

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

POUTNICTVÍ JAKO PROSTŘEDEK
ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTNÍCH KRIZÍ

PILGRIMAGE AS A MEANS OF COPING WITH LIFE
CRISES



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Veronika Žajdlíková**

Vedoucí práce: **PhDr. Olga Pechová, Ph.D.**

Olomouc

2022

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce PhDr. Olze Pechové, Ph.D. za trpělivé vedení mé práce a všechny odborné a cenné rady. Děkuji také všem poutníkům, kteří se zapojili do mého výzkumu a podělili se o zážitky ze své cesty.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Poutnictví jako prostředek zvládání životních krizí“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 18.3.2022

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		3
ÚVOD		5
TEORETICKÁ ČÁST		6
1 Fenomén poutnictví		7
1.1 Co je to poutnictví a kdo je to poutník		7
1.2 Vznik a historie poutí		9
1.3 Motivace k poutnictví.....		11
2 Santiago de Compostela		13
2.1 Historie města		13
2.2 Poutě do Santiaga de Compostela		13
2.3 Specifika poutě do Santiaga de Compostela		15
3 Krize a trauma		17
3.1 Krize		17
3.2 Druhy krize		18
3.3 Pomoc a krizová intervence.....		20
3.4 Trauma.....		21
3.5 Faktory ovlivňující prožívání zátěžových situací.....		22
4 Coping		24
4.1 Charakteristika copingu		24
4.2 Copingové styly a strategie		25
4.3 Náboženský coping		26
5 Výzkumná zjištění z již proběhlých studií		29
VÝZKUMNÁ ČÁST		32
6 Výzkumný problém		33
6.1 Výzkumný problém		33
6.2 Cíl výzkumu		33
6.3 Výzkumné otázky		33
7 Metodologický rámec		35
7.1 Zvolený typ výzkumu.....		35
7.2 Metody získávání dat.....		35
7.3 Metody zpracování a analýzy dat		36
8 Výzkumný soubor		38
8.1 Metody výběru výzkumného souboru		38
8.2 Kritéria výběru výzkumného souboru		38
8.3 Charakteristika výzkumného souboru		39

9	Etické problémy a způsoby jejich řešení.....	41
10	Výsledky výzkumu	42
	10.1 Analýza rozhovorů	42
	10.2 Zkušenosti jednotlivých poutníků	43
	10.2.1 Adriana	43
	10.2.2 Jan.....	44
	10.2.3 Kristýna	45
	10.2.4 Lucie	46
	10.2.5 Monika.....	47
	10.2.6 Ota	48
	10.2.7 Roman	49
	10.2.8 Vladimíra.....	51
	10.3 Souhrnná analýza.....	51
	10.3.1 Motivace k pouti.....	52
	10.3.2 Průběh pouti	52
	10.3.3 Mechanismy zvládnání.....	55
	10.3.4 Hodnocení	59
	10.4 Zodpovězení výzkumných otázek	60
11	Diskuze	62
	11.1 Zhodnocení užití metodologie	62
	11.2 Interpretace výsledků.....	63
	11.3 Přínos práce a možnosti budoucího výzkumu	66
12	Závěr.....	68
	Souhrn	69
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	71
	PŘÍLOHY	78

ÚVOD

Tam, kde dříve naši předkové hledali pomoc a vyslyšení svatých, se i v dnešním moderním světě schází stovky, někdy i tisíce poutníků. Jejich cílem však často není samotné poutní místo, ale celá jejich cesta, každý kilometr, jenž urazí po svých nohách. Každý kilometr, který možná bolí, ale který je posunuje dál – fyzicky i psychicky.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala především z důvodu, že jsem sama, ač na kole, pouť do Santiaga de Compostela absolvovala. Po cestě jsem viděla stovky poutníků mířících ke svatojakubské katedrále a přemýšlela jsem, proč právě oni se na takovou pouť vydali. Spojuje je něco? Čím se naopak liší? O vztahu poutnictví a fyzického zdraví nebo religiozity již bylo napsáno několik prací. Díky přečtení několika autobiografických knih a osobním setkání s poutníky jsem zjistila, že téměř každý, kdo se na pouť vydal, měl nějaké své trápení a pouť mu umožnila se s trápením smířit, nebo ho dokonce vyřešit. Rozhodla jsem se proto zabývat psychologickým aspektem putování a snažila jsem se zjistit, co je lidem motivací k putování, jak jejich pouť probíhá a jaké mechanismy jim ke zvládnutí těžkých životních situací pomáhají.

Kéž je tato bakalářská práce malou připomínkou sepjetí lidí s přírodou, návratem k základním hodnotám života a oslavou svobody a možnosti poznávat na cestách nejen nové kraje, lidi, ale také sebe samotné.

TEORETICKÁ ČÁST

1 FENOMÉN POUTNICTVÍ

1.1 Co je to poutnictví a kdo je to poutník

Poutnictví je jev, se kterým se setkáváme již několik tisíciletí. Jedná se o činnost vykonávanou lidmi, a to zejména o chůzi na nějaké posvátné místo, kde se lidé pomodlí, absolvují bohoslužbu, napijí se z léčivého pramene, zanechají tam votivní (obětní) dar, a naopak nakoupí nějaké upomínkové předměty (Mihola, 2010). Motivací lidem byla dříve především víra, touha po uzdravení, poděkování nebo prosba o vyslyšení. V 19. století se v Českých zemích začaly objevovat i tzv. národní poutě, které nebyly motivovány nábožensky, ale spíše si připomínaly osobnosti a důležité dějinné události české historie (Macková, 2010). V dnešní době se poutnictví ještě více zesvětšilo, o čemž bude v práci dále více pojednáno.

Když se řekne *poutník*, většina lidí si zřejmě představí muže s holí a dlouhým pláštěm. Takový obraz poutníka je typický spíše pro středověk. V té době nosili poutníci vše prakticky využitelné. Dlouhý plášť chránil poutníka před deštěm a zimou, navíc se v noci dal využít jako příkrývka, klobouk stínil proti slunci a hůl pomáhala v horách nebo v jiném těžkém terénu (Ohler, 2002). Žádnému poutníkovi nesměl chybět na plášti přišitý poutnický odznak, díky kterému byl všude rozpoznán. Poutnický odznak tvoří svatojakubská mušle, pojmenovaná podle sv. Jakuba, patrona poutníků, který s ní bývá také zobrazován (Attwater, 1993). Tuto mušli nosí na sobě poutníci i v současnosti, a to hlavně na pouti do Santiaga de Compostela.

Pokud se podíváme na současné poutníky, jejich popis se trochu změnil. Jednotlivé části oblečení a výbavy se vyměnily za modernější kusy, místo jedné dřevěné hole častěji vidíme dvě trekingové hole a místo jedné lahve na vodu velkou krosnu s nejnútějšími potřebami jako je spacák, karimatka, oblečení ad. Určitou změnou je také fakt, že dříve všichni poutníci vycházeli na svou pouť přímo ze svého bydliště, dnes mnoho lidí nejprve letí letadlem či přijede jiným dopravním prostředkem na jimi předem zvolené místo a teprve odtud začíná svou cestu (Luik, 2012). Pořád jsou však takoví, kteří vyráží na pouť už od dveří svého domova. Za poutníka není dnes považován jen ten, kdo jde na pouť pěšky, ale i člověk jedoucí na kole, případně na koni (The Compostela, 2021).

Poutník ujde v průměru denně dvacet kilometrů a po celou dobu si nese na zádech batoh ve váze zhruba deseti procent vlastní váhy. Po cestě zažívá různé typy počasí – déšť, slunce, mlhu, ale také musí čelit případným zraněním či úrazům (Luik, 2012). Spává většinou venku nebo v různých ubytovnách.

Sepp (2014) ve své práci upozorňuje, že na základě rozhovorů s poutníky došla ke zjištění, že lidé často označují ostatní jako nepravé poutníky nebo jako lidi, co nejsou na opravdové pouti. Dochází zde tedy k jakési hierarchizaci a k otázce, kdo ještě poutníkem je a kdo už ne. Zda rodina jdoucí sto kilometrů, která si nechává převážet věci, je ještě poutníky, nebo je jím jen ten, kdo jde tisíce kilometrů od svého domova.

Rozlišovat mezi poutníky, turisty, ba dokonce cestovateli či dobrodruhy, tedy není vůbec jednoduché a přísné škatulkování lidí do skupin ani není žádoucí. Mohli bychom tvrdit, že poutníci kráčejí pěšky, všechny své věci si nesou s sebou, po cestě rozjímají, za cíl mají nějaké posvátné místo a během pouti u nich dojde k vnitřním duchovním (či duševním) změnám. Turisty bychom si spíše představili s malými batůžky, cestující spíše dopravními prostředky, ubytované v hotelích či penzionech a s touhou navštívit za co nejkratší čas co nejvíce míst. To je však velmi zjednodušený popis, který rozhodně nesedí na všechny putující lidi. Mezi poutníky a turisty by se mnohdy našlo více podobností než rozdílů, jak ve své práci poukázal Kapusta (2011). Podle jeho zjištění totiž mohou i turisté považovat sekulární místo za posvátné a dojít v něm k určitému obrození, navíc všechny skupiny spojuje efekt psychosociálního posílení, tedy prožití události přinášející nevšední zážitky, nové zkušenosti a duševní sílu.

I Luik (2012) popisuje, že na své pouti přestal rozlišovat mezi poutníky a turisty, protože takové dělení mu přišlo nespravedlivé a příliš zjednodušující. Moderní poutě podle něj ukazují mezi turisty a poutníky více podobností než odlišností.

Sheldrake (1994, 169) však píše, že „*turistika je zesvětštěná a podvědomá forma poutnictví*“ a že „*zatímco poutníci navštěvují svaté místo v náboženské úctě, turisté je navštěvují víceméně jako nezaujatí pozorovatelé.*“ MacCannell (1999) dodává, že tradiční náboženské instituce všude po světě zaznamenávají obrovský nárůst turistů a že turisté nahrazují poutníky, kteří dříve do těchto míst kráčeli z náboženských důvodů. A tak se kostely, mešity a modlitebny stávají vlivem sekularizace turistickou atrakcí.

Podle Sheldrakea (1994) je záměr rozhodujícím činitelem poutnictví a pokud si lidé uvědomí, že na posvátné místo nejdou pro pohodlí, ulehčí jim to reagovat na potíže, které je mohou po cestě potkat.

Určitý nástin dělení mezi poutníky a turisty popsali ve své práci i Lois-González a Santos (2015). Podle nich se totiž po dosažení poutního cíle (v jejich práci konkrétně Santiaga de Compostela) většina poutníků stane turisty – přestanou spát v ubytovnách, jezdí auty, chodí po památkách apod. Warkentin (2018) dodává, že na své vlastní pouti do Santiaga potkala lidi, kteří se sami považovali spíše za turisty než poutníky, protože si pouze chtěli splnit jednu z položek na seznamu přání, zažít španělskou kulturu nebo si dokázat, že na to fyzicky mají. Zda je tedy člověk poutníkem nebo ne, musíme nechat zřejmě na každém jednotlivci, aby sám posoudil, zda se za něj považuje nebo ne.

1.2 Vznik a historie poutí

Vznik poutí bychom mohli hledat u počátku každého náboženství, jelikož lidé už od pradávna chtěli uctívat památná místa.

Podle Blackwella (2007) se pěší poutě na posvátná místa začaly objevovat již před 30 000 lety napříč kulturami. Například Aboridžinci se vydávali každý rok pěšky na různá místa, aby tam vykonali ceremoniály či rituály. Griffin (2007) popisuje, že hinduisté vykonávají poutě k posvátné řece Ganze, jejíž voda očistí věřící z jejich hříchů, a buddhisté na místa, která učinil posvátnými samotný Buddha. Muslimové musí vykonat alespoň jednou za život pout' do Mekky, aby splnili jeden z pilířů islámu. Pěší poutě tedy nejsou pouze jevem v křesťanství, ale setkáváme se s nimi i u jiných náboženství. Dále bude ale popisováno především poutnictví spojené s křesťanstvím, jelikož právě tím se zabývá také výzkumná část práce.

Ve Starém zákoně (Gn 12, 1-6) se píše o pouti Abrahama do země přislíbené Bohem a také o putování Jákoba na příkaz Hospodina do své rodné země kenaanské (Gn 31, 13-18). Důležitou kapitolou v Písmu je samozřejmě také putování izraelského lidu pod vedením Mojžíše z egyptského otroctví přes poušť (Ex). V evangeliu podle Lukáše (L 2, 41) se praví o židovských poutích do Jeruzaléma, které podnikala také rodina Ježíše Krista. Postupně začali lidé navštěvovat místa spjatá právě s životem Ježíše a po jeho vzoru putovat na další svatá místa. Od raného křesťanství je nejvýznamnějším poutním místem Svatá země (Mihola, 2010).

Největší rozmach poutnictví bychom zařadili do středověku, kdy lidé začali putovat k místům spjatým se životem nebo smrtí světců (Ohler, 2002). Mezi taková místa bychom mohli zahrnout například Řím v Itálii, kam putovali poutníci především k pokloně ostatků sv. Petra a Pavla. Motivací jim však od r. 1300 mohlo být také získávání zvláštních milostí, které se udělovaly v rámci Svatého roku, který poprvé vyhlásil papež Bonifác VIII. (Mihola, 2010). Dalším oblíbeným poutním místem bylo Santiago de Compostela ve Španělsku nebo Cáchy v Německu. Kromě toho se rozšířilo uctívání Panny Marie, poutníci se tedy začali vydávat také na místa, kde došlo k jejímu zjevení nebo kde měli její relikvii či milostivý obraz. K takovým místům bychom zařadili Mariazell v Rakousku nebo Čenstochovou v Polsku. V novověku přibyla další poutní místa hlavně díky několika zjevením Panny Marie v Lurdách ve Francii, ve Fatimě v Portugalsku a v Medjugorji v Bosně a Hercegovině (Ohler, 2002).

V roce 1950 vyhlásil papež Pius XII. opět Svatý rok a vyzval tak věřící na pouť do Říma. Pout' měla být hlavně o pokání, nicméně poutníkům, kteří navštívili všechny čtyři hlavní baziliky v Římě, bylo darováno úplné odpuštění hříchů. Pout' tak měla být vedena hlavně náboženskými ideály, ne pouze světským zájmem (Severn, 2019).

V českých zemích se poutnictví rozvíjelo také ve středověku. Na vzdálenější poutní místa jako byl Řím, Cáchy nebo Wilsnack se vydávali především králové či lidé ze šlechtických rodů. Ostatní mířili spíše k poutním cílům v Bavorsku či v Rakousku, která jim byla blíže. Lidé odcházeli prosit za uzdravení nebo děkovat za dary do Mariazell či Altöttingu (Hrdina, 2010). Dálkové poutě nicméně představovaly spíše menšinový zájem, obzvlášť v období baroka totiž narůstal počet poutních míst lokálních, která byla pro český lid dostupnější a představovala menší riziko při cestování (Hrdina, 2010). Místo toho, aby se putovalo za ostatky světců do neznámého světa, stačilo jít kratší cestu do poutního kostela, který byl onomu světcovi zasvěcen. Poutě byly také jedním z prostředků, jak se lidé mohli navzájem více poznat. Na lokálních poutích se totiž také jednalo o kulturní akci s kolotoči, stánky se sladkostmi, hračkami a upomínkovými předměty jako byly svaté obrázky či růžence (Šimša, Kalábová et al, 2006).

Mezi nejznámější české cestovatele z období humanismu patří Kryštof Harant z Polžic a Bezdruzic, který se roku 1598 vydal do Svaté země a odtud ještě dále k Rudému moři a na horu Oreb a Sinaj. O svém putování napsal také rozsáhlý cestopis s názvem Putování aneb Cesta z království českého do města Benátek, odtud po moři do země Svaté, země Júdské a dále do Egypta a velikého města Kairu. Na cestu se nevydal Kryštof Harant

sám, ale putoval v doprovodu svého přítele Heřmana Černína z Chudenic. Většinu cesty spolu putovali pěšky, dlouhé úseky cesty (např. z Itálie do Palestiny a zpět) se nechali přepravit lodí (Harant z Polžic a Bezdružic & Bočková [Ed.], 2017).

Courtney (2013) píše, že místa, na která se poutníci vydávají, vždy reflektují aktuální kulturu a hodnoty. Navíc v současné době nejsou poutě i do vzdálených míst výsadou jen pár vyvolených, ale v dnešním moderním světě existuje spousta možností, jak se může člověk do poutního cíle dostat. Vzdálená místa jsou navíc dostupnější díky letecké dopravě, možnosti dovolené ze zaměstnání a celkově menším nákladům.

1.3 Motivace k poutnictví

Snažit se nalézt pouze jeden důvod, proč se lidé vydávali a vydávají na poutě, by bylo zcela chybné. Důvodů k poutnictví můžeme nalézt hned několik, ať už náboženských nebo světských. Podle Ohlera (2002) to byla dříve jednak víra lidí v Boha a důvěra ke svatým, ale také snaha získat některé z relikvií. Ohler (2002, 61) píše: „*Člověk nejel do Tours, nýbrž hledal sv. Martina, nejel do Říma, ale za prvním z apoštolů.*“ U svatých pak poutník hledal pomoc, radu nebo uzdravení.

Podle oficiální stránky Camina (Pilgrims, 2020) vykonalo svou pouť do Santiaga v roce 2010 v rámci Svatého roku 95 % poutníků z důvodů náboženských nebo duchovních. Z výzkumu Oviedo, de Courcier a Fariase (2014) vyplývá, že se oslovení poutníci na cestě do Santiaga identifikují spíše spirituálně než religiózně. Po srovnání výsledků z výzkumu European Surveys regarding Spain (ESS, 2010) bylo zjištěno, že poutníci se svou religiozitou (modlením se, účastí na náboženských akcích) neodlišují od běžné populace. Farias et al. (2019) ve své studii srovnávali motivaci k pouti do Santiaga de Compostela u věřících a ateistů. Signifikantní rozdíl byl nalezen pouze u faktorů religiózního růstu a společenství, kde věřící skórovali výše.

Z výzkumu Oviedo, de Courcier a Fariase (2014) dále vyplývá, že na Caminu byli poutníci motivováni především spirituálním růstem a touze po dobrodružství. Touha po dobrodružství byla motivací lidem k pouti ale už i v minulosti (Blackwell, 2007). Pozitivní korelace byla nalezena mezi věkem a religiózním růstem – starší lidé vykazovali větší míru „tradiční religiozity“. Položky s nejvyšším skóre byly „být blízko k přírodě“ a „poznat sám sebe do hloubky“ a obě sytily faktor spirituálního růstu. To opět podporuje i studie Farias et

al. (2019), kteří zjistili, že věřící i ateisté udávají stejně často jako svou motivaci k pouti *blízkost k přírodě a hledání spirituality*.

Sepp (2014) dle svých vlastních zkušeností popisuje, že ač je pouť do Santiaga de Compostela brána stále hlavně jako katolická cesta, vydávají se na ni i lidé, kteří nejsou katolíky, křesťany, dokonce ani věřícími. Přesto většina z nich akceptuje a využívá služby, které církve po cestě nabízí, ať už jsou to mše, ubytování nebo získání tzv. *Compostely*, o které bude pojednáno v další kapitole.

Warkentin (2018) dodává, že na cestě do Santiaga potkávala jak lidi vedené hlubokou spiritualitou, kteří se modlili po cestě téměř v každé katedrále, tak také ty, kteří se pouze snažili včas dojít na ubytování, stíhat svůj denní rozvrh a na rozjímání si čas nedělali. Luik (2012) dokonce poznamenává, že pouť nemusí jen nutně přivést člověka k víře, ale právě naopak ho od víry, resp. příslušnosti k církvi jako instituci odvrátit.

Z psychologického hlediska je zajímavým důvodem pokání. Ohler (2002) píše, že pokání muselo být dříve přiměřené vině, takže někteří kajícíci se museli vydat na velmi dlouhou pouť trvající tři roky, jiní pouze na kratší, trvající rok.

Motivací některým poutníkům může být částečně také přečtená literatura nebo zhlédnutý film či dokument o pouti či poutnictví. Mnohdy se však takto popsaná či zfilmovaná cesta liší od skutečné pouti, kterou pak člověk okusí na vlastní kůži (Norman, 2009). V dnešní době existuje však už tolik knih, dokumentů, filmů a webových stránek pro poutníky, že skutečné reálie pouti, jako jsou puchýře na nohách, bolavá kolena a záda z krosny či nepříznivé počasí, nemohou být nikomu zatajeny, pokud se vyloženě takovým informacím nevyhýbá.

Severn (2019) uvádí, že se zdá, že lidé v dnešní době cestují také mnohem více za účelem nalezení sebe sama, což je jeden z aspektů současného poutnictví. Dále dodává, že byla znovuobjevena myšlenka pouti jako metafoře k životu. Im a Jun (2015) píší, že mezi důvody poutníků k cestě patří také reflexe dosavadního života, touha po svobodě, nová výzva, setkávání nových lidí a překonávání krizí.

Motivací lidem tedy může být v podstatě cokoli, protože pouť jednoduše řečeno obsahuje směs všeho, co člověk může chtít nebo potřebovat – cestování přírodou, setkávání se s lidmi, samotu, fyzickou námahu, poznání sebe sama, spirituální přesah, a především únik od běžného každodenního života (Lois-González & Santos, 2015).

2 SANTIAGO DE COMPOSTELA

2.1 Historie města

Historie města Santiaga de Compostela a současně historie poutě se váže k převezení ostatků sv. Jakuba do Španělska z Jeruzaléma. Kolem převozu a nalezení ostatků se traduje řada legend, navíc nelze ani se stoprocentní jistotou určit, že se skutečně jedná o jeho ostatky (Attwater, 1993). Ty nicméně byly znovuobjeveny až za vlády Alfonse Cudného v 9. století. Jistý poustevník Pelagius si povšiml zvláštního jevu – opakujícího se světélkování na jednom a téže místě. Se svolením biskupa se na místě začalo kopat a byl zde objeven sarkofág s ostatky apoštola Jakuba Většího. Na popud krále Alfonse se nad ostatky nechal vystavět chrám a kolem něj vyrostlo i samotné město Santiago de Compostela (History of the Cathedral, nedat.), v překladu Svatý Jakub v hvězdném poli (Im & Jun, 2015). Chrám byl vysvěcen 25. července, proto právě na ono datum připadá také svátek Jakuba. Původní chrám byl však na konci 10. století zničen, a tak král Alfons III. Asturský nechal vystavět nad hrobem trojlodní baziliku, kterou mohou poutníci v Santiagu obdivovat dodnes (History of the Cathedral, nedat.).

