



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# Růst a utváření učitelské role v souvislosti s poutní cestou do Santiaga de Compostela

Vypracovala: Denisa Nováčková

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

České Budějovice 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích .....

.....

Denisa Nováčková

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala paní prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc. za její milý přístup a cenné rady při psaní této bakalářské práce. Mé poděkování patří také Mgr. Bc. Tomášovi Mrhálkovi, Ph.D. za poskytnutí rad ohledně zpracování praktické části této práce. Samozřejmě děkuji všem respondentkám za jejich ochotu a otevřenost při poskytnutí rozhovorů.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce s názvem Růst a utváření učitelství v souvislosti s poutní cestou do Santiaga de Compostela se v teoretické části nejprve zabývá pojmy spojenými s osobností učitele. Popisuje učitele jako profesi, jeho postavení ve společnosti a jaké jsou motivy proč si zvolit právě tuto profesi. Dále je v práci popsána profesní dráha učitelů. Tuto dráhu můžeme rozdělit na začínajícího, zkušeného a konzervativního učitele. Dalším tématem této části je stres a syndrom vyhoření a poslední kapitola první části se věnuje utváření učitelství a sebereflexi v profesním vývoji, s čímž je spojen model ALACT.

Další kapitola je věnována osobnostnímu rozvoji, konkrétně sebepoznání a bytí člověka v přítomnosti.

Poslední kapitola popisuje samotnou pouť do Santiaga de Compostela. V úvodu kapitoly jsou rozděleny možné trasy, které do Santiaga de Compostela vedou. Následuje výčet symbolů, které se k cestě vážou a jsou zde také kapitoly o ubytování a motivaci poutníků.

Empirická část se věnuje analýze výpovědí tří poutnic, které pouť do Santiaga de Compostela vykonaly. Před poutí a také nyní vykonávají učitelství a snaží se postihnout, jak se během pouti a v důsledku poutě proměnilo jejich prožívání a názory, a to prostřednictvím kvalitativní výzkumné metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Výzkumné otázky zněly:

**VO1: Jaký byl rozdíl v přístupu k učitelství po absolvování cesty?**

**VO2: Jak se změnil pohled na sebe po absolvování cesty?**

**VO3: Jaké byly silné momenty a prožitky v průběhu cesty?**

**VO4: V jakých oblastech ovlivnila cesta život informanta?**

Výsledky nám přinášejí pohled na zkušenosti poutníků s absolvováním poutní cesty do Santiaga de Compostela. Dokládají nám jasné změny, které poutníci prožili v důsledku absolvování poutě. Nejdůležitější změny proběhly v rámci jejich profesní role, rodiny a vlastní sebereflexe. Právě ta ovlivnila jejich životy nejvíce, díky ní pak mohly probíhat změny i v dalších odvětvích jejich života.

Přínos této práce spočívá v tom, že nám výsledky výzkumu dokazují převážně pozitivní změny po absolvování poutní cesty. Lze se domnívat, že i čtenářům této bakalářské práce by cesta do Santiaga de Compostela přinesla blahodárné účinky nejen na jejich fyzické, ale i psychické zdraví.

Klíčová slova: osobnost učitele, motivace, motiv, hodnoty, Santiago de Compostela, utváření, prožívání, IPA

## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis, entitled Growth and formation of the teacher's role in connection with the pilgrimage journey to Santiago de Compostelo, first deals with the concepts associated with the teacher's personality in the theoretical part. It describes the teacher as a profession, his position in society and what are the motives for choosing this particular profession. The work also describes the professional path of teachers. We can divide this path into beginner, experienced and conservative teacher. Another topic of this part is stress and the burnout syndrome, and the last chapter of the first part is dedicated to shaping the teacher's role and self-reflective professional development, which is connected to the term ALACT.

The next chapter is dedicated to personal development, specifically self-knowledge and human being at this moment.

The last chapter describes the pilgrimage journey to Santiago de Compostela itself. In the beginning of this chapter are divided the possible routes that leads to Santiago de Compostelo. The following is a list of symbols associated with the journey, and there are also chapters on accommodation and motivation for the pilgrims.

The empirical part of thesis is devoted to the analysis of the statements of three pilgrims who made the pilgrimage journey to Santiago de Compostela. Before the pilgrimage journey and also nowadays are teaching and they educate how their experiences and opinions changed during the journey, through the qualitative research method of Interpretive Phenomenological Analysis (IPA). The research questions were:

**VO1: What was the difference in the approach to the teaching profession after completing the trip?**

**VO2: How did your view of yourself change after completing the trip?**

**VO3: What were the strong moments and experiences during the trip?**

**VO4: In what areas did the trip affect the informant's life?**

The results give us an insight into the pilgrims' experience of completing the pilgrimage journey to Santiago de Compostelo. They show us the clear changes experienced by the pilgrims as a result of completing the pilgrimage journey. The most important changes took place within their profession as a teacher and family.

Key words: teacher's personality, motivation, motive, values, Santiago de Compostela, formation, experience, IPA

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>10</b>
<b>I. Teoretická část</b> .....	<b>12</b>
<b>1 Úvod k učitelské profesi</b> .....	<b>12</b>
1.1 Učitel jako profese.....	14
1.2 Postavení učitelské profese ve společnosti.....	15
1.3 Motivy volby učitelské profese .....	18
1.4 Profesní dráha učitelů.....	19
1.4.1 Začínající učitel.....	20
1.4.2 Zkušený učitel – expert.....	22
1.4.3 Konzervativní učitel – vyhasínající učitel.....	23
1.5 Stres a syndrom vyhoření .....	23
1.6 Utváření učitelské role.....	25
1.6.1 Reflexe.....	26
1.6.2 Sebereflexe .....	26
1.6.1 model ALACT.....	27
<b>2 Osobnostní rozvoj</b> .....	<b>30</b>
2.1 Sebepoznání.....	30
2.2 Bytí v přítomnosti jako cesta ke štěstí .....	31
<b>3 Poutní cesta do Santiaga de Compostela</b> .....	<b>33</b>
3.1 Trasy Svatojakubské pouti .....	34
3.1.1 Camino Francés .....	35
3.1.2 Camino Aragonés .....	36
3.1.3 Camino Primitivo.....	36
3.1.4 Camino del Norte .....	36
3.1.5 Via de la Plata .....	36
3.1.6 Camino Portuges .....	37
3.1.7 Camino Inglés.....	37
3.1.8 Camino de Finisterre.....	37
3.2 Symboly na cestě.....	37
3.2.1 Svatojakubská mušle a žlutá šipka .....	38
3.2.2 Svatojakubský kříž.....	39
3.2.3 Kamenné sloupky .....	39



3.2.4 Credencial .....	40
3.2.5 Compostela .....	41
3.3 Ubytování.....	42
3.4 Motivace poutníků .....	43
<b>II. Empirická část.....</b>	<b>45</b>
<b>4 Cíl výzkumu a výzkumné otázky .....</b>	<b>45</b>
<b>5 Metodologický rámec výzkumu .....</b>	<b>45</b>
5.1 Metoda výběru souboru a jeho kritéria .....	45
5.2 Metoda sběru a zpracování dat.....	46
5.3 Metoda analýzy – IPA .....	46
<b>6 Výběr souboru .....</b>	<b>47</b>
6.1 Účastnice výzkumu .....	48
<b>7 Etické aspekty výzkumu .....</b>	<b>49</b>
<b>8 Sběr a zpracování dat.....</b>	<b>50</b>
<b>9 Analýza dat .....</b>	<b>51</b>
<b>10 Výsledky výzkumu.....</b>	<b>52</b>
10.1 Výsledky rozhovoru s informantkou Martinou.....	52
10.2 Výsledky rozhovoru s informantkou Gábinou .....	61
10.3 Výsledky rozhovoru s informantkou Danou .....	69
10.4 Výběr společných témat.....	77
10.5 Shrnutí výsledků .....	83
10.6 Diskuse provedeného výzkumu .....	84
<b>Závěr .....</b>	<b>86</b>
<b>Zdroje .....</b>	<b>88</b>
<b>Seznam obrázků.....</b>	<b>93</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>93</b>
Příloha č. 1 Reflexe vlastní zkušenosti se zkoumanou problematikou .....	94
Příloha č. 2 Kostra rozhovoru.....	98
Příloha č. 3 Ukázka z části rozhovoru s respondentkou Danou.....	100
Příloha č. 3 Informovaný souhlas pro účastníky výzkumu .....	105

## Úvod

Trend putování je veřejnosti čím dál tím více známý. Na pouť do Santiaga de Compostela, kterou se tato práce zabývá, se každý rok vydává statisíce lidí ze všech koutů světa. Každý má svůj důvod, proč putuje. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že absolvování poutě je emočně velmi silná zkušenost, která člověka v mnoha oblastech jeho života zasáhne, často se dotkne i těch nejniternějších oblastí.

Důvodem výběru tohoto tématu bakalářské práce je moje osobní zkušenost s putováním nejen do Santiaga de Compostela, ale i po České republice. Tyto zážitky pro mě byly natolik intenzivní, že jsem tomuto tématu chtěla věnovat i svou bakalářskou práci. Téma putování spojuji s oborem učitelství, který studuji.

Práce má za cíl zjistit, jak poutní cesta do Santiaga de Compostela pomohla jedinci k ujasnění si učitelské role, změnila jeho pohled na české školství, osobnostní růst, stres, sebutváření a změnu hodnot před a po cestě.

Práci dělíme na dvě hlavní části, jimiž jsou části teoretická a praktická. Tyto dvě části jsou dále členěny na kapitoly.

Teoretická část práce definuje základní pojmy, které se pojí se zvoleným tématem, tak aby navazovaly na výzkumný záměr. Nejprve popisuje učitelskou profesi, kde se zabývá jejím postavením ve společnosti, motivy k její volbě, dále rozděluje profesní dráhu učitelů na tři stádia, popisuje stres a syndrom vyhoření a v poslední kapitole této části o učitelství se věnuje utváření učitelské role, reflexi a sebereflexi v profesním vývoji a popisuje model ALACT. Aby bylo možné lépe nahlédnout do prožívání respondentů, což si klade práce za hlavní cíl, tak se také zabývá sebepoznáním a bytím v přítomnosti. Poslední část teoretické části se věnuje variantám cesty do Santiaga de Compostela. Jsou zde definovány hlavní symboly, které jsou s poutí spojeny. Příkladem těchto symbolů je svatojakubská mušle, žlutá šipka, Compostela, Credencial atd. V kapitole o pouti dále zmiňuje ubytování a motivaci poutníků.

Empirická část této práce představuje nejprve teoretický rámec výzkumu, kde jsou popsány všechny jeho části, metodologický rámec výzkumu, výběr souboru, etické

aspekty výzkumu, sběr a zpracování dat a jejich následná analýza. Data, která byla získána z provedeného kvalitativního výzkumu, jsou následně zpracována, analyzována a interpretována za pomoci metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Na konci empirické části je celkové shrnutí výsledků výzkumu.

Za souhrnem jsou ještě uvedeny použité zdroje, seznam obrázků a příloh.

# I. Teoretická část

## 1 Úvod k učitelské profesi

Úvodní kapitola bakalářské práce je zaměřena na objasnění pojmů pedagogický pracovník a učitel v moderní společnosti. Pro správné pochopení učitelské profese je zde vymezena terminologie, která s ní souvisí.

Zákon č. 563/2004 Sb. v ustanovení § 2 zahrnuje přesnou definici pedagogického pracovníka. Dle tohoto zákona je „pedagogickým pracovníkem“ ten kdo: *„koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání (dále jen „přímá pedagogická činnost“), je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školského zařízení, nebo zaměstnancem státu nebo ředitelem školského zařízení“* (zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících).

Dále lze za pedagogické pracovníky považovat osoby, jež svou přímou pedagogickou činnost vykonávají v zařízeních sociální péče.

Přímou pedagogickou činnost dle tohoto zákona vykonávají učitelé, pedagogové, kteří působí v zařízeních pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. Do této skupiny patří i vychovatelé, speciální pedagogové, psychologové, vedoucí pedagogičtí pracovníci, pedagogové volného času, asistenti pedagoga, trenéři a metodici prevence v pedagogicko-psychologické poradně (Sagit, 2004).

Smetáčková, Štech a kol. (2020) zmiňují, že v poslední době slýcháme o pedagogických pracovnících hlavně ve spojitosti s postupným nárůstem platů a absencí kvalifikovaných učitelů. I přes to, že některé výzkumy veřejného mínění považují učitelskou profesi za prestižní povolání, tak učitelé to vnímají jinak. Mnohem častěji, než s formou uznání se setkávají spíše s opovrhováním jejich profese, a to nejen ze strany rodičů, žáků, ale i médií. Tato kritika ve spojení s nízkým platovým ohodnocením vede ke snížení pracovního výkonu a k rychlému nárůstu pracovního stresu.

Učitelská profese je v současné společnosti velmi diskutabilním tématem. O této profesi mají lidé různé mínění. V každém státě je na tuto profesi nahlíženo jiným způsobem. Kdo je tedy učitel a jaká je jeho role?

Učitel a všichni pedagogičtí pracovníci by měli své žáky přímým i nepřímým způsobem vyučovat a vzdělávat, tj. utvářet jejich klíčové kompetence, řídit osvojování vědomostí, dovedností a návyků. Učitel by měl být kvalitním odborníkem ve svém oboru a zároveň jej umět dobře vysvětlit. Jeho další důležitou funkcí je žáky vychovávat, tj. formovat jejich osobnost, podílet se na utváření jejich charakteru, posilovat jejich vůli, seberegulační vlastnosti, hodnoty, zájmy a temperament. Můžeme tedy říci, že učitel je zástupcem tří významných rolí, a to vzdělavatel, vychovatel a veřejný činitel (Holeček, 2014).

Trojice autorů Průcha, Walterová, Mareš (2009) popisují učitele v Pedagogickém slovníku jako osobu, která hraje důležitou roli v celém vzdělávacím procesu, dříve šlo primárně o předávání poznatků žákům, dnes je jeho role komplexnější. Podílí se například na vytvoření optimálního vzdělávacího prostředí, klimatu třídy, organizuje výuku a provádí její následné hodnocení. Učitel je spolu s rodiči nejdůležitější osobou pro socializaci žáka a jeho vstup do společenského života. Mareš (2013) uvádí rozdíl mezi vystudovaným učitelem a rodičem: *„Učitel, který vystudoval učitelství a etabloval se v tomto povolání, se stává odborníkem-profesionálem, neboť se pedagogickou činností živí, je za ni placen. Tím se liší třeba od rodičů, kteří jsou ve výchově a vzdělávání dětí obvykle amatéry“* (Mareš, 2013, s.441).

Učitelství je profese, kterou by měli učitelé přijímat jako životní poslání. Za její hlavní náplň považujeme i duchovní činnost a předávání kulturního dědictví a následné začlenění nastupujících generací do světa dospělých. Stát se dobrým učitelem nemůže každý. Za nejdůležitější bývá považováno, aby člověk uměl sám sebe vychovávat, vnímal lidskou existenci a všechny její problémy, zabýval se sám sebou a byl schopen naslouchat ostatním. Pokud člověk těmito znaky disponuje, tak je silnou osobností a zároveň se může stát i dobrým učitelem (Vališová, Kasíková, 2007).

## 1.1 Učitel jako profese

Již na počátku 20. století se začaly utvářet rozdíly mezi tzv. profesemi a ostatními povoláními. Už sociolog Max Weber (2009) pronesl, že ve společnosti se vyskytují určité pracovní činnosti, jejichž hlavním cílem není jen zajistit obživu jejich vykonavatele, ale jsou založeny na speciálním poznání a jsou odpovědní společnosti. Dlouhou dobu byly tyto profese spojovány s liberálním výkonem, jejich typickými příklady byli lékaři, právníci a další „svobodná“ povolání. Následovalo období 60. let 20. století, kdy označení „profese“ připadalo jen několika málo povoláním. Od meziválečné doby učitelé také usilovali o to, aby byla tato profese také vysoce uznávaná a bojovali za povinné vysokoškolské vzdělávání učitelů. Dle Hagravesa (2000) tím v poslední třetině 20. století končí předprofesní období vývoje učitelství, kdy se tyto požadavky ve většině zemí naplnily (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

Pojem profese je často vyjadřován i synonymním pojmem „povolání“, v této bakalářské práci budeme ale používat spíše profese. Jak se jednotlivé profese po několik desítek let formují a rozvíjejí, označujeme termínem „profesionalizace“ (Vašutová, 2007).

Někteří sociologové a pedagogové dospěli na základě profesních znaků k tomu, že učitelství není úplná profese, ale pouze částečná tzv. semi-profese. Blíže se problematice tomuto tématu věnoval S. Štěch (In: Bendl, Kucharská a kol., 2008). Ideální typ profese u profesionálů zdůrazňuje:

- Hluboké vědění spojené s poznatky získané dlouhou přípravou s velkým podílem teorie.
- Jiné speciální poznatky, které nejsou běžně dostupné veřejnosti (např. duchovní a duševní záležitosti, různá tabu, otázky zdraví, života a smrti, věci tajemné a chráněné...).
- Vyšší poslání či funkci ve společnosti, kdy tito lidé nevykonávají svou práci pouze kvůli obživě, ale hlavně proto, že uspokojují důležitou potřebu pro společnost.
- Za jejich činnost mají od společnosti zvláštní mandát, tj. svobodu či autonomii. Fungují na základě speciálního etického kodexu a kodifikovanými normami jejich společenství.

Učitelství jen částečně splňuje výše uvedená kritéria a dodnes nemají učitelé vlastní stavovskou komoru a závazné kodexy. Mnozí sociologové proto užívají právě termín semi-profese (polo-profese) pro označení učitelství.

Jisté ale je, že učitelství je proměnlivým jevem, který se neustále mění v souvislosti se změnami vzdělávacího a společenského systému, které nastupují velmi rychle. (Vašutová, 2007)

## 1.2 Postavení učitelské profese ve společnosti

Stát se učitelem je v dnešní době sice krásný, ale také nelehký úkol spojený s velkou odpovědností. Učitelská profese, kterou se tato část práce zabývá, představuje už po několik desítek staletí obrovské téma, o kterém by se dalo donekonečna diskutovat. Spisů, pojednání a teoretických rozborů o učitelství můžeme najít spousty. Klademe si ale otázku, jestli všechny tyto materiály, které se k této dávné profesi vztahují, nám poskytují ucelený obraz o učitelské profesi nebo nám jen předsouvají tradiční mýty pojící se s touto profesí, které ve společnosti kolují.

Lee Watanabe Crockett v článku „*Common Misconceptions About Teachers We Must Rethink*“ na portálu Global Digital Citizen Foundation zmiňuje některé typické mýty o učitelském povolání.

- Kdo neumí, učí!

Často můžeme slyšet výrok: „Kdo umí, ten umí, kdo neumí, ten učí.“ Tento známý citát je připisován irskému dramatikovi G. B. Shawovi. Toto lze snadno vyvrátit, protože učitelé toho dělají tolik, že je těžké uvěřit, že toto prohlášení vůbec vzniklo.

Kromě hlubokých znalostí, které učitelé potřebují ke svému předmětu, aby mohli nadchnout a zaujmout své studenty, stráví spoustu času rozvíjením řady dovedností, metod řízení třídy a pedagogických přístupů, aby podpořili jejich růst a pokrok studentů. K tomu, aby se člověk stal dobrým pedagogem, jsou potřeba nejen odborné znalosti v oboru, nýbrž také další důležité vlastnosti jako je trpělivost, tvořivost nebo dostatečná autorita.

- Učitelé disponují spoustou volného času.

Existuje spousta profesí, ve kterých pracovní doba končí odchodem ze zaměstnání. Průměrná doba, kterou učitel ZŠ stráví během jednoho týdne ve škole, činí 22 hodin. Lidé si ale často neuvědomují, že tato přímá pedagogická činnost je jen částí jeho práce.

Učitelé stráví spoustu času dozorováním na chodbách, šatnách či ve školních jídelnách. Dále komunikují přímo se studenty nebo jejich rodiči. Také se od nich očekává spolupráce na tvorbě či revizi vzdělávacích programů, připravují si materiály do hodin a evidují si dokumentaci (třídní knihy, školní výkazy apod.). Každé pololetí sestavují pro žáky vysvědčení, rozdávají a vybírají učebnice, kde následně kontrolují jejich stav. Někdy mají také zodpovědnost za vybavení kabinetu, výpočetní techniku ve třídách a za různé pomůcky a přístroje potřebné k výuce. K tomu všemu je pedagog také někdy pověřen organizací škol v přírodě, školních akcí a zájezdů.

Dále se učitelé snaží zdokonalovat a celoživotně se vzdělávat, a to nejen ve svém oboru. Jezdí na školení, účastní se kurzů a jsou součástí různých pedagogických komunit. Množství blogů a diskusí na internetu potvrzuje fakt, že se učitelé i ve svém volném čase vzdělávat chtějí. Největším nepřítelem dnešní doby je čas, který tak rychle letí.

- Učitelé opakují stále ty samé postupy.

Učitelé musí akceptovat, že každý žák je jiný a potřebuje jinou péči. V současném školství se více dbá na podporu individuality žáků, akceptování jejich rozdílného tempa, různé zájmy a učební styly. Není už možné mít jeden výukový plán či metodu a podle ní opakovat stále stejné aktivity. Kvalitní pedagog vnímá nutnost změn, kterým přizpůsobuje nejen výuku, ale i sám sebe (1).

Education International, mezinárodní odborová organizace pracovníků v sektoru vzdělávání, oficiálně publikovala 13. 10. 2021 zprávu s názvem „*Globální zpráva o statusu učitelů 2021.*“

Zpráva představuje několik změn, které se udály v období od roku 2018 do roku 2021 a týká se statusu učitelů, učitelské profese, její uznání ve společnosti, otázky odměňování i pracovních podmínek a současně popisuje další aktuální témata v sektoru



vzdělávání. Velká část výsledků je ovlivněna pandemií COVID-19 a jejím dopadu na sektor vzdělávání.

Zpráva vznikla pomocí dotazníkového šetření, do kterého se zapojilo 128 členských organizací Education International.

Zpráva nám konstatuje tyto závěry:

- Obraz učitelů tvořený médii je často vnímán spíše negativně.
- Narůstající prekarita, tj. nejistota pracovních podmínek mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem, se negativně odráží na nízké atraktivitě učitelského povolání.
- Vzdělávání učitelů a jejich další profesní rozvoj není často vládní prioritou a nesměřují do této oblasti dostatek financí.
- Z této profese odchází mnoho mladých učitelů, což vede k tomu, že jsou zaměstnávání učitelé bez požadované kvalifikace.
- Mezi učiteli a dalšími pracovníky v oblasti školství narůstá stres, kvůli zvyšujícím se nárokům na jejich profesi.
- Pandemie COVID-19 a přechod na distanční výuku vedlo také ke zvýšené míře stresu a množství práce. Učitelé si museli navyknout na nové výukové metody, přizpůsobit výukové plány a zajistit materiály i žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a ze znevýhodněného prostředí. Množství práce nekleslo ani po pandemii, kdy se učitelé vrátili zpět k prezenční výuce, protože museli dohnat neprobrané učivo, a také během distanční výuky došlo k prohloubení nerovností ve vzdělávání jednotlivých žáků.
- I přestože většina odborových svazů v dotazníkovém šetření uvedla, že během pandemie si společnost uvědomila, co vlastně obnáší práce učitele a její důležitost pro budoucí generaci, jedna čtvrtina se shodla na tom, že učitelé byli často nálepkováni jako lenoši, kteří se bránili předčasnému otevření škol, které nesplňovaly hygienická a bezpečnostní kritéria.

Závěrem se odbory shodly na tom, že pandemie přispěla v rozdílech přístupu ke vzdělávání. Avšak problémy se projevovaly již před pandemií COVID-19, pandemie je pouze zrychlila (2).

### 1.3 Motivy volby učiteléské profese

Když si vybíráme určité profesní zaměření, jsme ovlivněni naším sebehodnocením a perspektivou, dále na nás působí i potřeby společnosti. Zajímá nás také, jak se profese bude v následujících letech vyvíjet, zejména z pohledu finanční stránky a náročnosti zaměstnání. K první volbě dochází již na konci základní školy, kdy se jedinec rozhoduje pro zaměření středoškolského studia. Další důležitý krok nastává v posledním ročníku střední školy a jedinec si vybírá, jakým směrem se jeho profesní dráha bude vyvíjet. Terciární studium je velmi finančně náročné, a tak se studenti často rozmyšlejí, jestli jsou schopni slevit ze svých finančních nároků a vydat se na cestu vysokoškolských studií (Vágnerová, 2007). Podle Kohoutka (2003) je hlavní motivací k dalšímu studiu vnitřní potřeba osobnostního rozvoje jedince, možnost prohloubení jeho schopností, znalostí a dovedností. Za hlavní vnější motiv požaduje potřebu způsobilosti pro vykonání profese, tedy její potřebnou kvalifikaci.

Motivů proč se studenti vydávají na pedagogické školy, existuje několik. Každá osobnost je jedinečná a většinou existuje více důvodů, které jedince zavedou na pedagogickou cestu.

Nejčastější motivy pro volbu učiteléské profese jsou následující:

- stále větší poptávka po učitelích
- možnost hluboce ovlivnit životy dětí
- pracovní režim je vhodný zkoordinovat s rodinným životem
- velmi kreativní práce, která se nestane denní rutinou (každá třída je jiná, žáci jsou odlišní, kladou různé otázky)
- studenti jsou přesvědčeni, že pedagogické školy patří k těm jednodušším a snadněji zde získají titul
- přesvědčení, že svým přístupem změní budoucnost (3)

Vašutová (2007) uvádí i záporné faktory, které mohou studenty od učiteléských oborů odrazovat.

