1 - 9.

IZARD, Carroll E., 1977. *Human Emotions*. Illustrated ed. Boston, MA: Springer US. ISBN 978-148-9922-090.

JOHNSON, S. Characterological Transformation The Hard Work Miracle. New York: W.W. Norton & Company, 1985.

KELEMAN, Stanley, 2013. *Anatomie emocí: struktury lidské zkušenosti*. Vyd. 2. Přeložil Jan LORENC. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0455-8.

KERLINGER, Fred N., 1972. *Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum*. Editor Vilém CHMELARŤ, přeložil Vladimír SMÉKAL. Praha: Academia, 705 s. ISBN (Váz.).

KINSELLA, Elaine L., Timothy D. RITCHIE a Eric R. IGOU, 2015a. Zeroing in on heroes: A prototype analysis of hero features. *Journal of Personality and Social Psychology*. **108**(1), 114-127. DOI: 10.1037/a0038463. ISSN 1939-1315. Dostupné také z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0038463>

KINSELLA, Elaine L., Timothy D. RITCHIE a Eric R. IGOU, 2015b. Lay perspectives on the social and psychological functions of heroes. *Frontiers in Psychology*. **6**, -. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00130. ISSN 1664-1078. Dostupné také z: <http://journal.frontiersin.org/Article/10.3389/fpsyg.2015.00130/abstract>

KIRSH, Martina a Sabine WINDMAN, 2009. The role of anxiety in decision-making. *Review of Psychology*. **16**(1), 19-28.

KOHOUTEK, R. Základy pedagogické psychologie. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., 1996. 184 s. ISBN: 80-214-2203-3.

KOUKOLÍK, František, c2012. *Lidský mozek: [funkční systémy, norma a poruchy]*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-807-2627-714.

LAWSON, Gerard, 2005. The Hero's Journey as a Developmental Metaphor in Counseling. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*. **44**(2), 134-144. DOI: 10.1002/j.2164-490X.2005.tb00026.x. ISSN 19310293. Dostupné také z: <http://doi.wiley.com/10.1002/j.2164-490X.2005.tb00026.x>

LEARY, David E., 1995. *Metaphors in the history of psychology*. New ed. New York: Cambridge University Press. ISBN 05-214-2152-7.

LEARY, Mark R. a Roy F. BAUMEISTER, 2000. The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology Volume 32*. Elsevier, 2000, **2000**(vol. 32), 1-62. Advances in Experimental Social Psychology. DOI: 10.1016/S0065-2601(00)80003-9. ISBN 9780120152322. Dostupné také z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0065260100800039>

LEE, You-Yun a Shulan HSIEH, 2014. Classifying Different Emotional States by Means of EEG-Based Functional Connectivity Patterns. *PLoS ONE*. **9**(4), e95415-. DOI: 10.1371/journal.pone.0095415. ISSN 1932-6203. Dostupné také z: <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0095415>

LEVINSON, Daniel J., 1979. *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine Books. ISBN 03-453-3901-0.

LOWEN, Alexander, 2015. *Bioenergetika: terapie duše pomocí práce s tělem*. Vyd. 3. Přeložil Oldřich TEGZE. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0864-8.