2.2 Poutě do Santiaga de Compostela

První poutě k ostatkům apoštola se začaly konat již v 10. století, ale až ve 12. století se Santiago stalo třetím hlavním poutním cílem vedle Říma a Jeruzaléma. Právě 12. a 13. století je považováno za zlatý věk poutí do Santiaga, jelikož nadcházející renesance a reformace v Evropě vedly k úpadku poutnictví. Nicméně i přes jakékoliv historické a politické události se do Santiaga vypravovali další a další poutníci. Podporou tohoto poutního cíle byla i návštěva papeže Jana Pavla II. v roce 1982 a místo konání Světových dnů mládeže roku 1989. V 80. letech se tak Santiago stalo největším křesťanským poutním místem na světě (Luik, 2012).

V první kapitole již byl zmíněný tzv. Svatý rok. Pro Santiago de Compostela se vyhláší speciální Svatý rok, a to vždy v termínu, kdy svátek svatého Jakuba (tedy 25. července) připadá na neděli. Svatý rok je tak každých 6, 5, 6 a 11 let (Holy Year, 2020). Nejbližší Svatý rok připadl na rok 2021, kdy se očekával velký nárůst poutníků putujících

právě do Santiaga (Holy Year, 2020). Dopad pandemie COVID-19 se nicméně projevil i v poutnictví.

Podle oficiálních statistik kanceláře v Santiagu Oficina del Peregrino (2019) se v roce 2019 vydalo na pouť 2494 lidí, kteří uvedli jako svou státní příslušnost Českou republiku. Největší zastoupení měli Španělé (146 350 lidí = 42,11 %) a Italové (28 749 lidí = 8,27 %). V roce 2021 podle kanceláře v Santiagu Oficina del Peregrino (2021) dorazilo do Santiaga pouze 1089 poutníků, kteří uvedli jako státní příslušnost Českou republiku. Největší zastoupení měli opět Španělé (122 128 lidí = 68,26 %) a více než Italů přišlo tentokrát do Santiaga Portugalců (9410 lidí = 5,26 %). Podle statistiky (Statistiky poutníků na Camino de Santiago, 2021) se sice počet poutníků putujících do Santiaga od roku 2005 neustále zvyšoval, od roku 2020 je však zaznamenán opět pokles počtu putujících kvůli světové pandemii COVID-19.

Do Santiaga vede několik vyznačených tras. Úplně neznámější je tzv. Francouzská cesta – *Camino Francés*, která vede z francouzského městečka Saint-Jean-Pied-de-Port a měří celkem asi 750 kilometrů. Prochází městy jako je Pamplona, Burgos nebo Leon. Na konci 20. století byla zapsána na seznam světového dědictví UNESCO (Trasy Camino de Santiago, 2021). Druhou a o něco méně náročnější trasou je Portugalská cesta *Camino Portugués* z Porta vedoucí podél pobřeží. Tato trasa se stává v posledních letech velmi oblíbenou a měří zhruba 240 km. Třetí nejznámější trasou je Severní cesta *Camino del Norte* začínající v San Sebastian, která je svým terénem náročnější, jelikož vede přes hornatou část Španělska. Její délka je asi 470 km (Camino de Santiago Routes, 2021). Každá trasa vedoucí do Santiaga se ale jednoduše nazývá *Camino* a kromě symbolu svatojakubské mušle je značena žlutými šipkami namalovanými různě na cestách, zdech nebo kamenech.



Obrázek č. 1 Mapa s vyznačenými trasami vedoucími do Santiaga de Compostela (Camino de Santiago Routes, 2021)

2.3 Specifika poutě do Santiaga de Compostela

Kromě nespočtu zážitků, poznání nových míst, lidí a možná i sebe samého má poutník (španělsky *peregrino*) po příchodu do Santiaga možnost dostat tzv. *Compostelu*. Jedná se o potvrzení, že poutník ušel pěšky nejméně 100 kilometrů nebo ujel na kole alespoň 200 kilometrů. Takové potvrzení se dá získat v oficiální kanceláři u katedrály v Santiagu de Compostela na základě předložení tzv. *credencialu*. Credencial je průkaz, do kterého si na začátku poutě poutník zapíše informace o sobě a po cestě do něj sbírá razítka na různých místech kudy prochází – v kostelech, ubytovnách nebo i v kavárnách či restauracích. Tento průkaz slouží také k získání noclehu v ubytovnách pro poutníky, v tzv. *albergue*. Takto vybudovaná síť ubytování napříč Španělskem je i určitým příspěvkem do španělské ekonomiky (Lois-González & Santos, 2015). Průkaz poutníka je zárukou, že poutník skutečně absolvoval danou trasu, a tak může dostat také onu *Compostelu*. Pravá *Compostela* psaná v latině se však vydává pouze poutníkům, kteří šli pouť z náboženských důvodů, a tak je pravděpodobné, že někteří poutníci v této oblasti klamou, jelikož hlavní motivací pro pouť jim bývají i jiné důvody než náboženské (Lois-González & Santos, 2015).

V Santiagu však pro mnoho lidí ještě pout' nekončí, vydávají se totiž dál až k Atlantskému oceánu do Fisterry neboli na „konec světa“. Podle Lois-Gonzáleze a Santose (2015) jsou poutníci se samotným městem Santiago de Compostela méně spokojeni než ostatní turisté, jelikož dění v něm se výrazně odlišuje od celé dosavadní pouti. Možná i právě proto chtějí poutníci putovat ze Santiaga ještě dál.

3 KRIZE A TRAUMA

3.1 Krize

S pojmem krize se setkáváme v běžném životě poměrně často. Základ slova *krize* je odvozen z řeckého *krinein* – rozhodnout (Holub & Lyer, 1982). Definice krize bychom našli v literatuře několik. Vágnerová (2014, 43) definuje krizi jako „*náhlé negativní vyhocení situace spojené s pocitem existence nezvládnutelného problému.*“ Špatenková (2017, 11) píše, že „*ke krizi dochází tehdy, pokud člověk čelí problému, který neumí, nemůže nebo nedokáže (vy)řešit.*“ Baštecká a Goldmann (2001, 275) dodávají, že krize se popisuje jako „*reakce na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž.*“

Důležité je rozlišovat mezi krizí a traumatem – krize je vymezována jedincem, trauma je definováno podnětem (Baštecká & Goldmann, 2001). Psychická krize je doprovázena negativními emocemi, pocitem bezmoci, zoufalstvím, úzkostí a narušením pocitu jistoty. Dochází také ke změnám chování, které může být inhibováno nebo naopak může docházet k přehnaným afektovaným a impulzivním reakcím (Vágnerová, 2014).

Krize se nemusí projevit jen v psychické rovině, ale také na úrovni biologické. Tělesné projevy, jako je dušnost, únava, svalová ztuhlost nebo bolest hlavy, jsou mnohdy prvními projevy krize. Pokud krize není efektivně řešena, mohou tělesné projevy přejít v nemoc nebo nějaké jiné onemocnění dále rozvíjet (Vodáčková, 2020).

Každá krize má nějakou spouštěcí událost, která může být buď očekávaná, neočekávaná nebo anticipovaná, což znamená, že na spouštěcí událost může být pohlíženo jako na chtěnou. Očekávané události pak mohou být buď:

- kritickými vývojovými obdobími, jako je např. adolescence, nebo
- tzv. přechodovými stavy, kterými může být stěhování do nového bydliště nebo svatba.

Neočekávané události jsou většinou náhlé a mohou potkat každého jedince. Jedná se např. o ztrátu blízké osoby, předčasné narození dítěte nebo vážnou nemoc (Špatenková, 2017).

Krize má dle Caplana a Šrobárové (v Špatenková, 2017) čtyři fáze:

1. fáze – člověk je konfrontován se spouštěcí událostí, což u něj vede ke vnímání ohrožení a určitého neklidu. Jsou zde proto aktivizovány adaptační mechanismy. Pokud tyto mechanismy nefungují, krizový stav je prohlouben a krize přechází do další fáze.

2. fáze – člověk už ztrácí kontrolu nad situací, cítí se bezmocný a je si vědom vlastní zranitelnosti. Situaci se tedy snaží řešit náhodnými pokusy, které ale nemusí být vždy úspěšné. V takovém případě se krize ještě více prohlubuje a pocit napětí v člověku narůstá.

3. fáze – v této fázi již člověk využívá maximální snahu nalézt řešení, aby mohl krizi vyřešit a zároveň je tak nejvíce přístupný pomoci od ostatních. V této fázi je buď krize vyřešena, nebo dochází k riziku, že krize přejde do chronického stavu.

4. fáze – pokud ve třetí fázi člověk neměl snahu krizi vyřešit nebo krizi neodmítl, napětí se už stává nesnesitelným a běžné fungování jedince je narušeno. Patrné jsou emocionální, kognitivní i psychické změny, můžou se objevit také sebevražedné tendence nebo užívání návykových látek. V této fázi již musí zasáhnout odborná krizová intervence.

3.2 Druhy krize

Krize se dají rozdělit do několika skupin podle jejich způsobu projevu, podle jejich průběhu a také podle jejich spouštěčů.

1. Podle způsobu manifestace:

a) Zjevná – zjevnou krizi si jedinec uvědomuje a většinou se aktivně snaží nalézt řešení této krize nebo vyhledat pomoc.

b) Latentní – skrytou krizi si jedinec neuvědomuje (nebo si ji nechce připustit), a proto se často může táhnout velmi dlouhou dobu a vyvolávat neefektivní adaptační mechanismy jako je braní drog, workoholismus či se začít projevovat ve zdravotních obtížích (Vymětal, 1995).

2. Podle průběhu:

a) Akutní – akutní průběh krize trvá dle Baštecké a Goldmanna (2001) zpravidla do šesti týdnů. Je to období v životě, kdy člověk sám cítí potřebu změny.

Právě zhruba po šesti týdnech se situace mění – člověk získává jiný pohled na situaci, okolnosti se změňi nebo se situace stává chronickou.

b) Chronická – tato krize bývá dlouhodobá, většinou se týká interpersonálních konfliktů. Člověk v chronické krizi je pasivní, bezradný, nepřebírá za své chování zodpovědnost a může se u něj projevit i zhoršení fyzického stavu, problémy ve vztazích či nedostatek motivace. Člověk se často utápí v sebelítosti a mnohdy se adaptuje do role nemocného (Špatenková, 2017). U chronické krize může být odstup od kritické události i několik měsíců nebo dokonce let.

3. Baldwin (1978) rozdělil krize podle jejich spouštěčů do 6 základních skupin:

a) Dispoziční krize – jedná se o krize vyvolané převážně vnějšími podněty, kterými může být např. ztráta zaměstnání. Tuto krizi dokáže většinou vyřešit člověk svépomocí.

b) Přechodové krize – jedná se ve většině případů o očekávané změny v životě, které však vyžadují velké přizpůsobení – např. narození dítěte či odchod do důchodu.

c) Krize jako výsledek traumatické události (traumatické krize) – krize nastávající po situaci, která je zcela neočekávaná a emočně zatěžující – např. náhlé úmrtí člena rodiny, znásilnění apod.

d) Vývojové krize – jedná se o krize vyplývající z dynamiky běžného lidského života – např. nalezení sexuální identity nebo hodnotové konflikty typické zejména pro fázi dospívání.

e) Psychopatologické krize – ty se vyskytují u pacientů s předchozím psychopatologickým vývojem, který spouští zcela novou samostatnou krizi nebo narušuje její řešení. Typické jsou u lidí se schizofrenií, hraniční poruchou osobnosti či u neurotiků.

f) Krize vyžadující okamžitou psychiatrickou pomoc – jedná se o krize, při kterých se stav natolik zhorší, že je ohrožen zdravotní stav jedince či jeho okolí. Může se jednat o sebevražedné tendence, agresivitu nebo akutní psychózu. Zde je nutná rychlá a cílená intervence.

Zvláštním a v současné době velmi probíraným typem krize je krize psychospirituální. Tu Vančura (2020, 329) definuje jako „*epizody neobvyklých zkušeností*,”

zahrnující změny vědomí a změny percepčních, emocionálních, kognitivních a psychosomatických funkcí, ve kterých je patrný přesah obvyklých hranic definice vlastního Já, tj. posun k trans-personálním zážitkům.“ Jedinec je ale schopen duševní spolupráce a navozování terapeuticko-pracovních vztahů. Podle Grofových (1999) má psychospirituální krize pozitivní potenciál, který se může rozvíjet především tehdy, když má člověk k dispozici odborné vedení, které ví, jak s neobvyklými stavy vědomí pracovat.

Mezi nejčastější spouštěče psychospirituální krize patří události ohrožující život, silné sexuální zážitky, traumatizace, perinatální události či série životních nezdarů (Vančura, 2020). Pomoc lidem, kteří psychospirituální krizi prožívají, poskytuje v České republice a na Slovensku organizace SEN – Spiritual Emergence Network, která patří pod mezinárodní organizaci ISEN – International Spiritual Emergence Network. Mohou ji kontaktovat lidé, kteří potřebují pochopit prožitou krizi a své zážitky z ní zpracovat, aby se mohli opět vrátit do vyrovnaného duševního stavu (SEN Slovensko a Česko, nedat.).

Krizi bychom neměli chápat nutně negativně nebo patologicky, jelikož je to přirozená součást života každého jedince. Na krizi lze mnohdy nahlížet jako na vývoj nebo změnu a můžeme z ní čerpat terciální zisk z nemoci, tedy ji brát jako příležitost pro osobnostní růst (Kast, 2000). Krizová událost nás také zavádí do situací, kdy se musíme konfrontovat s vlastními hranicemi, což může být důležité i pro sebepoznání (Vodáčková, 2020). Thorová (2015) dodává, že krize v sobě ukrývá také vývojový potenciál a že uspokojujivé překonání krize člověka posílí a činí ho odolnějším a zkušenějším.

3.3 Pomoc a krizová intervence

Z krize si člověk může neformálně pomoci buď svépomocí, nebo také vzájemnou pomocí. Pokud tato pomoc není dostačující, měl by se člověk obrátit na pomoc odbornou.

Krizová intervence znamená pomoc v krizi, tedy že mezi jedince a jeho aktuální krizi vstoupí prostředník – krizový intervent – který pomůže jedinci získat od situace odstup a nahlédnout na ni z jiného pohledu. Krizová intervence je komplexní, zahrnuje nejen pomoc psychologickou, ale také zdravotnickou, praktickou (např. zásah policie), sociální a právní (Špatenková, 2017).

Mezi specifické znaky krizové intervence patří okamžitá pomoc, redukce ohrožení, zajištění bezpečí, koncentrace na problém „tady a teď“, časové ohraničení, intenzivní

kontakt krizového intervenanta s klientem, strukturovaný, aktivní, někdy i direktivní přístup krizového intervenanta a individuální přístup (Špatenková, 2017).

Krizová intervence nemusí probíhat vždy tváří v tvář, ale může být prováděna také telefonicky nebo přes chat. Krizovou intervencí většinou pomoc nekončí, může na ni navázat další spolupráce s odborníkem, např. formou terapie (Vodáčková, 2020).

3.4 Trauma

Trauma (z řec. *trauma* – poranění [Holub & Lyer, 1982]) se dle Baštecké a Goldmanna (2001, 275) vymezuje jako „*reakce na situaci, vzniklou v důsledku události, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost a vyvolala by pronikavý pocit tísně téměř v každém*“.

Vizinová a Preiss (1999) uvádí, že v českém prostředí dochází k traumatu nejčastěji v důsledku železničního neštěstí, sexuálního zneužití, požáru ad. Trauma se vyskytovalo často u lidí, kteří zažili druhou světovou válku, okupaci roku 1968 nebo věznění z politických důvodů. Trauma přichází skrze vnější podněty, často se odehrává v blízkém sociálním prostředí, jako např. v rodině. Tam se jedná o situace, kdy jsou děti vystavovány násilí nebo jsou svědky rizikového chování rodičů. Takové trauma může být dlouhodobé (Doležalová, Orliková, Kážmer, Drbohlavová & Csémy, 2017).

Vizinová a Preiss (1999, 17) dále uvádí charakteristiky situace, která vyvolává v jedinci trauma:

1. *„Příčina je pro jedince vnější*
2. *Je pro něj extrémně děsivá*
3. *Znamená bezprostřední ohrožení života nebo tělesné integrity*
4. *Vytváří v jedinci pocit bezmocnosti.*“

Podstatou traumatu tedy je, že vlivem působení vnějšího činitele jsou poškozeny psychické a biologické adaptační mechanismy, a jedinec tak není schopen vyrovnat se s prožívaným ohrožením. Trauma je spojeno s pocitem bezmoci, v podstatě je reakcí na vlastní bezmocnost (Vizinová & Preiss, 1999).

Traumatická reakce se dle Baštecké a Goldmanna (2001) skládá ze čtyř hlavních částí:

1. Vraccující se představy události, a to buď ve snech, nočních můrách, vzpomínkách, nebo i v tzv. *flashbacks* – záblescích. Při těch člověk reaguje tak, jako by traumatizující událost právě prožíval.
2. Nadměrné ostražitosti – člověk vidí v různých podnětech „znamení“, která údajně značí další neštěstí.
3. Stažení se a zmrtvění – člověk se distancuje od společenského života, je mu jedno, co se kolem něj děje, cítí se vnitřně prázdný.
4. Vyhýbáním se místům, na kterých se událost odehrála, dále pachům, zvukům nebo podnětům, které tuto událost připomínají.

Při prožívání traumatické události jsou časté disociativní prožitky. Lidé se cítí, jako by se jich nic z dění netýkalo, jako by byli izolováni od ohrožující situace i od vlastních prožitků. Takováto izolace může chránit lidi před zaplavením traumatizujícími skutečnostmi, ochrana je však pouze dočasná (Kohoutek, Špok, & Čermák, 2009).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (2021) se může objevit u jedince po prožití traumatické události akutní stresová reakce, posttraumatická stresová porucha (PTSD) nebo porucha přizpůsobení. Tato témata, především PTSD, se v soudobých výzkumech neustále zkoumají, v tomto textu ale nebudou více rozvíjena, jelikož přesahují rámec bakalářské práce.

3.5 Faktory ovlivňující prožívání zátěžových situací

Jak bude jedinec na zátěžovou událost reagovat, závisí na několika faktorech, mezi které, kromě intenzity samotné traumatické události, patří kognitivní zpracování události, osobnostní vlastnosti, sociální opora, ale také sociodemografické charakteristiky, jako je věk nebo pohlaví.

Podle Kohoutka, Špoka a Čermáka (2009) hraje významnou roli při zvládnání zátěžových situací reakce okolí na trauma dotyčné osoby. Pokud je trpící osobě poskytnuta péče a porozumění, se zátěžovou situací se může vyrovnat snáze, než když se jí podpory nedostaví. Prožívání zátěžových situací dle autorů ovlivňuje také fakt, zda člověk už podobnou situaci někdy prožil nebo si nedávno prošel či aktuálně prochází jinou zátěžovou

situací. V takovém případě mohou být následky prožívané zátěžové situace mnohem závažnější než u jedince, který se momentálně nacházel v období relativní životní pohody.

Je ale spousta dalších faktorů, které se do prožívání krizí a traumat mohou promítnout, jako např. teorie místa řízení (Locus of control) Juliana Rottera nebo vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy) Alberta Bandury. Podle Křivohlavého (2001) hraje roli při zvládnání životních situací také naučený optimismus a pesimismus, kladné sebehodnocení, sebedůvěra nebo smysluplnost života a smysl pro humor.

4 COPING

4.1 Charakteristika copingu

Anglický termín *coping* je odvozen od slovesa *to cope* – tedy vyrovnat se s něčím. Tento termín se běžně v češtině používá, a tak bude využíván i v této práci.

Lazarus a Folkman (1984) definují coping jako neustále se měnící kognitivní a behaviorální snahy zvládnout specifické vnější a/nebo vnitřní nároky a požadavky, které jsou vyhodnoceny jako přesahující zdroje daného člověka. Autoři definici copingu vytváří spíše ve smyslu orientovaném na proces zvládnání než na vlastnosti jedince.

Vodáčková (2020, 46) uvádí, že vyrovnávacími strategiemi se míní „*způsob a forma chování, kterým se přizpůsobujeme nárokům života.*“ Vágnerová (2014, 45) dodává, že „*smyslem copingové aktivity je zlepšení celkové bilance, ať už k ní dojde v důsledku změny situace nebo změny postoje.*“

Peer (2016) píše, že copingové strategie jsou prostředkem ke snížení dopadu stresové události a že coping je asociován s regulací emocí, především distresu. Podle Peera má proces copingu dvě části – za prvé zvládnutí stresové události a za druhé regulaci emocí vzniklých vlivem stresové situace.

Lazarus a Folkman (1984) rozlišuje dvě varianty copingu:

- coping zaměřený na problém – lze popsat tak, že jedinec si uvědomuje přítomnost problému a aktivně se snaží nalézt způsoby jeho vyřešení,
- coping zaměřený na emoce – lze popsat tak, že jedinec se snaží vyrovnat s emocemi, které zátěžovou situaci doprovází (např. problém bagatelizuje, snaží se získat útěchu od ostatních nebo problém popírá).

Podle autorů se oba typy copingu během stresující situace navzájem ovlivňují, doplňují se, ale zároveň si také mohou překážet.

Coping je tedy vědomá aktivita, díky které chce jedinec problém vyřešit. Zátěžové situace lze zvládat ale také pomocí neuvědomovaných obranných reakcí, ke kterým patří popření, vytěsnění, racionalizace, regrese, identifikace, substituce, projekce, rezignace a izolace (Vágnerová, 2014).