- stále více se ve školách vyskytuje agresivita dětí, často až šikana

- časová náročnost profese (zdlouhavé přípravy na vyučování, opravování písemek)
- nízké financování školství (nízké mzdy pracovníků, nedostatek pomůcek, vybavení), dále vysoký počet žáků v jedné třídě, a tudíž nemožnost individuálního přístupu a s tím narůstající psychická zátěž pedagoga
- nedostatečné finanční ohodnocení – v posledních letech se stav zlepšuje a učitelé už překračují průměrnou mzdu, která v České republice v roce 2022 činí 40 086 Kč (Český statistický úřad, ©2022)
- feminizovaný kolektiv přináší také často spory s kolegy, které vedou k odporu k práci, snížení jejich výkonnosti a psychické nepohody, někdy může dojít až k syndromu vyhoření

Podle Zelinkové (2014) je velmi populární motiv práce s dětmi. Pro spousta učitelů je naplňující práce v kolektivu dětí, které jsou tak upřímné a autentické, cítíme z nich klid a dokážou vnést do našich životů radost. Chtějí být dětem dobrým vzorem, rozvíjet jejich dovednosti, schopnosti a vychovat z nich dobré lidi, ale zároveň se snaží jim být i dobrými přáteli. Autorka také vyzdvihuje vzájemné zpětnovazebné učení, kdy i studenti a kolegové mohou předat učiteli nové poznatky, které ho obohatí.

#### 1.4 Profesní dráha učitelů

Profesní dráha je v současné době velmi diskutovaným tématem jak pro odbornou, tak pro laickou veřejnost. Lidé, zejména rodiče, často přemýšlejí nad tím, zda je pro jejich děti lepší učitel začátečník, zapálený a přicházející s mnoha inovacemi, nebo učitel expert s mnoha zkušenostmi a několikaletou praxí, ale starými a zažitými metodami.

Průcha (2002) rozdělil životní fáze v rámci profesní identity následovně:

- Motivace k učitelské profesi a její volba
- Učitel začátečník a jeho vstup do povolání
- Profesní adaptace na učitelskou profesi
- Budování kariéry (vzestup)

- Stabilizace a učitel expertem
- Vyhasínání, které může vést až k úplnému vyhoření

#### 1.4.1 Začínající učitel

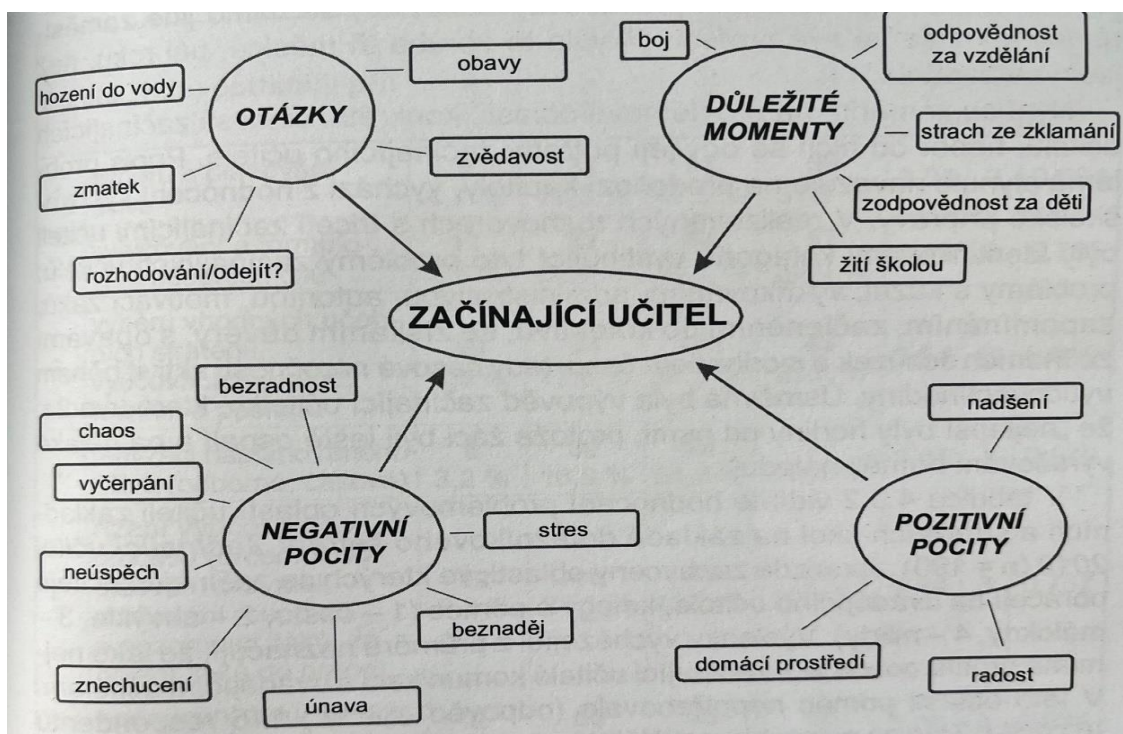
Jak definujeme začínajícího učitele a kdy končí toto období? To nemůžeme zcela jednoznačně určit. Lze na to nahlížet několika aspekty. Jako první z aspektů zmíníme legislativní (zákon o pedagogických pracovnících, zákoník, práce). Podle zákona č.563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících musí učitel disponovat vysokoškolským vzděláním; je vymezen požadavek na jeho vysokoškolské vzdělávání a pedagogickou způsobilost. Dnes je ale běžné, že se můžeme setkat na školách i se studenty vysokých škol bez náležitého vzdělání. Dalším aspekt je manažersko-organizační (adaptační proces nového učitele ve škole jako organizaci), dále se rozlišuje pedagogicko-psychologický aspekt (začínající učitel a jeho potřeby i problémy v průběhu adaptace) (Vítečková, 2018). Pro upřesnění tohoto pojmu můžeme citovat popis začínajícího učitele, jak ho definují Průcha, Walterová a Mareš (2009, s.377): *„Učitel, který má příslušné vysokoškolské vzdělání a pedagogickou způsobilost, chybí mu však pedagogická zkušenost, je na začátku své profesní dráhy.“*

Začínající učitel je často definován jako učitel v období vstupu do profese. Vítečková (2018) ho definuje takto: *„Jde o učitele v adaptačním období, které se definuje jako období začátku profesní dráhy učitele, jako dobu, kdy je učiteli poskytována podpora vedením školy, nebo v případě neexistence podpory jako dobu, kdy se učitel adaptuje na nové prostředí. Učitelská profese je specifická svou časovou návazností na školní rok, a tak za adaptační období je možné považovat první rok praxe. Další roky pak lze označit za období stabilizace, ukotvení v profesi “* (Vítečková 2018, s.27). Za důležitý faktor autorka považuje to, že v adaptačním období učitel porovnává a následně hodnotí svou práci vycházející z jeho dosavadních zkušeností, prožitků, reakcí ostatních a na základě toho mění své postoje a názory, čímž formuje modely jeho pedagogického působení.

Výše zmiňovaná autorka uvádí schéma pocitů začínajícího učitele, kde je patrné, že převažují spíše negativní pocity. Většinou jde ale o stav, kdy se mísí jak negativní, tak

pozitivní pocity. Dle Vítečkové (2018) trvá toto období zhruba 3 měsíce, a pak by se mělo dostavit především pozitivní vnímání.

Obrázek 1 Schéma pocitů začínajícího učitele.



Zdroj: Vítečková (2018)

Co je pro začínající učitele tedy nejnáročnější? Hanušová, Píšová a kol. (2017) se v knize „*Chtějí zůstat nebo odejít*“ zmiňují o výzkumech, které potvrzují, že tato etapa poskytuje i pozitivní náhled na začínajícího učitele. „*Je idealistický, především co se týká emocí spojených s žáky. Domnívá se, že všichni žáci dosáhnou vysoké úrovně, je plný energie a očekávání. Má také jasnou představu o tom, jakým by chtěl být učitelem, má pozitivní vztah k profesi a je kreativní a otevřený novým myšlenkám*“ (Hanušová, Píšová a kol. 2017, s.33).

Jiné výzkumy zase předkládají nejistotu, které musí začínající učitel čelit. Pochybuje o tom, jestli právě on je pro danou profesi ten pravý a zvládne se vypořádat s touto rolí. Obává se toho, aby získal přízeň nejen u svých žáků ale i kolegů. Pocit nejistoty vzniká v důsledku nedostatku zkušeností a neschopnosti jednat v krizových situacích. Může ho také zpočátku zaskočit časová náročnost profese a množství úkonů, spojených s touto

profesí. Postupně si zvyká na svou pozici a snaží se naplňovat očekávání žáků, kolegů a rodičů. Často nejsou jeho představy o této profesi zcela naplněny a ztrácí optimistický přístup. Může nastat tzv. šok z reality, který bývá někdy také označován jako tzv. ostrý start. Šok z reality ale nemusí prožívat každý začínající učitel – záleží to na jeho dispozicích, přípravě, vysoké škole, kterou absolvoval a na spoustě dalších faktorů. Výzkumy nám potvrzují, že šok z reality je přirozenou součástí adaptačního vývoje. Časem získává učitel zkušenosti, osvojuje si praktiky, které mu vyhovují, mění se jeho vztah nejen k žákům, ale dochází i ke změně pohledu na sebe samotného a dochází ke zlepšení vztahu k profesi, a to i díky podpoře a uznání ze strany kolegů a vedení. Po určité době, která je pro každého individuální, přechází učitel postupně do další vývojové fáze (Hanušová, Píšová a kol., 2017).

#### 1.4.2 Zkušený učitel – expert

Průcha (2002) označuje toto období jako stabilizační a zpravidla nastává profesní vzestup. Je to nejdelší období v profesní kariéře, ale nejsou k dispozici hodnověrné poznatky, které by nám přesně vymezovaly, kdy se z učitele začátečníka stává učitel expert. Každý učitel je individuální a někteří pedagogové sbírají zkušenosti rychleji než jiní. S jistotou nelze ani říci, zda je tato doba stejná u mužů učitelů jako u žen učitelek. Obvykle se ale tato etapa označuje po pěti letech vstupu na pedagogickou půdu.

Mareš (2013) definuje fázi stabilizace: *„Učitel bez problémů zvládá rutinní záležitosti. Sblíží se s institucionálním prostředím školy, jehož způsob řízení školy se ustaluje. Učitel bez problémů vyučuje své aprobační předměty, vytváří si vlastní vyučovací styl – krystalizuje jeho individuální pojetí výuky. Teprve v tomto období se stává učitelem, ztotožňuje se se svou učitelskou rolí. Utváří si profesionální identitu a ta se stává součástí jeho celkové identity. Pokud tuto fázi nezvládne, odchází z profese“* (Mareš, 2013, s.436).

S fází zkušeného učitele je často spojován teoretický seznam tzv. složky profesní kompetence. Průcha (2002) uvádí následující seznam kompetencí:

- Kompetence odborně předmětové
- Kompetence psychodidaktické
- Kompetence komunikativní

- Kompetence organizační a řídicí
- Kompetence diagnostická a intervenční
- Kompetence reflexe vlastní činnosti

Po fázi stabilizace může přijít období experimentování a modifikování dosavadních postupů. Učitel už zná své místo, nasbíral cenné zkušenosti, se kterými může následně pracovat. Má vyšší sebevědomí a věří si. Obměňuje dosavadní postupy, klade si vyšší cíle a snaží se za vykonanou práci získat uznání (Mareš 2013).

Do této fáze učitelské kariéry jsou zaváděny formy tzv. dalšího vzdělávání učitelů, příp. atestace aj. Motivační složkou zkušeného učitele je také zařazení do vyššího platového ohodnocení (Průcha 2002).

#### 1.4.3 Konzervativní učitel – vyhasínající učitel

Na konci profesní dráhy dochází k postupnému vyhasínání. Tento stav je ale typický pro více profesí a bývá označován jako „předdůchodová fáze“. Učitel nacházející se v této fázi má za sebou cca 25-30 let výkonu profese (Průcha, 2002).

Podle Alana (1989) je pro profesionály v této fázi typická charakteristika související se změnou hodnot, např. zvýšená orientace na:

- výdělek a celkovou finanční situaci (poslední fáze před odchodem do důchodu)
- pracovní podmínky a prostředí s ohledem na vyšší věk
- zájem o dobrý kolektiv, zlepšování vztahů na pracovišti

Tato poslední fáze je úzce spjata s celoživotním stresem, kterému se u povolání učitele nevyhneme. Stres ale velmi intenzivně zažívají i začínající učitelé a vyhořet lze klidně i uprostřed kariéry.

#### 1.5 Stres a syndrom vyhoření

Pojem syndrom vyhoření je v moderní společnosti známý spousta lidem. Jedná se o nepříjemný a mnohdy až nebezpečný stav, do kterého se nikdo nechce dostat. Vzniká v důsledku nadměrného stresu, přetížení a vyčerpání energie. Je to jen krok od deprese

a psychického zhroucení člověka. Zasažený má negativní vztah k profesi a objevuje se snížená pracovní efektivita (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

Smetáčková, Štěch a kol. (2020) prováděli výzkum, který se týkal syndromu vyhoření v souvislosti s věkem nebo délkou učitelské praxe. Nejlépe si vedla skupina pedagogů, jejich délka praxe je 0-5 let, kde se prokázaly jen malé projevy vyhoření. Pedagogové s delší praxí na tom byli o poznání hůře, ale u pedagogů s délkou praxe nad 25 let toto číslo opět kleslo. Je to zřejmě dáno i tím, že tato skupina pedagogů už disponuje dostatkem zkušeností, proto se nedostávají tak často do složitých situací a zapojují tzv. copingovou strategii, s níž zvládají stres lépe.

Aby učitelé předešli tzv. burnout syndromu (syndrom vyhoření), je důležité, aby v jejich profesním životě prožívali tzv. naplňující situace (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

Smetáčková, Štěch a kol. (2020) řadí mezi tyto momenty například:

- smysl jejich profese – vidí na studentech pozitivní výsledky jejich snažení
- kladný vztah se studenty – radost, důvěra
- přínos této profese pro budoucí generace
- radost a dobrý pocit sám ze sebe – učitel je spokojený, že se vydal touto cestou a svého rozhodnutí nelituje

Bedrnová a kol. (2009) uvádějí další body, na kterých můžeme aktivně pracovat, abychom se nestali obětí vyhoření:

- aktivně posilovat pozitivní emoce
- starat se o své tělo i duši a dopřávat mu příjemné zážitky
- pěstovat humor
- zabývat se přítomností, tj. žít tady a teď
- naučit se těšit na příjemné události
- hledat pozitivní stránky i na méně příjemných událostech
- kvalitní a pravidelná strava, pitný režim a dostatek spánku

Pokud se nám nepodaří tyto body naplnit a dojde k syndromu vyhoření, tak je prvním krokem si tento stav uvědomit. Aby se z tohoto stavu mohl člověk dostat, tak s tím musí chtít sám něco dělat. Pokud je jedinec rozhodnutý tento stav změnit, měl požádat kolegy



a případně i ředitele školy o zlepšení pracovních podmínek a dalších návrhů, které by mohly vést ke zlepšení celé situace. Důležitá je také rodina, která mu poskytuje oporu v osobním životě. Pokud jedinec nepocituje zlepšení a stav nadále přetrvává, je vhodné vyhledat pomoc psychologa či terapeuta a popřemýšlet, zda není vhodná doba změnit profesi (Smetáčková, Štěch a kol., 2020).

## 1.6 Utváření učitelské role

Vykonávání profese učitele a příprava na ni je v dnešní době velmi psychicky náročný úkol. Na učitele je kladeno čím dál více nároků spojených např. se socializací dětí nebo celkové utváření dětské osobnosti. Zodpovídají za intelekt dětí a vlastně celkově za jejich vývoj v mnoha směrech. Učitel je také zodpovědný za komunikaci nejen s rodiči, ale i kolegy a jsou na něj kladeny také nároky ohledně zhodnocení své práce. (10)

Spilková (2019) v rozhovoru o proměnách učitelské profese zmiňuje model široké, otevřené profesionality. Dle tohoto modelu je učitel popsán jako průvodce dětí na jejich životní cestě, je zároveň motivátorem a pro děti inspirací. Předává jim nejen znalosti, ale i kompetence jako sebeúctu a sebedůvěru. Předpokládá se, že dovede každého žáka k jeho maximu. Tento model představuje výzvu pro budoucí generaci učitelů v evropském měřítku. Důraz je kladen na „postupné stávání se učitelem“. Můžeme to chápat jako osvojování si profese skrz vlastní tvořivou činnost, sbírání zkušeností se studenty a vlastní zhodnocení své práce, tzv. sebereflexi. Učitel si primárně musí vyjasnit své „profesní já“ a odpovědět si na otázky: Jakým se chci stát učitelem? Čemu věřím? Čeho chci dosáhnout? Od těchto otázek se odvíjí jeho pedagogická filozofie na základě, které se odehrává celá jeho pedagogická kariéra. (10)

Reflexe a sebereflexe jsou dnes tedy důležitou složkou k vykonávání profese učitele ve všech školních zařízeních. Většinou se s ní setkáváme už na škole, kdy reflektujeme vlastní činnost při vytváření prezentací, projektů, zkoušení nebo psaní seminárních prací. Pravdová (2022) podotýká, že současní učitelé se často snaží napodobovat ty dobré učitele, které si pamatují z dětství. Každá osobnost je individuální, proto je důležité najít vlastní pedagogickou filozofii a objevit své silné, ale i slabé stránky, na kterých lze zapracovat. Významná je i reflexe nových zkušeností z učitelského prostředí. Pokud to učitel dělat nebude, hrozí frustrace související s odchodem z profese. Reflektovat svou

práci by měl neustále tedy každý učitel. Často si ale neuvědomuje, jak důležité to může být. (11)

### 1.6.1 Reflexe

Slovo reflexe je latinského původu reflecto a překládá se jako obrácení zpět, zrcadlení, odraz. Cílem reflexe v pedagogické praxi je zlepšit kvality výuky (Hupková, Petlák, 2006).

S reflexí máme možnost se setkávat každý den, aniž bychom si to uvědomovali. Neustále jsme nuceni něco reflektovat, dokonce už i malé děti ve školce jsou schopni zhodnotit svojí práci, a dokonce i práci kamarádů.

Reflexi můžeme chápat jako cestu k učení, jejíž součástí je vnitřní vyhodnocení svých kvalit nebo i kvalit druhých a výsledek potom využívá ke zdokonalování sebe sama. Je spojena se zkušenostmi a projevuje se spíše ve změnách kvalitativních. Reflexe je podmínkou úspěchu nejen v profesním ale i osobním životě (Nehyba, 2014).

Dle Korthagena (2011) je reflexe: *„mentální proces usilující o strukturování nebo restrukturování určité zkušenosti, problému, nebo existujících znalostí či vhladů. Tato reflexe může nastat po jednání nebo během jednání“* (Korthagen 2011, s.80).

Aby se pedagog stával kvalitnějším, tak je také důležité, aby se poučil a reflektoval nejen svou práci, ale čerpal i ze zkušeností ostatních (Hupková, Petlák, 2006).

### 1.6.2 Sebereflexe

Sebereflexe je stav, kdy se jedinec zamýšlí nad sebou samým. Obecně můžeme říct, že jde o sebepoznávání, sebevymezení a sebehodnocení. Jedinec si rekapituluje svůj život, přemýšlí, co udělal, hodnotí, zda by změnil své činy, postoje, rozhodování a cítění. Vždy rekapituluje určitý úsek života či vlastního rozhodování a chování v situacích, které pro něj něco znamenají. Cílem celého procesu je zhodnotit sebe samotného, přemýšlet o změnách a zvolit další strategii pro budoucí vývoj. Na rozdíl od reflexe jedinec reflektuje pouze sám sebe nikoliv celé okolí (Průcha, Walterová, Mareš 2009).

Podle Svojanovského a Švece (2014) je sebereflexe určitý druh či způsob reflexe, kdy přemýšlíme sami nad sebou a reflektuje plusy a mínusy. Autoři uvedli, že jde o proces monitorování a hodnocení sebe samotného. (4)

Podlahová (2004) rozumí sebereflexí „*profesní situace, kdy se učitel zamýšlí nad jednotlivými stránkami vlastní pedagogické činnosti, například nad učivem, které zprostředkovává žákům, nad uplatňovanými metodami a formami, nad průběhem pedagogické komunikace a formami, nad průběhem pedagogické komunikace, nad reakcemi žáků, nad svým vztahem ke třídě, nad jednotlivou vyučovací hodinou, nad komunikací s kolegy a rodiči a nad spoustou dalších věcí a činností, z nichž se skládá profese učitele*“ (Podlahová 2004, s.105-106).

### 1.6.1 model ALACT

Existuje několik rámců, které popisují proces reflexe. Jedním takovým příkladem je Kortenhamenův ALACT Model. Hlavní myšlenkou tohoto modelu je propojení praxe s teorií. Model dostal název podle začátečních písmen pěti fází, které jsou v anglickém jazyce jako Action (jednání), Looking back (zpětný pohled na jednání), Awareness of Essential Aspects (uvědomění si podstatných aspektů), Creating Alternatives (vytvoření alternativních postupů jednání) a Trial (vyzkoušení) (Nehyba, 2014).

**1) Akce:** Akce představuje naši zkušenost v prostředí výuky.

Příklad: Jsme frustrováni konkrétním nemotivovaným studentem a udělili jsme mu negativní poznámku. Po hodině se cítíme být frustrovaný studentem a také sebou samým za takovou poznámku.

**2) Ohlédnutí za akcí.**

Přemýšlíme o důvodech, proč jsme se tak cítili a reagovali a proč tak reagoval student a co cítil. Můžeme si položit následující otázky: "Co jsem udělal?", "Na co jsem myslel?", "Jak jsem se cítil?", "Co jsem chtěl udělat?", "Co udělal student?", "Co si ten student myslel?" "Jak se ten student cítil?"

### 3) Uvědomění si podstatných aspektů.

Zjistíme rozpor mezi tím, co chceme dělat, a tím, co jsme udělali, nebo mezi naším vzorem se studentem v konkrétní situaci.

### 4) Vytváření alternativních metod působení do budoucna.

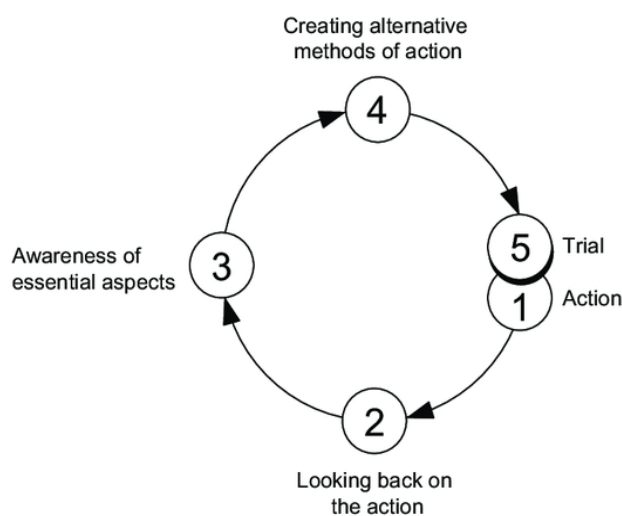
Vytváříme si různé způsoby interakce se studentem nebo s tímto typem situace.

### 5) Pokus

Vyzkoušíme si některé alternativy, které jsme vytvořili.

To může představovat akci, na kterou se budeme zpětně ohlížet. Tyto alternativy bývají následně využity v praxi při novém jednání. Z tohoto jednání vznikají i další zkušenosti a cyklus se opakuje (Korthagen, 2011).

Obrázek 2 Grafické znázornění modelu ALACT

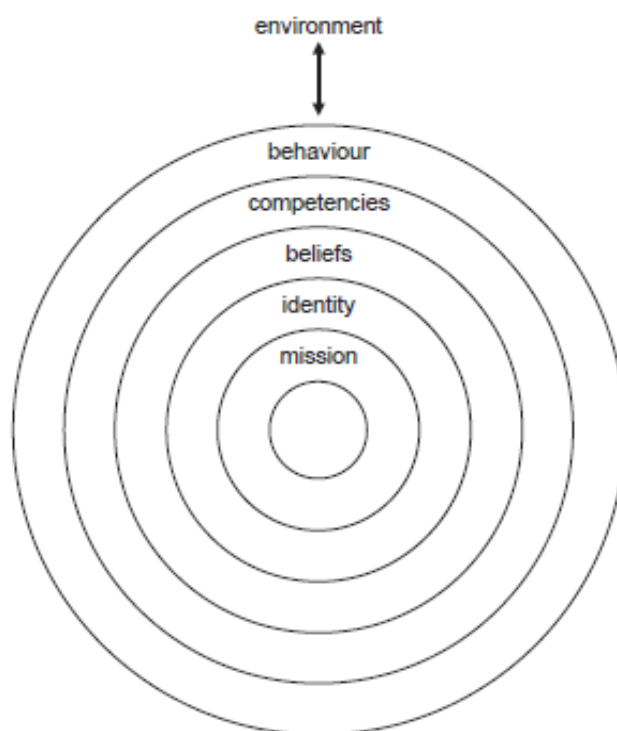


Zdroj: Korthagen (2014)

Korthagen (2014) píše, že učitelé často zcela nenaplnují model ALACT a nereflektují situaci dostatečně. Hoekstra a Korthagen (in Svojanovský a Švec, 2014) rozdělují významově orientovanou a akčně orientovanou reflexi. V modelu převládá snaha spíše o významově orientovanou reflexi, protože při akčně orientované reflexi se lidé soustředí na hledání rychlého řešení, skrytého za reflektovanou situací a soustředí se na další jednání a v důsledku toho jim unikají významné prvky z předchozí zkušenosti. Fáze

uvědomění si podstatných aspektů zůstává v pozadí. Model ALACT byl proto rozšířen o tzv. „model cibule“ – model úrovní reflexe. Model cibule by nám měl pomoci zjistit na které úrovni je problém a o kterou úroveň bychom měli proces jednání rozšířit nebo prohloubit. Jedná se o šest základních úrovní, v nichž probíhají reflektivní procesy. Tyto úrovně jsou prostředí (environment), jednání (behaviour), kompetence (competencies), přesvědčení (beliefs), identita (identity) a poslání (mission). Poslání můžeme chápat jako osobní poslání ve vztahu ke své práci ale i k životu obecně (6).