- LUNGWITZ, Hans a Reinhold BECKER, 1993. *Psychobiology and cognitive therapy of the neuroses*. Boston: Birkhäuser Verlag. ISBN 978-081-7628-666.
- MACHLEIDT, Wielandt, 1995. *Grundgefühle*. Medical University Hannover.
- MAREŠ, Jiří, 2015. Tvorba případových studií pro výzkumné účely. *Pedagogika*. **65**(2), 113-142.
- MCADAMS, Dan P., 2014. Leaders and Their Life Stories. *Conceptions of Leadership*. New York: Palgrave Macmillan, s. 147-165. DOI: 10.1057/9781137472038.0014. ISBN 9781137472038. Dostupné také z:
<http://www.palgraveconnect.com/doi/10.1057/9781137472038.0014>
- MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
- MITTERMAIR, Franz a Susanne SINGER, 2008. Veränderung von beschwerdedruck, kohärenzsinn und depressivität nach dem gestaltpädagogischen seminar 'Die Heldenreise': Eine prospektive interventionsstudie. *Musik-, Tanz- und Kunsttherapie* [online]. **19**(2), 62-69 [cit. 2018-03-29]. DOI: 10.1026/0933-6885.19.2.62. ISSN 09336885. Dostupné z:
<https://doi.org/10.1026/0933-6885.19.2.62>
- MOSS, Simon A. a Samuel G. WILSON, 2015. The positive emotions that facilitate the fulfillment of needs may not be positive emotions at all: The role of Ambivalence. *Journal of Science and Healing*. **11**(1), 40 - 50.
- MOSS, Simon A. a Samuel G. WILSON, 2015. The positive emotions that facilitate the fulfillment of needs may not be positive emotions at all: The role of Ambivalence. *Journal of Science and Healing*. **11**(1), 40 - 50.
- MOXNES, Paul a Andreas MOXNES, 2016. Are We Sucked into Fairy Tale Roles? Role Archetypes in Imagination and Organization. *Organization Studies*. **37**(10), 1519-1539. DOI: 10.1177/0170840616634135. ISSN 0170-8406. Dostupné také z:
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0170840616634135>
- MOXNES, Paul, 1999. Understanding roles: A psychodynamic model for role differentiation in groups. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. **3**(2), 99-113. DOI: 10.1037/1089-2699.3.2.99. ISSN 1089-2699. Dostupné také z:
<http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/1089-2699.3.2.99>

- MOXNES, Paul, 2016. Deep Roles: Twelve Primordial Roles of Mind and Organization. *Human Relations*. **52**(11), 1427-1444. DOI: 10.1177/001872679905201104. ISSN 0018-7267. Dostupné také z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872679905201104>
- MURRAY, Terry, 2009. Knowing Self Through the Journey: Graduate Students' Experiences of Self-Knowledge Development. *Journal of Adult Development*. **16**(2), 108-128. DOI: 10.1007/s10804-009-9065-z. ISSN 1068-0667. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s10804-009-9065-z>
- NAKONEČNÝ, Milan, 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.
- NAKONEČNÝ, Milan, 2012. *Emoce*. V Praze: Triton. ISBN 978-80-7387-614-2.
- O'DONNELL, Karen, 2015. Help for Heroes: PTSD, Warrior Recovery, and the Liturgy. *Journal of Religion and Health*. **54**(6), 2389-2397. DOI: 10.1007/s10943-015-0034-5. ISSN 0022-4197. Dostupné také z: <http://link.springer.com/10.1007/s10943-015-0034-5>
- PELČÁK, Stanislav. Smysl pro soudržnost A. Antonovského v prevenci, léčbě a podpoře zdraví [online]. Brno, 2008 [cit. 2018-04-07]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/djacu1/>>. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce doc. PhDr. Ivo Plaňava.
- PROPP, V., 1968. *Morphology of the folktale*. 2d ed.,. Austin: University of Texas Press. Publication of the Indiana University Research Center in Anthropology, Folklore, and Linguistics, 10. ISBN 978-0292783768.
- RANK, Otto, Gregory C. RICHTER a E. James LIEBERMAN, 2004. *The myth of the birth of the hero: a psychological exploration of myth*. Expanded and updated ed. Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press. ISBN 08-018-7883-7.
- REBILLOT, Paul, 1999. Ritualizace mystéria. *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství, 216 - 227. ISBN 80-861-8309-2.
- REBILLOT, Paul. a Melissa. KAY, 1993. *The call to adventure: bringing the hero's journey to daily life*. San Francisco, Calif.: HarperSanFrancisco. ISBN 00-625-0709-5.
- REICH, Wilhelm, 1993. *Funkce orgasmu: sex-ekonomické problémy biologické energie*. Praha: Concordia. ISBN 80-901389-1-8.

ROBERTSON, Derek L. a Christopher LAWRENCE, 2015. Heroes and Mentors: A Consideration of Relational-Cultural Theory and “The Hero’s Journey”. *Journal of Creativity in Mental Health*. **10**(3), 264-277. DOI: 10.1080/15401383.2014.968700. ISSN 1540-1383.

Dostupné také z:

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15401383.2014.968700>

ROHR, Richard., 2011. *Falling upward: a spirituality for the two halves of life*. San Francisco: Jossey-Bass. ISBN 978-047-0907-757.