Aldwin (2007) upozorňuje, že je třeba rozlišovat mezi „manažerskými dovednostmi“, které jsme se naučili a zrutinizovali během života, abychom předcházeli a vyhýbali se problémům, a copingovými styly, které považujeme za charakteristické způsoby, jak zvládat problémy. Dále musíme odlišit také neúmyslné emoční reakce, které vznikají bez konkrétního účelu.

Lazarus (1986) píše, že abychom dokázali porozumět copingu, musíme zjistit, co přesně lidé dělají při zvládání konkrétních těžkých životních situací. Dále popisuje tři základní kritéria procesu mapování copingu:

1. Specifický kontext – ať už se jedná o jakoukoliv situaci, ta je vždy prožívána v určitém specifickém kontextu, proto musí být copingové strategie vybírány přesně podle daných okolností, nikoliv obecně.
2. Coping jako proces – coping musí být sledován z pozice všech jeho změn, ať už v čase nebo napříč událostmi.
3. Zkoumání musí být prováděno intraindividuálně (tedy musí být sledovány změny u jednoho jednotlivce), ale také interindividuálně (tedy musí být porovnávány výsledky mezi jednotlivci).

4.2 Copingové styly a strategie

V literatuře lze nalézt dělení copingu na copingové styly a copingové strategie, ač v běžném životě se oba přístupy propojují. Copingové styly zahrnují statickou součást copingu, tedy jedincovy „*tendence hodnotit situaci určitým způsobem a reagovat na ni v obecném smyslu*“ (Paulík, 2017, 121). Jedinec uplatňuje podobné aktivity napříč různými situacemi.

Mezi dva základní styly zvládání těžkostí bychom zařadili vyhýbání se stresu, a naopak aktivní čelení mu. Podle Křivohlavého (2001) mají oba styly své výhody i nevýhody, které se odvíjejí především od situací, ve kterých je využíváme.

Samotný proces copingu se odehrává skrze copingové strategie, které jsou oproti copingovým stylům méně obecné a více vychází z konkrétní prožívané situace (Paulík, 2017).

Aldwin (2007) řadí mezi copingové strategie „hledání smyslu“, což je velmi častá aktivita, kterou lidé v těžkých životních situacích dělají. Mezi vším chaosem a zmatkem se snaží nalézt alespoň nějaký význam a smysl. Tato strategie může být v jistých situacích negativní, ale ve většině případů je považována za pozitivní.

Důležité jsou také veškeré vědomé svépomocné techniky a podpora okolí. Mezi efektivní formy boje s životními těžkostmi řadí Křivohlavý (2001) modifikaci chování, kognitivní ovlivňování a ventilaci emocí. Modifikace chování funguje na principu operantního podmiňování, kdy je za žádoucí chování poskytována odměna a za nežádoucí chování přichází trest nebo absence odměny. Kognitivní ovlivňování se snaží pomoci člověku změnit jeho negativní myšlenky a představy na pozitivnější, a to hlavně pomocí tzv. osobního posilování, tedy např. sebeepochvalou za správné chování. To by mělo člověku dodat sebejistotu a pocit, že situaci zvládne. Ventilace emocí se pak ukázala být jako účinnou metodou zvládnání těžkostí hlavně ve smyslu vypovídání se anebo vypsání se.

Mezi další možnosti, jak zvládnout náročnou životní situaci řadí Křivohlavý (2001) relaxaci, meditaci, imaginaci a také náboženskou víru.

4.3 Náboženský coping

Lidé již dávno v minulosti hledali v těžkých dobách a při náročných životních situacích útěchu u Boha. Modlili se, chodili na mše a prosili o vyslyšení a o pomoc. V dnešní sekularizované společnosti už není hledání pomoci u Boha možná tak časté, přesto se ukazuje, že prvky religiozity v copingu pomáhají.

Někdy lidé využívají modlitbu jako způsob řešení problému – prosí o uzdravení nebo materiální pomoc, nebo ji berou jako způsob uklidnění, či uspořádání myšlenek, anebo díky ní cítí oporu. Lidé jsou také často více klidní, když ví, že se za ně modlí jejich blízcí a když ví, že mají alespoň někoho (nějakou vyšší sílu), se kterou mohou mluvit (Aldwin, 2007). Vymětal (1995) tento fakt podporuje tvrzením, že z psychologické praxe je známé, že víra má pro lidi silný posilující a stabilizující účinek. Nejde však jen o modlitby či osobní vztah k Bohu, který v těžkých životních situacích pomáhá. Nápomocná může být i komunita lidí, která se v modlitebnách, kostelích či jiných institucích schází a navzájem se podporuje (Aldwin, 2007).

Pargament et al. (1990) zjistili ve své práci zaměřené na náboženský coping, že víra v dobrotivého Boha, přijímání Boha jako podporujícího partnera při zvládnání těžkostí a zapojení náboženských rituálů do života je spojováno s více pozitivními následky. Výsledky studie vyzdvihují důležitost role religiozity, účasti na náboženské praxi a motivace u lidí chodících do kostela při vypořádávání se s těžkými životními situacemi, jako je úmrtí, nemoc či problémy v práci. Studie Pargamenta et al. (1990) tedy ukazuje, že zahrnutí

religiozity do procesu zvládání se alespoň u věřících lidí zdá být velmi důležité. Nicméně studie také poukázala, že náboženské strategie zvládání se navzájem propojují a doplňují s nenáboženskými strategiemi zvládání.

Podobné závěry přinesla také studie Greenway, Phelan, Turnbull a Milne (2007). Ti na menším souboru lidí hlásícím se ke křesťanství zkoumali náboženský coping a sebetranscendenci. Autoři poukazují, že vzorce náboženského copingu nejsou jen o zvládání problémových událostí v životě, ale také o vztahu k Bohu, čímž překračují vlastní individuální pohled na život. Většina lidí navíc pravděpodobně nevyužívá při zvládání těžkostí pouze pozitivní zvládací strategie, ale také negativní, které se však navzájem s pozitivními ovlivňují a vytváří tak budoucí charakteristiky vnitřní spirituality. Zda u lidí převáží pozitivní či negativní strategie, ovlivní dále jejich rozhodnutí, jak budou s problémem nakládat. To může vést lidi k odmítnutí jejich víry, ale také naopak k jejímu většímu prohloubení.

Pargament, Feuille a Burdzy (2011) píší, že pozitivní náboženský coping odráží především bezpečný vztah s transcendentní silou, pocit spirituálního propojení s ostatními a dobrotivý pohled na svět. Naopak negativní náboženský coping odráží duchovní napětí, potíže se sebou samým, s ostatními i s božstvím.

Lee, Roberts a Gibbons (2013) zkoumali na vysokoškolských studentech vztah mezi negativním náboženským copingem a obtížnějším a zdlouhavějším zvládáním období smutku. Výsledky jejich studie přinesly zjištění, že negativní náboženský coping může predikovat delší proces zvládání období smutku. Nejedná se však o všechny formy negativního náboženského copingu, například činění d'ábla zodpovědným za ztrátu se smutkem nijak nesouviselo.

Counted, Pargament, Bechara, Joynt a Cowden (2020) se zabývali náboženským copingem v období pandemie COVID-19. Zjistili, že naděje je pozitivně asociována se subjektivní pohodou (well-being) a vztah mezi těmito dvěma faktory je moderován náboženským copingem. Pokud naděje chyběla, negativní náboženský coping mohl ještě znesnadnit úspěšné překonání všech stresorů během pandemie. Naopak pozitivní náboženský coping zvyšoval subjektivní pocit pohody.

Náboženský coping se napříč studiemi ukazuje být jako nápomocný ve zvládání těžkých životních situací. A jelikož je stále v zájmu zkoumání, bylo vytvořeno také několik metod, které náboženský coping testují. Pargament, Koenig a Perez (2000) vytvořili novou

škálu na měření náboženského copingu, tzv. RCOPE škálu. Existuje i její zkrácená verze, tzv. Brief RCOPE Scale, obsahující pouze 14 položek měřících náboženský coping hlavních životních stresorů (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011).

5 VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ Z JIŽ PROBĚHLÝCH STUDIÍ

Terapeutickým účinkem poutnictví se zabývala Courtney (2013), podle které by měli pout' doporučovat terapeuti svým klientům. Studie Jørgensen, Eade, Ekland a Lorentzen (2020) poukazuje na to, že pout' pomáhá hlavně v oblasti seberozvoje, duševního i fyzického zdraví, řešení životních problémů a dává lidem nový pohled na život. Respondenti studie mezi tři hlavní terapeutické procesy vybrali chůzi, přírodu a komunitu lidí. Danely (2017) uvádí jako jeden z pozitivních aspektů poutnictví chůzi. Podle jeho výzkumných zjištění ale není důležité spojení výchozího bodu a cílové destinace, nýbrž spojení těla se zemí. To v mnoha lidech evokovalo pocit pokory, fyzické soběstačnosti a duchovní vyrovnanosti.

Warkentin (2018) píše, že na své cestě do Santiaga potkávala spoustu lidí, kterým Camino pomohlo v náročné životní situaci, respektive se na něj vydali v době velké změny v jejich životě, ať už se jednalo o období mezi vysokou školou a nástupem do práce, ukončením partnerského vztahu, odchodem do důchodu či při osobní zdravotní krizi. Luik (2012) dodává, že mladí poutníci ve věku kolem dvaceti let jsou motivováni velmi často touhou najít odpověď na otázku, co dělat ve svém životě dál nebo se připravit na další část života, pokud už ví, kudy se jejich další cesta má ubírat.

Warkentin (2018) dále píše, že stejně jako ona i ostatní na cestě prožili vlivem okolní přírody a všech zážitků změnu. Takoví, jací byli na začátku, nebyli na konci při příchodu do Santiaga de Compostela. Změnila je fyzická chůze, komunitní spaní v albergue, krása přírody, konverzace s ostatními poutníky. Konec poutě byl pouze dalším začátkem dalších životních etap. Nyní mohli na život pohlížet jinými očima, využít všechny poznatky, které během cesty získali. Čára mezi spirituálním a světským je na pouti do Santiaga podle autorky pouze nepatrná.

Warfield, Baker a Parikh Foxx (2014) se ve své studii zabývali také terapeutickou hodnotou poutnictví. Terapeutická hodnota byla nalezena v oblasti biologické, psychologické, sociální a spirituální. Jako hlavní psychologické procesy byly respondenty zmiňovány hlavně činění rozhodnutí, pocit přijetí, žití přítomným okamžikem, ujasňování si priorit, reflektování či získávání zkušeností. Týdny strávené na Caminu lidem také umožňují

žít podle svého vlastního tempa, poslouchat své tělo, a ne hodiny nebo pracovní dobu (Luik, 2012).

Ač se na pouť vydává většina poutníků sama, ve skutečnosti během cesty nejsou sami, jelikož neustále potkávají ostatní poutníky a sdílí s nimi své problémy, zkušenosti, důvody k pouti a další. I proto je oblast sociální velmi významná, protože zahrnuje podporu od ostatních, účast na různých rituálech a formování skupinové identity. Dochází ke střetávání lidí různého věku, různé národnosti, etnické příslušnosti, pohlaví apod. (Warfield, Baker, & Parikh Foxx, 2014). Lidé mezi sebou sdílí svá nejhlubší tajemství, své strachy, informace, které ani jejich nejbližší přátelé nebo rodina nevědí. I poté, co poutníci ukončí denní putování, schází se spolu v albergue, večerí spolu, usínají ve stejném pokoji (Luik, 2012).

Im a Jun (2015) zjistili od svých respondentů, kteří putovali do Santiaga, že si změn ve svých tělech a ve svých duších povšimli již v průběhu poutě, nikoliv až v cílové destinaci. Během poutě se jejich mysl stabilizovala a lidé začali toužit být sami a mít čas na zkoumání sebe samých. Prožitá zkušenost pouti do Santiaga lidi změnila a dopomohla vytvořit jejich nové „já“. Ať už byli respondenti jakéhokoliv vyznání, či dokonce bez vyznání, všichni po cestě pocítili náboženskou spiritualitu. Když se pak vrátili zpět domů, sdíleli své zkušenosti s Caminem kdekoliv, kam se vypravili. Cesta do Santiaga de Compostela jim dodala sebevědomí a pocit nové výzvy se opět vydat na další pouť.

Podobné závěry přinesla i studie Slavina (2003), který se sám vydal na Camino, aby mohl vykonat rozhovory s poutníky přímo na jejich pouti. Zjistil, že pro mnoho z nich nebyla pouť o tom dojít do cíle nebo se dostat v konkrétní den na konkrétní místo. Kdyby toho poutníci chtěli docílit, jednoduše by mohli nasednout do autobusu a do cíle dojet ještě ten den. Pouť je právě naopak přiměla žít přítomným okamžikem, což jim dalo prostor zaměřit se také na sebe sama, své myšlenky a uvědomit si i spirituální přesah putování. Nikdo z poutníků, se kterými autor mluvil, nešel na pouť s představou, že se v cíli stane nějaký zázrak nebo se jim změní život. Změny ale probíhaly postupně během putování, když kráčeli španělskou krajinou, setkávali se s ostatními poutníky, anebo naopak trávili čas o samotě oproštění od všech každodenních starostí.

Výsledky studie Warfield, Baker a Parikh Foxx (2014) ukázaly, že pouť můžeme považovat za terapeutickou intervenci sebou samým. Luik (2012) píše, že na Caminu se

uskutečňují ve stejnou dobu ve skutečnosti dvě cesty současně. Jedna vede samozřejmě do Santiaga de Compostela a ta druhá k sebeobjevování a k sebereflexi.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

6.1 Výzkumný problém

Jako ústřední téma bakalářské práce jsem chtěla zvolit téma poutnictví, jelikož je mi blízké a ráda se o něm dozvídám více informací. A protože jsem potřebovala propojit toto téma s psychologií, začala jsem pátrat po tom, co již bylo o poutnictví vyzkoumáno. Mnoho prací se zabývá vztahem mezi poutnictvím a fyzickým zdravím či religiozitou, ale oblast psychologická ještě tolik prozkoumána není. Mnoho lidí, ne-li téměř všichni, se však vydávají na pouť právě z důvodu nějakého problému v životě, ve vztazích, v práci atd. Chtějí uniknout z každodenní rutiny a odpoutat se od každodenních starostí. Právě proto se výzkumným problémem bakalářské práce stalo poutnictví, jakožto možný prostředek zvládnutí životních krizí.

6.2 Cíl výzkumu

Výzkumným cílem práce je zjistit, jakými způsoby může pěší pouť pomoci lidem zvládnout životní krizi. Zda se jedná o jeden hlavní mechanismus, který pomohl všem poutníkům, či se jedná o souhrn několika různých aspektů. Práce se proto zaměřuje na konkrétní příběhy lidí, kteří se na pouť vydali právě z důvodu životní krize, a zjišťuje, do jaké míry jim pouť pomohla.

6.3 Výzkumné otázky

Před započítím výzkumu byly stanoveny tři základní výzkumné otázky vycházející z výzkumného problému a z cílů výzkumu.

VO1: Z jakých důvodů se lidé vydávají na pěší pouť?

První výzkumná otázka pátrá po samotných příčinách a důvodech, proč se vůbec lidé na pěší pouť vydali. Co pro ně bylo prvním impulzem. Zda to byla právě ona životní krize nebo to bylo něco jiného, přičemž ke zjištění, že důvodem byla životní krize, došlo až později při samotné pouti. Otázka se snaží také zachytit široké spektrum různých důvodů, které lidi mohou na pouť přivést.

VO2: Jak se během putování mění jejich pohled na životní krizi?

Druhá výzkumná otázka se zabývá již samotným procesem putování. Během pouti totiž člověk potkává další poutníky, sdílí s nimi svůj příběh, naslouchá příběhům druhých, má spoustu času na přemýšlení, nezabývá se každodenními starostmi, a tak se vytváří prostor na vynoření se nejrůznějších myšlenek o životě. Což vede nezbytně k tomu, že se poutník začíná nad svou životní krizí zamýšlet, mění na ni svůj pohled a mnohdy dochází k zajímavým zjištěním.

VO3: Jakým způsobem jim pout' pomohla životní krizi zvládnout?

Třetí výzkumná otázka už je mířená na stav po ukončení poutě. Snaží se zjistit, zda pout' skutečně lidem ve zvládnutí krize pomohla a jakým způsobem se tak stalo. Snaží se odhalit různé faktory, které mohou při zvládnutí životní krize na pouti hrát roli. Většinou se totiž nejedná o jediný faktor, ale spíše o směs různých okolností, které mohou být jedinečné pro každého poutníka.

7 METODOLOGICKÝ RÁMEC

V následující kapitole je detailně popsán zvolený typ výzkumu, metoda získávání dat, metody zpracování a analýzy dat, etické problémy a jejich způsob řešení.

7.1 Zvolený typ výzkumu

Jako typ výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup, který vychází z pragmatismu, symbolického interakcionismu, fenomenologie, realismu a konstruktivismu. V rámci kvalitativního výzkumu probíhá sběr i analýza dat současně, výzkumník tedy postupně přichází s novými nápady a domněnkami, které může během dalšího zkoumání ověřovat (Hendl, 2016). Nejčastějšími metodami získávání dat je pozorování, interview a analýza dokumentů.

7.2 Metody získávání dat

Vzhledem k výzkumnému problému bylo zvoleno metodou získávání dat polostrukturované interview. S touto metodou získávání dat byli všichni respondenti seznámeni před vstupem do výzkumu a také ještě jednou před udělením informovaného souhlasu.

Na základě výzkumných otázek byla vytvořena kostra celkem 20 otázek, z nichž prvních pět se týkalo sociodemografických údajů a dalších 15 se zabývalo již samotným poutnictvím. Pokud respondenti měli zájem, před uskutečněním rozhovoru jim byly zaslány okruhy, kterých se otázky týkaly. Jednalo se celkem o čtyři okruhy:

1. Sociodemografické údaje
2. Důvod k pouti a její průběh
3. Pohled na životní krizi před poutí, během ní a po ní
4. Návrat z poutě domů a její zhodnocení s odstupem času

Jelikož se jednalo o polostrukturovaný rozhovor, otázky byly respondentům pokládány v pořadí, které bylo vhodné pro probíhající rozhovor. Všem poutníkům bylo položeno všech 15 otázek o putování, pokud některá témata byla zajímavější, respondenti byli doptáváni na více informací.

Polostrukturované interview je charakteristické tím, že výzkumník má předem připravený seznam otázek, ale respondenti na ně mohou volně odpovídat dle svého vlastního stylu (Ferjenčík, 2010). Základem interview je tedy pouze definovaný účel a předem daná osnova, zbytek procesu je ale velmi pružný a výzkumník ho může upravovat na míru každému respondentovi (Miovský, 2009).

7.3 Metody zpracování a analýzy dat

Jako metoda analýzy dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza, jelikož se zaměřuje na konkrétní zkušenosti lidí, v případě této bakalářské práce na zkušenosti lidí, kterým pouť pomohla zvládnout životní krizi. Práce se skrze tuto analýzu snaží vypátrat, jak právě tito konkrétní lidé tuto zkušenost popisují, jak na ni vzpomínají, co si z ní odnáší.

Interpretativní fenomenologická analýza (zkráceně IPA – z anglického *interpretative phenomenological analysis*) je přístup založený A. Smithem (Willig, 2013). Podle Koutné Kostínkové a Čermáka (2013, 9) je IPA vhodná, pokud „*chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam.*“ IPA vychází ze tří hlavních zdrojů – fenomenologie, idiografického přístupu a hermeneutiky. Součástí je tedy tak i práce s hermeneutickým kruhem, což znamená, že „*respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, zároveň výzkumník se snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá*“ (Koutná Kostínková & Čermák, 2013, 11). Při provádění analýzy tedy není možné oprostít se od určité subjektivity, výzkumník by ji však měl být schopný neustále reflektovat (Willig, 2013).

Fenomenologie je spojována nejčastěji se jménem Edmunda Husserla a její filozofie spočívá v tom, že se nemáme zabývat tvořením obecných principů, ale popisovat samotné fenomény, tedy věci samé, takové, jaké jsou. Musíme se snažit oprostít od všech předsudků, stereotypů a dřívějších představ (Miovský, 2009).

Fenomenologicky orientovaný přístup cílí na osobní zkušenost každého jedince a snaží se zjistit, co daná zkušenost pro jedince znamená. Výzkumník je tedy především dobrým posluchačem, který respondenta při odpovídání pozoruje a snaží se být k probíraným tématům citlivý (Hendl, 2016).

Postup metody IPA by se dal zjednodušeně popsat ve čtyřech krocích:

1. Provedení hloubkových rozhovorů s jedinci, kteří mají se zkoumaným problémem osobní zkušenost.

2. Zkoumání těchto zkušeností u každého jednotlivce zvlášť.
3. Hledání společných rysů u několika jedinců.
4. Sepsání zprávy, která obsahuje popis prožívaných zkušeností a která umožní čtenáři se vcítit do popisovaných situací.

Cílem takto orientovaného výzkumu je přispět k porozumění vybraných fenoménů (Hendl, 2016).

Přesně podle těchto kroků probíhala analýza dat této bakalářské práce. Nejprve byly uskutečněny rozhovory s poutníky, kteří absolvovali pout' z důvodu životní krize, a tedy mají osobní zkušenost s tímto fenoménem. Následně byly všechny rozhovory analyzovány zvlášť a až poté byly mezi jednotlivými poutníky hledány společné rysy. Výsledky této analýzy jsou popsány v kapitole 10.

8 VÝZKUMNÝ SOUBOR

8.1 Metody výběru výzkumného souboru

Vzhledem k výzkumnému problému byl stanoven výzkumný soubor z populace pěších poutníků. Výběr probíhal dvěma základními metodami.

Prvním způsobem byl výběr metodou sněhové koule. Jako první byl kontaktován organizátor pěších poutí Petr Hirsch, zda by byl ochotný poslat e-mail s popisem výzkumu dalším poutníkům, kteří splňovali stanovená kritéria. E-mail odeslal celkem šesti lidem, další tři byli osloveni na Facebooku. Z celkového počtu devíti oslovených přišla odpověď od čtyř. Dva poutníci s rozhovorem souhlasili, a jelikož splňovali požadovaná kritéria, byli zařazeni mezi respondenty. Jeden z poutníků účast odmítl z časových důvodů a druhý ve své odpovědi napsal, že pro něj primárním důvodem pouti nebyla životní krize.