*Obrázek 3 Model cibule – model úrovní reflexe*



*Zdroj: Kortgahen, Vasalos (2005)*

## 2 Osobnostní rozvoj

V druhé kapitole se zaměřím na osobnost, sebepoznávání a sebeuvědomění, které se děje na pouti do Santiaga de Compostela. Jedinec se na cestě pokouší oprostit od minulosti i budoucnosti, a žít tak pouze přítomným okamžikem, který nás dovede ke štěstí.

### 2.1 Sebepoznání

*„Jestliže si něco dokážeme představit, můžeme toho také dosáhnout.“*

*Clement Stone*

*„Sebepoznání je poznávací složkou sebepojetí individuálního já, představy či obrazu o sobě samém. Je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě“ (Kohoutek, 2001, s.174).*

Abychom mohli rozvíjet mezilidské vztahy a zvládat sociální interakci s dalšími lidmi je potřeba určité sebereflexe, zahrnující hlavně naše představy o sobě. *„Sebereflexe představuje v tomto smyslu sebezpozorování a uvažování nejen o nás samých, našich vnitřních pocitech, úvahách a tužbách, ale i o dopadech našeho jednání na druhé lidi.“* (Bedrnová a kol., 2009, s.202) Když mluvíme o sebereflexi, máme na mysli hlavně psychické procesy a stavy. Lze u nich, zejména u procesů, najít začátek, průběh, konec a výsledek. Určitý jev si tedy můžeme rozložit na části a zabývat se tím, proč k němu došlo, jaký byl jeho počátek a důsledek (Paulík a Gruber, 2001).

Kuneš (2009) uvádí několik základních postupů, které mohou vést k prohloubení sebepoznání:

- Nekriticky přejímáme názory pro nás významných osob (přátelé, rodina, kolegové v práci),
- Vnímáme se tak, jak si myslíme, že nás druzí vidí.
- Neustále porovnáváme to, jak jsme sami sebe vnímali v minulosti nebo jak budeme vypadat v budoucnosti, často se také porovnáváme s ostatními.
- Identifikujeme se s osobami a přebíráme určité role.
- Neustále se ocitáme v neznámých situacích a jsme nuceni reagovat na změny kolem nás.

Sledovat své chování a prožívání můžeme, buď v přítomnosti, nebo v minulosti, a za daných okolností se snažíme přijít na to, proč jsme v dané situaci dělali a cítili to či ono. Hledáme podstatné vlastnosti, které charakterizují naše JÁ, kterým se projevujeme za běžných okolností.

Kuneš (2009) ve své knize „*Sebepoznání*“ píše, že lidé se často zaměřují pouze na jednu nebo jen pár charakteristik daného člověka a onálepkují ho (např. sportovec, citlivka, lenoch, strašpytel). Zaškatulkují si ho dle určité vlastnosti a o bližší poznání ztrácí zájem. Na stejném principu funguje i sebepojetí, kdy si vybereme pouze pár svých vlastností a na základě těch vnímáme sami sebe. Jakmile začneme se sebepoznáváním, tak si uvědomíme širší škálu našich vlastností, schopností a dovedností. Objevíme větší paletu charakteristik a uvědomíme si svou jedinečnost, a tím si budujeme silnější sebedůvěru. Pokud se jedinec vnímá jako výjimečný, začne také jedinečné rysy vnímat i u ostatních lidí. V rámci sebepoznání odhalujeme také naše nedostatky a limity. Sebepoznávání může mít i nějaké negativní dopady. Prvním z nich je nálepkování, kdy jedinec nalezne nějakou svoji novou nálepkou a vymění ji za tu starou; zde ale dochází k soustředění se opět pouze na jednu dílčí vlastnost. Druhým problémem může být, že jedinec se začne soustředit více na vnímání svého těla a začne zveličovat např. bolest, což povede k obávám se o své zdraví. Často se ale jedná o obvyklý a zanedbatelný fyziologický projev. Jako třetí problematickou situaci autor uvádí nalezení nějaké naší negativní vlastnosti (sobeckost, pýcha, agresivita atd.). Tím že jsme si to uvědomili, jsme v podstatě ušli ten největší kus cesty, abychom začali pracovat na jejich zlepšení.

## 2.2 Bytí v přítomnosti jako cesta ke štěstí

Bytí v přítomnosti bývá často spojováno s pojmem „mindfulness“. *„Mindfulness se česky překládá jako „všímavost“. Je to schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný okamžik. Bývá definována jako záměrné věnování pozornosti přítomnému okamžiku, a to bez hodnocení a posuzování.“* (Roflíková a Vančurová, 2021, s.12). V dnešní hektické době lidé stále někam spěchají, jsou zahlceni myšlenkami a stresem, což vede k tomu, že jsou často nespojeni se svým životem nebo některými jeho stránkami. Mindfulness je vlastně velmi jednoduché, nemusíme totiž přejímat žádné názory ani se učit nějaká fakta, postačí nám pouze naše osobnost a přirozenost, a díky tomu můžeme najít vnitřní klid.

Při procvičování mindfulness pracujeme pouze sami se sebou, zaměřujeme se na náš dech, tělo a myšlenky (Roflíková a Vančurová, 2021).

Seligman (2003) usuzuje, že pravé štěstí najdeme právě v přítomném okamžiku. „Žít v přítomnosti znamená být nastavený na harmonii všeho, co je“ (Tepperwein, 2007, s.199). V naší společnosti jsou více ceněni ti lidé, kteří žijí v materiálním světě než ti, kteří se snaží oprostit se od běžných věcí a směřovat ke svému vyššímu Já. Jediná jistota je to, co je teď, všechno ostatní jsou jen domněnky a projekce (Tepperwein, 2007).

Cakirpaloglu (2012) definuje štěstí jako: „*intenzivní spokojenost a citový ekvivalent afirmace nejvyšších hodnot osobnosti. V existenciálním pojetí štěstí představuje autentické svědectví pro člověka, že žije souladu se sebou a se životními nároky*“ (Cakirpaloglu, 2012, s.211).

Bedrnová a kol. (2009) uvádí principy, na kterých bychom měli stavět, pokud chceme, aby se naše životní, vývojová dráha měla vzestupný charakter.

- Být si vědom přítomného okamžiku a naplno prožívat každý svůj den, příliš se neohlížet na minulost ani se nedržet nereálných plánů do budoucnosti.
- Životní situace a překážky bychom měli přijímat spíše jako souhrn příležitostí a výzev, než je označovat za neřešitelné.
- Mít dobře strukturovaný a časově vyvážený denní program, věnovat se práci, škole, koníčkům, sobě a odpočinku.
- Nezahlícovat se spoustou úkolů, ale raději si vymezit priority.
- Pomáhat druhým, nikoli z donucení, ale z vlastní dobrovolnosti a odpovědnosti.
- Neustále se učit novým věcem a na základě přijímané nebo dokonce i vyžadované zpětné vazby pracovat na svých nedostatcích.
- Snažit se pracovat na našem strachu o nejistotě v budoucnosti, třeba tím, že dobře využijeme přítomnosti a uvědomíme si nejhorší možné řešení, které se poté budeme snažit měnit k lepšímu.



### 3 Poutní cesta do Santiaga de Compostela

*„Pokud tato cesta něco znamená, pak to, že poslední kroky do Santiaga jsou zároveň prvními kroky na další cestě“.*

*Laurie Dennettová*

*„Když člověk něco strašně moc chce a udělá pro to absolutně vše, že už víc udělat nemůže, pak se celý vesmír spojí a ono to dobře dopadne“.*

*Paulo Coelho*

Svatojakubská cesta je nejstarší a také nejdelší poutní cestou v Evropě a je tak po Jeruzalémě a Římě třetím nejnavštěvovanějším místem křesťanů. Každoročně stoupá číslo poutníků, kteří se na tuto pouť vydávají. Santiago de Compostela (Staré město) představuje hlavní město autonomního španělského společenství Galicie na severozápadě Španělska. Toto slavné poutní místo se stalo také symbolem v boji španělských křesťanů proti islámu. Na konci 10. století bylo zničeno muslimy, v následujícím století bylo zcela přestavěno. Cílem poutníků Svatojakubské pouti je katedrála sv. Jakuba, která je také hlavním symbolem města. Toto město se pyšní zachovalým historickým centrem s úzkými uličkami, kde najdeme románské, gotické, renesanční, barokní a neoklasicistní budovy. Santiago de Compostela bylo roku 1985 zapsáno na seznam světového dědictví UNESCO (7). V roce 1993 byla na seznam UNESCO zapsána i síť čtyř křesťanských poutních cest. Podél těchto cest je vybudované dědictví historického významu vytvořené tak, aby vyhovovalo potřebám poutníků, včetně katedrál, kostelů, nemocnic, ubytoven, a dokonce i mostů (8).

Dnes se na pouť vydávají muži a ženy všech generací z celého světa. Každý má svůj důvod, proč se rozhodl na cestu vydat, ale ta nejdůležitější pouť se odehrává v jejich nitru. Nejčastější důvody pro vykonání poutě jsou touhy po přerušení všedního života, nalezení klidu v duši, celkově se zklidnit a mít čas jen pro sebe. Často ale bývají důvody i mnohem hlubšího charakteru. Tato cesta má tak silný potenciál, že spouště lidem změni celý život. Může se stát, že po návratu domů dělí svůj život na dvě části – „před cestou“

a „po cestě“. Obzvláště u této cesty platí rčení, že cesta samotná je tím nejdůležitějším cílem. Celou pouť putujeme, nikoli jen cestujeme. Je obdivuhodné, že i v dnešní době, kdy bychom stejnou vzdálenost mohli urazit letadlem za více než hodinu, se lidé odhodlají vyrazit na cestu několik set kilometrů dlouhou, která je plná fyzické námahy, horkých španělských dní, prochozených bot a nespočet puchýřů. Poutníci mnohdy využívají ke zdolání pouti i kolo, či dokonce usednou na hřbet koně. Pouť má už po staletí své neodolatelné kouzlo. Momenty, které zde prožíváme, se totiž výrazně liší od všech radostí a strastí běžného každodenního života. Ani po návratu domů pouť nekončí a často nám vzpomínky pomáhají překonat těžké chvíle po celý život. Mnohdy tento nevšední zážitek obohatí poutníky natolik, že se rozhodnou vydat na svatojakubskou cestu vícekrát. Shodují se na tom, že pouť je pokaždé jiná a každá přináší zcela nový duchovní rozměr. Většina poutníků se na cestu vydává s někým, sdílí společně zážitky a jsou si jeden druhému oporou, ale potkáme i poutníky, kteří se na cestu vydali sami. Další možností je putování ve skupině, buď se lidé zformují už před cestou, jindy se jednotlivé osoby potkají až na cestě a zformují se do skupiny spontánně až během pouti. Účast na pouti už není spojena výhradně s náboženským prožitkem, ale většina poutníků i přesto že nejsou křesťané, či dokonce ani věřící, zde najdou něco, co ani nehledali, a objeví něco, o čem si mysleli, že to ani nepotřebují. Toto považují za největší dar, které jim Camino de Santiago může dát (Scotti, 2015).

### 3.1 Trasy Svatojakubské pouti

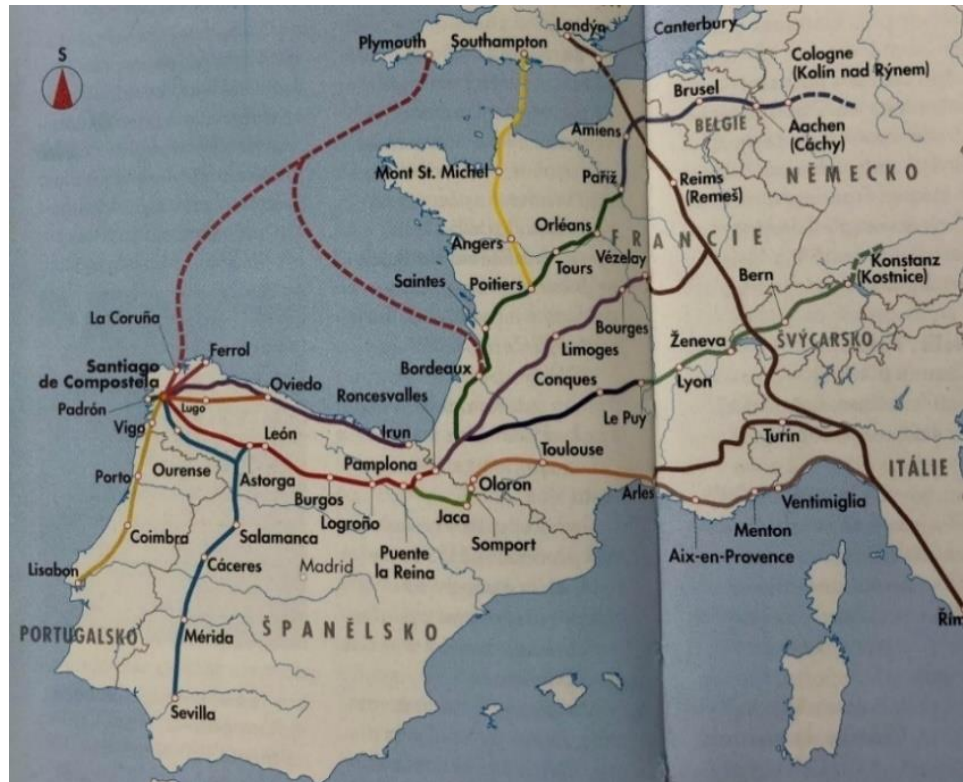
Jak už bylo zmíněno, tak do Santiaga de Compostela vede více tras, které jsou oficiálně uznány a značeny. Na území Španělska nezačíná žádná z nich, ale samotná síť všech tras je zde velmi hustá a spleťitá (Scotti, 2015).

Scotti (2015) řadí mezi nejvýznamnější trasy:

- Camino Francés
- Camino Aragonés
- Camino Primitivo
- Camino del Norte
- Via de la Plata

- Camino Portuges
- Camino Inglés
- Camino de Finisterre

Obrázek 4 Nejvýznamnější svatojakubské trasy na území Španělska



Zdroj: Scotti 2015

### 3.1.1 Camino Francés

Francouzská cesta – Camino Francés měří 791 km. Vede přes sever Pyrenejského poloostrova a řadí se mezi ty těžší z cest vedoucí ke katedrále v Santiagu de Compostela. Nabízí také velmi bohatou podívanou na historicky nejvýznamnější památky, které se dochovaly v rámci všech cest. V současnosti tak Camino Francés představuje turisticky nejvytíženější trasu s mnoha ubytovny (albergue) a velmi pokročilým systémem služeb dostupných pro všechny poutníky. Trasa obvykle začíná v Roncesvalles, ale je možné zahájit pouť už v St.Jean-Pied-de-Port na francouzském území. Cesta protíná významná města, jako např. Pamplona, León či Burgos. Zpočátku je cesta velmi pustá a poutníci si tak musejí kupovat zásoby jídla na několik dní dopředu, její střední část je

velmi zdlouhavá, ale poslední oblast zelených vrchovin Galicie je velmi atraktivní (Rabe, 2008).

### 3.1.2 Camino Aragonés

Camino Aragonés je také trasou na území Francie. Její počátek je buď v Arles nebo v Somportu, kde je průsmyk ve výšce 1640 metrů nad mořem. Asi po 160 km cesta uhne severozápadním směrem a v Puente la Reina naváže na Camino Francés. Cestou neminete dvě velká města Jaca, město v Aragonii, a Sangüesa, které je poblíž Pamplony (Scotti, 2015).

Aragonská cesta není tak vytížená jako Francouzská, proto je zde také méně ubytovacích možností, ale příroda je zde srovnatelně krásná (Rabe, 2008).

### 3.1.3 Camino Primitivo

Camino Primitivo neboli také Původní cesta začíná v Ovideu na severu Španělska a následně vede severozápadně přes Lugo. Je první zaznamenanou poutí do Santiaga. Měří 320 km a je relativně náročná. (Scotti, 2015).

### 3.1.4 Camino del Norte

Tato trasa přezdívaná také někdy pobřežní cesta (Ruta della Costa) je nejstarší trasou vedoucí do Santiaga. Její start je ve městě Irun, na pobřeží Atlantiku. K vidění budou velká města – San Sebastián, Bilbao, Santander, Gijón. Se svými 860 km je velmi náročná a budete potřebovat nejméně šest týdnů chůze, abyste ji zdolali. Často jsou zde dlouhé úseky po silnici a obtížnější terén (Scotti, 2015).

### 3.1.5 Via de la Plata

Via de la Plata neboli stříbrná cesta přivádí poutníky do Santiaga z jihu a jihovýchodu poloostrova. Začíná v Seville a dále pokračuje přes města Merida, Cáceres, Plasencia, Salamanca, Zamora, Puebla de Sanabria a Orense. Lemuje portugalskou hranici a je to nejdelší trasa na území Španělska, která měří asi 1000 km. Trasa je velmi rozmanitá

a poměrně kopcovitá, úseky po silnici jsou zde spíše výjimkou. Ubytovny tu jsou, ale jsou od sebe velmi vzdálené (Scotti, 2015).

### 3.1.6 Camino Portuges

Camino Portuges přivádí do Santiaga portugalské poutníky. Je vhodná pro poutníky začátečníky, protože vede kolem oceánu a je poměrně snadná. Síť ubytoven, hostelů a služeb pro poutníky je zde velmi bohatá. Nejčastěji začínají poutníci v Portu, ale cesta vede oficiálně už z Lisabonu. Prochází velkým městem Vigo a na poslední úsek se připojuje k Via de la Plata. Její délka je 240 km a poutníci ji obvykle zvládnou za 10-12 dní (Scotti, 2015).

### 3.1.7 Camino Inglés

Camino Inglés nebo také Anglická cesta přivádí do Santiaga poutníky z Anglie. Společně s Portugalskou cestou se řadí mezi ty kratší poutě. Cestu můžeme započít v přístavním městě Ferrol a do Santiaga doputujeme přibližně za šest dní. Další možností pro počátek cesty je město A Coruña, odsud je to do Santiaga jen asi 78 km (Rabe, 2008).

### 3.1.8 Camino de Finisterre

Poté co poutníci spatří katedrálu svatého Jakuba, tak mohou pokračovat pěšky nebo třeba i autobusem do Finisterre. Tento úsek je velmi krátký, ale je zde velmi rozmanitá krajina. Vede až k Atlantickému oceánu a je dokonalým zakončením celého Camina. Mys Finissterre můžete slyšet také pod názvem „Konec světa“ a najdeme zde maják, který je obklopen strmým útesem, jenž v nás nabudí pocit konce světa. Poslední den je ještě možnost vyrazit do 28 km od Finisterry vzdálené Muxie (Joos, 2016).

## 3.2 Symboly na cestě

Svatojakubská cesta je kouzelná, člověk má mnoho otázek a pokouší se najít odpovědi ukryté v symbolech, které ho vedou dál na jeho cestě poznáním. Symboly se používají k označení cesty do Santiaga, poutníků nebo svatého Jakuba, o kterém byly během dlouhých staletí šířeny legendy, mýty a různé příběhy předávány od poutníka

k poutníkovi. Většinu těchto symbolů můžeme vidět právě na pouti nebo dokonce na samotných poutnících. Některé symboly nejsou věčné, ale jsou to např. různé pozdravy a gesta.

### 3.2.1 Svatojakubská mušle a žlutá šipka

Na počátku 12. století se stala symbolem poutníka mušle. Dosud není přesně známo, proč zrovna mušle, ale legenda praví toto: *„Když jeden mladý šlechtic běžel naproti lodi, co přivázela popraveného Jakuba, strhly ho rozbouřené vlny do moře. Svatý Jakub pomohl mládenci dostat se zase na břeh a mládenec vyšel z vody pokrytý mušlemi. Od té doby považují poutníci mušli jako ochranu přímo od svatého Jakuba“* (Škvárový, 2008, s.55).

Mušle vyryté, kreslené, malované či vytesané z kamene můžeme vidět ve žlutých barvách umístěných na modrých značkách podél cest. Obvykle má mušle tvar hřebenatky svatojakubské neboli *Pecten jacobaeus*, měkkýše, kterého můžeme spatřit na březích podél Atlantského oceánu. Poutníci si také mušli můžou přišít na klobouk či na oděv (Scotti, 2015).

Často společně s mušlí bývá vyobrazována „žlutá šipka“, která nám udává směr cesty do Santiaga de Compostela. Je to oficiální značení cesty, ale k vidění bývá i na stromech, zdech, sloupkách nebo kamenech. Údajně je začal malovat farář Elías Sampedro, když mu dělníci, kteří pracovali na stavbě silnice, dali plechovku žluté barvy (Scotti, 2015).

Obrázek 5 Žlutá šipka – značení poutě



Zdroj: vlastní

### 3.2.2 Svatojakubský kříž

Historie tohoto symbolu sahá až do 12. století, přesněji rok 1170, kdy leónský král Ferdinand II. založil řád rytířů z Cáceres, což byla skupina mnichů ochraňující město Cáceres před maurskými útoky, které ale nebyly úspěšné. V roce 1175 se Ferdinandův rival Alfonso VII. Kastilský stává protektorem a vytvořil náboženský řád svatojakubských rytířů. Členové tohoto řádu museli přísahat chudobu a poslušnost, úplný celibát ale ne. Rytíři si oblékali bílý oděv s červeným křížem. Tento řád funguje dodnes a jeho sídlo najdeme v klášteře Uclés (Scotti. 2015).

Symbolem řádu svatojakubských rytířů je právě červený kříž zakončený protáhlým ostřím, jehož význam je po celá staletí součástí pouti. Kříž znázorňuje meč, jehož ramena zakončují okvětní listy. Meč symbolizuje rytířskou povahu a mučednictví apoštola. Dříve bychom kříž mohli vidět na rytířském bílém plášti nebo na standartě, kde společně s ním byly ještě vyobrazeny hřebenatky (Válková a Churanová, 2009).

### 3.2.3 Kamenné sloupky

Kamenné sloupky můžeme vidět na všech variantách cest. Slouží jako ukazatelé vzdálenosti, kolik kilometrů ještě zbývá ke katedrále v Santiagu de Compostela, hlavně v závěrečných úsecích cesty. Kolem roku 1993 byly postaveny zhruba na každých 500 metrech cesty, ale některé byly již zničeny (Scotti, 2015).

Obrázek 6 Kamenný sloupek s ukazateli směru



Zdroj: vlastní

#### 3.2.4 Credencial

Credencial či španělsky *Credencial del peregrino* je poutnická knížka, kterou musí disponovat každý oficiální poutník putující do Santiaga. Je to malá skládací knížečka, do které poutníci sbírají celou cestu razítka. Razítka se nazývají španělsky „sellos“. Každé razítko je jiné, některá jsou zdobná a propracovaná jiná zase větší a jednodušší. Každý den je nutné sebrat alespoň jedno razítko. Razítka se dají shánět všude možně, ale nejčastěji si poutníci nechávají Credencial orazítkovat v restauracích, barech, ubytovnách nebo v turistických informačních kancelářích. Nakonec se poutníci většinou nespokojí pouze s jedním razítkem denně, ale snaží se nasbírat co nejvíce razítek v každém městě. V případě že se jim Credencial zaplní, tak v ubytovně dostanou přílohu. Je to velmi cenná knížka, protože se stává nejdůležitějším symbolem z cesty (Škvárovy, 2008).

Credencial je k dostání téměř ve všech turistických kancelářích pro poutníky a ubytovnách ve Španělsku. Můžete ho sehnat i ve větších španělských městech (Madrid, Sevilla, Granada atd.) V dnešní době je už také samozřejmostí získat Credencial na internetu, nejčastěji u spolku českých svatojakubských poutníků Ultraia (Scotti, 2015).



Obrázek 7 Credencial



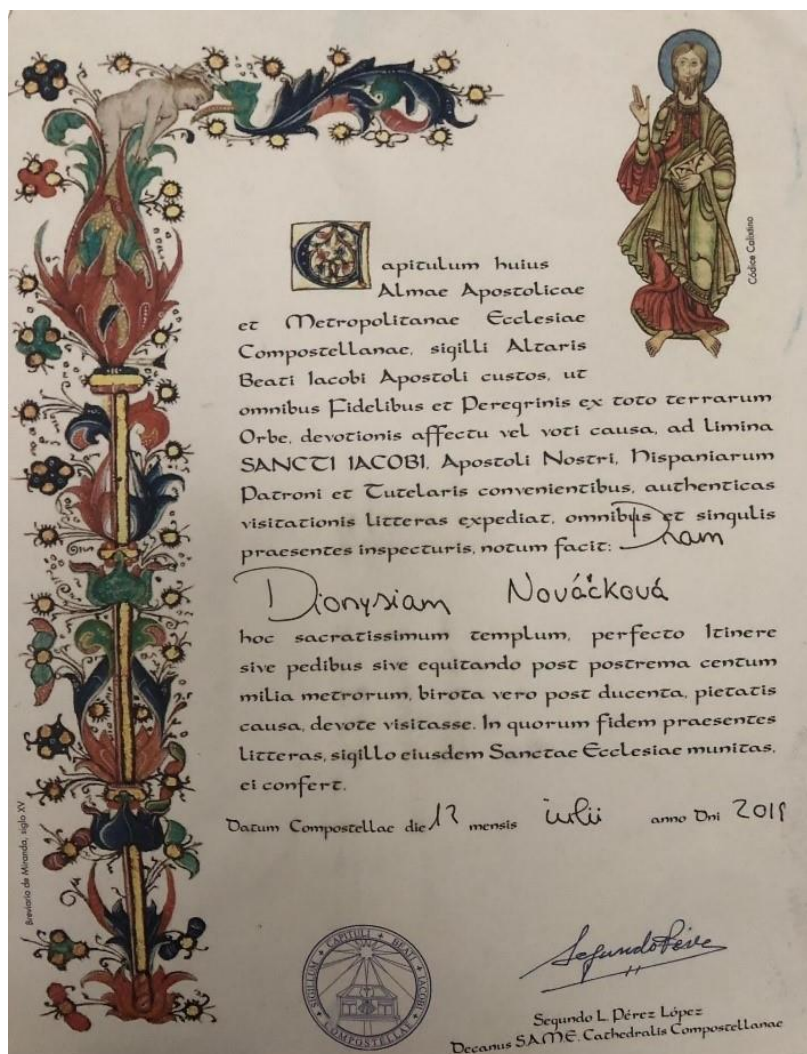
Zdroj: vlastní

### 3.2.5 Compostela

Compostela je osvědčení o úspěšném vykonání pouti. Vydává se v poutnické kanceláři nedaleko katedrály v Santiagu. Pro jeho získání je nutné předložit Credencial s razítky a zdolat minimálně 100 km cesty pěšky nebo na kole či koni, ale v tomto případě musí poutník ujet 200 km. Podoba osvědčení pochází už ze 14. století a je psáno v latině, dokonce i jména poutníků jsou v latinském znění (Škvárovy, 2008).