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

STEPHENSON, Bret, 2012. *Co dělá z chlapců muže: duchovní přechodové rituály ve věku nevěšimavosti*. Praha: DharmaGaia. Nová éra. ISBN 978-807-4360-190.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vydání druhé. Praha: Portál, 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

TUCKMAN, B. W., 1965. Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*. **63**(6), 384 - 399.

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

WEULE, Manfred a Helga WEULE, 1998. *Die emotionale Organisation*. Institut Bewusstseinsstrategien.

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

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

WEULE, Manfred a Helga WEULE, 2016a. *Hero’s journey process & basic feelings*. Institute consciousness strategies.

WEULE, Manfred a Helga WEULE, 2016b. *Processes of creativity & basic feelings*. Institute of consciousness strategies.

WEULE, Manfred a Helga WEULE, 2016c. *Processes of group formation & basic feelings*. Institute of consciousness strategies.

WEULE, Manfred a Helga WEULE, 2016d. *The cycle of basic feelings and its use in processes of creativity, group formation and Hero's journey*. Institute of consciousness strategies.

WHARAM, Jane, 2014. *Emoční inteligence: cesta do středu sebe sama*. Praha: Práh. ISBN 978-807-2525-423.

WOLF, Karsten, 2015. Measuring facial expression of emotion. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. **17**(4), 457 - 462.

YALOM, Irvin D. a Molynd LESZCZ, 2016. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vydání třetí, v Portále druhé. Praha: Portál. ISBN 978-802-6210-733.

YIN, Robert K., 2003. *Case study research: design and methods*. 3rd ed. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications. ISBN 07-619-2553-8.

Seznam zkratk, obrázků, tabulek a příloh

Seznam zkratk

HLD – Heroic Leadership Dynamic

Seznam obrázků

Obrázek 1: Monomýtus – Cesta hrdiny, volně dle Campbella (2000, s. 221) a Rebillota (1993, s. 12)

Obrázek 2: Role a evokované emoce, volně dle Gray, Wegner (2011, s.259)

Obrázek 3: Cyklus základních emocí,
volně dle Weule a Weule (2015)

Obrázek 4: Cyklus základních emocí v procesu změny a kreativním procesu,
volně dle Weule a Weule (2016b)

Obrázek 5: Cyklus základních emocí v procesu formování skupiny,
volně dle Weule a Weule (2016c)

Obrázek 6: Cyklus základních emocí a cesta hrdiny,
volně dle Weule a Weule (2016a)

Seznam tabulek

Tabulka 1: Model hlubokých rolí ilustrovaný na příkladě postav evropských pohádek
volně dle Moxnes (2016, s. 1525)

Tabulka 2: Organizace dat při transkripci rozhovoru

Tabulka 3: Senzibilizující koncept analýzy

Tabulka 4: Základní emoce a jejich výskyt v procesu - porovnání případů

Tabulka 5: Emoce a témata v Cestě hrdiny – porovnání případů

Seznam příloh

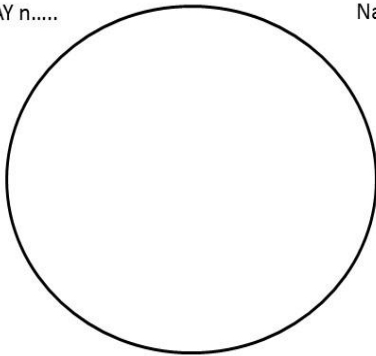
Příloha 1: Projektivní deník

Příloha 2: Ukázka transkripce rozhovoru

Přílohy

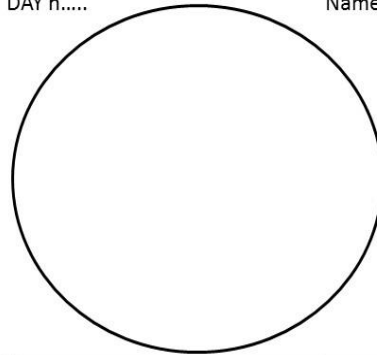
Příloha 1: Projektivní deník

DAY n.....



Name:

DAY n.....