Dále byl kontaktován autor článku o jeho vlastní pěší pouti do Santiaga de Compostela. Jelikož se ale nakonec ukázalo, že nesplňoval všechna kritéria, mezi konečné respondenty zařazen nebyl. Nicméně poskytl kontakt na další poutnici, se kterou se nakonec uskutečnil pilotní rozhovor. Jedna z respondentek byla získána na základě předání kontaktu od mé kamarádky.

Druhý způsob, kterým výběr výzkumného souboru probíhal, byl samosběr. S prosbou o pomoc ve výzkumu jsem se obrátila na poutníky ve facebookové skupině Svatojakubská cesta – fórum. Na prosbu se ozvalo přes 40 poutníků, kteří absolvovali pout' z důvodu životní krize. S několika z nich jsem se spojila přes soukromý chat, kam jim byly zaslány podrobnější informace. Po obdržení těchto informací někteří svou účast odmítli, jiní se už neozvali, a tak zbylo celkem sedm lidí, se kterými bylo uskutečnění rozhovoru domluveno.

8.2 Kritéria výběru výzkumného souboru

Pěší pout'

Jako první základní kritérium bylo stanoveno absolvování pěší poutě. Ač se může pout' absolvovat i na kole, koni (nebo i koloběžce), pro jednotnost byli vybíráni lidé pouze

z pěších poutníků, aby všichni absolvovali cestu stejným způsobem. Je to navíc tradiční a nejčastější způsob putování.

Absolvování poutě maximálně před pěti lety

Z důvodu fungování lidské paměti a možnosti zkreslení vzpomínek bylo ustanoveno jako další kritérium absolvování pouti maximálně pět let zpátky. Hledání vhodných respondentů se odehrávalo na podzim roku 2019, bylo tedy požadováno, aby lidé šli svou pout' nejpozději v roce 2014.

Cesta do Santiaga de Compostela

Aby byly podmínky všech poutníků co nejvíce podobné, byli vybíráni poutníci pouze z těch, kteří absolvovali cestu do španělského Santiaga de Compostela, tedy tzv. Camino. Tento poutní cíl byl vybrán hlavně proto, že je úplně nejčastějším poutním cílem, a tedy bylo jednodušší získat větší množství respondentů.

Uskutečnění poutě z důvodu životní krize

Poslední kritérium vyplývá ze samotného výzkumného problému, kterým se bakalářská práce zabývá. Aby bylo možné zodpovědět na výzkumné otázky, musely se rozhovory uskutečnit s lidmi, kteří prožili nebo právě prožívali životní krizi. Životní krize nebyla nijak přesně definována, pouze byla popsána v příkladech jako např. rozchod, úmrtí blízkého člověka, nemoc, ztráta zaměstnání apod.

Věk respondentů, gender, délka putování ani putování o samotě či ve skupině nehrálo při výběru respondentů roli. Nicméně bylo předpokládáno, že se bude jednat pouze o dospělé poutníky.

8.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo celkem osm poutníků. V tabulce níže je uvedena základní charakteristika každého z nich. Označení poutníků bylo vytvořeno písmenem „P“ jako poutník a prvním písmenem z jejich křestního jména.

Výzkumný soubor tvořilo 5 žen a 3 muži. Věkové rozpětí se pohybovalo mezi lety 22 až 42. Pouze jedna poutnice byla vdaná, ostatní uvedli svůj rodinný stav jako „svobodný/svobodná“. Dva respondenti uvedli své náboženské vyznání jako římskokatolické, pět se charakterizovalo bez vyznání a jedna respondentka se definovala jako věřící, ale bez konkrétního vyznání. Nejčastěji respondenti absolvovali trasu

portugalskou z Porta, dva cestu francouzskou, z nichž jeden začal pout' již v České republice. Pouze jeden respondent šel cestu severní. Celkem sedm respondentů se vydalo na pout' roku 2019, zbylí dva o dva roky dříve, tedy v roce 2017.

Tabulka č.1 Charakteristika poutníků

	Gender	Věk	Rodinný stav	Náboženské vyznání	Cesta – Camino	Rok poutě
PA	žena	30	svobodná	bez	portugalská	2017
PJ	muž	31	svobodný	římskokatolické	francouzská	2017
PK	žena	29	svobodná	bez	portugalská	2019
PL	žena	25	svobodná	bez afiliace k církvi	portugalská	2019
PM	žena	22	svobodná	bez	portugalská	2019
PO	muž	25	svobodný	bez	francouzská	2019
PR	muž	31	svobodný	bez	severní	2019
PV	žena	42	vdaná	římskokatolické	portugalská	2019

9 ETICKÉ PROBLÉMY A ZPŮSOBY JEJICH ŘEŠENÍ

Všichni respondenti byli seznámeni s účelem výzkumu a jeho průběhem již při žádosti o zapojení se do něj. Před samotným rozhovorem byl všem respondentům přečten informovaný souhlas. Zde byli poutníci seznámeni s autorkou práce a s průběhem rozhovoru. Také jim bylo sděleno, že rozhovor bude nahráván a následně přepsán do textové podoby. Všichni respondenti vstoupili do výzkumu dobrovolně a byli informováni o možnosti odstoupení z výzkumu. Dva poutníci svou účast před započítím rozhovoru odmítli, takže od nich žádná data získána nebyla.

Respondentům byla zajištěna také anonymita, proto v práci nejsou uváděna reálná jména poutníků, pouze jsou v tabulce označeni zkratkou, která je tvořena písmenem „P“ jako poutník a prvním písmenem ze svého křestního jména. V textu jsou dále označováni pod smyšlenými jmény, jejichž první písmeno se shoduje s počátečním písmenem jejich skutečného křestního jména.

Před samotným započítím výzkumu byl proveden pilotní rozhovor, jehož cílem bylo podchytit veškeré nedostatky. Respondentka pilotního rozhovoru splňovala veškeré podmínky jako ostatní respondenti a byl jí přečten informovaný souhlas. Při rozhovoru nebylo zacházeno do detailů o prožívané životní krizi. Pouze bylo zjišťováno, zda pout' pomohla lidem tuto životní situaci zvládnout.

10 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole bude popsáno, jaké výsledky přinesly uskutečněné rozhovory s poutníky. Nejprve bude nastíněno, jak probíhala analýza jednotlivých rozhovorů a jaká témata se v rozhovorech objevovala nejčastěji. Dále budou popsány zkušenosti jednotlivých poutníků, tedy hlavně jejich motivace k pouti, průběh jejich cesty a především mechanismy, které jim osobně ve zvládnutí krize pomohly. Poslední část se zabývá souhrnnou analýzou a zodpovězením výzkumných otázek. Snaží se zmapovat principy, na základě kterých pout' pomáhá zvládnout životní krizi.

10.1 Analýza rozhovorů

Výzkum bakalářské práce mapuje především čtyři hlavní okruhy, od kterých se také odvíjela analýza rozhovorů. Tyto okruhy vychází částečně z výzkumných otázek, na které bude podrobněji zodpovězeno v podkapitole 10.4.

Jedná se o okruhy:

- Motivace k pouti
- Průběh pouti
- Mechanismy zvládnání
- Hodnocení pouti

Pod těmito okruhy se při čtení rozhovorů a jejich analýze začaly vynořovat další témata, která se napříč rozhovory objevovala opakovaně. Témata pak zastřešují skupiny kódů, jimiž byly popsány jednotlivé úryvky rozhovorů. Díky tomuto kódování vznikl systém, který je popsán následovně:

Kódy

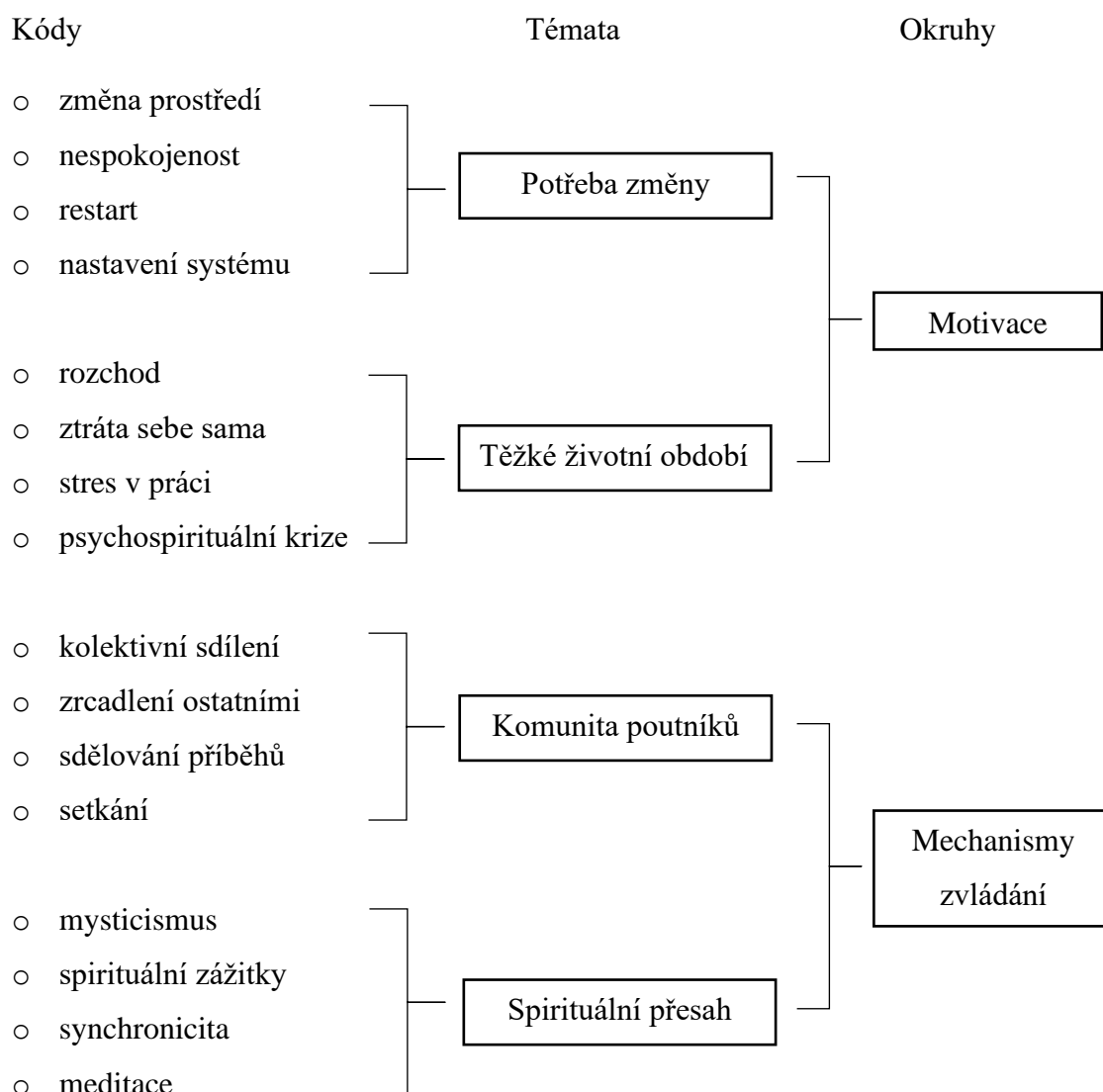


Témata



Okruhy

Dále je znázorněna ukázka kódování, tvorby témat a okruhů.



10.2 Zkušenosti jednotlivých poutníků

Jelikož analýza dat probíhala pomocí interpretativní fenomenologické analýzy, bylo důležité nejprve rozebrat zkušenosti jednotlivých poutníků. Níže jsou tedy popsány a citacemi z rozhovorů doplněny motivy, průběhy cesty a mechanismy zvládání každého poutníka zvlášť.

10.2.1 Adriana

Adriana se vydala na pouť v roce 2017. Ač myšlenky na putování do Santiaga měla v hlavě už dlouho, hlavním impulsem vydat se na cestu byl pro ni rozpad dlouholetého vztahu. Potřeba podívat se na danou situaci s odstupem a být sama se sebou motivovaly Adrianu

vydat se na pout' ještě týž rok. Někteří lidé z okolí si mysleli, že si chce jen něco po rozchodu dokázat, ale většina ji podporovala. „*Ale spousta kamarádek i kamarádů mě podpořilo v tom, že je to to nejlepší, co můžu udělat, jako mít odstup od všeho, co se tady dělo, a nějak reálně si to jako zhodnotit jako pro sebe.*“

Zakoupila si letenku a měsíc na to stála v Portu, odkud začala po *Camino Portugués* její desetidenní trasa do Santiaga. Tento cíl si vybrala hlavně z důvodu bezpečné trasy i pro samotnou cestovatelku, ale také proto, že ve Španělsku ani Portugalsku nikdy nebyla a Camino pro ni představovalo i spirituální přesah.

Cestu Adriana popisuje jako rituální, každý den totiž probíhal v podobném režimu. Po cestě zažívala především pozitivní emoce a svobodu. „*Strašnou svobodu, lehkost a takový čistící proces.*“ Po cestě se však vynořovaly právě i myšlenky na životní krizi a Adriana vzpomíná, že k hlavnímu zlomu došlo někdy v polovině cesty.

Během putování si psala Adriana také deník. „*Psala jsem si deník každý den, tak to bylo pro mě fakt takové, taková cesta k sobě tomu říkám.*“ Možná i proto při příchodu do Santiaga cítila Adriana štěstí a zároveň i smutek z toho, že už je konec. Rozhodla se tedy pokračovat ještě dál na Fisterru. „*A vlastně až fakt na té Fisteře jsem cítila, no, všechnu tu krásu prostě toho putování.*“

Jelikož se Adriana vydala na pout' před Vánoci, šla hlavně sama, a tudíž ani svá trápení s ostatními nesdílela. Návrat z poutě byl pro ni náročný, ale zároveň jí pout' pomohla změnu v životě zvládnout. „*Mám pocit, že to putování mi dalo sílu na to to všechno jako ustát a zvládnout a vlastně se nějakým způsobem jako do toho života vrátit, ale bylo to teda hrozně těžké, což jsem teda vůbec nečekala.*“

I lidé z okolí viděli, jak jí přibývala energie a říkali jí, že úplně září. Sama Adriana si myslí, že jí pout' pomohla maximálně a že vydat se na cestu bylo nejlepší rozhodnutí, jaké pro sebe mohla udělat. „*Fakt to bylo jako úplně skvělý a myslím si, že jako každému to doporučuji.*“ A i ona sama se chce na Camino ještě jednou vrátit.

10.2.2 Jan

Jan se vydal na svou pout' také v roce 2017. Myšlenku o pouti do Santiaga měl v hlavě už od doby, kdy poprvé viděl film *Pout'*. Jenže pak pod vlivem všech každodenních starostí na ni zapomněl a opět mu ji připomněl až nový kolega v práci. A jelikož si Jan procházel právě

rozchodem, okamžitě věděl, že se na pouť musí vydat právě teď. „...a za tři dny jsem oznámil své nadřízené, že buď mi dají výpověď, nebo mě uvolní, protože odcházím do Španělska.“

Takže ani Jan neměl čas na žádnou velkou přípravu, pouze nakoupil veškeré vybavení. Ze začátku si myslel, že odjíždí do Španělska pouze jako turista. „*Já jsem vlastně tak egoisticky jsem si myslel, že tam jdu jen na nějakou procházku, že jdu tam prostě jen jako turista, ale pravda byla taková, že jednoduše jsem měl tu potřebu změnit to prostředí, ve kterém jsem byl...*“ Bez jakýchkoliv zkušeností s letem či turistikou přistál Jan ve Španělsku a věděl, že pouť dokončí, ať se stane cokoliv. „*Ono hodněkrát něco začneme a nedokončíme a jednoduše já jsem si řekl, že toto začnu a dokončím, ať se děje cokoliv.*“

Hned první den byl pro Jana velmi náročný a on začal poznávat nejen nová místa, ale také nové lidi. „*I když jsem vyrazil sám, sám jsem tam nebyl.*“ Kromě vyčerpanosti a zdravotních problémů zažíval Jan hlavně pocit překvapení z toho, jak to tam celé funguje. O svých problémech přemýšlel, hlavně když byl sám, ale také se o ně děлил s ostatními. Pout' byla pro něj velkým prostorem pro psychohygienu a zpracování věcí. „*...začaly se ve mně vynořovat věci, které jsem měl fakt že jsem si myslel, že už to mám vyřešené v sobě, ale jednoduše ne, znovu se mi to otevřelo a prostě jsem si to musel v sobě zpracovat.*“

Změny v pohledu na jeho problémy ale byly rozhodně k lepšímu. V cíli cítil obrovskou radost a rozhodl se pokračovat ještě dále na Fisterru. Návrat domů byl pro něj těžký, cítil v sobě ale neuvěřitelnou proměnu. I lidé z Janova okolí říkali, že září. „*A já jsem se tak i cítil, protože já jsem se cítil tak čistě...*“ Jan si myslí, že pouť mu úplně pomohla jeho životní krizi zvládnout a dovedla ho od nenávisti k laskavosti. Naučil se používat milá slova, dokázal odpouštět, zkrátka se mu změnil život.

Ve svém okolí se ale setkal s velkým nepochopením, a dokonce i se závistí. Dokázal totiž něco, na co by si jiní možná ani netroufli. Vystoupil ze vzorce systému, vystoupil ze své komfortní zóny. A po příchodu domů také věděl, že se na Camino musí zase někdy vrátit. A Jan tak opravdu učinil a v roce 2019 došel z České republiky až k Atlantskému oceánu.

10.2.3 Kristýna

Kristýna se vydala na pouť v roce 2019. Už na střední škole ráda putovala po různých místech s partou kamarádů a vždy ji bavilo vystoupit ze své komfortní zóny a objevovat něco nového. Když nebyla spokojená se svou životní situací a naskytl se jí volný čas, rozhodla se vyrazit sama do Santiaga. „*Ve čtvrtek jsem si vzpomněla, že vlastně Santiago, že jsem ho*

nikdy nešla, že bych ho mohla jít, ve čtvrtek v noci jsem koupila letenky a v sobotu ráno už jsem byla ve Španělsku.“ To si vybrala i proto, že ve Španělsku kdysi žila, uměla tedy španělsky a místní kultura jí přišla známá.

Za osm dní ušla necelých 150 kilometrů. Po cestě si užívala především svobodu a spontánnost. *„Ale vlastně v tom je ta krása, když se na to teďka zpětně podívám, že opravdu jako neskutečná svoboda.“* Jelikož šla sama, mohla se rozhodovat podle sebe a udělat si den takový, jaký sama chtěla. Po cestě se ale potkávala s dalšími poutníky, se kterými sdílela i své starosti. *„Asi nejvíc to řešíš s lidma, který na tý pouti potkáš a už je pak nikdy nevidíš.“*

Na pouti se u ní vystřídala celá škála emocí, zažívala tam také určitou synchronicitu a pocit, že dokázala něco sama sobě i ostatním. K myšlenkám na své problémy se vracela hlavně při chůzi přírodou. *„A vlastně člověk jenom jde a nic neřeší a jenom si tak užívá tu přírodu, tak se ty myšlenky vždycky vrátěj asi k těm důvodům, proč se ten člověk vlastně rozhodl na pout' vydat.“* Kristýna si při cestě také vypnula všechny moderní technologie a nepoužívala žádné sociální sítě.

Při dosažení poutního cíle zažívala pocit radosti a smutku zároveň. Návrat domů byl pro ni těžký, právě i z důvodů, že se na týden odpojila od všech sítí a nyní se musela vrátit zpět do světa, kde už to bez nich není skoro možné. Pout' jí dala nadhled a pomohla jí se s těžkou životní situací vyrovnat. *„Viděla jsem, že i ten tejděn se mnou dost zamával.“* Kristýna se rozhodně chce na pout' vydat znovu, ale tentokrát jinou trasou a také na delší dobu. *„Vzpomínám na to úplně skvěle, doporučila bych to úplně každému a určitě vím, že to půjdu znova.“* Rozhodně ale půjde zase sama, protože jí vyhovovala ona svoboda rozhodování a pocit, že se spoléhá čistě sama na sebe.

10.2.4 Lucie

Lucie se vydala na svou pout' také v roce 2019 a také to bylo pro ni dost spontánní rozhodnutí. O poutích věděla už docela dlouho, hlavně díky jejímu oblíbenému filmu Divočina a cestovateli Ladislavu Ziburovi. O samotném Caminu ale informací moc neměla, což jí ani moc nevadilo, jelikož spontánní výlety má ráda.

Lucie si zrovna procházela složitým životním obdobím, nevěděla, co od života chce, a měla trochu pocit, že ztrácí sebe samu. A jelikož se hodně zajímá o psychologii, brala cestu i jako sondu do sebe samé. *„A vlastně tohle jsem vnímala jako zajímavěj experiment, ale zároveň teda jako cestu k tomu najít nebo, no, najít zase sama sebe.“*

Jedenáctidenní pouť jí přinesla pestrou škálu emocí, bolestí, krizí, ale také krásných zážitků. „*Hodně věci tam jako jde na povrch, je to hodně na dřev, takže pro mě to bylo strašně jako zajímavý vlastně proces, protože jako bolestný, ale zajímavý a vlastně očištný a nakonec osvobozující.*“ Lucie šla hlavně sama, a ač potkávala spoustu poutníků a některá setkání s ní velmi rezonovala, cítila, že na cestě potřebuje být hlavně sama se sebou. Každý den zažívala nějakou krizi a také si nebyla jistá, zda pouť vůbec dokončí. „*...protože tam bylo hodně momentů, kdy jsem to mohla vzdát a já jsem opravdu i nevěděla, jestli to dojde, jo...*“ Díky tomu si ale uvědomila, že cesta je cíl a že už jen samotné rozhodnutí se na pouť vydat člověka posune dál.