Poutníci se často rozhodnou o prosloužení cesty na mys Finisterra a dále putují ještě do Muxie. Pokud sem dorazí pěšky, mohou si svou sbírku certifikátů ještě rozšířit o Finisterranu nebo Muxíanu (Scotti, 2015).

Obrázek 8 Compostela



Zdroj: vlastní

### 3.3 Ubytování

Camino aneb cesta do Santiaga má velmi dobře vybudovaný ubytovací systém. Díky poutnickým ubytovnám, tzv. albergues, se stává tato pouť čím dál tím atraktivnější, protože poutníci nemusejí řešit, kde přenocují, což pomáhá k tomu, aby se mohli více soustředit na duchovní prožívání, vnímání sebe, přírody a okolí. Podél celého Camina najdeme nespočet možností, kde se poutníci mohou ubytovat. Těchto možností každým rokem přibývá, takže seznam všech ubytovacích možností pro poutníky je nutné každý rok aktualizovat (Škvárovy, 2008).

Kde se poutník ubytuje, je samozřejmě závislé na jeho finančním budgetu. Existují dvě možnosti buď obecní ubytovny (albergues) nebo ubytování v soukromých hostelech, penzionech či B&B. Pokud se poutník rozhodne pro albergues musí počítat s tím, že bude spát s 10–50 nocležníky v jednom pokoji. Většinou se spí na palandách. Tento typ ubytování není pro každého, protože je zde úplná ztráta soukromí, časté chrápání, vrzání paland a od 5 hodin ráno je zde také hluk balících si poutníků, kteří často vyrážejí na cestu ještě před východem slunce. Výhodou těchto ubytoven je jejich cena, která se pohybuje od 5 do 10 euro na osobu a noc. V albergue se nachází často kuchyňka, kde si poutníci mohou z přinesených surovin něco uvařit. K pobytu ve veřejných albergues je nutné disponovat Credencialem s razítky, jinak vás správce ubytovny neubytuje. Druhá možnost, soukromého ubytování, je finančně náročnější a ceny se zde pohybují od 15 do 25 euro na osobu a noc. Jsou vhodnější pro toho, kdo vyžaduje více soukromí. Sociální zařízení bývá často přímo na pokoji a není tedy nutné ji sdílet s ostatními poutníky. Pokoje jsou často dvoulůžkové, třílůžkové ale někdy jsou na pokoji i čtyři lůžka. Na rozdíl od veřejných albergues je možné si soukromé ubytování předem zarezervovat. Pro oba typy ubytování je důležitý čas příchodu, protože ubytovny se velmi rychle plní už od 14:00 hodin odpoledne. Někteří poutníci proto volí i možnost spaní pod širákem (Šebesta, 2016).

### 3.4 Motivace poutníků

Cakirpaloglu (2012) uvádí, že pojem „motivace“ označuje: „*proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle*“ (Cakirpaloglu, 2012, s.180).

Nakonečný (2014) definuje motivaci jako: „*proces, v němž se vytváří vnitřní determinace cílů, síly, a trvání chování. To jsou základní parametry motivace chování, jehož průběh a způsob vyjádřený určitým vzorcem je determinován kognitivními procesy. V tomto smyslu je motivace jednou ze složek psychické regulace činnosti*“ (Nakonečný, 2014, s.20).

Na druhé straně motiv je: „*spouštěcí síla, popuzující psychickou tendenci osobnosti k odpovídající aktivitě*“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 180).

Motiv a potřeba bývají často zaměňovány. Motiv je směřování k určitému cíli, ale potřeba je vnitřní stav vycházející z nějakého nedostatku našeho organismu (hlad, spánek...) (Cakirpaloglu, 2012).

Motivace je důležitou složkou na cestě do Santiaga, udává nám směr a žene nás vpřed k dosažení cíle. Nejen na cestě do Santiaga, ale i v běžném životě jsme nuceni neustále překonávat překážky, které nás mohou znejistit, až se někdy vytouženého cíle zcela vzdáme. Pouť do Santiaga není bez překážek, ale důležité je překonat je a jít dál (Kirchner, 2009).

Dříve se poutníci vydávali na cestu převážně z náboženských důvodů, víře v Boha, touze navštívit svatá místa, kvůli různým pověrám, měli se modlit místo nemocných, zmrzačených nebo i zemřelých. Už tenkrát ale chtěli zažít dobrodružství (Ohler, 2002).

A co tedy motivuje poutníky dnes, aby se vydali na cestu do Santiaga de Compostela? Motivů existuje hned několik, Ohler (2002) uvádí například: touhu po životní změně (povolání, bydlení...), touhu poznat hlouběji sám sebe a urovnat si svůj život a priority, zažít nové dobrodružství, získat zážitky na celý život, různé duchovní a spirituální důvody, lépe poznat sám sebe, sportovní touha, zdravotní problémy a spousta dalších.

## II. Empirická část

Vzhledem k osobní zkušenosti autorky této práce s absolvováním pouti do Santiaga de Compostela, kde zažila opravdu nevšední zážitky, které ji motivovaly k otázkám, zda zkušenost z pouti může ovlivnit profesní zrání, se tomuto tématu rozhodla věnovat i v této bakalářské práci.

### 4 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu je interpretovat a analyzovat individuální zkušenost poutníka. Zjistit, do jaké míry ovlivnila pouť do Santiaga de Compostela vnímání učitelské role, jak změnila jejich pohled na vzdělávání před a po absolvování cesty a zachytit jejich osobnostní růst a sebeuvědomění.

Z výzkumného problému jsme sestavili čtyři výzkumné otázky, na které touto prací odpovídáme. Výzkumné otázky jsme formulovali následovně:

- 1. Jaký byl rozdíl v přístupu k učitelské profesi po absolvování cesty?**
- 2. Jak se změnil pohled na sebe po absolvování cesty?**
- 3. Jaké byly silné momenty a prožitky v průběhu cesty?**
- 4. V jakých oblastech ovlivnila cesta život informanta?**

### 5 Metodologický rámec výzkumu

Vzhledem k povaze výzkumu a snaze o porozumění hlubšího prožívání jedince byla použita metoda kvalitativního výzkumu, která nejlépe odpovídá záměru provést rozbor poutníků, kteří se vydali na pouť do Santiaga de Compostela.

#### 5.1 Metoda výběru souboru a jeho kritéria

Tento výzkumný soubor byl zvolen zcela záměrně. Záměrný výběr respondentů byl vybrán z důvodu, aby byli vhodní pro náš výzkum, splňovali předem daná kritéria a měli dostatečné zkušenosti s pěší poutí. Tato metoda umožňuje zvolit si vlastní kritéria pro výběr.

Stanovenými kritérii byly:

- Vykonávání učitelské profese před a po pouti
- Osobní prožitek poutníka
- Poutí delší než 250 km
- Minimální doba strávená na pouti 12 dní

Jako nedůležité jsme naopak shledávali:

- Věk
- Pohlaví

Pro tento projekt jsme si stanovili výzkumný soubor o počtu tří respondentů.

## 5.2 Metoda sběru a zpracování dat

Vzhledem k povaze výzkumu byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru, který umožní si předem vytvořit kostru okruhů, kterých se lze dotknout. V tomto typu rozhovoru je výhodné i to, že máme možnost s respondentem rozvinout témata, která nebyla v osnově, ale daného výzkumu se dotýkají.

Vytvořila jsem si tedy kostru se základními otázkami a tématy, kterých jsem se chtěla v rozhovoru držet. V rozhovoru jsem potom kladla otázky dle kostry a popřípadě jsem se doptávala za účelem získání, co nejvíce potřebných informací pro výzkum.

Rozhovory byly zaznamenávány na mobilní telefon iPhone X a následně byl celý audiozáznam doslovně přepsán do notebooku značky Acer SWIFT 3 v programu Microsoft Word.

## 5.3 Metoda analýzy – IPA

Pro analýzu dat jsem se rozhodla zvolit metodu interpretativní fenomenologické analýzy (dále je IPA). IPA se zabývá snahou porozumět prožité zkušenosti a tím, jak sami účastníci dávají smysl svým zkušenostem. Proto se v centru zabývá významy, které tyto zkušenosti mají pro účastníky. IPA přistupuje k datům kvalitativně a snaží se prozkoumat osobní vnímání nebo popis události nebo stavu jednotlivce, na rozdíl od pokusu o vytvoření objektivního záznamu události nebo stavu samotného. IPA je tedy metodou

hermeneutickou (Smith, Flowers a Larkin, 2009). Metoda IPA byla vybrána proto, aby bylo možné co nej přesněji nahlédnout do prožívání a zkušenosti respondentů a zjistit, jaký význam pro ně mělo putování do Santiaga de Compostela jednak ve vztahu k jejich profesi, ale i z pohledu jejich soukromého života.

*„Výzkumník se snaží vstoupit do vnitřního světa jedince, aby porozuměl významům, jež fenoménu přikládá. Výzkumník analyzuje získaná data, aby zachytil esenci prožité zkušenosti. V rámci fenomenologické studie se vytváří popis a interpretace sdělených prožitků. Výsledkem je text, který „zní pravdivě“ pro toho, kdo měl danou zkušenost s daným fenoménem, a poskytuje vhled pro toho, kdo ji neměl“ (Hendl, 2008, s.126).*

Autoři Smith, Flowers a Larkin (2009) doporučují, jak postupovat při práci s touto metodou:

- 1) Najít vhodné respondenty s nějakou významnou životní zkušeností.
- 2) Následuje interview s respondenty, kdy výzkumník pokládá jen minimum otázek a spíše nechává mluvit dotazovaného o své zkušenosti, co prožíval atd. Interview je nahráváno na diktafon.
- 3) Nahrávky se doslovně přepíšu a můžeme se pustit do analýzy.
- 4) Nejprve je důležité se do hloubky seznámit s přepisem a deskriptivní komentáře. Měli bychom si rozhovor přečíst několikrát. Poté budeme hledat „obecná témata“, která zachytí hlubší smysl popisované zkušenosti.
- 5) Obecná témata se nakonec hledají napříč celou skupinou respondentů a následně se prezentují jako hlavní výsledky.

## 6 Výběr souboru

Respondenti výzkumu byli osloveni na facebookové skupině „Svatojakubská cesta – fórum“ a „Ultreia z.s.“. Na tyto skupiny byl vložen námi vytvořený příspěvek o výzkumu obsahující základní informace o výzkumu, výše uvedená kritéria, můj email a telefonní číslo. Reagovalo poměrně dost lidí, ale většina nesplňovala všechny podmínky pro účast na výzkumu, přesto se mi nakonec podařilo respondenty najít.

Jedna respondentka, která splňovala všechna stanovená kritéria, mi byla doporučena kamarádkou.

## 6.1 Účastnice výzkumu

### **Informantka MARTINA**

Na Martinu, jako účastnici výzkumu, jsem dostala doporučení od kamarádky Petry, která jí zná osobně ze střední školy. Martina splňovala všechna kritéria pro účast ve výzkumu a souhlasila s jeho podmínkami. S Martinou byla bezproblémová domluva a týden od našeho prvního dopisování souhlasila s osobní schůzkou a uskutečněním našeho prvního rozhovoru.

Martina učí anglický jazyk na střední škole v Prachaticích. V současné době je na mateřské dovolené s roční holčičkou. Učí od roku 2005 a její praxe tedy činí téměř 18 let. Tato informace byla překvapující, protože Martina vypadá velmi mladě. Ona sama byla při tomto uvědomění zaskočená a postěžovala si, jak ten čas letí.

Martina má spousta zájmů, je velmi všestranný člověk. Zajímá se o hudbu, zpívá v několika spolcích, ale poslední dobou se soustředí hlavně na jazzovou kapelu, kterou po návratu ze Santiaga založila. Také hraje na housle a kytaru. Martina je věřící.

Pouť absolvovala v roce 2017 a nikdy předtím žádnou jinou pouť nešla, přesto se rozhodla pro poměrně hornatou trasu Camino del Norte. Celkem ušla 650 km přes Santiago až na mys Fisterre a celá pouť jí trvala 26 dní.

### **Informantka Gábina**

Gábina se nám ozvala jako první vyhovující respondentka po zveřejnění našeho příspěvku na facebookové skupině „Svatojakubská cesta – fórum“ a „Ultreia z.s.“ Gábina uvedla, že má s rozhovory o cestě už nějakou zkušenost, tak rozhovor ráda poskytne. Splňovala všechny podmínky a byla tedy ideální adeptkou na druhý rozhovor. Byla natolik vstřícná, že navrhla uskutečnit rozhovor přímo u ní doma.

Gábina je učitelkou na základní škole v Praze. Učí už patnáct let na stejné škole. Je silně věřící a víra jí provází celý život. Je vdaná a má dvě děti.



Na pouť se vydala v roce 2018, s tím že už pár zkušeností s pěšími túrami měla. Absolvovala několikadenní čundry po České republice. Do Santiaga šla ze španělské Ponferrady, která se nachází na trase Camino Primitivo. Tento úsek měří cca 215 km. Poutníci často ze Santiaga míří ještě na západ do města Muxiá a následně na mys Fisterre. Gábina se pro tyto dodatečné trasy rozhodla také a celkem tedy na její pouti ušla asi 330 km. Na cestě strávila 18 dní.

### **Informantka Dana**

Dana se stejně jako Gábina dozvěděla o našem příspěvku na facebookové skupině „Svatojanská cesta – fórum“ a „Ultreia z.s.“. Dana nám napsala, že si myslí, že se za její cestou skrývá zajímavý příběh. Ověřili jsme si, zda splňuje všechny kritéria a po jejím potvrzení jsme se domluvili na schůzce v Brně, kde Dana žije.

Dana učí v Brně na základní škole. Její praxe je asi 10 let, ale po cestě do Santiaga učí ve škole pouze na poloviční úvazek. Odpoledne pracuje ještě jako trenérka.

Dana je velká sportovkyně, běhala na atletickém stadionu, později i orientační běhy po lesích. Věřící není, ale příroda je pro ni náboženstvím. Má dvě děti a partnera.

Na pouť se rozhodla vydat v roce 2018. Vzhledem k tomu, že Dana sportem dříve doslova žila, tak se rozhodla pro jednu z nejnáročnějších tras vedoucí ke katedrále v Santiagu de Compostela, Camino Francés. Dohromady na cestě strávila 43 dní, což je nejdéle ze všech tří dotazovaných respondentek.

## **7 Etické aspekty výzkumu**

Během tohoto výzkumu jsme si byli plně vědomi práv respondentů a ochraně jejich soukromí, aby nedošlo k zneužití dat či jejich újmě. V našich rozhovorech byly důležité zejména tyto body. Ze strany respondentů se jednalo o:

- Dobrovolnou účast na výzkumu
- Účast bez nároku na finanční odměnu
- Právo na všechny informace o výzkumu
- Možnost kdykoliv z výzkumu odstoupit bez uvedení důvodu
- Čas na pročetí informovaného souhlasu

Z naší strany považuji za důležité:

- Dostatečnou informovanost o nás a výzkumu
- Respektování respondentů
- Informaci o pořízení audionahrávky na iPad a iPhone
- Informaci o anonymitě a ochraně osobních údajů
- Informovanost o ochraně osobních údajů (General Data Protection Regulation neboli GDPR) účinné od 25. 5. 2018, které si klade za cíl hájit práva (především) občanů Evropské unie proti neoprávněnému nakládání s jejich osobními údaji
- Miovský (2006) považuje za důležité etické pravidlo výzkumu empatickou neutralitu, čímž rozumíme, že výzkumník se snaží respondentům projevit zájem a porozumění k dané situaci, ale dále je ke zjištěným skutečnostem neutrální a situace nijak nehodnotí

Pro tento výzkum byl všem respondentům předložen písemný informovaný souhlas, který přikládáme do příloh této práce.

Celé dotazování a výzkum proběhl bez jakékoliv újmy respondentů. Respondenti využili prostoru pro dotazy a ptali se podrobněji na bakalářskou práci, chtěli slyšet i náš osobní pohled na roli učitele a stručné vyprávění o mé pouti do Santiaga de Compostela. Žádný z dotazovaných z projektu neodstoupil. Všechny respondentky sdělily na začátku rozhovoru své křestní jméno, na příjmení jsem se již neptala.

Hledání respondentů, kteří splňovali podmínky, nebylo nakonec tak obtížné, jak jsem si zpočátku myslela. Vzhledem k tématu byli respondenti rádi, že se mohou skrz rozhovor vrátit myšlenkami na pouť a sdílet s námi své pocity a zážitky z pouti. Všechny rozhovory probíhaly zcela přirozeně s pocitem vzájemné důvěry a respektu.

## 8 Sběr a zpracování dat

Rozhovory probíhaly odděleně, vždy v příjemné atmosféře, ve dvou případech v kavárně a třetí respondent nás pozval dokonce k sobě domů. Před zahájením rozhovoru jsme si objednali kávu nebo čaj, aby se uvolnila atmosféra. Byl jim stručně popsán obsah a záměr bakalářské práce. Dále jim byl sdělen důvod pořízení nahrávky a zeptala jsem se

jich, zda jsou připraveni zahájit rozhovor. Následovala dostatečná doba, aby si respondentky pročetly informovaný souhlas a poprosila jsem je o podpis. Byly ujištěny, že jim nehrozí žádné nebezpečí a zahájili jsme rozhovor.

Na začátku rozhovoru jsem je vždy poprosila o krátké představení a začala otázkou: *Co pro vás znamená vaše role učitele a jak sebe a tuto roli vnímáte? Co je pro vás důležité, čemu věříte?* Následovaly otázky, které se nejprve týkaly jejich poutě do Santiaga de Compostela. Poté jsme přešli k porovnání cesty s tím, co dělají obecně v životě, a nakonec jsme se bavili o tom, jak probíhal jejich návrat domů. V závěru rozhovoru byla položena otázka: *Chtěla byste ještě něco dodat?*

Délka rozhovorů nebyla nijak omezená a každý rozhovor byl jinak dlouhý. Nejdelší trval 1,5 hodiny a nejkratší 40 minut. Nebylo to však stěžejní, důležité bylo, abychom se společně dotkli všech témat, které byly předem připravené v kostře rozhovoru.

Rozhovory jsem se snažila vést přirozeně, aby se respondentky cítily dobře. Rozhovory byly vedeny dle předem stanovené kostry, která pomáhala dotknout se všech témat.

Rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon jako audionahrávka. V případě problémů s mobilním telefonem jsem celé rozhovory nahrávala ještě na iPad.

Pořízené audionahrávky byly vždy následující den přepsány do dokumentu Word.

## 9 Analýza dat

Po prostudování materiálů, které se týkají metody IPA, jsem postupovala s nasbíranými daty následovně. Celý postup je chronologický.

- 1) Nejprve byly rozhovory doslova přepsány.
- 2) Následně bylo provedeno opětovné čtení, kdy jsem si několikrát pročetla celý rozhovor a za pár dní zase.
- 3) Pomocí explorativního kódování jsem prováděla poznámky a hledala klíčové pojmy.
- 4) Vytipování hlavních témat u každé respondentky.
- 5) Opětovné čtení vlastních poznámek.

- 6) Vyhodnocení pomocí jednotlivých témat u každé respondentky.
- 7) Analýza napříč případy – hledání společných témat u všech tří respondentek a následné porovnání mezi sebou.

## 10 Výsledky výzkumu

### 10.1 Výsledky rozhovoru s informantkou Martinou

Přehled hlavních témat rozhovoru s informantkou Martinou:

- Perfekcionismus
- Cesta k sebelásce a sebevědomí
- Cesta víry
- Nové životní jistoty
- Zvolnění
- Paralela pouť vs. školní prostředí

#### **Perfekcionismus**

Martina hned na začátku rozhovoru uvedla, že jako učitelka vždycky chtěla všechny všechno naučit, až to někdy přecházelo v tzv. perfekcionismus. Ve škole se snažila o to, aby toho děti uměly co nejvíce. Ve vyučování chtěla projít všechna cvičení a měla příliš rychlé tempo, které ne všichni žáci stíhali. Nedařilo se jí akceptovat odlišnost žáků.

*„Já jsem se vždycky snažila všechny všechno naučit a všechno udělat co nejlíp, takový ten perfekcionismus. Brala jsem všechny žáky stejně, jako by každý z nich měl být lingvista.“*

*„Byla jsem taková tryskomyš.“*

Z rozhovoru vyplynulo, že Martiny sklony k perfekcionismu se začaly projevovat díky jejímu otci, který už ale nežije. V rozhovoru se Martina svěřila, že pro otce nikdy nebyla dost dobrá, bral ji za někoho, kým nebyla. Během otcova umírání u něj Martina byla každý den, cvičila s ním a pro celou rodinu to představovalo obrovskou zátěž. I díky otci měla Martina dříve nízké sebevědomí, proto se také rozhodla vydat na cestu, aby si dokázala, že tomu tak není. Martina v rozhovoru mluvila, také o nedůvěře její matky. Pochybovala o tom, že cestu zvládne.

*„Měli jsme s tátou spousta sporů, protože on pořád nebyl spokojený s tím, jaká jsem, že bych měla zhubnout, ještě něco vystudovat, a tak pořád dokola.*

*„Ty chceš jít 600 km? To prostě nemůžeš zvládnout, to nemůžeš dát.“*

Po návratu z pouti Martina chtěla nahlížet na žáky více individuálně, čemuž také dopomohla paní zástupkyně ve škole a kladla ji na srdce důležitá slova.

*„Smiř se s tím, že všechny nemůžeš naučit všechno, což pro mě byla dost složitá věc, ale naučilo mě to, že někdy k těm všem dětem přistupuju stejně, ale musím rozlišit maximum každého z nich, ale hlavně aby to děti bavilo, moc jsem neprudila a byla ta výuka více interaktivní.“*

*„Tak jsem se smířila s tím, že všechny nenaučím všechno a přestala jsem dělat tolik třeba tu učebnici. Přišla jsem na to, že je to zbytečnost, že je důležitý, aby se děti učily opravdu komunikovat a pak samozřejmě něco k té maturitě, ale začala jsem dost věci i vypouštět a nemít z toho těžkou hlavu, že všechno musí být perfektní a ne být vyplašená z toho, že se to musí stihnout do termínu. To vůbec není podstatný. Hlavní je, aby se to dítě naučilo mluvit a až někam přijde a bude potřebovat třeba ubytování jako já na pouti, tak aby se zvládlo domluvit, co potřebuje.“*

Její perfekcionismus se odrážel nejen ve školním prostředí, ale i v osobním životě. Martina se popisuje jako člověk, který měl všechno nalajnované, chtěl všechno znát a dokázalo ji snadno rozhodit, když se změnil plány. Pouť do Santiaga de Compostela se ale úplně naplánovat zkrátka nedá. To Martina poznala ještě před odletem, když ji kamarádka oznámila, že nakonec nikam nejde. Martina se ale nevzdala a vyrazila sama.

*„Byl to pro mě takový neobjevený balíček, což je pro mě dost překvapivý, protože když něco dělám, tak vždycky jsem chtěla všechno do detailů vědět, znát nějaký plán, harmonogram, jak to všechno bude a teď v tom Santiagu je to takováhle koule, která je absolutně nepředvídatelná, člověk neví, co ho kde potká. Teď ty věci přijímám tak jak jsou.“*

## **Cesta k sebelásce a sebevědomí**

Martina v rozhovoru opravdu věrohodně popisovala, jak jí celá cesta pomohla vrátit zpět ztracenou sebelásku a začala se více soustředit na sebe. S nedůvěrou v sebe samou také souviselo její extrovertní chování.

*„Neuměla jsem být sama se sebou a vedla jsem hodně intenzivní kulturní život, zpívám jazz, jezdíme na koncerty a jsem ve spoustě dalších hudebních spolcích.“*

Martina zažívala na cestě spousta nepříjemných situací, kdy si sáhla na vlastní hranice. Byly tam momenty, kdy celé dny Martině na cestě přšelo, pak bylo zase velké teplo. Na nohou se jí objevily puchýře a v tento moment se Martina proklínala, že se na cestu vůbec vydala. Aby odlehčila svým nohám, tak dokonce odhazovala z batohu i méně potřebné věci. Tyto počáteční problémy na cestě jsou ale běžné pro všechny poutníky. Krok za krokem se stávala silnější a zkušenější poutnicí s touhou vydržet až do konce.