Name:

<input type="radio"/>	Hunger, desire	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Anxiety, resistance	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Agression (energy to do), pain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Grief, retrospection	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Joy, abundance	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Notes:

<input type="radio"/>	Hunger, desire	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Anxiety, resistance	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Agression (energy to do), pain	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Grief, retrospection	1 - 2 - 3 - 4 - 5
<input type="radio"/>	Joy, abundance	1 - 2 - 3 - 4 - 5

Notes:

Příloha 2: Ukázka transkripce rozhovoru

Případ č. 7	Hunger	Anxiety	Aggression/pain	Grief	Joy
<p>Den 5 Tenhle den byl o radosti a dojetí.</p>	<p>(1) tady jsem zase cítila ráno zvědavost – která tam byla vždycky, ale některé dny méně (den předtím jsem tam měla úzkost) takže tady jsem cítila touhu a byla jsem zvědavá, jak to všechno dopadne</p>			<p>(3) a trochu tam bylo i toho zármutku, protože jsem vnímala, jak jsou ty věci jinak a jak se přeskládávají (retrospekce), spojený s těmi tématy, které jsem zažila v holotropku (5) ... jsem tam cítila zármutek, v souvislosti s retrospekcí z předchozího dne</p>	<p>(2) a zároveň jsem cítila velkou radost ten den, touhle emocí jsem vlastně končila každý ten den. (4) a ta radost byla velmi silná, jako podklad celého dne, protože ta poslední imaginace se mi zdála super, všechno se to tam přeskládalo a zároveň...</p>

Výzkumník: „Když si zpětně shrneš celý proces, umožnil ti prožít si všechny z těch základních pocitů?“

Případ: „Prožila jsem si intenzivně všechny pocity, některé jsem si více uvědomovala, některé byly na nevědomější úrovni. Vytáhlo mi to pocity, které si běžně nedovolím prožít. První dny jsem byla unavenější, oploštělejší a na konci jsem se cítila šťavnatá, životaplňná nebo nějaké takové slovo.“

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Lenka Šrejberová
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Prof. PaedDr. Milan Valenta, Ph.D
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota
Název v angličtině:	Cycle of basic emotions in method of Hero's journey from Paul Rebillot
Anotace práce:	<p>Práce je pilotní studií zabývající se fenoménem cyklu základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota. V teoretickém rámci pracujeme s konceptem cesty hrdiny, jejím psychologickým vlivem a využitím v praxi. Dále se zabýváme pojmy souvisejícími s cyklem základních emocí a jeho aplikací na cestu hrdiny. Výzkumná část je koncipována jako pilotní exploratorně-deskriptivní mnohopřípadová studie. Zvolený design nám umožnil popsat a zhodnotit efektivitu zvolené metodiky výzkumu i popis fenoménu na základě komparace případů. Získané výsledky potvrzují teoretický model ideálního typu cyklu základních emocí. Poznatky dále diskutujeme s dalšími teoretickými koncepty a popisujeme možnosti využití pro speciálně pedagogickou intervenci dramaterapeutickou i ve vzdělávání pracovníků v pomáhajících profesích.</p>
Klíčová slova:	cyklus základních emocí, Cesta hrdiny, Paul Rebillot, psychologický význam hrdinských příběhů, emoční inteligence, seberozvoj
Anotace v angličtině:	<p>This diploma thesis is a pilot study focused on cycle of basic emotions in method of Hero's journey from Paul Rebillot. The theoretical part describe the hero's journey, its psychological benefits and practical use of it. There are also define terms about the cycle of basic emotions and their application on the hero's journey process. The research part of our thesis is designed as an exploratory-descriptive multiplecase pilot study. This design allowed us to describe and to evaluate selected research methods. And it also allowed us to describe the phenomena of cycle of basic emotions based on</p>

	comparison of cases. Our results confirm the theoretical type of cycle of basic emotions. We discuss our results with another theories and describe the opportunities for their practical use in dramatherapy intervention and also education of helping professionals.
Klíčová slova v angličtině:	cycle of basic emotions, Hero's journey, Paul Rebillot, psychological benefits of hero stories, emotional intelligence, self-development
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Projektivní deník Příloha 2: Ukázka transkripce rozhovoru
Rozsah práce:	77 s.
Jazyk práce:	Český jazyk