Během cesty zažívala všechny možné pocity. „*...pocity jako totálního zoufalství, smutku, melancholie, ale byly tam taky pocity totálního štěstí, takový jako svobody, takovýho jako osvobození, protože si myslím, že jsem si tam hodně věci čistila, myslím si, že tam byly takový hodně aha-momenty...*“ Lucie také zaznamenala, že se v ní začaly vynořovat věci, o kterých si myslela, že už je má dávno zpracované. Po cestě si psala deník a vše si zaznamenávala. Také si vypnula sociální sítě a udržovala kontakt pouze s rodinou.

Při příchodu do Santiaga cítila obrovskou euforii, ale také úlevu, že to zvládla. Pouť hodnotí jako transformační zážitek a jako jedno z nejlepších rozhodnutí, které v životě udělala. Pocity z cesty v ní doznávaly ještě velmi dlouho. „*No, takže mě to ovlivnilo a vlastně pořád toho, já si myslím, že z toho budu čerpat jako celý život, no.*“ Pouť jí přinesla velký nadhled, objevila díky ní vlastní sílu, začala si více věřit a uvědomila si, že je v pořádku, když se zrovna v životě nedaří.

Návrat do reality každodenního života byl pro ni těžký, ale zároveň se těšila za rodinou, která z počátku nevěřila, že to Lucie zvládne, ač ji v jejím rozhodnutí velmi podporovala. Lucie pouť zpětně hodnotí velmi kladně. „*Jako jízda, očištec, emoční prostě barevnost, krize, ale zároveň jako i nějaké osvobození, uvědomila jsem si, jak je důležité být sama sobě parťákem, to je takový moje heslo...*“

Samotná pouť i setkání s ostatními poutníky jí přinesly nový pohled na život a o cestě vypráví s obrovským nadšením a nostalgií.

10.2.5 Monika

Monika uskutečnila svou pouť také v roce 2019, nešla ji ale sama, nýbrž se svým přítelem. Pouť měla ověřit především sílu jejich vztahu, ale také pomoci vybočit ze stereotypu, ve

kterém se Monika aktuálně nacházela. Od rozhodnutí do doby, než měli odléhat, zbývalo půl roku, který Monika využila především k fyzické přípravě v posilovně.

I tak ale byla pro ni pouť z počátku náročná. „...*sáhla jsem si tam úplně na dno, myslela jsem si, že tam umřu na chodníku (smích) vysílením...*“ Od šestého dne byla už cesta po fyzické stránce lepší, začaly se ale projevovat problémy ve vztahu a střídaly se postupně všechny emoce. „...*jakože fakt když člověk jako jde celý den, tak máš strašně moc prostoru přemýšlet asi úplně nad vším, co se ti v životě kdy stalo a my jsme často třeba jako půl dne vůbec jako nemluvili a jenom si žili sami jako v těch svých myšlenkách.*“

Pohled na vztah se Monice začal postupně měnit hodně k negativnímu a vlivem toho, že poznávala přítele v různých krizových situacích, začala si uvědomovat, že takový vztah nechce dále vést. Příchod do Santiaga byl pro ni velmi emotivní a byla na sebe hrdá, že celou cestu ušla. „...*fakt jako jsem na sebe byla jak kdyby strašně hrdá a bylo to strašně ulevující a strašně jsem si říkala, že ten život je jako krásnej...*“ Návrat domů byl pro ni velmi těžký, protože se nechtěla vrátit zpátky do reality ke všem starostem a řešit rozchod.

Pouť jí tedy pomohla a ukázala jí skutečnou stránku vztahu. „*Třeba si myslím, že bych na to rozhodně přišla aj bez pouti, ale ta pouť to prostě urychlila a ukázala mi prostě mnohem rychleji, jaký ten člověk je a jak se chová jako v krizových situacích...*“

Během pouti měla velkou podporu od své rodiny, vyrazit na cestu bere jako skvělé rozhodnutí a ví, že by šla hned znovu jinou trasou. „...*jako myslím si, že by měl jít každý a že ti to strašně jako dá, že si urovnáš prostě ty priority životní, že zjistíš, co je pro tebe jako důležitý, na co je jako dobrý stavět...*“

10.2.6 Ota

Ota pouť také nešel sám, ale se sedmi dalšími lidmi, z nichž jeden byl odkázán na pomoc ostatních. Otova pouť byla tedy poněkud odlišná, navíc se na ni vydal už z České republiky, takže trvala mnohem delší dobu. Na cestu ho motivoval především život plný stresu a také touha pomoci splnit jednomu členovi skupinky životní sen. Krom toho měl rád turistiku, takže fyzická příprava u něj neprobíhala, ač od rozhodnutí vydat se na pouť do jejího začátku měl tři měsíce.

Začátek poutě byl pro Otu dost náročný. „*Byli jsme takoví vyděšení z toho, ten prvotní, ehm, byl takový, že už v Brně jsem chtěl utéct, asi po třech dnech jsem si říkal, že se sbalím a půjdu domů, ale nakonec jsme pokračovali dál, no.*“

Ota strávil na pouti celkem sedm měsíců, během nichž se vytvořila určitá rutina, ale samozřejmě každý den přinášel i mnoho nového a zajímavého. Okolí se navíc skupince snažilo pomáhat a podporovat ji. I tak ale Ota cítil stesk po rodině a zažíval různorodé emoce. „*Uhm, ty pocity byly smíšené, ono samozřejmě když člověk je jakoby unavený po celém tom dni, tak někdy si říká, že by to nejradši vzdal, jo, že opravdu se mu už nechce nic...*“ Ač se všechny emoce střídaly, podle Oty převažovaly ty pozitivní.

O svých problémech přemýšlel hlavně ve chvílích, kdy byl sám, ač takových chvil na pouti ve skupině moc nebylo. Ostatní svými starostmi zatěžovat nechtěl, protože věděl, že každý si nese nějaké své vlastní problémy. Někdy ale na ně ve skupince přeci jen přišla řeč. „*Někdy jsme se o tom samozřejmě bavili, když byla nálada, někdy jsme se naopak nebavili třeba vůbec...*“

Příchod do Santiaga byl pro něj zvláštní, ač měl samozřejmě radost, že pouť dokončil. Zároveň však cítil prázdnotu a strach, co se bude dít po návratu zpět domů. Ten byl pro něj náročný, jelikož neměl práci ani bydlení. „*Já jsem nešel tam s tím, že v podstatě přijdu do Santiaga a bude to nějaký obrat úplně o 180 stupňů.*“ Pouť ale hodnotí jako nápomocnou při zvládnání své krize. „*Došlo mi to, že v podstatě ten problém, kvůli kterému jsem tam šel, není asi tak důležitý, není tak podstatný pro toho člověka. Jo, protože ty se zaměříš opravdu na to nejpodstatnější, co v podstatě ten člověk potřebuje, a to je opravdu jídlo a kvalitní spánek a mít dobře naplánovanou trasu...*“ Otovi tak odpadl na pouti hlavní spouštěč všeho stresu a začal se cítit lépe.

Nicméně podotýká, že rozhodně je lepší, když jde člověk sám, protože tak má na přemýšlení mnohem více prostoru, a navíc lépe naváže kontakt s ostatními poutníky. Když šel totiž ve skupině, všichni se bavili především spolu a s cizími poutníky v podstatě vůbec. I když Ota neví, zda by šel na pouť znovu, hodnotí ji jako pozitivní zkušenost. „*Doporučil bych to každému, kdo si potřebuje urovnat myšlenky a má nějaký takový problém, který řeší aktuálně.*“

10.2.7 Roman

Roman strávil chvíli svého života ve Španělsku, takže vyrazit právě tam bylo pro něj samozřejmostí. O poutích věděl už hodně dlouho, dozvídal se o nich hlavně na přednáškách Ladislava Zibury. Právě volání Camina ale došlo až po prožití psychospirituální krize, která mu změnila celý život. „*...a najednou to volání přišlo a musím prostě na Camino, jak jsem to měl dlouho v hlavě a říkal jsem si, to je prostě vono, já tam musím, za každou cenu tam*

musím. “ Nějakou dobu nad cestou uvažoval, nakonec se rozhodl ze dne na den. „Až jednoho dne říkám, oukej, už toho mám dost, prostě jdu, koupil jsem lístky, sbalil jsem si a za pár hodin už jsem seděl v autobuse do Francie a už to jelo.“

Kromě psychospirituální krize ho vedla na pouť také potřeba změnit prostředí a vyjít ven ze zaběhnutého systému. *„To volání tý duše už tam bylo tak silný a jak se to projevovalo psychosomaticky, říkám, jdu to udělat, ať, ani nešlo o to Camino, kdybych dal něco jinýho, tam šlo spíš o to překonat sám sebe, zbavit se všeho, odpoutat se a jít a něco udělat, být sám za sebe...“*

Roman se vydal do Santiaga severní cestou, která podle něj byla mnohem klidnější než francouzská, protože si mohl celý den plánovat podle sebe a nemusel se stresovat, že večer nesežene místo na ubytování. Jeho pouť trvala 44 dní a popisuje ji jako synchronicitní. *„...tam jako člověk zažije spoustu spirituálních zážitků. Když najednou něco potřebuje a najednou se to někde objeví, najednou někdo přijde nebo prostě člověk, když se ztratí, tak okamžitě se vobjeví buď cesta nebo najednou objeví někde tu mušli...“* Roman si psal po cestě také deník, a i když se na cestu vydal sám, většinou šel s někým ve skupině. O svých problémech přemýšlel hlavně o samotě, ale své starosti sdílel i s ostatními poutníky. *„Takže jako se spoustou lidí jsem o tomhle mluvil. Což jako ostatní byli přínos pro mě nebo já pro ostatní...“*

Příchod do Santiaga byl pro něj jiný, než čekal. *„A pro mě to bylo, a sakra, tak to končí.“* Pout' se mu totiž hrozně moc líbila a v podstatě se stala pro Romana životním stylem. *„Jak jsem byl tak jako šťastnej tam, tak nadšenej, tak říkám, já klidně pojedu zpátky na začátek a půjdu to znova.“* Ač po pouti ještě nějakou dobu cestoval po Španělsku, tak návrat pro něj byl drsný, protože se musel vrátit do systému, ze kterého se tak moc chtěl vymanit.

„Bylo to, bylo to takový spíš to sebepoznávání, to sebeuvědomění, co vlastně člověk je zač, co má v sobě a co je jeho jako podstata.“ A ač už před poutí věděl, co je v jeho životě špatně, pouť byla pro něj potvrzením, že to tak skutečně je. Hodnotí ji jako to nejlepší, co kdy udělal, a rozhodně plánuje vydat se na další. *„Furt nad tím přemýšlím, já nemám v hlavě skoro nic jinýho.“*

10.2.8 Vladimíra

Vladimíra se na pouť vydala v roce 2019, ale o pouti do Santiaga věděla už díky dokumentu a knihám několik let. Když jí pak o pouti vyprávěli kolegové v práci a jí se naskytl nečekaně volný čas, rozhodla se na pouť také vydat. Před cestou měla strach, musela si také zjistit všechny informace a nakoupit vybavení, ale byla na sebe hrdá, už když se rozhodla, že vůbec vyrazí. „...*sotva jsem ty letenky zaplatila, tak jsem si říkala, ty seš teda fakt hustá...*“ Jako trasu si vybrala portugalskou cestu z Porta a zvládla ji ujít za 11 dní. Nejprve pro ni bylo těžké si zvyknout, když ale dorazila do Santiaga, bylo jí najednou hrozně líto, že další den nikam pěšky nejde.

Při cestě zažívala pozitivní emoce a cesta jí dodala velkou energii. Na pouť sice vyrazila sama, po cestě ale potkávala další poutníky a sdílela s nimi své problémy. „*Ted'ka vidíte, tenhle řeší tohle, ten řeší tohle, ten řeší tohle, já řeším tohle a takže je to takový jakoby kolektivní sdílení...*“ Po cestě se i sama Vladimíra zamýšlela nad tím, proč si na pouť chodí lidé řešit své problémy. „...*a já jsem to pochopila, že asi je to tím, že tam jdete a nemáte žádnou jinou starost...*“ Kromě ostatních poutníků jí tedy pomohly i chvíle o samotě, kdy mohla přemýšlet nad svými starostmi a získat na ně nový náhled. Spoustu věcí už také před poutí věděla, pouť jí ale v jejím pohledu na věc ujistila. „...*mě to třeba utvrzovalo v tom, co jsem si třeba tak trochu myslela, jenom jsem nevěděla, jestli by to někdo jinej viděl stejně.*“

Domů z poutě se těšila, členové její rodiny ale nevěděli, že tam vůbec šla. „...*a manželovi jsem to neřekla z toho důvodu, protože jsem měla strach, že by mi řekl, že to nezvládnu a že by mně ubral jakoby tu sílu...*“ Vladimíra to ale zvládla a na pouti zjistila hodně důležitých věcí. „...*tam já jsem teprve pochopila, že fakt je pravda, že když budu něco hodně, opravdu hodně moc chtít, tak to jako skoro vždycky dokážu...*“

Ač jí její pouť pomohla, myslí si, že by bylo lepší absolvovat pouť delší, třeba alespoň na jeden měsíc. Na pouť se tedy chce vydat rozhodně znovu a určitě opět sama. „*Fakt, fakt bych zase jela sama a určitě zase pojedu, jo, to je jasný, kdyby, kdyby nebyl ten covid, tak už jsem tam (smích).*“

10.3 Souhrnná analýza

V této podkapitole budou postupně představena hlavní témata, která se objevila napříč rozhovory. Témata jsou rozdělena do čtyř větších celků, a to motivace k pouti, průběh cesty, mechanismy, které při zvládnání krize pomohly, a hodnocení poutě s odstupem času.

10.3.1 Motivace k pouti

Při analýze rozhovorů se objevily tři nejdůležitější motivy, které vedly poutníky k jejich cestě. Jelikož byli do výzkumu vybíráni poutníci, kteří šli svou pout' z důvodu životní krize, jedním z hlavních motivů bylo těžké životní období.

Těžké životní období

Poutníci udávali jako zdroj krize rozchod s partnerem po dlouholetém vztahu, stres v práci, nespokojenost v práci nebo ztrátu sebe samého. Roman, který si prošel psychospirituální krizí to popsal takto: „*Jako už jsem nad tím přemýšlel měsíc, už jsem to měl v hlavě a říkal jsem si, prostě to musím udělat za každou cenu. Přeci nechci strávit zbytek života v kanclu.*“

Potřeba změny

Dalším motivem byla potřeba změny. Ať už se jednalo o potřebu změnit prostředí, nespokojenost se životem nebo potřebu restartu, respondenti udávali, že nutně potřebovali opustit nastavení systému, ve kterém se den co den pohybovali. Jan k tomu dodává: „*Jednoduše jsem měl potřebu, že musím změnit prostředí, potřebuji se seznámit s novými lidmi, zažít něco úplně, úplně že wow.*“ Monika shrnula své motivy touto větou: „*Jako ověřit si sílu sebe samé, sílu vztahu, to že mi hromada lidí řeklo, že to nezvládnou a určitě jsem tam viděla jak vypadnout ze stereotypu, něco zažít, brala jsem to jako dovolenou, rozhodně, takže tohle všechno.*“

Obliba chůze

Třetím motivem, který spíše jen doplňoval předchozí dva, byla obliba chůze. Někteří poutníci uváděli, že rádi chodí, že jim chůze pomáhá anebo že zkrátka mají odjakživa rádi turistiku. Adriana popsala svou motivaci jít právě do Santiaga takto: „*Já strašně ráda chodím a, a říkala jsem si, že to je taková i pro samotnou cestovatelku bezpečná cesta.*“

10.3.2 Průběh pouti

V tomto okruhu se objevilo sedm důležitých témat, která se napříč rozhovory velmi často opakovala.

Náročný začátek

Prvním tématem byl náročný začátek. Většina poutníků se totiž pro pout' rozhodla velmi rychle a spontánně, neměla tedy čas pro přípravu. Pouze Monika před poutí chodila

do posilovny, i tak byl pro ni začátek poutě náročný. „...a po těch 45 kilometrech jsem seděla u nějakýho domu na chodníku a brečela, že už prostě nemůžu ani vstát a že už nemůžu a pak jsme šli ještě třeba tři kilometry, než jsme našli vůbec místo, kde bysme mohli jako vůbec přespat, jo, normálně v přírodě, ale fakt se to nedalo, a to teda pro mě bylo jako strašný.“ Nebyla to ale jen náročnost po fyzické stránce, ale bylo těžké si zvyknout na nový režim, na prostředí, pro některé to byl docela šok. Jan k tomu říká: „Takže první den v podstatě jsem už začal dostávat takové ty, takové ty psychické facky, takové ty lekce toho života, že prostě pokora a podobně.“

Bolest

Druhé téma s tím prvním úzce souvisí. Poutníci po prvních dnech měli problém s koleny, s puchýři, u některých se dokonce objevily i slzy. Lucie si prošla dvěma velkými krizemi. „Takže já jsem seděla totálně jako hotová na chodníku, brečela jsem, ehm, tam to bylo i psychickýho rázu, že jsem řešila nějaký věci, takže jsem byla taková, trošku jsem vypadala jako bezd'ák, jo, že jsem byla taková úplně jako ubrečená, oči opuchlý, nohy mě bolely, já jsem seděla na tom chodníku sama, lidi chodili, koukali na mě jako co se děje...“

Spontánnost

Jak již bylo uvedeno, většina poutníků se rozhodla pro svou pout' velmi rychle a spontánně. Spontánnost byla dalším tématem, které poutníci často zmiňovali. Během dne totiž neměli žádný velký plán, pouze věděli, kam chtějí dojít, jinak se po cestě rozhodovali zcela spontánně a podle sebe. Kristýna byla ze svobody velmi nadšená. „...a vopravdu to bylo hodně takový, že jsem si jako zastavovala, kde se mi líbilo, spala jsem tam, kde se mi zrovna líbilo to ubytování a tak podobně. Takže to bylo vopravdu absolutně neplánovaný a vlastně vo to víc to bylo super.“ Roman na otázku, jak probíhalo samotné putování, odpověděl slovy: „Uplně jako řekněme synchronicitně. Prostě jsem šel, nic jsem neřešil, minimálně, prostě ze dne na den, jako minimální plánování.“

Lítost z konce

Po příchodu do Santiaga se často objevovala lítost z konce a také absence chůze. Velmi smutno bylo na konci Vladimíře. „...a já jsem viděla vlastně na tom, na tom ubytování, že se jiní zase ráno balí a zase jdou dál. A mně to v tu chvíli přišlo hrozně líto (...) a mně to přišlo najednou jako, kdybych tu radost ztratila, jo, už jsem jakoby nešla dál.“ Možná i právě proto se téměř všichni z respondentů vydali ještě dál na Fisterru, tzv. Konec světa. Někteří tam šli pěšky, jiní tam přijeli autobusem a odtud pokračovali pěšky na Muxiu.

Adriana patřila mezi ty, kteří pokračovali ze Santiaga pěšky. „*Noo, byla jsem strašně jako šťastná a zároveň smutná, že to končí, já si myslím, že to tak má asi většina těch poutníků, ale když jsem přišla k té katedrále, tak jsem vlastně cítila, že to ještě není konec.*“

Těžký návrat domů

Návrat z poutě domů byl pro všechny velmi náročný. Ať už šli poutníci týden nebo měsíc, zvykli si natolik na nový režim a na svobodu a volnost, že návrat zpátky do systému a každodenního stresu byl pro ně drsný. Pro Romana byl návrat hodně náročný. „*No a pak zase no, to přesně čeho jsem se bál, nástup zpátky do práce, do toho prostředí, do toho systému všeho. A, a už nešlo to dobře.*“ Pro některé to také znamenalo učinit v životě důležitá rozhodnutí – rozejít se s partnerem, najít si novou práci, najít si bydlení apod. Pro Moniku návrat také nebyl lehký. „*...jednak jsem věděla, že prostě do té reality zpátky nechci, že nechci zpátky jako do práce a prostě řešit všechno, a že vím, že budu řešit ten rozchod a že tak no prostě, takže to pro mě bylo hrozný jako prostě taková rána, jako spadni zase na ty kolena a na zemi zpátky, a tak no.*“ Na druhou stranu se většina poutníků těšila domů za rodinou a za přáteli.

Podpora okolí

S velkou podporou okolí se nesetkali úplně všichni respondenti. Někteří se setkali spíše s nepochopením a závistí, jako např. Jan. „*Střetl jsem se vlastně s takovým odporem a nepochopením, že proč tam jdu...*“ Vladimíra dokonce o své pouti ani rodině neřekla, aby jí neubrali sebevědomí. „*Já jsem fakt měla strach, že, že by se mi to zkazilo, kdyby mi někdo řekl nejezdi tam nebo...*“ Po návratu domů se už ale téměř všem dostalo ocenění a získání pocitu hrdosti na sebe sama. Vladimíře taktéž: „*...a až jsem se vrátila, tak už to bylo v pohodě, tak se mě jenom ptali, jaké to bylo, tak jsem to vykládala, a to už byly ohlasy pozitivní, ale dopředu nevěděl nikdo nic.*“ Jan ale i po návratu neměl od okolí plné pochopení. „*...tak jsem se střetl s názorem, že ty jsi určitě nikde nebyl, ty sis určitě jen postahoval nějaké fotky a jen si to prostě postoval.*“

„Ty záříš!“

Slova, která se napříč rozhovory objevila celkem třikrát, byla „ty záříš“. Když se poutníci vrátili zpět domů a do práce, od okolí slyšeli tahle slova, protože z nich vyzařovala pozitivní energie a při vyprávění zážitků zkrátka celí zářili. Adriana tato slova od okolí slyšela také. „*Všichni mi říkali, že hrozně jako zářím...*“ Stejná slova slyšel i Jan. „*Takže i ze začátku, když jsem přišel do práce, tak mi někteří lidé říkali, že zářím...*“

10.3.3 Mechanismy zvládání

V rozhovorech se objevilo celkem devět mechanismů, které na základě důkladné analýzy byly vybrány za nejčastější a nejdůležitější při pomoci zvládání životní krize.