*„...prostě tři dny jenom přšelo, tak jsem si sundala botasky a šla jsem jenom v sandálech, a pak jsem měla puchýře. Pak bylo zase několik dní 38 stupňů, takže jsem si samozřejmě úplně spálila nohy, takže jsem musela v těch dalších čtyřicítkách chodit v černých legínách a říkala jsem si, aby už zase přšelo.“*

*„Na začátku jsem měla v batohu asi 11 kg, a pak jsem to postupně odhazovala, takže jsem měla třeba 9 nebo 8 kg.“*

*„...ty jsi taková kráva, že tě napadla taková blbost, že už nemůžu, teď mě bolely nohy a byla jsem celá spálená. Pak to jako ale nějak přešlo.“*

Martina se po návratu domů z pouti cítila jako největší vítěz i přesto že poznala poutníky, kteří zdolali mnohem větší vzdálenosti než ona. Samotné Martině přišlo velmi překvapivé, že její tělo se se vším tak dobře vypořádalo.

*„Pro někoho je ta cesta jen kapka v moři, ale pro mě to byl obrovský krok, protože jsem si uvědomila, že jsem to fyzicky zvládla, protože nejsem žádná vychrtlina ani supersportovkyně a stejně jsem to zvládla.“*

*„...tělo má úžasnou schopnost regenerace, a když ho procvičíte, tak jdete každý den a vydrží to klidě měsíc a myslím, že bych vydržela i dýl, ale jak se blíží ten konec, tak už dál jít nechcete.“*

Martina v rozhovoru docela smutně mluvila o tom, že původně se s ní měla vydat na pouť kamarádka, která ji v tom těsně před cestou nechala samotnou.

*„Mám pocit, že ve chvíli, kdy jsem se rozhodla, že i tak půjdu sama, tak jako kdyby někdo v tom Santiagu měl naviják a takhle si mě navíjel.“*

Sama Martina přiznala, že je nakonec možná ráda, že kamarádka zůstala doma. Z rozhovoru vyplynulo, že cestou potkala spoustu zajímavých lidí, kteří ji toho spoustu předali a pomáhali jí na cestě. I když Martina v rozhovoru řekla, že je velmi zcestovalá, tak si uvědomovala, že na pouti je odkázána opravdu jen sama na sebe, ale zároveň na cestě nikdy nejste sami.

*„...žila jsem rok v Anglii, v rámci jednoho projektu chvíli i v Dánsku, takže jsem docela světoběžník.“*

*„...už na letišti jsem potkala dvě Francouzky. Viděla jsem, že mají chodící hole, tak jsem se k nim hned přitukla, protože já jsem se vždycky bála toho rozjezdu.“*

*„Pak jsem potkala jednoho Španěla a ten mi udělal takový úvod o čem ta cesta je.“*

*„Pak ještě Italku a kluka z Ruska, tak to bylo taky fajn se dozvědět o jejich příbězích.“*

*„...ke konci jsem šla na ten konec, ten mys Finisterre, tam jsem potkala ještě Vietnamce a Korejce, tak jsem měla takový velký průřez národnostmi.“*

*„...je tam vidět ten oceán, je to magický místo, a tam jsem potkala skupinku Poláků, kteří se modlili a zpívali.“*

Čím více se Martina blížila ke katedrále v Santiagu de Compostela, tím vděčnější byla. Začala vnímat obyčejné věci kolem sebe a zároveň se více soustředila i na své pocity. Martina se svěřila, že dříve taková nebyla, ale pouť ji naučila cítit ohromnou vděčnost, dokonce se na cestě několikrát rozbřečela.

*„...já mám takové štěstí za to, co mám. Od té doby, co jsem se vrátila, tak jsem ohromně vděčná za všechno, za lidi, že máme svobodnou zemi, že si můžeme chodit, kam chceme, že jsem relativně zdravá, mám obě nohy a takovýhle obyčejný věci, že můžu chodit zpívat a můžu mluvit.“*

Během cesty, jak Martině narůstalo sebevědomí, a posilovala se sebeláska, tak přemýšlela i o dalších cestách. Chtěla by se ještě vydat na Camino Primitivo, ale s tím rozdílem, že se bude více soustředit na sebe.

*„Tak jsem si tam říkala, že to už bych šla konečně pro sebe, a ne pořád pro nějaký lidi, jsem pořád naučená všem pomáhat a že si to jednou sobecky užiju jenom sama za sebe.“*

Změnil se i její vztah k sobě samé, na cestě zažila obrovský růst. Z rozhovoru nevyplýnula jediná věc, která by představovala pro Martinu negativní zjištění o sobě. Dnes je Martina motivací pro spousta lidí, mezi její obdivovatele patří dokonce i její studenti. O své cestě vypráví na přednáškách.

*„Člověk překoná své hranice a už ho jen tak něco nerozhází, takže jsem tím získala obrovské sebevědomí a takovou sebedůvěru a klid, že nejsem úplně marná.“*

*„...začala jsem si sama sebe víc vážit.“*

*„...ty jo moc ti děkujeme, ukázala jsi nám tuhle cestu a vrátila nám smysl života.“*

Když se Martina vrátila z pouti, cítila se tak naplněně, sebevědomě a šťastně. Po všech překážkách, které musela na cestě zdolat, se do školy vrátila mnohem více sebevědomější. Martina získala důležitou schopnost přijímat věci a děti takové, jaké jsou.

*„...pak jsem chodila do těch hodin a říkala jsem si, já, vy se dneska teda tváříte, tak to nevádí, kdo má to štěstí, že může mít hodinu s Martou a vím, že jsem měla stále za zády, překonala jsi větší hory.“*

*„Když člověk přestane s těma věcmi bojovat, ale přijme je takový, jaký jsou, stejně jako ty děti, tak se s nimi hned lépe pracuje.“*



## Cesta víry

Velkým tématem v souvislosti s pěší poutí do Santiaga de Compostela je víra. Martina se v rozhovoru zmínila, že právě víra představovala jeden z hlavních impulsů, proč se na cestu do Santiaga de Compostela vydala.

*„...jak říká moje kamarádka, tak jsem trochu fašistická, že rozlišuju víru a církev, takže pro mě je víra asi víc než být součástí třeba katolické církve.“*

Když umřel Martiny otec, tak se v ní mísily různé pocity. Měla pocit, že si nestihli všechno vyříkat a spousta věcí měli nevyřešených. Na druhou stranu ale věděla, že je na světě díky němu a i přesto, že jejich vztah byl komplikovaný, tak ho milovala.

*„...zasvítilo do mě slunce, tak jsem se rozbřečela a říkala jsem si, tak teď už ti všechno odpouštím a už to bude dobrý, necháme to zalitý sluncem.“*

*„To byl ten moment, kdy jsem si to s tátou uzavřela do nějakého světelného klubíčka a říkala jsem si, že už to máme srovnaný, já ti odpouštím a bude to v klidu, už na tebe budu vzpomínat jenom s láskou, a jak říká moje kamarádka, pošli mu světlo a pak se ti vrátí. To byl hodně silný moment.“*

S tím, že se Martina na cestu vydala, souvisel i fakt, že někdy myslela více na ostatní než na sebe. Spousta přátel jí v průběhu cesty psalo, že to zvládne a dotáhne pouť dokonce. Martina jim to oplácela tak, že se každý den za někoho pomodlila.

*„Měla jsem jednu těhotnou kamarádku a ta mi psala, že to s tím dítětem vypadá špatně, že bude asi postižený, tak ať se za ní modlím.“*

*„Přímo v té katedrále jsem měla takový duchovní pocit, že jsem se furt modlila za všechny ty lidi, co jsem s sebou nesla. Ve chvíli, kdy jsem tam došla a seděla v té katedrále, tak jsem měla pocit, že všichni sedí za mnou.“*

Říká se, že všechny cesty, které vedou ke katedrále v Santiagu, jsou promodlené. Téměř v každé vesničce nebo městě na trase je kostelík nebo katedrála. Martina nám to jejími slovy v rozhovoru jenom potvrdila.

*„...byl tam cítit takový ten duch, team spirit, měla jsem pocit, že jsou všichni zamyšlení a řekla bych, že tam byla hmatatelně cítit taková děkovaná modlitba.“*

*„...když se jde do Santiaga a všechny ty cesty se spojí, tak tam jsem taky měla pocit takový transcendentální, jako kdybych cítila všechny ty kroky těch lidí nebo jako sílu té promodlené cesty.“*

*„Bylo to opravdu hodně silné tím, jak tam ti lidé chodí a prosí každý z jiného důvodu.“*

### **Nové životní jistoty**

Martina také mluvila o tom, že někteří lidé se na cestu vydávají za účelem seznamování nebo někdy i sexuálního uspokojení. Poslední dobou je to stále větší trend. To ale rozhodně nebyl její případ. Martina své štěstí našla až po návratu z pouti domů.

*„Jsou tam lidé, kteří tam chodí za tím účelem se seznamovat. Byl tam jeden klučina, který říkal já jsem tady, protože chci jít sám. Dřív byla ta cesta taková, že šel poutník sám, teď je to ale takový trend, že všichni chodí se všema, seznamují se a všichni se k někomu přidávají. On říkal, seš mi sympatický, ale já chci jít opravdu sám, ale pro mě bylo rozhodně lepší jít s ostatníma.“*

Pouť do Santiaga de Compostela přináší lidem do života mnoho pozitivních hodnot, i pro Martinu představovala tato nezapomenutelná cesta důležitý zlom v jejím životě, ale asi nejdůležitějším momentem, který se jí díky této cestě stal je, že potkala svého budoucího manžela. Možná je to osud, možná náhoda, ale jmenuje se Martin. Martina se po cestě rozhodla, vzhledem ke své extrovertní povaze, že by se o své zážitky a zkušenosti mohla podělit s ostatními a zorganizovala několik vlastních přednášek o pouti do Santiaga de Compostela.

*„Díky té cestě jsem potkala svého budoucího muže, který sice bydlí 5 km ode mě, ale já jsem musela dojít až na konec světa, abych pak o tom měla přednášku a on na ní přišel.“*

Pár let po pouti přivedla Martina na svět holčičku. V současné době si tedy Martina užívá mateřskou a se svým životem je maximálně spokojená. Ovšem je přirozené, že i Martině se někdy přihodí nějaký neúspěch nebo trápení, ale vzpomínka na pouť jí vždy dodává sílu a stabilitu.

*„...na cestu vzpomínám jako na takové světlo, když si zkrátka vzpomenu na Santiago, tak se cítím jako doma, šla bych to každý rok, kdyby to šlo.“*

## Zvolnění

Martina se jednou během rozhovoru nazvala tryskomyší. V jejím případě to znamená, že před cestou byla součástí několika hudebních spolků a skupin, hrála v orchestru na housle a každý víkend někde vystupovala. Pro její obrovskou laskavost k ostatním zpívala většinou zadarmo. Nicméně toto tempo už držela dlouhou dobu a byl čas na zvolnění, jinak by se z toho Martina zbláznila. Nakonec k tomu také došla, a to díky pouti do Santiaga. Zároveň by tohle všechno určitě nešlo skloubit s mateřskou dovolenou, na které nyní Martina je. Sama se v závěru rozhovoru zmínila, že třeba bude další miminko.

*„Jsem ráda, že jsem to omezila a chtěla bych dnes sedět prdelí na jedné židli, a ne na pěti.“*

*„Začala jsem chodit na terapii a tam mně také přesvědčili, že já sama sobě si mám dělat radosti, ale trvalo to dýl, ale naučila jsem se to a začala jsem to postupně, díky té cestě, redukovat.“*

*„I teď když mám dítě, tak mně furt někdo uhání, pojď tamhle zpívat a tamhle a já říkám nepůjdu, tak může někdo pohlídat ne a já říkám nemůže, ona je kojená a já ji zkrátka nemůžu odložit v sedm večer na tři hodiny a jít pryč.“*

S tím, že Martina dokázala své tempo po návratu z pouti zvolnit, souvisí také její uvědomění, že k přežití a ke štěstí potřebuje jen pár věcí. Martina v rozhovoru popsala, jak začala žít jenom chůzí a chvíli ji to drželo i po návratu domů. Aby si všechny vzpomínky uchovala, vedla si deníček, kam si každý den vše pečlivě zapisovala.

*„Já jsem si to užívala, že je to super, když si člověk vlastně uvědomí, že nic nepotřebuje.“*

*„Když jsem pak někoho potkala, tak jsme si sedli na kafe a já jsem si po chvíli třeba řekla, že už dlouho sedíme a už musím jít, že tady nejsem od toho, abych seděla na kafi.“*

S celkovým zklidněním jak pozdějšího režimu, tak i Martiny duše, souvisí i její návrat do úplně čistého bytu. Martina se totiž zmínila, že měla pocit, jakoby tam strašilo.

*„Měla jsem v bytě kamaráda faráře, který mi ho trochu vysvětlil, takže jsem přijela do úplně vyčištěného bytu. To si uvědomuji, že jsem to měla jako nový začátek, že jsem přišla domů a měla jsem pocit, že jsem v úplném čistu, taková veliká harmonie.“*

## Paralela pouť vs školní prostředí

Co se týče Martiny profese, tak celý rozhovor o ní mluvila jen v pozitivním smyslu. Jak už jsme tu několikrát zmínili, tak jen potřebovala zvolnit a upustit od nějakých aktivit. Co se týče budoucnosti, tak asi měnit nechce a ve školství chce zůstat.

*„...díky té cestě se mi ty nůžky těch aktivit začali pomalu zavírat.“*

*„Já asi úplně nechci nic měnit, nevím, co by se muselo stát, abych šla jinak.“*

Důležitá vlastnost každého učitele je určitě trpělivost. Potřeba trpělivosti se ukázala i na cestě, naštěstí Martina ji trénuje každý den ve škole, tak to pro ni nebyl problém.

Naopak vytrvalost a houževnatost to jsou dvě vlastnosti, které u sebe při překonávání každodenních situací na cestě Martina objevila.

*„Nečekala jsem, že právě já jsem schopná ujít 40 kilometrů, takže nějaká vytrvalost a určitě i houževnatost, protože já jsem si do té doby myslela, že jsem hrozně líná, ale dotáhla jsem tuhle věc do konce.“*

*„A jeden Španěl mi říkal, pojed' , pojedeme vlakem ale, já říkám ne, to určitě nepojedeme, takže i přes ten fyzický diskomfort to člověk zvládnul.“*

V životě potkáváme různé lidi, někteří jsou nám sympatičtí, jiní zase méně, někteří kráčejí životem rychleji, jiní zase pomaleji. Je jen na nás, jakou cestu si vybereme, a koho si do svého soukromí pustíme. Stejně tak je tomu i ve školních lavicích, kdy některé děti jsou hlučné, jiné zase potichu, ale všechny je musíme přijmout takové, jaké jsou, stejně tak jako poutníky. Takhle nějak se Martina vyjádřila k mé otázce, jestli vidí paralelu mezi putováním do Santiaga a dráhou učitelky.

*„Kdybych chtěla, aby tu cestu se mnou někdo šel, když mi ten člověk vyhovuje a líbí se mi, tak on musí zpomalit na to moje tempo nebo já musím zpomalit na jeho tempo a když nebude chtít, tak pak odejde a já ho musím nechat jít.“*

*„Je to jako v životě, že potkáváme lidi, chvíli se s někým přátelíte, pak se s vámi ten člověk už nechce přátelit, tak se vaše cesty rozejdou, ale musíte ho nechat jít v lásce a svobodě.“*

*„S těma dětma je to podobný. Potkáváme obrovskou škálu temperamentů a musíme ho přijmout takový, jaký je.“*

## 10.2 Výsledky rozhovoru s informantkou Gábinou

Přehled hlavních témat rozhovoru s informantkou Gábinou:

- Neschopnost navazování vztahů
- Problémy ve vztahu
- Cesta jako záchrana
- Cesta k sebelásce a sebevědomí
- Cesta víry
- Otevřenost

### **Problémy ve vztahu**

Gábina v rozhovoru vyprávěla, jak před dvanácti lety potkala svého manžela. I přesto že jí bylo tenkrát třicet let, tak moc zkušeností se vztahem neměla. První její vztah trval jen tři roky a ona pak žila dlouho sama. Gábina se popisovala v rozhovoru jako introvert, ale její manžel je prý spíše extrovert.

*„Byla to strašná láska a asi hned po roce jsme měli první dítě. Všechno dobrý, tak pak přišlo druhý.“*

Vzhledem k tomu že Gábina trávila většinu času doma, tak neměla žádnou potřebu o sebe pečovat. Úplně se manželovi uzavřela a měli mezi sebou i komunikační problémy. Přitom dříve spolu měli pěkný vztah, zavzpomínala i na túry v českých horách, které spolu absolvovali. Gábina si svůj stav uvědomovala, ale nějak nevěděla, co má dělat, aby z toho našla cestu ven. Byla si vědoma toho, že problémy v jejich partnerském vztahu byly způsobené hlavně její vinou.

*„On vlastně říkal, že jsem o sebe přestala pečovat, nezajdu si ke kadeřníkovi, a tak no. Což měl asi pravdu, občas jsem se dívala sama na sebe do zrcadla a říkala jsem si, haló, kde je ta stará Gábina.“*

Mimo jiné měla Gábina i narušený vztah s matkou. Po smrti jejího otce si matka našla nového partnera a s ním si Gábina nesedla. Možným důvodem je i nadměrná konzumace alkoholu, tím si ale Gábina nebyla úplně jistá.

První dny na cestě si Gábina myslela, že neustálým přemýšlením o svém vztahu, životě, rodině a práci situaci zachrání. Jak to ale na pouti bývá, všechno přijde v ten správný moment. Po několika dnech to i Gábina pochopila, že přítomnost všeho na té pouti a blízkost k Bohu to vlastně vyřeší za ni.

*„Šla jsem tam se strašně těžkou hlavou a kopou starostí, ze začátku jsem se tam málem sesypala.“*

*„Pak mně ale ta cesta, a ten Bůh, který je cítit celou tu dobu, nějak mne to začalo samo vést a už jsem tolik nepřemýšlela o ničem.“*

*„...ta cesta plynula sama a s tím i moje myšlenky, vnímala jsem lépe své tělo, modlila se za spousta lidí a myslela na svého manžela.“*

Z rozhovoru bylo patrné, že se na cestu opravdu vydala hlavně kvůli tomu, aby zachránila své manželství. Několikrát zmínila, že si opravdu uvědomila, že svého muže miluje. Tento projev citů je ale možný až poté, co prošla hlubokou sebereflexí a sebepoznáním, protože když neměla ráda ani sama sebe, těžko se pak budují hlubší city k někomu druhému.

*„...v průběhu té cesty mi začal chybět hodně i ten manžel, vlastně jsem si uvědomila, jaký on je úžasný, když i přes to všechno, jaká jsem byla, jak jsem se uzavřela, tak mně neopustil no, tak za to mu opravdu děkuju, to by asi úplně nevydržel každý ty moje stavy.“*

Dojemným momentem rozhovoru bylo, když Gábina popisovala, jak se vrátila domů jako znovuzrozená a na letišti na ni už čekal manžel s dětmi.

*„...já jsem mu okamžitě padla kolem krku, brečela jsem a do ucha mu šeptala, jak se strašně za všechno omlouvám a že teď už bude dobře, cítila jsem pořád, jak na mne ten Bůh dohlíží.“*

Gábina začala s manželem po cestě zase více komunikovat a celkově se všem více otevřela a začala si užívat každodenní aktivity.

*„...konečně už zase žiju a nejenom přežívám.“*

### **Neschopnost navazování vztahů**

Gábina se v rozhovoru několikrát popsala jako introvert. Projevovale se to tak, že se nevidala s téměř žádnými lidmi. Samozřejmě byla v každodenním kontaktu se studenty a kolegy ve škole, ale ani tam neměla pocit nějaké potřeby přátelství. Ve svém osobním životě viděla pouze svého manžela a děti.

*„Já jsem byla vždycky celkem introvert. Někdy se dost uzavírám do sebe a mám pocit, že mi rozumí jenom ten Bůh.“*

*„I v té škole sice jsem učitelka, ale někdy jako kdybych někam utíkala i před těma dětma.“*

Zmínila sice jednu kamarádkou, ale vzhledem k velké vzdálenosti jejich domovů se nevidají často.

Z rozhovoru s Gábinou vyplynulo, že jedním ze spouštěčů, proč se tak uzavřela do sebe, bylo narození jejich dvou dětí. Gábina nejprve s dětmi trávila čas doma nebo na hřišti, ale když byly starší, tak jezdily na výlety s otcem a Gábina zůstávala spíše doma a věnovala se domácnosti. Neumí vysvětlit, proč taková byla, když šlo vlastně o trávení času s její rodinou.

*„Snažila jsem se strašně moc věnovat těm dětem, trávila s nimi čas doma, chodili jsme do kostela, na hřiště a neměla jsem žádnou potřebu se vidět s nikým, no.“*

Jakmile se Gábina vydala na cestu, obdržela, jak sama říká, obrovský dar od Boha, v podobě parťačky Jitky na celou pouť. U Gábiny transformace bylo především důležité, že i přes věkový rozdíl deseti let, dokázala s někým takhle rychle navázat kontakt a věřit mu. Toto pouto byla první pozitivní stránka na Gábiny cestě k uzdravení. Bez téhle přítelkyně by možná cestu ani nedokončila, jak sama uznala. Přišlo ji až k neuvěření, kolik toho mají společného, přiznala, že dokonce i peníze měly od prvního dne společné. Toto pevné pouto ale neznamenal, že šly celou dobu spolu. Gábina i Jitka měly potřebu jít také občas samy, ale vždy večer se zase shledaly.

*„...seznámily jsme se hned první den a došly spolu, ona mi pomohla překonat i tu moji uzavřenost.“*

*„...jako takový věci, že máš stejné oblečení, ručník, že říkáš ty samé věci ve stejnou chvíli, prostě neuvěřitelné zrcadlení.“*

Jitka se nakonec stala Gábiny oporou i po cestě a dodnes spolu udržují pravidelný kontakt a vyrážejí na túry. Cesta do Santiaga jim dodala větší odvahu cestovat i po České republice.

*„Ona se vlastně stala mojí nejlepší kamarádkou i po cestě, беру jí skoro jako sestru, no a taky spolu dost chodíme i po České republice, vždycky na to vzpomínáme, když jsme někde na tu cestu.“*

*„...společně s tou kamarádkou jsem přijala svou vnitřní vizi, že chceme obejít hranice ČR, takže to děláme po kouscích, chodíme jednotlivá horská pásma, takže máme za sebou už Šumavu, Krkonoše, Lužické Hory, Králický Sněžník a tak dále...“*

Gábina mluví velmi dobře anglicky a německy, nemusela tedy překonávat jazykovou bariéru a s ostatními poutníky se jí dařilo komunikovat.

*„...mohla jsem si na té cestě povídat vlastně s kýmkoliv, což bylo taky super, že jsem vystoupila z té mojí bubliny a normálně jsem se dokázala bavit se všema, což mi doma moc nešlo.“*

Ostatní poutníky Gábina nazvala jako „tray angely“. Definovala je jako cizí lidi, kteří ji i Jitku celou dobu zpovzdálí podpírali.

*„...to si myslím, že je právě něco, co ti ta poutní cesta chystá, setkání s člověkem typu téhle přítelkyně, se kterým reflektuješ ten svůj život a pak setkání s pomocníky, což jsou lidi, kteří tě zvedají v těch krizových situacích.“*

Zásadní změnou po návratu z pouti pro ni bylo to, že byla schopná se zase začlenit do nějakých aktivit a přijít do kontaktu i s cizími lidmi. Začala se zase více věnovat rodině a z vlastní iniciativy vymýšlet různé aktivity. V závěru rozhovoru se zmínila o tom, že by chtěla vyrazit na nějakou delší túru i s celou svou rodinou.

*„Chodím taky na jógu, kde mám i nějaký ty kámošky no a jsem spokojená.“*

*„A co se týče poutní cesty, tak já jsem si objevila, že na ní vlastně můžeš být kdekoliv, že stačí být třeba jen v Jeseníkách.“*



## Cesta jako záchrana

Jedním z hlavních důvodů, proč se Gábina na pouť do Santiaga de Compostela vydala, byly její dlouhodobé psychické problémy, které ji zasahovaly jak do pracovního, tak do soukromého života. Gábina si je vědoma toho, že kdyby svůj psychický stav nezačala řešit, tak by z toho možná pramenily další problémy, třeba i zdravotní.

*„...já jsem prostě věděla, že ta cesta je moje jediná záchrana, protože jinak si myslím, že bych taky mohla skončit brzo na psychiatrii.“*

Jaký byl spouštěč Gábininých psychických problémů, je z rozhovoru nejasný. Ona sama neví, kdy to přesně začalo. Určitě nechce za první spouštěč považovat narození svých dětí. Ale jak sama uznala, věnovala se jim naplno, převážně ale v domácím prostředí, což vedlo ke ztrátě sociálních kontaktů, a tím pádem i k psychickým problémům. Pak se začal kazit i vztah s jejím manželem, a to ve všech směrech.

*„...samozřejmě k těm dětem jsem lásku cítila, tam to pouto bylo jiné, těm nechci nic vyčítat.“*

Problémy doma většinou zahajují řetězovou reakci, tudíž už ani v práci se Gábina necítila dobře.

*„...měla jsem pak pocit, že i do té práce chodím z donucení, přitom to tak nikdy nebylo, já jsem to dělala velmi ráda.“*

Vzhledem k tomu, že je Gábina silně věřící, tak poutní cestu do Santiaga de Compostela znala, ale první impuls že by se na ni mohla vydat, byl ten, když se sama procházela lesem a najednou narazila na turistickou cedulku, která značila cestu E3. To je cesta, která propojuje dva konce Evropy. Doma si pak pustila dokument, kde na konci byla zmíněná právě cesta do Santiaga.

*„...já jsem tu cestu znala, kvůli té mojí víře, ale nějak mně nikdy nenapadlo, že se vlastně můžu k Bohu přiblížit i takhle.“*

Toužila po tom najít v sobě zase tu starou Gábinu a odhalit příčiny, proč není šťastná. Věřila, že tato cesta může její trápení ukončit.

Gábina se odhodlala a se všemi problémy vyrazila na cestu. Je jasné, že první dny na cestě jsou pro všechny poutníky těžké. To i sama Gábina v rozhovoru potvrdila. Nejen že si s sebou nesla spousta těžkých břemen, také i její nohy trpěly.