Chůze

Jelikož se všichni respondenti vydali na pěší pout', i samotná chůze pro ně byla do jisté míry terapeutická. Jít celý den v neznámé krajině a být odkázán pouze na své vlastní nohy bylo pro poutníky osvobozující, zároveň ale také mnohdy bolestivé, jak již bylo popsáno dříve. Roman už před cestou do Santiaga věděl, že mu od psychické bolesti pomáhá chodit. „*Tím jak jsem tam byl sám a neměl jsem co dělat, ještě jsem měl svoji krizi, tak jsem zjistil, že mi pomáhá chodit. Jsem dřív jako nikdy nechodil a najednou jsem zjistil, že klidně ujdu 40, 50 kiláků za den.*“ Většina respondentů chůzi před poutí netrénovala, takže jít pěšky dlouhé vzdálenosti několik dní po sobě pro ně bylo nové.

Samota

S chůzí se také dost váže další mechanismus, který poutníkům mohl pomoci, a to byl čas o samotě. Ač po cestě potkávali spoustu dalších poutníků, měli i dost času pro sebe a své myšlenky, obzvlášť když šli neznámou krajinou. Lucie z počátku cítila osamělost, ale nakonec si uvědomila, že potřebuje být na cestě sama. „*...ale já jsem strašně ráda, že jsem šla sama, já jsem zvažovala, že půjdu s nákou kamarádkou, ale jsem strašně ráda, že jsem šla sama.*“ Někdy pro ni byla přítomnost jiných dokonce rozrušující. „*...že jsem potřebovala asi fakt být sama se sebou, abych si ty věci náký srovnala, ale občas někoho člověk potká a je fajn zasdílet...*“

Ota, který na pouti šel ve skupině lidí, dokonce řekl, že pokud by se měl na Camino vrátit, tak jediné sám. „*A když už bych do něčeho takového šel znovu, tak určitě bych nevolil putovat v nějaké skupině lidí, uhm, jo, určitě je lepší, určitě je lepší, aby člověk šel sám, protože přece jenom má víc času na to přemýšlení a tak.*“

Kolektivní sdílení

Stejně jako čas o samotě byla pro poutníky důležitá komunita poutníků a náhodné setkávání po cestě a vzájemné sdělování životních příběhů. Stejně jako říkal Ota, že když jde člověk sám, snáze naváže kontakt s cizími poutníky, viděla to tak i Vladimíra. Ta se dokonce zamýšlela nad tím, zda člověk může jít vůbec pout' úplně celou sám. „*...protože vy tam nejdete nikdy sama, vy tam jdete vždycky s někým a došla jsem k tomu názoru, že jediné*

v případě, že fakt chcete být sama a s těma lidma se vůbec jako nebavíte nebo držíte si odstup, tak pak ano, ale jinak si myslím, že to není možný, aby to šel někdo opravdu sám. I když sám jako přijede.“ Stejně se na to dívá také Jan. „Já jsem šel sám, ale poutník na cestě nikdy není sám, ať už z té náboženské strany anebo teda té fyzické, fyzické bytosti těch lidí...“

Vzájemné sdělování životních příběhů a poskytování si zpětné vazby bylo pro poutníky asi nejvíce přínosné. Dalo jim to totiž nový pohled na věc, také nadhled na problém. Mohli porovnat své starosti se starostmi jiných, takže mnohdy došli k závěru, že jejich problémy ve skutečnosti až tak velké nejsou. Kristýna považovala setkání s ostatními poutníky za velmi důležité. *„...lidi ti vždycky pomůžou se na to podívat z jiného úhlu pohledu a třeba více porozumět nějaký situaci, co jak vzniklo, jak by to vlastně šlo, takže možná i cizí lidi ti možná pomůžou dospět k nějakému závěru.“* Vladimíra viděla ve vzájemném sdílení také velkou pomoc. *„...člověk tam má nějaký problém a kolikrát jako mnohem horší, tak to si myslím, že mně pomohlo...“*

To, že je na pouti každý úplně jiný a každý pochází z jiné země, každý tam jde z jiného důvodu a vidí věci v jiném kontextu, dává Caminu jedinečnou vlastnost. Vladimíra si to po cestě také uvědomovala. *„...to je taková, takový spojování různých národností, lidí různého věku, vyznání, starostí, um, prostě úplně jinejch osobností a tam všichni se vlastně svým způsobem nějak spřátelí, semknou...“* A právě ona různorodost může lidem pomoci získat jiný pohled na své problémy, který by třeba v rámci své sociální bubliny doma nezískali a možná by ani k ostatním ve svém okolí nebyli se svými starostmi tak upřímní, jako právě k úplně cizím lidem na pouti, které pravděpodobně už nikdy v životě neuvidí.

Psaní deníku

Jako další mechanismus, který mohl pomoci utřídit lidem myšlenky a najít v životě řád, bylo psaní deníku. Celkem tři poutníci při rozhovoru sdělili, že si každý den zapisovali zážitky do deníku. Kromě Adriany a Romana si deník psala také Lucie. *„Já jsem to měla hodně tak, že třeba každý den jsem si zapisovala do deníku a vlastně, ehm, každé den jsem tam měla fakt nějaký jako v uvozovkách moudro na večer, že opravdu to bylo tak silný...“* Deník pro poutníky nesloužil tedy jen k zapisování zážitků z cest, ale také zaznamenávání pocitů a myšlenek.

Výstup z komfortní zóny

Vydat se (spontánně) na cestu a jít každý den desítky kilometrů, spát v ubytovnách s dalšími poutníky a putovat zemí s odlišnou kulturou a jiným jazykem byl pro mnoho

respondentů výstupem z komfortní zóny. Vladimíra už při nákupu letenek cítila velkou radost, ale zároveň i trochu strach. „... a hroznou radost jsem z toho měla, protože jsem šla do něčeho ehm, neznámého, jakoby vystoupit z té komfortní zóny jak se teďka často říká, ale fakt mně to dodalo hroznou energii. No a samozřejmě jsem se trochu bála.“ I Lucie a Kristýna sdělily, že mají rády výstup ze své komfortní zóny, Kristýna k tomu dodala, že i proto má ráda cestování. „...a přijde mi, že když člověk se vytrhne z té své komfortní zóny, z toho svého bydliště, tak vidí ty svoje problémy trošku z jiný perspektivy, klade si třeba jiný otázky a má takovej trošku nadhled...“ Jít za své hranice umožňuje poznat sebe samého v nových situacích a mnohdy to může dodat člověku sebevědomí a pocit síly, a tak právě i tento aspekt mohl poutníkům pomoci životní krizi překonat.

Odpojení se od sociálních sítí

Mít prostor pro sebe, své myšlenky a problémy umožnilo poutníkům odpojení se od technologií a sociálních sítí. Kristýna s Lucií popisují, že sociální sítě vůbec nepoužívaly a kontaktovaly přes telefon pouze své rodiče. Kristýna nepoužívala dokonce ani navigaci v telefonu, nechtěla, aby jí rodiče odepisovali, potřebovala si od sítí úplně odpočinout. „Takže potom i to bylo hrozně těžký vrátit se zase do toho velkého divokého světa, kde bez telefonu už to nejde a vlastně i za ten tejdén si člověk strašně odvykne, a bylo to příjemný, byla to taková dovolená i psychická, no.“ Soustředit se na přítomnost, být pouze „teď a tady“, vnímat sebe, své potřeby, ostatní poutníky a okolní krajinu, mohlo být terapeutické a uklidňující, což také mohlo poutníkům pomoci přijít na nové myšlenky a způsoby řešení své životní situace.

Absence každodenních starostí

Kromě účelné absence sociálních sítí se poutníci na cestě odpoutali především od všech každodenních starostí. Najednou nemuseli myslet na práci, na psaní dizertační práce, na péči o děti nebo o úklid domácnosti. Najednou měli čas zamyslet se nad většími problémy, které možná mnohdy právě kvůli každodenním starostem opomíjeli a jejich řešení odsunovali. Otovi díky pouti odpadl velký stres z práce. „...v průběhu se to určitě zlepšilo, protože jsem měl čas na to se jakoby uklidnit a opravdu opadl ten veškerý, v podstatě veškerý ten stres, který byl tím spouštěčem toho všeho.“ Vladimíra se po cestě sama zamýšlela nad tím, proč si chodí na Camino řešit lidi své problémy. A také došla k závěru, že tam při chůzi řeší člověk především, jak se dostat do dalšího cíle, kde přespat a kde se najíst. „To je

všechno, nic jinýho neřešíte, takže pořád jdete a máte ten čas, takže mně to nakonec přišlo, že ta chůze vlastně je určitá forma nějaký meditace?“

Spirituální přesah

Jak již bylo popsáno v teoretické části, poutnictví a motivace k němu je v současnosti často sekulární. Pokud nemá pro poutníky pout' význam čistě náboženský, má pro některé alespoň přesah spirituální. Tak to vnímala například Adriana, pro kterou to byl i jeden z důvodů, proč se vydala právě do Santiagu. Roman naopak řekl, že pro něj Camino nebylo až tak spirituální. *„Nebylo to tak spirituální, jak si každéj myslí, že prostě jde a to, a jenom se všude modlí a úplně jako na dřevě...“* Roman si ale všiml, že po cestě (hlavně na *Camino Francés*) je hodně lidí, kteří ostatním vnucují svou víru v Boha a snaží se je konvertovat. *„...všude na každým rohu nějaký spirituální citace a všechno možný a všude nějaký pobožný, což jako jo, nějaký ty spirituální citace byly fajn, když je na to člověk naladěnej...“* Spiritualita byla tedy pro poutníky důležitá především v jejich vnitřní formě. Žádný z respondentů během rozhovoru ale neuváděl, že by se po cestě modlil. Pouze Monika uvedla, že se zúčastnila bohoslužby v Santiagu, která ji dohnala až k slzám dojetí.

Délka poutě

Na čem se většina poutníků shodla, byl fakt, že pout' musí trvat alespoň tři týdny, aby se dostatečně projevil její terapeutický efekt. Roman si myslí, že i pravá spirituální stránka poutě se projeví až po této době. *„...jako aby člověk pocítil jako ty, tu spirituální podstatu nebo něco hlubokýho, tak to chce aspoň ty tři tejdny, měsíc. Aby to jako, aby to jako nasáklo, protože jako tejden, to je taková dovolená.“* Vladimíra pocítila i sama na sobě, že cesta trvající 11 dnů pro ni byla krátká. *„Já si myslím, že kdyby byla delší, tak by to bylo lepší ta pout', že jsem to měla fakt krátký, že jsem to stihla nějak moc rychle. Já si myslím, že měla být aspoň dvacetidenní, jo, nebo aspoň měsíc třeba.“* S delší délkou poutě souhlasila také Kristýna, jejíž pout' trvala pouze 8 dní. *„...ale už teď třeba vím, že nějakých 150 kilometrů je málo, že týden je taky málo, takže určitě vím, že to chci jít znovu a chci jít delší trasu a v časovým delším úseku.“*

Ač je pro pracujícího dospělého člověka náročné odejít na pout' více než na týden, podle respondentů to má rozhodně smysl. Při delším putování totiž vzejde na povrch mnohem více a člověk se lépe pozná a pozná také více jiných poutníků, míst a situací.

10.3.4 Hodnocení

Když se poutníci podívali na svou pouť s odstupem času a měli ji zhodnotit, identifikovali několik věcí, které jim pouť přinesla a které je dále v životě ovlivňují. Zde jsou popsány čtyři hlavní kategorie, které byly poutníky zmiňovány úplně nejčastěji.

Poznání sebe samého

Několikadenní putování pomohlo poutníkům poznat sebe samé v různých situacích a dozvědět se o sobě nové informace. Respondenti uváděli, že se jim díky pouti změnila hodnoty a získali na život a problémy nový pohled, nebo dokonce určitý nadhled. Lucie k tomu řekla: „...já si myslím, že je to fakt proces, že to není o tom, že pouť vyřeší vaše problémy, ale spíše vám dá nějaký jako náhled na něco a možná i nadhled...“ Vladimíra uvedla, že na pouti došla k poznání, že nemá nikdy dát na první dojem. V tom hrálo roli hlavně setkávání s ostatními poutníky, kteří na první pohled vypadali jinak, než jací ve skutečnosti byli. Další respondenti, mezi které patřil i Jan, uvedli, že díky pouti dosáhli vyrovnanosti a začali být sami se sebou spokojeni. „A prostě jsem byl vyrovnaný, byl jsem spokojený sám se sebou, nikoho jsem neobviňoval, že za něco může ten a ten, prostě jsem dokázal přijat to zlé a své chyby, používat více upřímně slova ‚promiň‘...“

Mechanismy, které k poznání sebe samého mohly dopomoci, byly kromě komunity poutníků také psaní deníku a více času pro sebe a své myšlenky díky opadnutí každodenních starostí. Roli zde hrálo určitě i to, že se poutníci ocitli v situacích, ve kterých nikdy předtím nebyli a museli se v nich nějak zorientovat a zachovat, což jim také lépe umožnilo poznat sebe samé a své limity.

Nejlepší rozhodnutí

Kromě dvou poutníků všichni uvedli, že vydat se na pouť bylo to nejlepší, co mohli pro sebe udělat. Někteří dokonce řekli, že to bylo nejlepší rozhodnutí v jejich životě. To poukazuje na to, že pouť v nich zanechala opravdu silné zážitky a v řešení životní krize jim pomohla. Adriana k tomu řekla: „A jak bych ji zhodnotila s odstupem... Asi jako to nejlepší, nejlepší rozhodnutí mého života, co jsem pro sebe mohla udělat, no.“

Potřeba jít znovu

Téměř všichni respondenti také uvedli, že se musí vydat na pouť znovu. Pro většinu by to bylo opět Camino do Santiago de Compostela, někteří ale sdělili, že by šli i na pouť někam jinam. To svědčí také o tom, že pouť hrála v životě poutníků opravdu důležitou roli

a mají touhu si tento zážitek znovu zopakovat. Adriana k tomu dodala: „*Já si myslím, že každý, kdo tam jde, se tam potřebuje vrátit ještě jednou aspoň.*“ Někteří se chtějí vydat na pouť hned, jak to bude pro ně možné, jiní to mají spíše jako vizi do budoucna, Jan už se na Camino podruhé vydal, a to v roce 2019, tedy dva roky po své první pouti. „*Ono, já když jsem se z tama vrátil, v podstatě už když jsem byl na té pouti, tak já jsem věděl, že se tam vrátím. Jednoduše, ať se děje cokoliv, já jsem si říkal, že se tam musím vrátit.*“ Jediný Ota uvedl, že si není jistý, zda by šel na pouť znovu, ale pokud by tak učinil, určitě by šel sám a ne ve skupině lidí.

Doporučení ostatním

Téměř všichni respondenti uvedli, že pouť doporučují úplně všem anebo aspoň těm, kteří řeší nějaký problém či se octli v situaci, ze které neví, jak se dostat ven. Kteří touží poznat sebe samé a zažít něco nevšedního. To reflektuje skutečnost, že pro poutníky byla pouť skutečně nápomocná a chtěli by, aby i ostatní tento nevšední zážitek mohli prožít.

10.4 Zodpovězení výzkumných otázek

Během analýzy dat byly identifikovány nejdůležitější kategorie, které byly popsány výše. Ty zároveň také odpovídají na výzkumné otázky bakalářské práce.

VO1: Z jakých důvodů se lidé vydávají na pěší pouť?

Lidé se na pěší poutě vydávají hlavně z důvodů různých problémů, které je aktuálně trápí. Jedná se např. o nespokojenost v zaměstnání, stres v práci nebo o rozpad dlouholetého partnerského vztahu. Těžká životní situace dovedla lidi k potřebě změnit prostředí, mít čas na sebe sama, na své myšlenky, potkat se s novými lidmi, zažít nějaké dobrodružství a oprostít se od každodenních starostí.

Vedle prožívaných životních krizí vedla lidi k poutnictví také obliba chůze, cestování a potřeba vymanit se ze stereotypu.

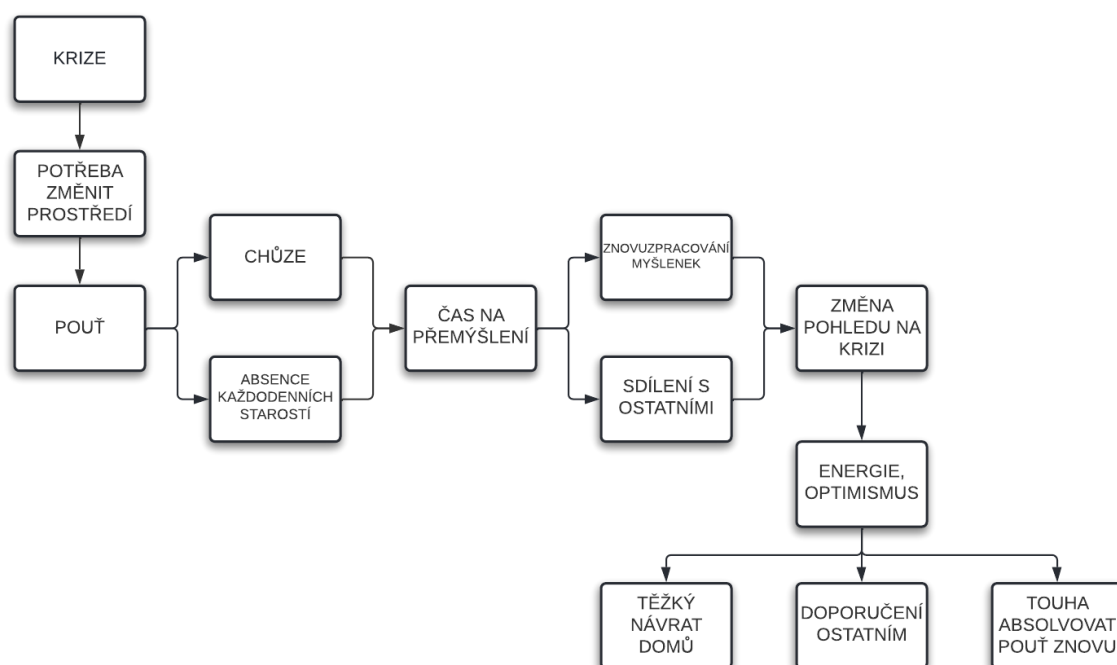
VO2: Jak se během putování mění jejich pohled na životní krizi?

Pohled na životní krizi se mění směrem k lepšímu ve smyslu porozumění prožívané situaci, získání nadhledu a velmi často také ve smyslu uvědomění, že prožívaná krize ve skutečnosti není tak závažná. Po cestě dochází ke smíření se situací, přemýšlení nad možnými řešeními a zpracování emocí. Ke změně pohledu na životní krizi pomáhá především setkávání s ostatními poutníky a vzájemné sdělování životních příběhů.

VO3: Jakým způsobem jim pouť pomohla životní krizi zvládnout?

Neexistuje nikdy pouze jeden mechanismus, který by člověku pomohl, ale vždy se jedná o skupinu několika faktorů. Jak bylo popsáno výše, na základě analýzy dat bylo vybráno devět hlavních mechanismů, které se zvládnutím krize mohly pomoci, a to sice chůze, samota, kolektivní sdílení, psaní deníku, výstup z komfortní zóny, odpojení se od sociálních sítí, absence každodenních starostí, spirituální přesah a délka poutě.

Níže znázorněné schéma představuje hlavní sled událostí, které se podílejí na zvládnání krize během putování. Do souvislosti dává také ostatní fenomény, které byly objeveny při analýze dat.



Obrázek č. 2 Schéma pomoci poutě vyrovnat se s životní krizí

11 DISKUZE

11.1 Zhodnocení užité metodologie

V práci byl použit kvalitativní přístup, proto byla data shromažďována pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které umožnily získání bohatých dat a větší volnost v dotazování. Jako výzkumný soubor bylo zvoleno osm poutníků, kteří vykonali svou pouť maximálně před pěti lety, jejich cílem bylo Santiago de Compostela a svou pouť vykonali z důvodu prožívané krize. Tou mohl být např. rozchod s partnerem, nezaměstnanost apod. Obecně bychom řekli, že krize je taková reakce na situace, které člověk nedokáže vyřešit s pomocí strategií, kterými zátěž běžně zvládá (Baštecká & Goldmann, 2001).

Výzkumný soubor tvořili muži i ženy, kteří se do Santiaga vypravili severní, portugalskou nebo francouzskou cestou. Všichni svou pouť vykonali pěšky v rozmezí několika dnů až měsíců. Santiago de Compostela bylo zvoleno jako kritérium pro výběr z důvodu, že je to vůbec nejčastější poutní cíl, do kterého míří stovky českých poutníků ročně (Oficina del Peregrino, 2021). To zajistilo dostatečný počet potenciálních respondentů.

Před samotným výzkumem proběhl pilotní rozhovor s poutnicí, která také splňovala veškerá kritéria pro výběr. Pilotní rozhovor sloužil k otestování online prostředí, ve kterém se všechny rozhovory odehrávaly, k vyzkoušení nahrávacího programu a také k zjištění, zda vytvořený seznam otázek je dostatečně obsáhlý. Pilotní rozhovor hodnotím jako velmi přínosný, protože díky němu jsem mohla některé otázky poupravit, a tím pádem získat více hodnotných dat.

Všechny rozhovory se uskutečnily v lednu a únoru roku 2021, tedy v době, kdy v České republice byl vyhlášen nouzový stav kvůli pandemii COVID-19. Rozhovory se tedy pro bezpečnost všech zúčastněných a po vzoru aktuálních opatření odehrávaly online, konkrétně přes platformy Facebook a Microsoft Teams. Online prostředí skýtalo své výhody i nevýhody. Výhodou byla rozhodně úspora času i peněz, jelikož nikdo z nás nemusel nikam cestovat. Nevýhodou bylo neosobní prostředí, které mohlo vzbudit u některých respondentů uzavřenost a odstup k výzkumnici. Zároveň toto prostředí nebylo vždy zcela stabilní, což v některých případech zapříčinilo přerušování rozhovoru z důvodu výpadku internetu. Také to

mohlo znamenat, že ne všichni respondenti byli sami doma, tudíž mohli být vyrušeni ostatními členy domácnosti, případně nemít pocit naprostého soukromí. Ke každému z respondentů bylo přistupováno bez předsudků a předpojatostí. Všichni respondenti vstoupili do výzkumu dobrovolně a byli informováni o jeho průběhu i možnosti odstoupení.

Pokládání otázek cílilo na dobu před poutí, samotnou cestu i dobu po pouti. To mělo zaručit komplexní pohled na jedinečnost vykonané poutě každého poutníka. Respondenti odpovídali otevřeně na všechny položené otázky, průměrný čas rozhovoru se pohyboval kolem půl hodiny. Otázky byly pro respondenty srozumitelné, pokud bylo potřeba, otázka jim byla dovysvětlena. Dostatečné saturace dat bylo dosaženo po osmi rozhovorech.

Ač by například využití nestrukturovaného interview přineslo ještě bohatší data, hodnotím použití polostrukturovaného interview jako lepší. Poutníci totiž velmi rádi vyprávěli o své cestě a sdělovali své zážitky, sami se také aktivně zajímali o výzkum a psaní bakalářské práce, proto bylo vhodnější držet rozhovor v určitých mezích díky pokládání předem připravených otázek.

Sesbíraná data byla analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy, která umožnila dát prostor jedinečné zkušenosti každého poutníka. Na základě pečlivého rozboru jednotlivých rozhovorů a následného hledání souvislostí a podobností mezi nimi, vzniklo několik důležitých oblastí, které hrály roli při vypořádávání se s životní krizí. Výsledky výzkumu bakalářské práce se shodují také s výsledky zahraničních výzkumů zabývajících se podobnými tématy.

11.2 Interpretace výsledků

To, že pouť může pomoci lidem dostat se z těžké životní situace nebo poskytnout nový náhled, zjistila i Warkentin (2018), když se na pouť sama vydala a mluvila s ostatními poutníky. Zjistila, že ne všichni se vydávají do Santiaga de Compostela proto, že by byli věřící, ale mají mnoho jiných důvodů. Například právě náročné životní období po ukončení partnerského vztahu nebo při osobní zdravotní krizi. Podobné výsledky ukázala i analýza dat bakalářské práce, jelikož vyšlo najevo, že pouze dva respondenti se hlásí k nějakému konkrétnímu náboženskému vyznání. Důvody k pouti však i u nich byly převážně světského charakteru.

Nikdo z poutníků sám v rozhovoru nezmínil, že by se po cestě modlil nebo navštěvoval během cesty bohoslužby. Pouze Monika zmínila, že se účastnila polední mše

svaté v Santiagu, při které jsou poutníci do Santiaga vítáni a čtou se země, odkud poutníci pocházejí. To Monika popisuje jako velmi emotivní zážitek, který ji dohnal až k slzám. Podobné zážitky popisovali poutníci také v práci Sepp (2014), která píše, že ač lidé nešli na pouť z náboženských důvodů, hlavní polední mše se účastnili a byl to pro ně dojemný zážitek. Poutníci putující čistě ze světských důvodů navíc podle ní využívali běžně i služeb, které církve nabízí, jako např. ubytování v albergue nebo získání Compostely. Toho využívali také respondenti bakalářské práce. Spíše než o náboženském rozměru přemýšleli o spirituální stránce putování, konkrétně třeba o synchronicitě, kterou pocítilo několik z nich.

Analýza dat odhalila celkem devět hlavních mechanismů, které pomohly respondentům se s životní krizí vyrovnat. Velký podíl na pomoci vyrovnání se s krizí měla změna každodenního režimu. Stejně jako ukázaly výsledky bakalářské práce, tak si i Luik (2012) povšiml, že lidé na pouti žijí podle režimu svého vlastní těla, nikoliv podle pracovních hodin či ostatních členů domácnosti. Na pouti najednou opadl všechn každodenní stres a lidé mohli naslouchat vlastnímu tělu a jeho potřebám. Nicméně určitá bolest a zacházení za své vlastní limity posunovala poutníky dál také psychicky. Rozhovory s poutníky poukázaly na to, že ač se poutníci potýkali s různými bolestmi a fyzickými obtížemi, rozhodli se v pouti dále pokračovat a nevzdali ji, přestože na to někdy pomýšleli. Jak poznamenala v rozhovoru Monika, malé věci na pouti zrcadlí ty velké věci v životě, což i tady může být paralelou – překonání „malých“ překážek na pouti může napomoci překonat „velké“ překážky v životě. Člověk se cítí sebevědomě a má touhu dosáhnout svého cíle.

Dalším ze zjištěných mechanismů, které pomohly překonat životní krizi, byla samotná chůze. Jako jeden z terapeutických procesů poutnictví ji označili také Jørgensen, Eade, Ekland a Lorentzen (2020) a Danely (2017), který ji vidí jako pozitivní aspekt poutnictví.

Respondenti ve studii Jørgensen, Eade, Ekland a Lorentzen (2020) uváděli, že se díky chůzi začali cítit více v kondici, dokonce se část z nich rozhodla zařadit do svého života tělesnou aktivitu pravidelně. Cesta jim také zlepšila rovnováhu mezi biologickou, psychologickou a spirituální stránkou. Chůzi respondenti hodnotili jako terapeutickou hlavně díky její uklidňující povaze a také díky tomu, že redukuje stres. Danely (2017) upozorňuje, že chůze pomáhá lidem se znovu spojit s povrchem země a dává tak možnost zakusit nostalgii a historii díky tomu, že těmi podobnými místy kráčeli kdysi naši předkové.

Jedním z hlavních mechanismů pomoci, který analýza dat odhalila, bylo setkávání se s ostatními poutníky a sdílení rad, zkušeností a životních příběhů. Jelikož se na Camino vydávají lidé různých národností a kultur, dochází k jedinečnému střetávání názorů a pohledů. Respondenti uváděli, že pouť není téměř možné jít sám, pokud se sociálnímu kontaktu vyloženě člověk nevyhýbá. Dennodenně totiž člověk potkává další poutníky ať už na cestě nebo na ubytování. A jelikož všechny spojuje stejný cíl, většinou si začnou povídat právě o tom, proč se na takovou cestu vydali. Díky tomu poznají problémy a osudy jiných lidí, čímž mohou dospět k přehodnocení závažnosti vlastní situace. A pokud se i oni sami svěří se svým trápením, může se jim dostat nového pohledu a nahlédnou na situaci v souvislostech, které před tím neviděli.

Významnost sociálního aspektu putování popisují v práci také Warfield, Baker, & Parikh Foxx (2014). Od svých respondentů taktéž zjistili, že ač se spousta z nich vydala na pouť sama, sami po cestě nešli. Přidali se ke skupině jiných poutníků nebo se seznamovali průběžně s různými poutníky. Někteří zmiňovali důležitost vzájemné podpory, jiní dokonce pocítili utváření skupinové identity. Často se dali do řeči s lidmi jiného pohlaví, jiného věku, jiné etnické příslušnosti, což jim umožnilo vidět věci v nové perspektivě. To zmínila v rozhovoru také Kristýna: „*Nebo taky s nějakým pánem šedesátiletým jsem se dostala docela jako hluboko do toho, proč to jdu a za jakým účelem a co od toho očekávám, a pána už jsem nikdy neviděla.*“

Warkentin (2018) si povšimla, že pro lidi je pouť prostředkem změny. Že tím, kdo byli na začátku poutě, již nejsou na jejím konci. A právě na této změně se podílí také sociální aspekt, jako např. komunitní nocování v albergue nebo konverzování s ostatními poutníky. Na druhou stranu respondenti ve výzkumu této bakalářské práce uváděli také potřebu být sám a mít prostor pro vlastní myšlenky. V tom jim také mohlo pomoci odpojení se od sociálních sítí, což během poutě dvě z respondentek udělaly. Další poutníci si psali deník, což jim pomohlo především v utřídění si myšlenek a zaznamenání si důležitých zážitků.

Svou roli v pomoci zvládnout životní krizi hrála také délka poutě. Ač většina respondentů ušla trasu do 14 dnů a pozorovala na sobě pozitivní změny, tak to byla právě také ta část respondentů, která zastávala názor, že by měla pouť trvat alespoň tři týdny. Protože delší časový úsek umožní ještě hlubší sebepoznání, poskytne více prostoru na přemýšlení a sdílení s ostatními. Teprve v delším časovém úseku se jedná podle některých respondentů o pravou pouť, nikoliv jen o týdenní dovolenou.

Jak bylo napsáno v teoretické části, krize v sobě nese i pozitivní aspekt, tedy fakt, že úspěšně překonaná krize člověka zocelí a posune ho v životě dál (Thorová, 2015). To se shoduje i se závěry analýzy dat, která ukázala, že se poutníci cítili po překonání krize lépe, sebevědoměji a především si uvědomovali, že pouť jim v tomto posunu pomohla. Hodnotili ji jako jedno z nejlepších rozhodnutí v životě a rozhodně se chtějí na pouť vydat někdy znovu, pokud tak již neučinili. Důležité je poznamenat, že poutnictví není pro každého, a ani by každému nebyla pouť nápomocná.

V teoretické části bylo také nastíněno, že způsoby zvládání náročných životních situací jsou různé. Např. Lazarus a Folkman (1984) rozlišují coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce. Obě varianty se mohou vzájemně prolínat a doplňovat. Pokud bychom toto dělení vztáhli na kontext poutnictví, mohlo by vypadat následovně. Jako coping zaměřený na problém bychom označili situaci, kdy si člověk uvědomuje svůj problém a rozhodne se vydat na pouť, aby se tam od něj oprostil nebo na ní našel řešení. Jako coping zaměřený na emoce bychom pak označili snahu poutníka vyrovnat se s pocity, které problém doprovází, nebo touhu získat od ostatních putujících útěchu či pochopení.

11.3 Přínos práce a možnosti budoucího výzkumu

Přínos bakalářské práce shledávám především v tom, že se zabývá pozitivními aspekty, které mohou lidem pomoci překonat těžkou životní situaci. Poutnictví se ukázalo být účinnou formou svépomoci. Nejspíš i právě teď mnoho lidí přemýšlí nad tím, zda na pouť vyjít, nebo ne a má v sobě stále pochybnosti či nejasnosti. A pokud je volání třeba právě Camina dostatečně silné, posledním motivem by jim mohla být právě ona slova všech zmíněných poutníků, kteří pouť ostatním lidem doporučují a hodnotí ji jako jedno z nejlepších životních rozhodnutí.

Práce ukázala, že vydat se na pouť skutečně má smysl a dokáže člověku otevřít oči a podívat se na své problémy z pohledu, ze kterého by se na ně běžně nepodíval. Že i týdenní pobyt o samotě v cizí zemi bez každodenních starostí pomůže člověku nalézt sám sebe, zacetit staré rány a uvědomit si, čemu všemu čelí člověk právě teď. Že pokud je to už opravdu nezbytné, může člověk všeho zanechat a odevzdat se zpátky přírodě, vlastním myšlenkám a srovnat si své priority a hodnoty na pěších cestách v cizí zemi.

Kdyby se chtěl někdo výzkumně zabývat podobným tématem, mohl by se zaměřit konkrétně na sociální aspekt putování, tedy seznamování se s ostatními poutníky, kteří

přináší nový pohled a náhled na životní situaci. Právě tento aspekt byl zmiňován poutníky velmi často, proto by mohl být zkoumán podrobněji. Práce by se mohla zaměřit na vzájemné sdělování příběhů, ochotu seznamovat se s ostatními, pro a proti putování o samotě nebo ve skupině lidí. Protože právě ono sdílení životních příběhů a důvodů, proč se kdo na pout' vydal, může člověku pomoci vypořádat se se svými vlastní problémy. Pohlédne na ně v novém kontextu, v jiném prostředí, v nových souvislostech.

Zajímavé by bylo také porovnat cestu poutníků, kteří se považují za věřící, s poutníky, kteří se nehlásí k žádné víře. Tato práce by pak více cílila na samotný náboženský coping. Pokud by chtěl někdo zkoumat spíše oblast kulturní antropologie, mohl by se zabývat putováním lidí z různých kultur a sledovat, zda se v jejich přístupu k putování něco liší. Pokud by se chtěl přímo výzkumník sám vydal na pout', nové výsledky by jistě přinesl také terénní výzkum. Výzkumník by se mohl dotazovat lidí před tím, než vyrazí na cestu, poté během pouti a nakonec po dosažení poutního cíle.

Další výzkum by se mohl vydat také cestou kvantitativní a na základě zjištěných informací z této bakalářské práce by cílil přímo na vybrané aspekty a ověřoval jejich účinek na větším výzkumném souboru.

12 ZÁVĚR

Rozhovory s poutníky, kteří absolvovali pěší pouť do Santiaga de Compostela, přinesly osm jedinečných pohledů na průběh pouti a také na způsoby, kterými lze na pouti překonat prožívanou životní krizi.

V mnoha aspektech se většina poutníků shodla, některé situace prožívali naopak odlišně. Vydali se na pouť z důvodu těžkého životního období nebo potřeby změny. Někteří měli rádi chůzi již před poutí, jiní se turistice dříve vůbec nevěnovali. Pro většinu poutníků byl začátek poutě náročný a na jejím konci naopak pocíťovali lítost. I proto se někteří vydali ještě dále na Fisterru. Po cestě se rozhodovali spontánně, neplánovali. Setkávali se s ostatními poutníky a díky tomu získávali na své problémy pohledy zvnějška. To bylo většinou respondentů hodnoceno jako velmi nápomocné.

Někteří si psali po cestě deník, jiní se zcela odpojili od sociálních sítí. Většině ale pomohl především výstup z komfortní zóny a také samotná chůze. Jako důležitý aspekt se projevila samotná délka chůze. Ač pouť u velké části respondentů trvala kolem dvanácti dní a respondenti pocíťovali změnu k lepšímu, shodli se, že delší pouť by byla rozhodně lepší. Pouť umožnila lidem více poznat sebe samé a hodnotí ji jako jedno z nejlepších životních rozhodnutí. Doporučují ostatním vydat se na pouť a sami se na ni chtět ještě jednou vrátit.

SOUHRN

Bakalářská práce se dělí na teoretickou a výzkumnou část. První kapitola teoretické části popisuje samotný fenomén poutnictví. Jeho vznik, proměny a charakteristiku současného putování. Zabývá se také tím, kdo je to poutník a v čem, či zda vůbec, se liší od turisty. Jedna část je věnována také motivaci k poutnictví, která dnes už není tak často náboženská, jak tomu bývalo dříve. Lidé se vydávají na pouť spíše z důvodů spirituálních nebo za účelem nalezení sebe sama (Lois-González & Santos, 2015).

Druhá kapitola pojednává o poutním místě Santiago de Compostela. Zabývá se historií města a samotnou poutní cestou nazývanou Camino. Popisuje tři nejznámější trasy vedoucí do Santiaga a dále představuje různé aspekty, kterými je pouť do Santiaga de Compostela specifická. Jedná se například o poskytování noclehů poutníkům v tzv. albergue nebo sbírání razítek do credencialu pro získání Compostely (The Compostela, 2021).

Třetí kapitola vymezuje pojmy krize, trauma a coping. Zabývá se rozdílem mezi krizí a traumatem, který spočívá v tom, že krize je vymezována jedincem, kdežto trauma je definováno podnětem (Baštecká & Goldman, 2001). Dále popisuje možné příčiny krize, fáze krize a v neposlední řadě také druhy krize. Uvedeno je např. dělení podle spouštěčů krize, které popsal Baldwin (1978). Traumatická reakce je popsána z hlediska jejích čtyřech hlavních fází, dále jsou v kapitole popsány faktory ovlivňující prožívání zátěžových situací. Část o copingu popisuje jeho dělení na copingové styly a copingové strategie (Paulík, 2017). Blíže se pak zabývá náboženským copingem, který se ukazuje být nápomocný ve zvládnutí náročných životních situací. Jedná se především o účast na náboženské praxi, osobní modlitby k Bohu nebo také členství v komunitě lidí, která se navzájem podporuje (Aldwin, 2007; Pargament et al., 1990).

Čtvrtá kapitola se zabývá komparací již proběhlých výzkumných studií na téma putování a překonávání těžkých životních situací. Vyzdvihuje především schopnost poutnictví pomoci lidem tato náročná období překonat a umožnit jim sebepoznání a proces změny. Někteří autoři poukazují na terapeutický účinek putování (Courtney, 2013; Jørgensen, Eade, Ekland a Lorentzen, 2020). Dopad pozitivního efektu poutnictví není pouze ve stránce psychologické, ale také biologické, sociální a spirituální (Warfield, Baker a Parikh Foxx, 2014).

Výzkumná část se zabývá poutnictvím jakožto prostředkem ke zvládnání životní krize. Na začátku byly stanoveny tři výzkumné otázky, na které se výzkumná část snažila nalézt odpovědi.

Výzkum probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Nejprve proběhl pilotní rozhovor, který umožnil odstranit případné chyby a nedostatky. Respondenti pro výzkum byli vybíráni pomocí nepravděpodobnostních metod, a to pomocí metody sněhové koule a samosběrem. Kritériem pro výběr bylo absolvování pěší poutě do Santiaga de Compostela z důvodu životní krize. Pout' se musela uskutečnit maximálně před pěti lety od doby poskytnutí rozhovoru. Do výzkumu se dostalo celkem osm poutníků ve věkovém rozpětí 22 až 42 let.

Všechny rozhovory proběhly v online prostředí z důvodu pandemie COVID-19. Všichni respondenti byli předem seznámeni s podmínkami výzkumu a informováni o možnosti odstoupení. Rozhovory byly po skončení anonymizovány, přepsány do textové podoby a analyzovány s pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Nejprve byl analyzován každý rozhovor zvlášť, poté proběhla souhrnná analýza. Tím byly odhaleny čtyři základní okruhy – motivace k pouti, průběh pouti, mechanismy zvládnání a hodnocení pouti.

Jako nejvíce nápomocné mechanismy, které uváděla většina respondentů, byly vybrány chůze, samota, kolektivní sdílení, psaní deníku, výstup z komfortní zóny, odpojení se od sociálních sítí, absence každodenních starostí, spirituální přesah a délka poutě. Téměř všichni poutníci se shodli, že absolvování poutě do Santiaga de Compostela bylo jedno z nejlepších rozhodnutí, jaké mohli v životě udělat, a cítí potřebu vydat se na pout' znovu. Absolvování poutě doporučují také ostatním.

Práce přináší pohled na fenomén, který v současné době vyhledává stále více lidí. Snaží se zachytit jedinečnost tohoto zážitku a poukázat na přesahy, které putování v přírodě a mezi ostatními poutníky přináší.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: The Guildford Press.
- Attwater, D. (1993). *Slovník svatých*. Vimperk: Papyrus.
- Baldwin, B. A. (1978). A Paradigm for the Classification of Emotional Crises: Implications for Crisis Intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 48(3), 538–551. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1978.tb01342.x>
- Baštecká, B. (2013). *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada.
- Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
- Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad*. (1990). Praha: Biblická společnost v ČR.
- Blackwell, R. (2007). Motivations for Religious Tourism, Pilgrimage, Festivals and Events. In Raj, R. (Ed.), & Morpeth, N. D. (Ed.), *Religious Tourism and Pilgrimage Management: An International Perspective*. King's Lynn: CABI.
- Harant z Polžic a Bezdrůžic, K. Bočková, H. (Ed.). (2017). *Putování aneb Cesta z království českého do města Benátek, odtud po moři do země Svaté, země Jüdské a dále do Egypta a velikého města Kairu (II)*. Brno: Host.
- Camino de Santiago Routes. (2021). *CaminoWays.com* Získáno 1. října 2021 z <https://caminoways.com/camino-de-santiago-routes>
- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S., & Cowden, R. G. (2020). Hope and Well-being in Vulnerable Context During the COVID-19 Pandemic: Does Religious Coping Matter? *The Journal of Positive Psychology*. Advance Online Publication. doi:10.1080/17439760.2020.1832247
- Courtney, M. (2013). New Opportunities for Occupational Therapy Through the Occupational of Contemporary Pilgrimage. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(6), 292–294. doi:10.4276/030802213X13706169932987

- Danely, J. (2017). A Watchful Presence: Aesthetics of Well-Being in a Japanese Pilgrimage. *Ethnos: Journal of Anthropology*, 82(1), 165–192. doi:10.1080/00141844.2015.1045916
- Doležalová, P., Orlíková, B., Kážmer, L., Drbohlavová, B., & Csémy, L. (2017). *Trauma v dětství a adolescenci: Průvodce pro pedagogy*. Národní ústav duševního zdraví. <https://www.nudz.cz/files/pdf/publikace-trauma.pdf>
- Farias, M., Coleman III, T. J., Bartlett, J. E., Oviedo, L., Soares, P., Santos T., & del Carmen Bas, M. (2019). Atheists on the Santiago Way: Examining Motivations to Go *On Pilgrimage*. *Sociology of Religion: A Quarterly Review*, 80(1), 28–44. doi:10.1093/socrel/sry019
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Giffin, K. A. (2007). The Globalization of Pilgrimage Tourism? Some Thoughts from Ireland. In Raj, R. (Ed.), & Morpeth, N. D. (Ed.), *Religious Tourism and Pilgrimage Management: An International Perspective*. King's Lynn: CABI.
- Greenway, A. P., Phelan, M., Turnbull, S., & Milne, L. C. (2007). Religious coping strategies and spiritual transcendence. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 325–333. doi: 10.1080/13694670600719839
- Grof, C., & Grof, S. (Eds.). (1999). *Krise duchovního vývoje: Když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- History of the Cathedral. (nedat.). *Santiago de Compostela Turismo*. Získáno 28. února 2021 z <https://www.santiagoturismo.com/catedral-de-santiago/historia-da-catedral>
- Holub, J. & Lyer, S. (1982). *Stručný etymologický slovník jazyka českého se zvláštním zřetelem k slovům kulturním a cizím*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Holy Year. (2020). *Oficina de Acogida Al Peregrino*. Získáno 20. prosince 2020 z <https://oficinadelperegrino.com/en/pilgrimage/holy-year/>
- Hrdina, J. (2010). Čeští a moravští poutníci v říši v pozdním středověku (11–30). In Mihola, J. (Ed.), *Na cestě do nebeského Jeruzaléma: Poutnictví v českých zemích ve střeoevropském kontextu*. Brno: Moravské zemské muzeum.