*„Byla jsem na operaci kolene asi dva roky před tu cestou, ale pořád to prostě není dobrý, no. Takže já jsem sice byla zvyklá chodit, ale to koleno bolelo, no. Ještě ke všemu snad už druhý nebo třetí den se mi vytvořily puchýře.“*

*„Každý krok to byla vlastně bolest.“*

### **Cesta k sebelásce a sebevědomí**

Všechny Gábiny problémy se odvíjely od toho, že se odcizila nejen svému okolí, ale hlavně sama sobě.

*„...už jsem tak nějak rezignovala na ten život, asi jsem si myslela, že když už mám vysokou školu, děti, manžela, dům, práci, tak že tím jsou moje cíle splněny, ale vždyť mám ještě půlku života před sebou, takže bych s tím měla něco dělat.“*

Na pouti se pokusila najít znovu svou hodnotu. Ve škole jsou děti vedeny ke slušnosti, seberealizaci, k životním cílům a hodnotám. Gábina se na pouti chtěla stát zase jednou žákyní a všechno to, čemu učí děti ve škole, chtěla teď naučit sebe.

*„...tohle všechno chci po těch dětech, ale já sama to vlastně nedělám.“*

Gábina si svoje negativní chování vůči manželovi a rodině nyní uvědomuje. K uvědomění došlo už vlastně na nejzápadnějším mysu Evropy, což byl konečný bod Gábiny pouti. V rozhovoru zmínila, že její manžel je stále ten dobrý chlap, jakého poznala, jen ona se změnila. Svůj postoj si uvědomila i vůči dětem ve škole.

*„...i v té škole si děti nezaslouží takovou divnou ženskou, ale že jim chci prostě dál dělat toho průvodce tím životem a mířit k Bohu.“*

Gábina v rozhovoru uvedla, že vlastně už od prvního momentu, kdy se rozhodla, že na cestu půjde, u ní probíhalo právě to sebepoznání a vlastní sebereflexe. S postupným sebepoznáním objevovala své staré JÁ. To je přesně ten důvod, proč se poutníci na tuto cestu vydávají, protože jak sama Gábina řekla, tak ten proces sebereflexe se jinak, než pomocí té cesty udělat nedá. Ta cesta nás vlastně učí ten proces té hluboké sebereflexe,

který tou poutí nekončí, ale vlastně teprve začíná, protože pak v běžném životě reflektujeme stále.

*„...protože ta cesta ti nachystá řadu okolností, momentů, bytí, výzev, kde ty vlastně poznáváš samu sebe a popisuješ si vlastně jak na ty krizové situace nebo těžké situace reaguješ.“*

*„Jak kdybych na startu byla ještě u mámy v břichu a postupně jako bych znova přicházela na svět, protože jsem opravdu úplně jiný člověk.“*

S Gábiniým psychickým uzdravením souvisí i jeden moment, který se stal právě na konci její cesty, když s kamarádkou celou pouť rekapitulovaly. Zřejmě to byl jeden z nejkrásnějších momentů cesty a zároveň i nový start do života. Gábina si během cesty vypisovala svoje nálady, co cítí a pak se s tím snažila nějak pracovat.

*„Vzala jsem si deník a tam jsem si napsala do dvou sloupců, jaká jsem vlastně byla a jaká jsem teď, nějaký vlastnosti, napsala jsem si tam i cíle a plány. No a nejhezčí bylo to, že jsem půlku té stránky vytrhla a zapálila jsem vlastně své staré JÁ, to bylo strašně krásný.“*

### **Cesta víry**

Víra hraje v Gábiniě životě velkou roli. Provází ji i v každodenním životě, vzhledem k tomu, že škola, na které učí je křesťanská, kde je také součástí programu vést děti k Bohu a rozvíjet jejich duchovní život. Pro Gábinu je to zcela stěžejní fakt a v úvodu rozhovoru uvedla, že by na žádné jiné škole učit nechtěla. Gábina se mimo své studenty snaží vést k Bohu i své vlastní děti.

*„...důležitou součástí výuky v té škole nebo celého konceptu té školy se odráží i v takovém mottu školy: Míříme výš.“*

*„...spíš se vnímám jako průvodce těch dětí na cestě za Bohem.“*

*„...ty vlastně nesměruješ k tomu, abys dosáhl nějakého společenského uznání nebo stupně vzdělávání, ale vlastně tvoje cesta je tam nahoru to, kam směřuješ.“*

Gábiniy duchovní transformace se následně projevovala i ve škole. Budování vztahu s Bohem se nezměnilo, změnil se však přístup toho budování.

*„Já se spíš teď snažím, aby oni sami nacházeli ten kontakt, aby s ním mluvili, a ne já abych jim říkala, co mají říkat a tak, protože ten vztah je hodně osobní.“*

S tím, že se Gábina rozhodla vydat na pouť právě do Santiaga de Compostela, souvisel i fakt, že se chtěla skrz tuto cestu přiblížit blíže k Bohu. To se jí povedlo a celou cestu měla krásný pocit, že ho cítí stále blíže, a zároveň znovu objevuje své staré JÁ. Na cestě bylo i několik momentů, kdy se Gábina za někoho modlila. Její parťačka Jitka se jí totiž už na začátku pouti svěřila, že to vlastně celé dělá pro svou umírající kamarádku, která trpí leukémií. Skrze tyto modlitby si uvědomovala, co vlastně všechno má, a že by i přes to čím si prošla, měla být vlastně šťastná a vděčná.

*„Cítila jsem se taky strašně blízko k Bohu, jak kdyby byl za mnou, a tak nějak mně chránil a pomohl mi v tom, měla jsem radost, že jsem zpátky.“*

*„Nějak jsem na sebe pak byla strašně naštvaná, že já tady fňukám, když jsem zdravá a ona někde umírá.“*

Gábina v rozhovoru také několikrát opakovala, jak ji Bůh ochraňuje a dohlíží na ni a vlastně společně s tou cestou je takovým opěrným bodem i v jejím současném životě, který je už nyní radostný, ale pocit přítomnosti Boha je pro ni stále velmi důležitý.

*„Já se cítím pořád výborně a celá ta pouť je jako takový světlo vzadu, které na mne společně s Bohem dohlíží.“*

## **Otevřenost**

Na začátku cesty byla Gábina hodně uzavřená. Měla problémy s psychikou, což způsobilo, že k sobě nakonec nepustila vůbec nikoho. Jak sama uvedla přirovnání, že na začátku cesty jako by byla u matky v břiše a postupně znovu přicházela na svět. Na cestě se jí podařilo vybudovat lepší vztah k sobě i k okolí. Už se nebála mluvit s lidmi, dokonce i sama zahajovala konverzace. Objevila v sobě novou sílu.

*„...můžu být prospěšná pro tento svět a zároveň zjištění, jaké mám v sobě obrovská kvanta energie, možností, co všechno vydržím a odvahy, to jsem si myslela, že už to ve mně prostě není, že už to jako umřelo.“*

*„Ta cesta mi pomohla se znovu najít a otevřít se novým možnostem.“*

Gábina to neřekla napřímo, ale z rozhovoru vyplynulo, že návrat do školy pro ni tedy nebyl vůbec těžký, spíš se naopak těšila, až dětem předá ty zkušenosti, kterým ji cesta naučila. Svým konceptem učení chce děti nejenom vzdělávat, ale zároveň je i vychovávat. Gábina se děti snaží motivovat na jejich životní cestě a začala k tomu používat různé metafory právě z její pouti do Santiaga de Compostela.

*„Hodně používám přirovnání, vysvětluju jim, že se nesmějí vzdávat, že musí být vytrvalé, že pokud věří, dostanou pomoc.“*

*„...snažím se těm dětem i víc naslouchat a víc s nimi mluvit.“*

Díky lepší důvěře a komunikaci s dětmi začínala mít pocit, že dětem i lépe rozumí a začala je více chválit než za něco kritizovat. Nechce dopustit to, co se stalo jí.

*„...chci, aby cítili podporu a nechybělo jim právě to sebevědomí.“*

S dostatkem sebevědomí se Gábíně podařilo si u dětí vybudovat i větší autoritu.

V současné době je Gábina se svým životem i profesí maximálně spokojená, dokonce si dodělává ještě obor speciální pedagogiku, aby mohla pomáhat dětem se speciálními zdravotními potřebami.

*„Je to obrovská oblast, která mne strašně chytla, ale směřem k terapiím, takže tam si asi dodělám ještě nějaký terapeutický směr.“*

### 10.3 Výsledky rozhovoru s informantkou Danou

Přehled hlavních témat rozhovoru s informantkou Danou:

- Přehnaně aktivní, sport jako náplň života
- Zvolnění
- Zlepšení vztahů
- Kariéra učitelky nebo sportovní trenérky?
- Děti jsou dnes jiné, ale inspirujme je

## **Přehnaně aktivní aneb sport jako náplň života**

Dana se hned v úvodu rozhovoru prezentovala jako velmi aktivní člověk. Už od dětství se věnuje několika sportům. Jmenovala např. tenis, běhání a atletiku. Dana nejen, že sporty provozovala, ale také přiznala, že ve všem, co dělala, tak chtěla dosahovat těch nejlepších výsledků. I na poutní cestě do Santiaga de Compostela si zprvu naplánovala, že každý den ujde 40 km, pak ale sama pochopila, že to není nejdůležitější.

*„Dřív jsem hodně běhala orientační běhy v lese a ještě předtím, když jsem byla mladší, tak jsem závodila i na dráze.“*

*„Hodně jsem se honila za výsledkem...a nějak jsem občas zapomínala na ostatní.“*

*„...chtěla jsem zkusit právě tenhle extrém, jít třeba 40 km denně, to jsem si chtěla nějak dokázat.“*

Danina touha po tom být ve všem nejlepší začala pravděpodobně už v dětství, kdy se pokoušela soutěžit se svojí sestrou Ilonou, ale ta byla opakem Dany.

*„...já jsem byla vždycky taková trochu jiná no.“*

*„I s tou ségrou jsem vždycky chtěla soutěžit, ale ona nechtěla, byla zase víc flegmatická.“*

I když byla Dana s profesí učitelky spokojená, tak často přemýšlela, proč nedělá spíš něco se sportem.

*„Já teda trénuju malý děti na atletice, ale to je spíš takový koníček než práce.“*

S Daniným přehnaně aktivním životním stylem a nabitým programem souvisel i rozchod s jejím přítelem. Dana v rozhovoru popisovala, že ji ale přítel před tím několikrát dal najevo, že pokud se nezmění, tak ji opustí. Podle toho, jak se Dana chovala, tak by se dalo mluvit o sebestřednosti až egocentrismu. Danu nezajímalo, jak se její přítel cítí nebo co s ní chce budovat, ale šlo jí především o sebe.

*„...nedávala jsem do toho vztahu maximum no, tak se jednoho dne sebral a odešel, zkoušela jsem to pak nějak slepit, ale tenkrát to nevyšlo.“*

Můžeme najít i spousta kladných vlastností, které sport Martině dal. Vzhledem k jejímu obrovskému snažení, vždy dosahovat předních příček a nejlepších výsledků, sama ví, jak

důležité je být trpělivá. Trpělivosti se učila právě díky sportu ale i ve škole. Na cestě tuto vlastnost potřebují všichni poutníci. Na pouti se každý den setkáváme s těžkými situacemi, vznikajícími v důsledku zhoršených podmínek, co se týče hygieny, spaní atd. Dana je ale díky orientačním běhům zvyklá i na horší podmínky než ty, které ji čekaly na cestě, takže ji tedy nic nechybělo, jak sama popisuje.

*„...když chceš něčeho dosáhnout, tak musíš mít trpělivost, vytrvalost, odhodlanost a pracovat na tom, aby se sen stal skutečnější. Tak to byla ta cesta, každý den byl boj, ale když vydržíš, tak tě čeká obrovská odměna.“*

*„Nechybělo mi teda vůbec nic, stejně na mě doma už nikdo nečekal.“*

Běhání v lese ji také naučilo milovat přírodu. Jedním z mnoha důvodů, proč se Dana na cestu vydala, byl právě pocit přiblížit se přírodě ještě víc, jak sama několikrát řekla, úplně s ní splynout. Sice není věřící, ale v něco vyššího nad námi věří. Stejně tak jako většina poutníků prosí Boha za nějakou změnu k lepšímu, tak Dana doufala, že právě příroda se stane jejím zachráncem.

*„Hlavní víra je pro mne ale příroda.“*

*„Užívala jsem si tu přírodu, úplně jsem s ní splynula a snažila se z ní čerpat energii a přestala jsem řešit ten výkon, což byl u mě hlavní problém.“*

Dana během cesty začínala chápat, že hnát se za výsledky, jak v životě, tak tady na cestě, nebude ta správná cesta ke štěstí. Dokonce byla i sama schopná uznat, že už nemůže a že si se sestrou odpočinou. Dana si stejně jako dvě přechozí informantky stěžovala na puchýře během cesty. Dana dokonce v rozhovoru řekla, že už jim potom došly i náplasti.

*„Už mi nějak přestalo záležet na tom, jestli ujdeme se ségrou ten den 40, 20 nebo třeba jen 10 kilometrů.“*

*„Cesta do Santiaga přece není žádný závod, ale je to naplňující, a tak moc intenzivní zážitek, který dokáže strašně moc věcí ovlivnit a hnout s tebou.“*

Jak Dana vždycky toužila být tou nejlepší, tak často nedokázala přijmout prohru a zaměřila se jenom na vlastní sebekritiku, která ji dlouhodobě ničila. Během cesty se

učila přijímat sebe samu i s nedostatky, které má každý z nás. Dříve se nedokázala s prohrou smířit, dnes už to vnímá jinak a vidí vítězství v jiných věcech.

*„Na té cestě jsem si dost uvědomila, že jsem byla vážně dobrá, jen tak by někdo nedokázal běžet maraton v lese z kopce do kopce.“*

*„No a tady mi najednou začalo docházet, že můžu být vděčná za nohy, ruce, že vidím, slyším a nejlepší výkony to není všechno.“*

Dana má v současné době už rodinu, prozradila nám, že má dokonce dvojčata. Závody a sport odsunula na vedlejší kolej.

*„...jsem šťastná jako nikdy, nevyhrávám sice závody, ale mám milující rodinu, ani jsem v to už nevěřila.“*

*„...ty moje dvě holky mi dávají zabrat víc než všechny závody dohromady.“*

I když na pouti do Santiaga de Compostela došla ke spoustě závěrů ve svém životě, tak jedním si byla jistá. Dana chtěla sport pouze omezit nikoliv s ním úplně přestat. Nakonec si vzala ve škole je půl úvazek a odpoledne stále chodí trénovat děti na sportovní kroužky, ale už tomu nevěnuje všechny volný čas.

## **Zvolnění**

Dana v rozhovoru popisovala, že ani úraz, který se jí stal v důsledku přetrénování, jí nepřiměl k tomu, aby ve sportu zvolnila. Běhala dál, až nakonec místo tří týdnů rekonvalescence z toho byl půl rok. Věděla, že se to na cestě musí změnit.

*„Takže jsem chtěla změnit ten můj celkový režim...prostě se uklidnit.“*

Během pouti si Dana začala uvědomovat, že nejdůležitější není hnát se za výsledkem a cílem, který si před cestou stanovila. Za mnohem podstatnější považovala to, že se naučila poslouchat své tělo.

*„...už mi pak nevadilo, že jdeme pomalu nebo že nezvládneme tolik kilometrů za ten den, takže asi jsem prostě nějak dospěla k závěru, že ten výkon není všechno.“*

Na začátku cesty měla Dana pocit, že její život, který byl nabitý sportem, je jí možná už předurčený, že už to ani změnit nepůjde. Uvědomila si, že navenek působí jako silná



žena, ale ve skutečnosti z jejích slov vyplynulo, že už takhle dál nemůže. Stejně tak jako každá jiná žena, je i ona v hloubi duše zranitelná. Začala si uvědomovat, že nemá ani moc přátel. Nechtěla ale dopadnout jako bezdětná a opuštěná ženská, proto se během cesty snažila přeorientovat své myšlení a stanovit si jiné životní cíle. Moc dobře si uvědomovala, že pokud nezvolní, tak s ní žádný chlap nevydrží.

*„Vždyť přece, i když vypadám jak silná ženská, tak taky potřebuju někdy obejmout, no.“*

*„...přeorientovávat svoje myšlení právě spíš na tu budoucnost, protože doted' jsem žila jen přítomností, mi přišlo.“*

K uvědomění si toho všeho Daně velmi pomáhaly příběhy ostatních poutníků. V rozhovoru zmínila jeden příběh poutnice ze Slovenska, která vykonávala pouť za svou dceru, která ve čtrnácti letech zemřela na leukémii.

*„Dcera je anděl, co na ni na týchle cestě dohlíží, a že tam nahoře ji už nic nebolí.“*

Dana se najednou cítila úplně sama a v tomto momentu cesty se ocitla asi nejvíc na dně. Naštěstí ji v tento moment měl, kdo obejmout. Dana byla najednou za svou sestru na cestě vděčná a ona byla tou, které padla se slzami v očích do náruče.

*„...i já ta silná ženská jsem se úplně sesypala a padla ji do náruče. To jsem se cítila vážně moc hezky, i když jak slabá myška.“*

Dana se po návratu z pouti celkově uklidnila. Její životní styl, co se týče sportu, se výrazně změnil a snaží se více času věnovat rodině.

### **Zlepšení vztahů**

Jak jsme již zmínili, tak Dana kvůli přehnaně aktivnímu stylu přišla o partnera. Jejich problémy viděl pouze on a Dana je úplně ignorovala. Sama přiznala, že si pak uvědomila, že do vztahu nedávala maximum. Danu rozchod celkem zasáhnul a najednou byla na všechno sama, toto období nazvala existenční krizí.

*„...potřebovala jsem si dát život nějak do kupy, protože na mne padala celkem deprese, je mi 30 let a nemám přítele ani děti, který jsem určitě chtěla.“*

Po návratu z pouti přidala na Instagram příspěvek, kterému věnovala krásný popis, o pocitech, které na cestě prožívala, nových hodnotách, a celkově o celé cestě do Santiaga de Compostela. Danin bývalý přítel ji na základě příspěvku kontaktoval a zatoužil ji znovu vidět. Dana pochopila, jak moc je pro ni důležitý, a pak už to šlo všechno velmi rychle. Za největší změnu ve vztahu považuje zlepšení komunikace s partnerem.

*„...za týden jsme spolu zase bydleli a naštěstí se to krásně srovnalo...hned jsme začali mluvit o dětech, za což mi byl strašně moc vděčný, protože to je něco, co po mně právě tak moc chtěl, jen mi to nedokázal říct úplně napřímo, ale jako uvědomuju si, že to naznačoval, no.“*

V současné době si Dana uvědomuje, že kdyby nebylo pouti, tak je nejspíš stále bez rodiny. Nyní má Dana milující rodinu. Snaží se na 100 % věnovat svému partnerovi a svým dětem, jejichž narození považuje za zázrak, který se stal díky pouti. Dana se nám dokonce svěřila, že už jí přítel požádal o ruku a společně budují nové bydlení.

*„Dokonce jsem už zasnoubená, takže nejspíš taky bude svatba, ale to už je jen taková třešnička na dortu, protože už teď jsem šťastná jako nikdy.“*

Dana má jednu sestru. Protože Dana byla úplně jiná než ona, tak ani nepociťovala potřebu se s ní pravidelně stýkat. Dana nám o své sestře prozradila, že je o dva roky starší, poměrně dobře se vdala, má dvě děti a nic ji nechybí. Co se týče sportu, tak k němu tolik netáhne a vždycky toužila po rodině více než Dana.

*„...dřív jsem to brala možná jako povinnost, že tam k nim pojedou.“*

Velkým překvapením pro Danu bylo, když se sestra Ilona rozhodla, že se na cestu vydá také. Zpočátku se to Daně moc nelíbilo, ale později to přijala a vnitřně doufala i ve zlepšení jejich vztahu, což se taky naplnilo. Moment, kdy Dana přijala svou sestru jako osobu, která po jejím boku půjde do Santiaga de Compostela, nazvala jako začátek transformace za svým lepším JÁ.

*„Vztah se ségrou se taky ohromně zlepšil, vlastně teď je jako moje nejlepší kamarádka a strašně ráda k nim jezdím, protože už i já mám děti a ona má dokonce tři, takže to je bezva.“*

## **Kariéra učitelky nebo sportovní trenérky?**

Když jsme se Dany zeptali na to, co pro ni znamená role učitele, tak se dlouho rozmýšlela, co odpoví. Nakonec nám prozradila, že i přes deset let co učí, tak má pocit, že se vlastně stále ještě v té roli hledá. Před cestou často přemýšlela o tom, jestli se na kariéru učitelky úplně nevykašle. Celý rozhovor s Danou se točil ohledně sportu, tak by k ní spíše sedělo nějaké povolání se sportovním zaměřením. Daně zmínila jednu nepříjemnou zkušenost, která se jí stala dříve a jen podpořila možnost odejít ze školství. Nastal u ní částečný syndrom vyhoření, který postihuje spousta mladých učitelů. To byl také jeden z důvodů, proč se Dana vypravila na pouť.

*„...a říkám si, proč nedělám třeba něco se sportem nebo tak, já teda trénuju malý děti na atletice, ale to je spíš takový koníček než práce.“*

*„Chtěla jsem vyřešit právě to, jestli budu dál učitelka.“*

S touto zkušeností se Dana setkala i na pouti, kdy vyhoření učitelů srovnala s vyhořením poutníků. K oběma případům se pojí spousta problémů a velká náročnost na psychiku. Dana krásně přirovnala vyhoření k hořícímu plamínku.

*„Takže ty tam přijdeš jako takový plamínek a někdy se stane, že ten plamínek pomalu upadá, nepřikládají se tam ta polínka...nikdo ti nebude přitápět v tom ohýnku. Stejně tak jako na cestě, když prostě nemůžeš a nikdo tě nepodpoří, tak je tam to riziko, že to vzdáš.“*

Nakonec to cesta rozhodla za ni a v současné době věnuje půl úvazku učitelství a půl úvazku trenérství.

Přestože Dana žije velmi aktivní život, tak zmínila ještě stereotyp, který ji přišel podobný, co se týče normálního života a života na pouti.

*„...ráno jdeš, vstaneš a vydáš se na cestu a zase se to každý den opakuje, ale zároveň je každý den jiný, a to stejně vlastně i v běžném pracovním životě. Ráno vstaneš, jdeš do práce, ve škole jsou děti, ale každý den je něčím jiný a specifický, ale zároveň vlastně stejný.“*

## **Děti jsou dnes jiné, ale inspirujeme je**

Dana má spousta zkušeností v mnoha oblastech života, proto by chtěla být dětem hlavně inspirací a vést je k tomu, že být nejlepší není vždy to nejlepší řešení. Chtěla by děti formovat a ukázat jim správný směr a vlastně být i jejich přítelkyní. Dana zároveň ale potřebuje mít pevně nastavené hranice, které by děti už neměly překročit.

*„...taková zlatá střední cesta, takový modelář osobnosti a směřovatel cest dětí.“*

Řídí se přirovnáním, cesta je cíl. Obecně je české školství založeno na faktografii, což nám Dana také sama potvrdila.

*„...není úplně nejdůležitější těm děckám něco narvat do hlavy, ale spíše jak to tam narvat, jak se učit i cestu k tomu osvojení. To je v dnešní době důležité než nabífnovat nějaká fakta a fráze.“*

I přesto, že se po cestě dál věnuje učitelství, tak se nám svěřila, že si nyní nedokáže představit, že bude učit třeba 25 let. Dana v rozhovoru popisovala, jak se doba změnila a děti jsou jiné než dříve. Děti jsou méně samostatné a od učitelů se očekává, že je budou nejenom vzdělávat, ale i vychovávat, např. co se týče hygienických návyků apod. Dana se snaží tuto roli nechávat na rodičích a děti vychovávat spíše na hodnotovém žebříčku. Nyní se je snaží vést více k rovnováze, nikoliv k výkonu. Tento obrat učinila hlavně díky zkušenostem z pouti.

*„Některý děcka vůbec nechápou takovéto rčení, jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá, že každý čin má nějaká následek.“*

*„...učitel tam není od toho, aby je učitel takový ty základní fráze, to mají naučit rodiče, a to mě právě někdy strašně unavuje.“*

Dana považuje za důležité se umět zastavit a ujistit se, že vše, co dělá, ji stále baví a naplňuje.

## 10.4 Výběr společných témat

- Přehnaná aktivita
- Puchýře
- Cesta k sebelásce a sebevědomí
- Problémy ve vztazích
- Obnovení vztahů
- Cesta víry
- Průvodce dětí
- Zvolnění
- Změna v přístupu k žákům

### **Přehnaná aktivita**

S tímto jevem jsme se setkali ve dvou ze tří rozhovorů. Například Martina se nazvala tryskomysí, čímž měla na mysli, že vykonává spoustu aktivit, ale vlastně žádná není na 100 %. Dana zase v rozhovoru řekla, že je velký sportovec. Učí ve škole a odpoledne trénuje děti na atletice. Ve volném čase se naplno věnovala dalším sportovním aktivitám. Tato skutečnost se projevovala i v jejich osobním životě. Obě ženy odcházely na pouť do Santiaga de Compostela nezadané.

Přehnaná aktivita bývá běžná u lidí s nějakými psychickými problémy. Často neumějí trávit čas sami se sebou, tak utíkají k různým aktivitám. Často vyhledávají i pozornost lidí a chtějí se neustále s někým bavit, aby nemuseli být jen se svými myšlenkami.

V rozhovoru s Danou jsme se hodně bavili o tom, že byla sportem doslova zaslepená. Neustále chtěla být ve všem nejlepší. Dokonce utrpěla zranění nohy, ale ani to ji nezastavilo, aby si trochu odpočinula. A i přesto, že Danin přítel jí dával najevo, co všechno mu vadí, tak Dana to neviděla. Danu nakonec přítel opustil.

### **Puchýře**

Na problematiku puchýřů na cestě jsme narazily u všech tří účastnic výzkumu. I přesto že každá z žen šla jinou vzdáleností, odlišným tempem, tak přesto všechny uvedly, že se jim nohy obalily puchýři hned první dny cesty.

Tento problém bývá u poutníků velmi běžný. Poutníci si před cestou často nakupují různé náplasti a mastičky, aby zmírnily bolest. Často máte ale na cestě pocit, že nepomáhá nic. Dana, Martina i Gábina v rozhovorech mluvily o tom, že postupem času už to vlastně přestávaly vnímat a prostě šly.

### **Cesta k sebelásce a sebevědomí**

S procesem budování sebelásky a sebevědomí jsme se určitým způsobem setkali ve všech třech rozhovorech. Úplně napřímo o tom mluvila Martina s Gábinou. Největší změna v sebevědomí proběhla u Gábiny. U této účastnice mělo nízké sebevědomí za následek její sociální uzavřenost a introvertní chování. Úplně se odcizila nejen svému muži, ale i okolí. Gábininu muži se nelíbilo, že o sebe přestala úplně pečovat. To je typický jev pro ženy s nízkým sebevědomím, i přesto že se necítí ve svém těle dobře, tak s tím mnohdy nic nedělají. To je také častý důvod k tomu, proč muži ženu nakonec opustí. Gábina to ale nedopustila a na cestě prožila ohromnou sebereflexi a vrátila se jako úplně nový člověk. Zřejmě by dnes už nedopustila, aby se opět dostala do toho stavu, kdy bude přemýšlet o tom, jestli neskončí na psychiatrii.

Martina velmi otevřeně mluvila o tom, jak její nízké sebevědomí úzce souvisí s jejím otcem, který po ni neustále chtěl, aby šla ještě studovat, byla hubenější atd. Je jasné, že nářky na cokoliv, co souvisí s utvářením osobnosti mladé dospívající ženy, se budou jen těžko v dospělosti odbourávat. Nakonec se to Martině ale podařilo, díky cestě do Santiaga de Compostela.

Cesta k sobě samému je jedním z nejčastějších důvodů, proč putujeme. Na cestě máme tolik problémů, ale vlastně žádné. Reflektujeme si svůj život a uvědomujeme si, jak málo nám stačí ke štěstí. Na základě vlastní sebereflexe pak poutníci po návratu domů dělají různé změny. Může to být hlavní impuls například pro změnu zaměstnání nebo stát se rodičem.

Dana sice měla sebevědomí asi dost, ale stejně po prodělání vlastní sebereflexe na pouti, také změnila spoustu věcí. Na prvním místě už nyní dává rodinu místo sportu a sebe. Zároveň se naučila lépe pracovat s emocemi a nyní chová obrovské city ke svým dětem a příteli.

## **Problémy ve vztazích**

Určitý problém se vztahem, ať už partnerským nebo rodinným, lze zaznamenat u všech tří žen. Během provádění rozhovorů jsme si mohli všimnout, že ženy dost měnily mimiku, zvláště když mluvily o nepovedeném partnerství nebo nějaký problém s osobou jim blízkou. Nejmenší problém ve vztazích jsme zaznamenali v rozhovoru s Martinou, která mluvila o nevyřešených sporech mezi ní a jejím otcem, který už bohužel není mezi námi.

Naopak u účastnice Gábiny byly problémy ve vztazích mnohem viditelnější. Vypravila se na pouť především proto, aby zachránila své manželství. Nedostatek komunikace mezi partnery vede často ke spoustě nedorozumění a problémům. To byl případ i Gábiny. A jak sama nakonec uznala, většina problémů vznikala její vinou. Dříve neměla dobrý vztah ani se svou matkou. Po smrti jejího otce si matka našla nového přítele, kde dle slov Gábiny narušila jejich vztah konzumací alkoholu ze strany matčina přítele.

Čím více se Dana věnovala sportu, tím méně měla čas na svého přítele. Byla zahleděná do sebe a někdy až sobecká. Danin přítel to, po opětovném naznačování, už nevydržel, jeden den se sbalil a opustil ji. Zároveň neměla Dana dobrý vztah ani se svou starší sestrou. Jako důvod sporů mezi ní a její sestrou uvedla, že byla oproti sestře úplně jiná, chtěla být nejlepší ve škole, ve sportu, proto i se sestrou chtěla často soupeřit. U sourozenců tomu tak někdy bývá, ale Dany sestra soutěžit nechtěla. Byla klidná, flegmatická a vždy se prý vědělo, že bude mladá maminka.

## **Obnovení vztahů**

U všech tří žen se rodinné vztahy po návratu domů výrazně zlepšily. U Martiny se výrazně zlepšil vztah s jejím bratrem a matkou. Po smrti jejího otce s nimi měla prý komplikovanější vztahy.

I Gábině se podařilo zlepšit vztah s matkou, ale hlavně zachránila své manželství. Přiznala, že před cestou lásku k manželovi už nějak necítila. Během cesty ale zjišťovala, jak jí manžel začíná chybět a nyní už plánuje další cestu s celou svojí rodinou.

Informantka Dana ztratila svého přítele už před poutí do Santiaga. Sama přiznala, že to bylo vlastní vinou. Po 700 km se z ní stala úplně nová Dana a přítel jí dal ještě jednu šanci. V současné době se snaží zaměřit hlavně na rodinu a dává do vztahu s partnerem

maximum. Díky pouti se Daně podařilo také zlepšit vztah s její sestrou, která pouť absolvovala s ní. Prý jsou teď jako nejlepší kamarádky, jak sama popisuje.

### **Cesta víry**

Už od středověku hraje víra na pouti do Santiaga de Compostela důležitou roli. Poutníci směřují k hrobu svatého Jakuba, jednoho z Kristových učedníků, v katedrále v Santiagu de Compostela. Na cestu se lidé vydávají z různých důvodů. Jednou z možností je pouť jako forma duchovní cesty. Právě to byl důvod dvou účastnic našeho výzkumu, Martiny a Gábiny, ženy se na cestu vypravily, aby se přiblížily blíží k Bohu. Třetí účastnice Dana uvedla, že úplně věřící není. Víru pro ni ale představuje příroda.

S Gábinou jsme víru rozebíraly během celého rozhovoru. Bylo zřejmé, že pro ni je víra velmi důležitá, když nám sdělila, že učí na křesťanské škole a je to pro ni naprosto stěžejní, že je to právě tahle škola. Gábina měla někdy pocit, že jí rozumí jenom Bůh. I své děti se od malička snažila vést k Bohu. Pravidelně chodili do kostela. Na cestě měla pocit, že na ni Bůh shora dohlíží.

V rozhovoru s Martinou jsme řešily, že by se pro všechny rozdala. Na cestě se často modlila za ostatní. Měla pocit, že ji Bůh provází celou cestu. Její modlitby prý byly vyslyšeny. Příště by se ráda vypravila na cestu, kde by se chtěla soustředit a modlit se jenom za sebe, nikoliv za ostatní.

Ženy uváděly, že cítily, jak je cesta promodlená, transcendentní, plná děkovných modliteb a bezprostřední blízkost k Bohu.

### **Průvodce dětí**

Žen jsem se na začátku rozhovorů napřímo ptala, co pro ně znamená role učitele. Gábina a Dana se shodly na tom, že se vnímají jako takové průvodkyně dětí.

Gábina se na pouť vydala původně sama, ale hned první den potkala jednu dívku, která byla o deset let mladší. Nakonec spolu doputovaly až do Santiaga. Vnímala to tak, že si ji ta dívka vybrala jako takového průvodce na té pouti. Gábina zjistila, že jí je to vlastně příjemné, jít po boku někoho druhého a inspirovat ho. Právě touto situací ilustrovala její vztah s žáky ve škole.



Dana sice díky sportu o spoustu věcí přicházela, ale zkušenosti, které ji závody a překonávání sama sebe, přinesly, se staly inspirací pro mnoho lidí. Danina vytrvalost dotáhnout vše až do konce v nejlepším možném výsledku byla inspirací také pro její studenty. Prý pro ně tedy chce být inspirativní průvodkyní, která bude určovat směr jejich budoucí cesty.

### **Zvolnění**

U dvou účastnic vyšlo jasně najevo, že po návratu z pouti výrazně zvolnily celkové životní tempo. Dana a Martina vedly velmi aktivní život, i když každá odlišným způsobem. Dana se věnovala několika sportovním aktivitám a Martina zase hudbě.

Martina se v rozhovoru rozpovídala o tom, že se jí po cestě začaly pomalu uzavírat nůžky aktivit. Zároveň ji v tom pomohlo i narození dítěte. Pokud se chce matka plně věnovat miminku, tak je jasné, že už nestíhá všechny aktivity, které dělala dříve. Martina sama uznala, že si nyní plně užívá mateřství, a i když ji někdo uhání, ať někde zazpívá, tak už umí odmítnout. Martina dokázala zvolnit i jako učitelka. Obecně je české školství založené na biflování slovíček, datumů apod. Martina sama uznala, že i ona byla ten případ, kdy chtěla stihnout všechna cvičení a projet celou učebnici. Nakonec pochopila, že nejdůležitější není, aby se děti učily věci nazpaměť, ale aby uměly komunikovat a věděly, kde mohou informace najít.

Informantku Danu před cestou opustil kvůli jejímu režimu partner, ale když se Dana vrátila domů jako úplně nový člověk, tak se dali zase dohromady. I pro Danu bylo jedním z důvodů, proč zvolnila, narození dětí a rovnou dvojčátek. Nakonec sama uznala, že její dvě holčičky jí dávají mnohdy zabrat více než všechny závody dohromady.

### **Změna v přístupu k žákům**

V rozhovorech s Danou, Gábinou i Martinou se probírala změna přístupu k žákům před a po pouti. Na cestě každá z nich prošla obrovskou sebereflexí. Nakoukly do svého nitra a přiblížily se samy sobě. Cesta jim přinesla řadu zážitků, ale hlavně zkušeností. Všechny účastnice výzkumu zaznamenaly po cestě několik změn ve svém přístupu ke studentům.

Martina se především naučila akceptovat, že každý žák je individuální, a přestože se ve škole setkává s obrovskou škálou temperamentu, tak žáky přijímá takové, jací jsou.

Mluvila o tom, že chtěla, aby se všichni všechno naučili úplně perfektně. Dále uvedla, že jí cesta naučila soustředit se i na jiné věci ve škole než se jen stresovat, jestli projela všechna cvičení apod. Celkově svůj přístup zklidnila, a i pro ni samotnou je to úleva, už se tolik nenervuje, a dokonce je schopná nějaké věci i vypouštět.

Gábina jako jediná z účastnic výzkumu pracuje mimo jiné s dětmi se speciálními potřebami nebo odlišným mateřským jazykem. Uvádí jim často přirovnání a metafory z cesty do Santiaga, které jim pak pomáhají vypořádat se situacemi v běžném životě. Cesta slouží jako jakýsi obraz pro ty děti, jak sama uvedla. Snaží se jim ukázat, že i když je učení nebaví, tak se musejí naučit být vytrvalé a překonávat překážky. Zároveň se Gábina snaží být k dětem otevřenější a hodně je prý chválí, aby jim nechybělo sebevědomí. Vzhledem k tomu, že učí na křesťanské škole, tak se dál snaží budovat vztah mezi žáky a Bohem. Dalším přínosem pro Gábinu je to, že díky většímu sebevědomí se jí podařilo vybudovat i větší autoritu. Nyní má pocit, že je na správném místě.

Dana se po cestě drží hesla: „Být ve všem nejlepší, není cesta ke štěstí.“ Dana se ponaučila ze svých chyb a nyní se snaží o to, aby její žáci neskončili stejně jako ona. Radí jim, aby se vydali zlatou střední cestou. Uznává, že je fajn být ve všem nejlepší, ale děti se pak nesmí zhroutit, když něco nevyjde. Dana, stejně jako Martina, pochopila, že nejdůležitější není natlačit všechny znalosti dětem do hlavy, ale spíš se je nyní snaží vést k tomu, jak je tam natlačit. Po cestě má Dana ve škole už jen půl úvazek, tak se nyní může dětem věnovat naplno.

## 10.5 Shrnutí výsledků

Tímto výzkumem byla zachycena zkušenost tří žen, které se vypravily na poutní cestu do Santiaga de Compostela a před cestou i po cestě vykonávají učitelskou profesi. Výsledky výzkumu nám odpověděly na čtyři předem stanovené výzkumné otázky.

Výzkumné otázky zněly:

**VO1: Jaký byl rozdíl v přístupu k učitelské profesi po absolvování cesty?**

**VO2: Jak se změnil pohled na sebe po absolvování cesty?**

**VO3: Jaké byly silné momenty a prožitky v průběhu cesty?**

**VO4: V jakých oblastech ovlivnila cesta život informanta?**

Z provedených výsledků výzkumu vyplynulo, že všechny tři účastnice, které absolvovaly pouť do Santiaga de Compostela, prošly obrovskou transformací a vnitřní sebereflexí. Poutníci zažívají na této cestě pocity neskutečného štěstí a mnohdy si uvědomí, že k docílení onoho štěstí, jim stačí pouze batoh, boty, pár kusů oblečení, dostatek pití a něco k jídlu. Tyto zkušenosti po příchodu z cesty mohou přehodnotit hodnoty nejen v osobním, ale i v profesním životě. Jedné z účastnic se podařilo vybudovat si u žáků větší autoritu, všechny se naučily být otevřenější ke studentům a celkově zlepšily komunikaci. Také změnilly své vyučovací metody. Pouť do Santiaga de Compostela dodnes mnohdy používají jako inspiraci pro žáky, aby je motivovaly, že nic není nemožné, když se opravdu chce. Každá z žen měla před cestou jiné problémy, některé se týkaly učitelství, jiné zase osobního života. Ženy se v rozhovorech shodly, že u učitelství zatím zůstat chtějí, některé z nich nám dokonce odsouhlasily, že to vnímají jako životní poslání.

Pouť ženám také pomohla k posílení sebevědomí, které jim dodalo odvahu, udělat velké životní kroky. Dvě účastnice výzkumu si po cestě našly partnera, se kterým otěhotněly. Všechny mají v současné době minimálně jedno dítě a fungující, spokojenou rodinu. Často se jim podařilo zlepšit vztahy i s ostatními příbuznými.

Ženy považují za největší přínos cesty, právě svou osobní transformaci. K této změně přispěly i momenty na cestě, kde si rekapitulovaly celou pouť a mnohdy i celý život. Sílu jim celou cestu dodával Bůh nebo ji čerpaly z přírody. Důležité momenty ženy prožívaly

u katedrály v Santiagu de Compostela, na mys Fisterra a na jednom magickém místě nad Santiagem, kde můžeme pozorovat západ slunce. Těžké momenty představovaly chvílky, kdy ženy trpěly na obrovské puchýře a bolest nohou. Jak samy nakonec ale uznaly, nějak to samo přešlo, a nakonec je to ohromně posílilo v překonávání dalších životních překážek.

Pouť změnila ženám život v mnoha oblastech. Z rozhovorů vyplývá, že jde hlavně o zlepšení jejich rodinné situace, osobnostní růst, který se projevil i v práci, dále to posílilo jejich zdraví, spiritualitu, poznaly nové přátele a v neposlední řadě se také naučily lépe nakládat s časem.

Výzkum nám jasně ukázal, jak ženy cesta změnila nejen po stránce jejich osobního života, ale i v roli učitelky. Zachytil skutečnost, že poutní cesta do Santiaga de Compostela zanechá v lidech mnoho vzpomínek a má na ně velký vliv, ve většině případů má pozitivní dopad na člověka. Výzkum může zároveň sloužit i jako výzva, aby se lidé, ať už mají nějaký problém či ne, vypravili na cestu do Santiaga de Compostela také.

## 10.6 Diskuse provedeného výzkumu

Výzkumů na naše téma změny před a po pouti do Santiaga de Compostela už pár existuje, avšak s podmínkou, že respondent byl učitelem před poutí i po ní, bychom už našli méně. Možná je právě náš výzkum tím prvním v České republice, který spojuje putování s učitelstvím. U lidí, kteří se vrátili z poutní cesty do Santiaga de Compostela, nehledě na časovém úseku, který na cestě strávily, výzkumy potvrzují, že poutníci zažili velmi intenzivní a nevšední zážitek a jejich život se po pouti v mnoha směrech změnil k lepšímu. Není možné vyvozovat přesné jevy a situace, díky kterým se poutníci stávají šťastnějšími. Poutníci na cestě prožívají individuální zážitky a sbírají různé zkušenosti, na základě kterých poté přehodnocují svůj život.

Poutníci si často svoje osobní zážitky zapisují do deníků už během cesty. Existuje také řada knih, kde poutníci líčí své putování právě ve spojitosti s vyprávěním z deníku a často přikládají i vlastní fotografie. Můžeme zmínit např. knihu *A tak tedy jdu...* od Jiřího Dynybila, *Úlet civilizované holky!* od Evy Čerešňákové, *Zažít svobodu každý den aneb 800 km pěšky do Santiaga* od Veroniky Marčíkové nebo *Matka a syn na posvátné pouti* od

Aleny Bímové. Z vyprávění těchto autorů jasně vyplývá podobný charakter závěru jako v našem výzkumu. Kromě fyzické bolesti a puchýřů nenacházíme u autorů žádný negativní jev, který by jim cesta dala, žádnou negativní zkušenost ani tvrzení, že to nebyl dobrý nápad. Naopak u nich zaznamenáváme vyšší sebevědomí, lepší fyzickou kondici, sebedůvěru, vnitřní transformaci, objevení nových vlastností a v neposlední řadě celkovou vyšší spokojenost nejen v osobním, ale i profesním životě.

Zkoumat prožívání poutníků je dost složité, protože je ovlivněno mnoha různými okolnostmi. Každá cesta má svůj důvod, a i na pouť se člověk vydává z různých důvodů, každý má jiné náboženské vyznání, někdo stráví na cestě rok, měsíc a jiný třeba jen 14 dní. Také záleží na tom, zda se poutníci vydávají na cestu sami nebo putují s někým. Mnoho výzkumů spojených s vlastním vyprávěním může být ohroženo určitým zkreslením a nepravdivou výpovědí účastníka. Zároveň je třeba poznamenat, že takto intimní informace, které od respondentů žádáme, vyžadují z naší strany velkou důvěru a empatii.

Navzdory podobným výsledkům výzkumů k tomuto tématu je nelze úplně srovnávat. Jak již bylo uvedeno výše, tak existují odlišné důvody, proč se lidé na cestu vydávají. Každé prožívání jedince na cestě je tak originální a osobité, že ho nemůžeme porovnávat s prožíváním jiného poutníka. I přes to jsou nám výzkumy přínosem a můžeme z nich čerpat, pokud se o danou tematiku zajímáme. Ve výzkumech se opakují stejné motivy, podobné zážitky a jevy, avšak míra výskytu je u jednotlivých poutníků individuální.

## Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo nahlédnout do zkušeností tří žen, které absolvovaly pouť do Santiaga de Compostela. Účastnice byly vybrány na základě několika předem stanovených podmínek, které jsou popsány v Metodologii práce. Práce nám ukazuje, jak se změnilo postoje, myšlení a hodnoty tří poutnic před a po cestě do Santiaga de Compostela.

Pomocí interpretativní fenomenologické analýzy – IPA se podařilo dokázat, že u všech respondentek došlo k výrazným změnám v mnoha oblastech jejich života a tím se také naplnil náš hlavní cíl práce. Jedno z hlavních témat, o které se výzkum zajímal, bylo učitelství. Pouť do Santiaga de Compostela cvičila naše respondentky vytrvalosti, houževnatosti, skromnosti, otevřenosti a lepší komunikaci. To vše nyní ženám pomáhá v lepším vykonávání jejich profese. Absolvováním pouti si posílily sebevědomí, čímž docílily větší autority a uznání nejen ze strany studentů, ale i jejich okolí. Naučily se nestavět učivo na biflování slovíček nebo faktů, ale učit děti více komunikovat a spíše jim ukazují cestu, jak a kde si informace najít. Zkrátka snaží se jim být průvodcem života a předávat jim důležité hodnoty a motivovat je ke stanovení dosažitelných cílů. Vlastní zážitky z pouti často používají jako přirovnání nebo metafory. Děti jsou prý zvědavé, a i přes relativně nízký věk se o pouti velmi rády baví. Respondentky se shodly na tom, že chtějí u učitelství zatím zůstat a v současné době je to naplňuje.

Tato práce měla i několik limitů, jedním z nich byl nízký počet respondentů, a to tři. Za další limit také považuji spojení velmi obsáhlých témat jako učitelství, sebeutváření a celý popis poutní cesty do Santiaga de Compostela. Nejspíš by si každé téma zasloužilo vlastní bakalářskou práci, proto je velmi obtížné je popsat pouze v jedné. Limitoval mne také nedostatek zkušeností, protože jsem pracovala s metodou IPA poprvé. V průběhu analyzování rozhovorů jsem si ale metodu postupně osvojila a s každou další analýzou už jsem si byla jistější. Výsledky našeho výzkumu nelze zobecnit na všechny poutníky. Naše respondentky musely vyhovovat parametrům, které se týkají jen některých poutníků, kteří se na cestu vydávají.

Přínos výzkumu vidím v tom, že se podařilo dokázat, že absolvováním poutní cesty do Santiaga de Compostela jsme schopni zcela přehodnotit svůj život, a to skrze nemateriální zážitky, které nám cesta nabízí. Výzkum nám dokazuje, že se lidé z cesty vracejí o tolik šťastnější a nahlízejí na spoustu věcí jinak, pozitivněji. V dnešní době existuje tolik knih, publikací a příspěvků na webech, kde se lidé mohou blíže dočíst o tomto netradičním zážitku. Věřím, že i tato bakalářská práce může lidem pomoci, aby na této cestě dosáhli vlastní sebereflexe, stejně tak jako naše respondentky.

Závěrem lze zmínit návrh na další zkoumání. Respondenti by mohli být učitelé, kteří prodělali úplný syndrom vyhoření, což je v současné době velmi častým jevem u mladých učitelů, např. následkem pandemie COVID-19, a na cestu do Santiaga de Compostela se rozhodli vydat právě kvůli svému vyhoření. Zajímalo by mne, zda se po pouti k učitelství vrátili nebo změnili profesi.

## Zdroje

ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. Vyd. 1. Praha: Panorama, 1989. ISBN 8070380446.

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

BENDL S., KUCHARSKA A. (ed.): *Kapitoly ze školní pedagogiky a školní psychologie*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Praha, 2008. SBN 978-80-7290-366-5.

CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-4033-1.

DOUGLAS SCOTTI, A. *Průvodce poutníka na cestě do Santiaga de Compostela*. Praha: Slovart, 2015. ISBN 978-80-7391-988-7.

HANUŠOVÁ, S., PÍŠOVÁ, M., KOHOUTEK, T. a kol. *Chtějí zůstat nebo odejít? Začínající učitelé v českých základních školách*. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8889-4.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika: Grada. ISBN 978-80-247-3704-1.

HUPKOVÁ, M., PETLÁK, E. *Sebareflexia a kompetencie v práci učitele*. Bratislava: Iris, 2004. ISBN 8089018777.

JOOS, R. *Portugal Spanien: Jakobsweg Caminho Português: von Porto nach Santiago und Finisterre*. 9. vydání. Welter: Conrad Stein Verlag, 2016. ISBN 978-3-86686-525-9.

KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.

KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.



- KOHOUTEK, R. *Základy užité psychologie*. Brno: CERM, 2003. ISBN 978-80-2142-203-2.
- KORTHAGEN, F., a kol. *Jak spojit praxi s teorií: didaktika realistického vzdělávání učitelů*. Brno: Paido, 2011. 1. vydání. ISBN 978-80-7315-221-5.
- KUNEŠ, D. *Sebepoznání: psychoterapeutické principy a postupy*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
- MAREŠ, J. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. - Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
- NEHYBA, J. *Reflexe v procesu učení: desetkrát stejně a přece jinak*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-6489-8.
- OHLER, N. *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Vydání 1. Praha: Vyšehrad, 2002. Kulturní historie. ISBN 80-7021-510-0.
- PAULÍK, K., a GRUBER, D. *Trénink radosti: sebepoznání, seberozvoj, emotion management*. Ostrava: Repronis, 2001. ISBN 80-86122-74-3.
- PODLAHOVÁ, L. *První kroky učitele*. Praha: Triton, 2004. První pomoc pro pedagogy. ISBN 80-7254-474-8.
- PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Třetí, přeprac. a aktualiz. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7367-047-X.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- RABE, C., *Svatojakubská cesta – Pouť z Pyrenejí do Santiaga de Compostela (turistický průvodce Rother)*. Freytag&berndt, Praha, 2008. ISBN 978-80-7316-316-7.
- ROFLÍKOVÁ, M., VANČUROVÁ, M. *Mindfulness pro každého: 8 týdnů, které změni váš život*. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-1241-8.

- SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí*. Praha: Ikar, 2003. ISBN 978-80-249-2944-6.
- SMETÁČKOVÁ, I., ŠTECH, S. a kol. *Učitelské vyhoření: proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1668.
- SMITH, J. A., FLOWER, P. a LARKIN, M. *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. First published. Thousand Oaks: Sage, 2009. ISBN 9781412908344.
- ŠEBESTA, O. *Pouť do Santiaga de Compostela*. Epocha s.r.o, Praha 2016. ISBN 978-80-7557-016-1.
- ŠKVÁROVY, V. a J. *Turistický průvodce po poutní cestě do Santiaga de Compostela*. Tribun EU, 2008. ISBN 978-80-7399-555-3.
- TEPPERWEIN, K. *Žít v harmonii: Můj vztah k sobě, k partnerovi, ke světu a univerzální energii*. Fontána, 2007. ISBN 978-80-7336-824-1.
- VALIŠOVÁ, A. a KASÍKOVÁ, H. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1734-0.
- VAŠUTOVÁ, J. *Být učitelem*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.
- VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-082-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁLKOVÁ, M. a CHURANOVÁ, Z. *Svatojanská cesta: severním Španělskem do Santiaga de Compostela*. Praha: Karpana, 2009. ISBN 978-80-903952-4-4.
- VÍTEČKOVÁ, M. *Začínající učitel: jeho potřeby a uvádění do praxe*. Brno: Paido, 2018. ISBN 978-80-7315-269-7.
- WALTEROVÁ, E. (ed.) *Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém*. 1. a 2. díl. Praha: UK – PedF v Praze, 2001. ISBN 80-7290-059-5.