- Im, K.-M., & Jun, J. (2015). The Meaning of Learning on the Camino de Santiago Pilgrimage. *Australian Journal of Adult Learning*, 55(2), 331–351. Získáno 9. října 2021 z <https://ajal.net.au/the-meaning-of-learning-on-the-camino-de-santiago-pilgrimage/>
- Introduction. (2021). *Oficina de Acogida Al Peregrino*. Získáno 2. února 2021 z <https://oficinadelperegrino.com/en/pilgrimage/introduction/>
- Jørgensen, N. N., Eade, J., Ekeland, T., & Lorentzen, C. A. N. (2020). The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking the St. Olav Way. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 8(1), 33–50. Získáno 14. srpna 2021 z https://arrow.tudublin.ie/ijrtp/vol8/iss1/6/?utm_source=arrow.tudublin.ie%2Fijrtp%2Fvol8%2Fiss1%2F6&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
- Kapusta, J. (2011). Poutnictví, nebo turismus? Přehodnocení náboženských a sekulárních cest za nevšedností. *Antropowebzin*, (1). Získáno 11. srpna 2021 z <http://www.antropoweb.cz/cs/poutnictvi-nebo-turismus-prehodnoceni-nabozenskych-a-sekularnich-cest-za-nevsednosti>
- Kast, V. (2000). *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál.
- Kohoutek, T., Špok, D., & Čermák, I. (2009). Neštěstí, krizové události, katastrofy a jedinec (18–92). In Kohoutek, T., & Čermák, I. (Ed.), *Psychologie katastrofické události*. Praha: Academia.
- Koutná Kostínková, J. & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza (9–43). In Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. et al. *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, A., Roberts, L. B., & Gibbons, J. A. (2013). When Religion Makes Grief Worse: Negative Religious Coping As Associated with Maladaptive Emotional Responding Patterns. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(3), 291–305. doi:10.1080/13674676.2012.659242

- Lois-González, R. C., & Santos, X. M. (2015). Tourists and pilgrims on their way to Santiago. Motives, Caminos and final destinations. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(2), 149–164. doi:10.1080/14766825.2014.918985
- Luik, E. (2012). Meaningful pain: Suffering and the narrative construction of pilgrimage experience on the Camino de Santiago. *Suomen Antropologi: Journal of the Finnish Anthropological Society*, 37(2), 24–43. Získáno 17. srpna 2021 z https://www.academia.edu/8167173/Elo_Luik_-_Meaningful_Pain_Suffering_and_the_narrative_construction_of_pilgrimage_experience_on_the_Camino_de_Santiago
- MacCannell, D. (1999). *The Tourist: A new theory of the leisure class*. Los Angeles: University of California Press.
- Macková, M. (2010). Středoevropské poutnictví v 19. století (175–180). In Mihola, J. (Ed.), *Na cestě do nebeského Jeruzaléma: Poutnictví v českých zemích ve středoevropském kontextu*. Brno: Moravské zemské muzeum.
- Mihola, J. (2010). Na cestě do nebeského Jeruzaléma (7–10). In Mihola, J. (Ed.), *Na cestě do nebeského Jeruzaléma: Poutnictví v českých zemích ve středoevropském kontextu*. Brno: Moravské zemské muzeum.
- Miovský, M. (2009). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mezinárodní klasifikace nemocí. (2021). *F00-F99 – Poruchy duševní a poruchy chování*. Získáno z <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F00-F99>
- Norman, A. (2009). The Unexpected Real: Negotiating Fantasy and Reality on the Road to Santiago. *Literature & Aesthetics*, 19(2), 50–71. Získáno 20. srpna 2021 z https://www.academia.edu/1004073/The_Unexpected_Real_Negotiating_Fantasy_and_Reality_on_the_Camino_de_Santiago
- Oficina del Peregrino. (2019). *Informe estadístico. Año 2019*. Získáno 8. července 2021 z <https://oficinadelperegrino.com/en/statistics/>
- Oficina del Peregrino. (2021). *Informe estadístico. Año 2021*. Získáno 26. ledna 2022 z <https://oficinadelperegrino.com/en/statistics/>
- Ohler, N. (2002). *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Praha: Vyšehrad.

- Oviedo, L., de Courcier, S., & Farias, M. (2014). Rise of Pilgrims on the „Camino“ to Santiago: Sign of Change or Religious Revival? *Review of Religious Research*, 56(3), 433–422. doi:10.1007/s13644-013-0131-4
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1999). God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793–824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religious*, 2, 51–76. doi: 10.3390/rel2010051
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of clinical psychology*, 56(4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Peer, J. W. (2016). Coping Strategies. In Shehan, C. L. (Ed.), *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*. doi: 10.1002/9781119085621.wbefs121
- Pilgrims. (2020). *Oficina de Acogida Al Peregrino*. Získáno 20. prosince 2020 z <https://oficinadelperegrino.com/en/pilgrimage/pilgrims/>
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- SEN Slovensko a Česko. (nedat.). *Spiritual Emergence Network*. Získáno 8. listopadu 2021 z <https://www.spiritualemergencenetwork.org/slovakia/https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=98071>
- Sepp, T. (2014). Pilgrimage and Pilgrim Hierarchies in Vernacular Discourse: Notes from the Camino de Santiago and Glastonbury. *Journal of Ethnology and Folkloristics*, (1), 23–52. Získáno 29. června 2021 z <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=98071>
- Severn, P. (2019). A history of Christian pilgrimage. *International Journal for Study of the Christian Church*, 19(4), 323–339. doi:10.1080/1474225X.2019.1692274

- Sheldrake, R. (1994). *Tao přírody: Znovuzrození posvátnosti přírody ve vědě*. Bratislava: Gardenia.
- Slavin, S. (2003). Walking as Spiritual Practice: The Pilgrimage to Santiago de Compostela. *Body & Society*, 9(3), 1–18. doi:10.1177/1357034X030093001
- Statistiky poutníků na Camino de Santiago. (2021). *Editorial Buen Camino*. Získáno 8. července 2021 z <https://www.editorialbuencamino.com/estadistica-peregrinos-del-camino-de-santiago/>
- Šimša, M., Kalábová, P. et al. (2006). *Muzeum vesnice jihovýchodní Moravy*. Strážnice: Národní ústav lidové kultury.
- Špatenková, N. et al. (2017). *Krize a krizová intervence*. Praha: Grada.
- The Compostela. (2021). *Oficina de Acogida Al Peregrino*. Získáno 8. července 2021 z <https://oficinadelperegrino.com/en/pilgrimage/the-compostela/>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Trasy Camino de Santiago. (2021). *Editorial Buen Camino*. Získáno 8. července 2021 z <https://www.editorialbuencamino.com/rutas-camino-santiago/>
- Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Vizinová, D., & Preiss, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): Psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál.
- Vančura, M. (2020). Psychospirituální krize (329–357). In Vodáčková, D. et al. *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Vodáčková, D. (2020). Úvod do problematiky krizové intervence (17–214). In Vodáčková, D. et al. *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Vymětal, J. (1995). *Duševní krize a psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace.
- Warfield, H. A., Baker, S. B., & Parikh Foxx, S. B. (2014). The therapeutic value of pilgrimage: a grounded theory study. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(8), 860–875. doi:10.1080/13674676.2014.936845

Warkentin, B. (2018). Spiritual but not Religious: The Fine Line Between the Sacred and Spiritual on the Camino de Santiago. *Social Work & Christianity*, 45(1), 109–121.

Získáno

12.

srpna

2021

z

<https://www.proquest.com/religion/docview/2021963144/ED0F56FBD78340FEPQ/11?accountid=16730>

Willig, C. (2013). *Introduction Qualitative research in psychology*. New York: Open University Press.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Český a anglický abstrakt diplomové práce
2. Otázky polostrukturovaného interview
3. Ukázka přepsaného rozhovoru

Příloha č. 1: Český a anglický abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Poutnictví jako prostředek zvládnání životních krizí

Autor práce: Veronika Žajdlíková

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 70 stran, 125 492 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 71

Abstrakt: Cílem práce je zjistit, jakým způsobem pomáhá lidem pěší pouť vyrovnat se s prožívanou krizí. Teoretická část se zabývá fenoménem poutnictví, jeho vznikem, historií i současnou podobou. Další část je věnována krizi a strategiím zvládnání náročných životních situací. Jedna kapitola je věnována již proběhlým studiím zabývajícím se tématem poutnictví a jeho pozitivním účinkem na psychické zdraví poutníků. Výzkumné části se zúčastnilo celkem osm respondentů, se kterými bylo provedeno polostrukturované interview. Všichni respondenti absolvovali pěší pouť do Santiaga de Compostela z důvodu prožívané životní krize. Respondenti byli získáni pomocí metody sněhové koule a samosběrem. Pomocí interpretativní fenomenologické analýzy bylo nalezeno několik mechanismů, které nejvíce pomohly lidem se s prožívanou krizí vyrovnat. Byla to chůze, samota, kolektivní sdílení, psaní deníku, výstup z komfortní zóny, odpojení se od sociálních sítí, absence každodenních starostí, spirituální přesah a délka poutě.

Klíčová slova: poutnictví, krize, coping

ABSTRACT OF THESIS

Title: Pilgrimage as a means of coping with life crises

Author: Veronika Žajdlíková

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, PhD.

Number of pages and characters: 70 pages, 125 492 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 71

Abstract: The goal of this thesis is to find out how pilgrimage helps people cope with the life crisis. The theoretical part deals with the phenomenon of pilgrimage, its origin, history and the modern aspects of pilgrimage. The next part is about crisis and coping strategies. One chapter describes previous studies about pilgrimage and its positive effect on the mental health of pilgrims. Eight people took part in the research. With all of them the semi-structured interview was conducted. All respondents done the pilgrimage to Santiago de Compostela due to their life crisis. Respondents were selected on the basis of snowball sampling and self-selection. The interpretative phenomenological analysis was used to find out mechanisms which helped respondents to deal with their crisis. The most useful mechanisms were walking, loneliness, collective sharing, writing a diary, exiting the comfort zone, disconnecting from social media, the absence of everyday worries, spiritual overlap and the length of the pilgrimage.

Key words: pilgrimage, crisis, coping

Příloha č. 2: Otázky polostrukturovaného interview

1. Kolik je Vám k dnešnímu dni let?
2. Jaký je Váš rodinný stav?
3. Jaké je Vaše náboženské vyznání?
4. Chodíte pravidelně do kostela na bohoslužbu?
5. Jak často?
6. Jak jste se o pěších poutích dozvěděl/a?
7. Co Vás vedlo k tomu se na pěší pout' vydat?
8. Z jakého důvodu jste se vydal/a právě do Santiaga de Compostela?
9. Jak probíhalo období od prvního nápadu se na pout' vydat až po samotný začátek poutě?
10. Jak probíhalo samotné putování?
11. Jak dlouho Vaše pout' trvala?
12. Jaké pocity jste zažíval/a při putování nejčastěji?
13. V jakých chvílích jste nejčastěji přemýšlel/a o své životní krizi?
14. Řešil/a jste svoji životní krizi po cestě s někým jiným?
15. Jak se Vaše pocity vůči životní krizi během putování měnily?
16. Jak jste se cítil/a při příchodu do Santiaga, tedy v okamžiku, když jste dosáhl/a svého poutního cíle?
17. Jaký byl pro Vás návrat z poutě domů?
18. Jak změnila pout' Váš pohled na životní krizi? (Do jaké míry Vám pout' pomohla životní krizi vyřešit?)
19. Jak se na Vaši pout' dívali lidé z blízkého okolí?
20. Jak byste popsal/a tuto pout' s odstupem času?

Příloha č. 3: Ukázka přepsaného rozhovoru

Takže první otázka je, kolik je Vám k dnešnímu dni let?

Třicet.

A jaký je Váš rodinný stav?

Ehm, svobodná (smích).

A jaké je Vaše náboženské vyznání?

Asi bych ho nespecifikovala, nejsem ateista, to bych neřekla...

Takže spíš bez vyznání?

Ano, ano.

Děkuji, jinak teda ještě Vám řeknu, že tady mám takový papír, kam si dělám poznámky, abyste kdyžtak věděla, proč se nedívám zrovna do monitoru. Tak jo a teď už teda samotný ten rozhovor.

Jak jste se o pěších poutích dozvěděla?

Ehm, myslím, že od mého kamaráda, který absolvoval právě tu svatojakubskou cestu, který mi o tom povídal a vlastně ještě další můj kamarád ji šel taky.

Uhm a co Vás vedlo, přímo Vás, k tomu se na tu pout' vydat? Co byl takový ten prvotní impulz?

Uhhh, no, já strašně ráda chodím a, a říkala jsem si, že to je taková i pro samostatnou cestovatelku bezpečná cesta.

Uhm a z jakého důvodu jste si vybrala právě Santiago de Compostela?

Ehm, jednak jsem, jednak jsem předtím nikdy nebyla ve Španělsku a Portugalsku, já jsem šla teda Portugalskou cestu z Porta do Santiaga a rozhodla jsem se proto, protože jsem byla jako ve fázi rozchodu a už jsem to dřív měla jako nějak namyšlené, že půjdu a ten rozchod to nějakým způsobem akceleroval to rozhodnutí, takže kvůli tomu.

A takže to Santiago bylo spíš i kvůli dostupnosti té cesty, že je to tam bezpečné právě?

Bezpečné, že je to dostupné, a hlavně že to má i nějaký jako spirituální přesah, řekněme.

Uhm, dobře. A jak probíhalo to období od toho prvotního nápadu se na tu pout' vydat až po samotný začátek poutě?

Uhm, nevím, jestli úplně rozumím otázce... Jako jak jsem se na to připravovala?

Ano, třeba, jestli tam byla nějaká příprava, jako že byste chodila, trénovala chůzi nebo spíš nějaká vnitřní příprava?

Eh, jo, chůzi jsem netrénovala, ale spíš jsem se ehm, spíš jsem se na to jako tak upla, že to bylo takový jako zlomový bod v tom životě, že konečně udělám jako něco sama za sebe a pro sebe no a jinak žádná příprava jako, jsem neměla, já jsem vlastně nevěděla ani kde přesně začnu, protože jsem si jenom koupila letenku tam a věděla jsem, kdy letím.

A jak dlouho to probíhalo asi takové to období, kdy jste dostala ten nápad a než jste se tam skutečně vydala?

Kdy jsem se rozhodla přesně?

Uhm.

Jasně, uhm.

Nebo nemusíte jako přímo konkretizovat to datum, spíš jakoby jak dlouhá ta doba byla mezi tím, tím nápadem a samotnou tou poutí?

Noo, já myslím, že jsem se rozhodla někdy v létě, ale vlastně jsem, jakože jsem si to rozhodla v hlavě, že půjdu až další rok, ale vlastně tím, že jsme se s partnerem tehdy rozešli, tak jsem se rozhodla a za měsíc jsem vlastně odletěla.

Takže to bylo docela rychlé.

Uhm, jo, jo, jo.

A jak probíhalo to samotné putování? Byl tam nějaký rytmus nebo něco jak se opakovaly ty dny?

Uhm, no, já jsem šla deset dní, vlastně z Porta do Santiaga a pak jsem se si to ještě prodloužila o tři dny na Fisterru, takže jsem šla vlastně 13 dní celkem, 14 dní, uhm 13 dní. A jak probíhal rytmus... Já jsem šla podle sebe, neměla jsem to vůbec nijak předem určené, takže jsem šla podle svých sil, ale vlastně jsem, v průměru se ta trasa se chodí v průměru devět až dvanáct dní, já jsem to ušla vlastně za deset dní, takže jsem tam došla na Vánoce a vlastně to bylo takové hezky rituální všechno.

Uhm a jaké pocity jste zažívala nejčastěji při tom putování?

Svobodu. Ahm, strašnou svobodu, lehkost a takový čistící proces.

Takže to byly spíše pozitivní pocity než negativní?

Určitě, určitě, jo, jo, jo, celá ta cesta jako pro mě byla strašně skvělá a, a pozitivně laděná určitě. Jo, jo, jo, psala jsem si deník každý den, tak to bylo pro mě fakt takové, taková cesta k sobě tomu říkám.

Uhm a v jakých chvílích jste tak nejčastěji přemýšlela o nějaké té životní krizi?

Uhm, no, kupodivu to většinou přicházelo vlastně během dopoledne. Já jsem měla většinou takový rituál, že jsem vždycky jako vstala brzo, pak jsem šla třeba dvě, tři hodiny, pak jsem si dala kávu s náskou, s nějakým zákuskem na povzbuzení a vlastně potom se to vždycky nějak zlomilo a, a během, během dopoledne, poledne většinou, většinou přicházely ty myšlenky vlastně na to zpracování toho, co se dělo.

Uhm a řešila jste to po cestě i s někým jiným?

Většinou ne, protože já jsem šla v prosinci, takže jsem vlastně nepotkala skoro žádné poutníky a vlastně jsem byla hodně sama i na těch ubytovnách, takže jako bylo tam pár lidí, ale určitě jsem s nimi neřešila, možná s jedním jsem řešila, až na konci úplně, že jsme si jako povídali, tak jsem s ním řešila, co se dělo, ale jinak jsem si to zpracovávala vlastně sama.

Uhm, takže jste v podstatě celou tu pouť šla sama, bez jako jiných těch poutníků?

Téměř jo, téměř jo.

A jak se ty vaše pocity vůči té životní krizi měnily během té cesty? Byl tam nějaký posun?

No ze začátku to bylo jako hrozně těžké, protože jsem jako všechno, všechno jsem měla tendenci svalovat na sebe a až pak vlastně s odstupem, kdy jsem vlastně nebyla ve vlivu, jako pod vlivem toho partnera, tak jsem si vlastně uvědomila, že ne všechno je moje vina. A jo, a že, že i on dělal spoustu věcí, které nebyly prostě hezké. Takže byla jsem, myslím si, že tak v půlce té cesty se to tak nějak zlomilo všechno.

Takže to byl spíš posun k lepšímu?

Jo, jo, určitě.

A jak jste se pak cítila, když jste přišla do toho Santiaga, když jste po těch deseti dnech putování dosáhla toho poutního cíle?

Noo, byla jsem strašně jako šťastná a zároveň smutná a že to končí, já si myslím, že to tak má asi většina těch poutníků, ale když jsem přišla k té katedrále, tak jsem vlastně cítila, že to ještě není konec. A rozhodla jsem se ještě dál putovat na tu Finisterru, což je takový de facto ten konec té cesty, kde jako poutníci jako pálí boty, což já jsem teda nedělala, ale věděla jsem, že až tam, že chci dojít až tam a vlastně až fakt na té Finisterre jsem cítila, no všechnu tu krásu prostě toho putování, takže až tam se to jako projevilo v plné té síle.

Takže až v tom Santiagu jste se rozhodla, že budete pokračovat až na ten „konec světa“?

Já jsem si říkala, že počkám, jak to stihnu a jak stihnu vlastně dojít do toho Santiaga a tím že jsem tam přišla na ty Vánoce, tak jsem věděla, že mám vlastně do konce roku ještě čas, tak jsem řekla, že ještě půjdu na tu Finisterru, no.

A jaký pak byl pro vás návrat domů z takové poutě? Zase se vrátit do toho běžného života?

Ehm, byl náročný. Byl velmi náročný, a protože já jsem vlastně neměla práci, neměla jsem bydlení a neměla jsem, nebyla jsem s tím partnerem, se kterým jsem před tím byla sedm let a, a bylo to těžké, a mám pocit, že to putování mi dalo sílu na to to všechno jako ustát a zvládnout a vlastně se nějakým způsobem jako do toho života vrátit, ale bylo to teda hrozně těžké, což jsem teda vůbec nečekala.

A jak dlouho Vám to třeba pak trvalo se tak zase aklimatizovat na ty podmínky zpátky?

No ono to bylo tak jako ve vlnách, jo. Že první třeba dva týdny to bylo úplně jako super a furt jsem cítila hrozně energie z toho putování a úplně jsem tak, všichni mi říkali, že hrozně jako zářím a pak se to zase zlomilo a bylo to takové celé vlastně, celý ten čtvrt rok možná půl rok byl takový jako nahoru dolů no v těch výkyvech.

A dokázala byste teda říct, do jaké míry Vám pout' pomohla tu životní krizi vyřešit? Nebo aspoň nějak zpracovat?

Uhm, já si myslím, že úplně maximálně co to šlo a protože jsem tam potkala jako skvělého člověka, který mi vlastně nějakým způsobem, a nechci být úplně ezo, fakt jako

otevřel oči a otevřel srdce a, no já jsem byla po tom všem strašně zavřená, takže mě to pomohlo dojít fakt sama k sobě a otevřít to srdce znova no, jako tomu životu vlastně. A nevím, jestli to nezní moc ezo, ale...

Né, vůbec ne!

Fakt to bylo jako úplně skvělý a myslím si, že jako každému to doporučuju. Že to je úplně jako úžasná zkušenost.

A jak se na takovou pout' dívali lidé z nějakého vašeho blízkého okolí?

Ehm, myslím si, že spousta si myslela, že si potřebuju něco dokázat po tom rozchodu, um, ale spousta lidí mě na druhou stranu, jako mí nejbližší, tak samozřejmě rodina, ti si říkali, že jsem se úplně zbláznila a říkali, že mě tam někde někdo zabije a, ale spousta kamarádek a i jako kamarádů mě podpořilo v tom, že je to to nejlepší, co můžu udělat, jako mít jako odstup od všeho, co se tady dělo a nějak reálně si to jako zhodnotit jako pro sebe.

A úplně teda poslední otázka, jak byste popsala tu pout' s odstupem toho času teďka? Nevím teda přesně v kterém roce jste tu pout' šla, ale asi už uplynula nějaká doba...

Jo jo jo, já jsem ji šla v prosinci 2017 a jak bych ji zhodnotila s odstupem... Asi jako to nejlepší, nejlepší rozhodnutí mého života, co jsem pro sebe mohla udělat, no.

A vrátila byste se třeba tam ještě někdy?

Jo, určitě, určitě jakmile to půjde, tak určitě chci, určitě chci. Já si myslím že každý, jako kdo tam jde, se tam potřebuje vrátit ještě jednou aspoň. Jo, určitě.

Dobře, tak já mockrát děkuju, to byly už všechny otázky.