## Legislativa

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). [online]. [cit.1.9.2022]. Dostupné z:

<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

Zákon č.563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících. Sagit, a.s. 2004. [online]. [cit. 2.9.2022]. Dostupné z: <https://www.sagit.cz/info/sb04563>

## Internetové zdroje

(1) CROCKETT, Lee Watanabe. *4 Common Misconceptions About Teachers We Must Rethink*. 2016. [online] [cit. 15.1.2022]. Dostupný z: <https://globaldigitalcitizen.org/4-common-misconceptions-about-teaching-we-must-rethink>

(2) Českomoravský odborový svaz pracovníků školství. *Jaké postavení má učitelská profese ve společnosti?* [online]. 2021 [cit. 15.3.2023]. Dostupné z: <https://skolskeodbory.cz/jake-postaveni-ma-ucitelska-profese-ve-spolecnosti>

(3) *10 Reasons to Teach* – School of Education – Chico State. Home – Chico State [online]. 2022 All Rights Reserved [cit. 29.09.2022]. Dostupné z: <https://www.csuchico.edu/soe/why/ten-reasons.shtml>

(4) SVOJANOVSKÝ, P., ŠVEC, V. *Sebereflexe jako pomocník učitele*. [online]. KARYSPED, [online]. 2014. [cit. 1.6.2023]. Dostupné z: <http://karsyped.ped.muni.cz/skolni-pedagogika/pro-zacatecniky/sebereflexe-jakopomocnik-ucitele/>

(5) KORTHAGEN, F., VASALOS, A. *Levels in reflection: Core reflection as a means to enhance professional development*. Teachers and Teaching, Theory and Practice, 11:1, 41-710. [online]. 2005 [cit. 20.5.2023]. <https://doi.org/10.1080/1354060042000337093>

(6) KORTHAGEN, F. A. J. Promoting core reflection in teacher education: Deepening professional growth. In: L. Orland-Barak & C. J. Craig (Eds), *International Teacher Education: Promising pedagogies (Part A)*, (pp. 73-89). Bingley, UK: Emerald. [online]. 2014 [cit.25.5.2023]. Dostupné z: <https://korthagen.nl/en/wp-content/uploads/2018-07/Promoting-corereflection.pdf>

(7) Santiago de Compostela (Old Town) - UNESCO World Heritage Centre. UNESCO World Heritage Centre [online]. UNESCO [cit.24.10.2022]. Dostupné z: <https://whc.unesco.org/en/list/347/>

(8) *Routes of Santiago de Compostela: Camino Francés and Routes of Northern Spain* – UNESCO World Heritage Centre. UNESCO World Heritage Centre [online]. UNESCO [cit. 24.10.2022]. Dostupné z: <https://whc.unesco.org/en/list/669>

(9) ZELINKOVÁ, A. *Motivace studentů pedagogických fakult k volbě učitelské profese*. Aula. 2014, roč. 22, č. 2 [online]. [cit. 16.3.2023. Dostupné z: <https://www.csvs.cz/wp-content/uploads/2019/02/Aula-02-2014.pdf>

(10) HORKÁ, H., RODOVÁ, V. *Rozhovor s Vladimírou Spilkovou o přípravě na učitelskou profesi a jejích proměnách*. Komenský, 2019, roč. 143, č. 4 [online]. [cit. 25.6.2023] Dostupné z: <https://www.ped.muni.cz/komensky/clanky/pokracovani-rozhovoru-s-vladimirov-spilkovou-tentokrat-o-promenach-ucitelske-profese-a-pripravy-na-ni>

(11) PRAVDOVÁ, B. *Utváření profesního sebepojetí by mělo být cílem učitelské přípravy, říká Blanka Vaculík Pravdová*. Učitel naživo. 2022, [online]. [cit. 25.6.2023]. Dostupné z: <https://www.ucitelnazivo.cz/blog/utvareni-profesniho-sebepojeti-by-melo-byt-cilem-ucitelske-pripravy-rika-blanka>

## Seznam obrázků

Obrázek 1 Schéma pocitů začínajícího učitele.....	21
Obrázek 2 Grafické znázornění modelu ALACT.....	28
Obrázek 3 Model úrovní reflexe — model cibule .....	29
Obrázek 4 Nejvýznamnější svatojakubské trasy na území Španělska.....	35
Obrázek 5 Žlutá šipka — značení poutě.....	38
Obrázek 6 Kamenný sloupek s ukazateli směru.....	39
Obrázek 7 Credencial.....	40
Obrázek 8 Compostela.....	41

## Seznam příloh

Příloha č. 1 Reflexe vlastní zkušenosti se zkoumanou problematikou

Příloha č. 2 Kostra rozhovoru

Příloha č. 3 Ukázka z části rozhovoru s respondentkou Danou

Příloha č. 4 Informovaný souhlas

## Příloha č. 1 Reflexe vlastní zkušenosti se zkoumanou problematikou

A jak mne osobně pomohla duchovní pouť do Santiaga de Compostela k ujasnění si mé volby stát se učitelkou a o čem jsem na cestě přemýšlela?

Pouť do Santiaga de Compostela jsem znala už několik let, nikdy mne ovšem nenapadlo, že zrovna já se na ni vypravím, a ještě v tak mladém věku. Byla jsem ve třetím ročníku gymnázia a pomalu jsem se musela rozmyšlet, jakou cestou mne život povede dál. Nic konkrétního mne nebavilo, jen jsem věděla, že práce s dětmi by mně mohla naplňovat a vnášet mi do života radost. Abych se ale mohla rozhodovat, co chci v životě být a kým se chci stát, tak jsem věděla, že nejprve musím najít sama sebe, najít cestu a mít se ráda. Dost jsem toho o pouti přečetla a věřila jsem, že právě na této cestě bych se mohla najít. Nakonec se tento rok cesta neuskutečnila, ale věděla jsem, že se na ni někdy vydám.

Neváhala jsem dlouho a hned další rok, kdy mně čekaly dlouhé pomaturitní prázdniny, jsme 18.6.2019 odletěly s kamarádkou Bětkou do Porta, odkud jsme vyrážely na 350 km dlouhou pouť. Honilo se mi hlavou spousta myšlenek, už bylo rozhodnuto, že moje další životní etapa bude na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Nebyla jsem si jistá, jestli to byla správná volba. Bylo to obrovské téma, o kterém jsem přemýšlela každý den na cestě. Rekapitulovala jsem si celý svůj život. Všechny mé dosavadní brigády měly něco společného s dětmi. Když je vidím, tak se celá rozzářím. Děti mne fascinují svou autentičností, rozmanitou představivostí a kreativitou. Všichni mi celý život říkali, že bych se měla stát učitelkou, proto jsem si nebyla jistá, jestli to byla opravdu má volba jít na pedagogickou fakultu nebo jestli jsem jen nepodlehla tlaku okolí?

Velmi silný moment, který mne pozitivně ovlivnil, bylo setkání s německou učitelkou. Kamarádka měla jeden den zdravotní komplikace, proto jela úsek autobusem a já jsem se vydala na 25 km úsek sama. Na této cestě ale nejste nikdy sami a já jsem hned po 2 kilometrech potkala postarší paní, která se na mne už zdaleky srdečně usmívala. Zastavila jsem, abych se napila a paní mne oslovila. Po několika minutách mi sdělila, že je učitelka na základní škole. Jmenovala se Julia. Hned jsem se začala vyptávat, protože jsem tušila, že by mne mohla utvrdit v tom, že stát se učitelkou je pro mne dobrá volba. Julia mi svým příběhem úplně vyrazila dech. Julia pracovala jako učitelka téměř deset

let, když pocítila, že její stereotypní život chce změnu, dala ve škole výpověď, prodala téměř vše, co měla a vyrazila na roční pouť, dlouhou 3200 km, z prahu svého bytu. Celý život jí lákalo si otevřít vlastní masážní studio, tak chtěla zjistit, jestli je její láska k učitelství větší než touha po vlastním masérském studiu.

Šly jsme s Juliou celý den, a vlastně i dva následující dny. Většinu času našeho povídání jsme se bavily o školství. Porovnávaly jsme české a německé školy a ona mi vyprávěla o svých zkušenostech. Nyní když zpětně přemýšlím, tak pouť se vlastně zrcadlí do škol. Nacházíme spousta paralel mezi putováním a učitelskou rolí. Velké procento poutníků, které se vydávají na cestu do Santiaga, jsou věřící. Na pouti se vše děje, tak jak má být, ten, kdo nás na cestě doprovází, je Bůh. Je naším průvodcem po celou dobu této důležité kapitoly našeho života, stejně tak jako je učitel průvodcem dětem po dobu jejich studia. Každé ráno jsem se těšila na další ušlé kilometry, na nespočet zážitků a inspirujících rozhovorů s ostatními poutníky, byla jsem vděčná, že mám zdravé nohy, které mi umožní zdolat další kilometry. Děti by se také každé ráno měly do školy těšit a mít radost z toho, že jsou zdravé. Celou pouť procházíme určitým vývojem, objevujeme na sobě spousta změn a učíme se lépe porozumět světu. Ve škole na sobě děti také pracují a procházejí určitým vývojem, za který jsou určitě vděčné, i když si to někdy neuvědomují hned, ale až když jsou starší. Aby ve škole vše fungovalo, tak jak má, je důležité, aby všichni táhli za jeden provaz, pomáhali si a cítili od druhých oporu. I na pouti je tento faktor velmi důležitý, když poutníci cítí podporu od jiných poutníků, táhne je to vpřed a nevzdávají se. Na cestě jen zřídka používáme mobilní telefon, jsme rádi, že si od něj můžeme odpočinout a raději prožíváme skutečnou interakci s ostatními poutníky. Škola je také jedním z posledních míst, kde mají děti možnost komunikovat face to face s ostatními vrstevníky a školy by se měly snažit to podporovat. Učitelé musejí děti akceptovat a přijímat jejich odlišnosti. I na pouti najdeme spousta charakterů lidí, někteří nám sednou více, někteří méně, důležité ale je všechny přijmout. Chceme, aby se děti ve školních prostorech cítily bezpečně, stejně tak dobře jako se cítí poutník obklopen přírodou na cestě do Santiaga. Na pouti potkáváme různé lidi, různých věkových kategorií, kteří nám toho svými zkušenostmi mohou spousta předat. Stejně tak je důležitá i pestrost učitelského sboru, nejen gendrově, ale i různě staří učitelé mohou být pro děti přínosem. Někteří jsou jako jejich babičky a dědečkové, jiní zase jako maminky

a tatínkové nebo třeba také jako jejich starší sourozenci. Na cestě jsme potkaly také několik postižených poutníků, kteří se poprali se svým osudem, a i přes jejich indispozice se na cestu vydali. Já jsem to sdílela celou cestu s kamarádkou, se kterou jsem se na cestu vydala. Bětka byla před několika lety na operaci páteře, která se bohužel nepovedla správně a v důsledku toho Bětce ochrnula pravá noha od kolene dolů. S malými přestávkami strávila po nemocnicích skoro celý rok. Pak dostala speciální pomůcku na koleno, která ji umožňuje až do současné doby chůzi pouze o berlích. I přes to se nevzdala a doputovala se mnou až ke katedrále svatého Jakuba v Santiagu de Compostela. Zdraví poutníci Bětku obdivovali a na každém kroku jsme cítili podporu, já jsem to prožívala s ní, byla jsem taková její asistentka. Stále více je podporovaná inkluze do škol. Děti s handicapem díky asistentům zvládají všechno a zažívají stejný úspěch jako zdravé děti.

Tohle všechno jsme si s Julií uvědomily a ona došla k závěru, že učitelské povolání je jejím životním posláním. Bez této cesty by si to ale neuvědomila a třeba už by nyní měla masérské studio, ale učitelský svět by ji postrádal, protože je to člověk na správném místě.

Na pouť se každoročně vydávají lidé právě proto, aby se utvrdili v tom, že jejich životní pouť jde správným směrem. Jsou nuceni hrát každý den nespočet rolí a často se ztrácejí sami v sobě. Na pouť se vydávají, aby se očistili od všech těch rolí, splynuli s přírodou a našli svoje ztracené Já. Teprve až potom pochopí, zda jejich život plyne tím správným směrem. Spousta poutníků se jen utvrdí v tom, že je vše tak jak má být, jiní zase přehodnotí svůj život a po návratu z pouti domů se rozhodnou začít nový život.

Když čtu znovu svůj deník, který jsem si na pouti každý den psala, říkám si, ano byla to cesta života, která měla začátek i konec. Na samém počátku jsem byla jak malé novorozeně, první dny jsem se učila chodit, vnímat žluté šipky, které nám ukazují směr, trénovala jsem vůli a vytrvalost a potkávala další poutníky, kteří na cestě kráčeli také. Stejně tak jako v životě se lidské osudy rozcházejí a znovu scházejí, a tak tomu bylo i tady na cestě. Ti, kteří krácejí stejným tempem, krácejí spolu, dokud si mají co předat. Jednou ale přijde okamžik, kdy je čas, aby se jejich cesty rozdělily a oni kráčeli zase dál.



Pouť do Santiaga de Compostela a následně na Fisterru a Muxiu pro mě představovala doposud nejintenzivnější zážitek, který jsem měla šanci prožít. Našla jsem sama sebe, utvrdila se v tom, že se chci stát učitelkou a pracovat s dětmi, ale pokud mně osud zavane jinam, tak to taky přijmu. Tuto cestu vnímám jako jednu klíčových fází mého životního vývoje. Pokud se opravdu stanu učitelkou, tak bych chtěla dětem určitě předat pár důležitých momentů, které mně cesta naučila a inspirovat je k tomu, aby se jednou vydaly na pouť také. Zkrátka není důležitý cíl, ale samotná cesta je cíl a život je cesta. Já bych to všechno chtěla prožít znovu. Přála bych si vzít za ruku každého, koho mám ráda a projít s ním znovu každý kilometr této pouti, protože pocity se nedají převyprávět, to se musí zkrátka prožít. Stejně tak jako ostatní poutníci se jednou třeba vrátí, ale někteří ne – vyberou si jinou cestu.

## Příloha č. 2 Kostra rozhovoru

### ÚVOD

Jaké je vaše křestní jméno, v jaké městě a na jakém typu školy (základní, střední, gymnázium...) učíte, jak dlouhou máš praxi?

Můžeme si tykat?

Co pro vás znamená vaše role učitele a jak sebe a tuto roli vnímáte? Co je pro vás důležité, čemu věříte...

### SAMOTNÁ CESTA

Odkud jsi šel a kam, kolik km?

Co byl nějaký hlavní impuls pro vykonání poutě?

Hlavní motiv – ptám se jen, když se rozmluví v impulsu

Šel jsi sám nebo s někým a proč jsi se takhle rozhodl?

Pomohly ti na cestě někdy třeba i znalosti z tvého učitelského oboru, případně jaké?

Prožíval jsi na cestě nějaký moment, kdy jsi si sáhl na své vlastní hranice, nějakou situaci, kdy jsi byl na dně (down)?

A co se ti naopak vybaví jako nějaký nejsilnější zážitek, který byl pozitivní, může to být třeba spojené i s nějakým duchovním prožitkem nebo tak, je něco takového?

Co ti nejvíc na cestě chybělo? Třeba komfort každodennosti nebo sis naopak užíval, že to nemáš, atd.?

Našel jsi v sobě něco, co jsi ještě neznal anebo naopak objevil něco, co dobře znáš a mohl si to lépe osahat?

Jak se v průběhu cesty vyvíjely tvoje pocity?

Byl jsi rád, že tam jsou i ostatní poutníci nebo bys šel raději sám?

## **POROVNÁNÍ S TÍM, CO DĚLALI OBECNĚ V ŽIVOTĚ**

Zkušenosti z cesty, Myslíš, že je budeš moct uplatňovat i v běžném a profesním životě, popřípadě jaké?

Ted' se prosím zkus zamyslet nad tím, jak jsi nahlížel na pracovní harmonogram a jak bys ho případně z této nové perspektivy uzpůsobil, změnil bys něco, co bys přidal nebo naopak odebral?

Vidíš nějakou paralelu mezi putováním do Santiagu a putováním na dráze učitele?

Udělal sis před cestou nebo při cestě nějaké předsevzetí, do osobního nebo do profesního života, něco, co jsi chtěl změnit? Daří se ti to naplňovat?

Přemýšlel jsi třeba někdy i o své kariéře učitele? Rozhodl ses správně pro tuto profesi? Pozoroval jsi nějaký vývoj před a po Santiagu v téhle oblasti nějaký své rekapitulace svého povolání a správnosti, toho, co děláš?

## **PO CESTĚ**

Jaký byl návrat? S čím ses potýkal/a, co ti cesta přinesla nového nebo máš pocit, že ti třeba něco i vzala?

Promítly se i nějaké zkušenosti i třeba ve způsobu, jakým nyní učíš, změnila cesta třeba i pohled na vzdělání jako celkově?

## **ZÁVĚR**

A myslíš si tedy, že jako učitele tě to nějak změnilo, něčím zásadně ovlivnilo?

A na závěr se zeptám třeba ještě na nějaké plány do budoucna, jakým směrem se chceš dál jako učitel/ka vydat?

### Příloha č. 3 Ukázka z části rozhovoru s respondentkou Danou

#### **Dobře a co pro tebe role učitele znamená, vždycky jsi to chtěla dělat?**

No to je zajímavá otázka, myslím, že úplně nedokážu odpovědět na to, co to přesně znamená, protože se i přes deset let co učím, tak se někdy ještě hledám a říkám si, proč nedělám třeba něco se sportem nebo tak, já teda trénuju malý děti na atletice, ale to je spíš takový koníček než práce. V té roli učitele ale myslím, že bych spíš chtěla být takový průvodce pro ty děti, abych jim byla třeba i inspirací, že to není úplně ta autorita, že by mě měli poslouchat, ale zase nechci říct, že by to měl být úplně kamarád, protože tam pak nejsou nastavené ty hranice a já mám zčásti ty hranice ráda, kdy a jak se může kdo chovat, takže si myslím, že je to určitě taková ta zlatá střední cesta takový modelář osobnosti a směřovatel cest dětí.

#### **Ted' přejdeme k té samotné cestě, tak odkud jsi šla kam a kolik kilometrů?**

Já jsem si teda vybrala Camino Francés, a měřila asi něco přes 700 km. Jako říká se, že je to nejtěžší trasa, protože vlastně vede přes Pyreneje, no jako jo, bylo to hodně náročný. A na cestě jsme strávily myslím, že asi 40 dní s tím, že jsme pak byly ještě asi tři dny v Santiagu, takže tak 43 a šla jsem to v roce 2018.

#### **Takže na Muxiu a Finisterru už jste potom asi nešli, vid'?**

Nene, to určitě ne, už takhle to bylo extrémně náročný, to třeba zase příště.

#### **Dobře a co byl teda nějaký hlavní impuls vykonání tvé cesty.**

No tak důvodů to má určitě víc, nejdřív jsem to chtěla strašně zkusit, protože já jsem docela velký sportovec. Dřív jsem hodně běhala orientační běhy v lese nebo teda ještě předtím, když jsem byla mladší, tak jsem závodila i na dráze, ale pak jsem začala milovat přírodu, tak jsem se rozhodla přeorientovat na tohle, no takže za prvý jsem chtěla být blíž k přírodě a taky zkusit právě tenhle extrém jít třeba 40 kiláků denně, to jsem si chtěla nějak dokázat. No a za druhý mne opustil přítel nebo, no opustil, spíš on mi dal několikrát najevo, co mu vadí, a tak ale já jsem to bohužel vždycky nějak přešla a nedávala jsem do

toho vztahu maximum no, a tak se jeden den sebral a odešel, zkoušela jsem to pak nějak slepit, ale nevyšlo to, ale po teď už máme děti a jsme spolu, ale o tom asi později, ne?

**Jojo, na to se tě budu ještě ptát.**

Dobře, takže jsem si potřebovala celkově dát život nějak do kupy, protože na mne padala celkem deprese, že je mi 30 let, nemám přítele ani děti, který jsem určitě chtěla.

**A jsi věřící?**

Jinak nejsem úplně věřící, v něco vyššího věřím a hlavní víra je pro mne ale příroda, takže já jsem doufala, že ta to všechno zachrání.

**Takže jsi teda šla sama?**

No to taky bylo vtipný, ohledně toho vznikl spor s mojí sestrou. Když jsem řekla svojí rodině, že půjdu na tuhle cestu, že mne Marek, ten můj přítel, opustil a nějak nevím co dál, byla to taková až existenční krize. No a najednou moje sestra, že je to úžasný nápad a že půjde se mnou. No ale tam je rozdíl ten, že ona je sice o dva roky starší, ale už má dvě děti, je vdaná a vlastně bych řekla, že se dobře vdala, takže jim nic nechybí a nikdy mi nepřišlo, že by se něčím trápila nebo byla nějak nešťastná. Ke sportu jako já zase tolik netíhne, tak jsem si říkala, co tam jako chce dělat. Spolu jsme taky neměli úplně nějak ideální vztah, protože já jsem byla vždycky taková trochu jiná no. Hodně jsem se honila za výsledkem, nejenom v tom sportu, ale i ve škole a celkově ve všem, co jsem dělala, jsem chtěla být nejlepší a nějak jsem občas zapomínala na ostatní. Takže i s tou ségrou jsem vždycky chtěla soutěžit, ale ona nechtěla, byla zase víc klidná, flegmatická a hodně pro tu rodinu, tam už jsem věděla, že ona ty děti bude mít brzo. No a teď najednou, že nechá doma děti a manžela a půjde se mnou, tak tomu jsem se jen smála no jo, jenomže ona to myslela naprosto vážně. Já jsem ji teda nejdřív říkala, že chci jít sama, že nezvládne moje tempo a tak, ale ona si stejně stála za svým. Potom těsně před tou cestou už jsem se s tím teda smířila, že jde taky a už jsem ji nic neříkala. Vlastně jsem možná byla i ráda, že se třeba ten náš vztah nějak zlepší, jsem si říkala. Takže ta transformace za mým lepším JÁ začala už vlastně před tou cestou, když jsem takhle přijala tu ségru.

**Super. Teď se zeptám, jestli ti pomohly na cestě třeba nějaké znalosti z tvého učitelského oboru a třeba jaký?**

Možná určitě nějaký ten stereotyp z běžného života že prostě ráno jdeš vstaneš a vydáš se na cestu a zase se to každý den opakuje, ale zároveň je každý den jiný a to stejné vlastně i v běžném pracovním životě ráno vstaneš jdeš do práce ve škole jsou děti, ale každý den je něčím jiný a specifický ale zároveň vlastně stejný takže určitě nějaká disciplína a řád, pak určitě mám i dobrou trpělivost, to je hodně i v tom sportu, když chceš něčeho dosáhnout, tak musíš mít trpělivost, vytrvalost, odhodlanost a pracovat na tom, aby se sen stal skutečnější, tak to byla i ta cesta každý den byl boj, ale když vydržíš, tak tě čeká obrovská odměna.

**Tak nějaký konkrétní moment, kdy jsi sáhla na svoje hranice nebo kdy jsi byla na dně, tam byl?**

No tak to teď přesně vím jeden. Jako samozřejmě jich bylo víc jo, když třeba ségra fňukala, že už nemůže, tak já jsem to jako věděla, že se to stane, ale najednou mi ji bylo prostě nějak líto, ale mne taky bolely nohy, tak jsme potom už nechodily tolik kilometrů, nejhorší byly asi ty puchýře, pak nám už i došly náplasti. No ale nejhorší to bylo podle mne tak v půlce cesty, to už tak nějak probíhala ta změna té mojí egoisticky osobnosti, když jsme jednou odpočívaly na takový vyhlídce na nějakou vesničku, tak tam byla paní Slovenka, takže jsme ji dobře rozuměly no a ta šla na tuhle cestu z jednoho důvodu, protože ji ve čtrnácti letech umřela dcera na leukémii, rozbřečela se a opakovala, že dcera je anděl, co na ni na týhle cestě dohlíží a že tam nahoře ji už nic nebolí. Jedinou silou, která ji zbyla, byl její milující muž a její druhá dcera. Já jsem z toho byla úplně hotová, protože jsem si vlastně uvědomila sakryš ta ženská je stejně stará jako já a už si prošla takovou bolestí, ale zároveň má neskutečné štěstí, že má asi hodně silného muže, a ještě jedno dítě. Tahle Slovenka ale nebyla jediná, chodí sem spousta poutníků s různými nevšedními důvody. No a teď jsem si říkala, tak a co mám já? Já mám tak samu sebe, jo samozřejmě mámu, tátu, ségru ty miluju, ale už jsem dospělá a vlastně kromě toho, že mi doma visí pár medailí a mám červený diplom, jsem zatím nic nedokázala. Najednou to na mne strašně padlo a rozbřečela jsem se taky no. Když já jsem věděla, že taky chci mít někdy děti, ale hrozně jsem to pořád odkládala a nějak myslela jenom na

sebe, proto taky asi ten přítel odešel. Já jsem i moc neuvědomovala, že stárnu a že to co jsem zažívala dřív, tak že to nebude na věky. Tenkrát mi bylo 30 a uvědomila jsem si, že už by to taky teda asi chtělo založit tu rodinu, no ale v tu chvíli na mne padla ještě větší depka, protože jsem už neměla s kým. No a teď jsem byla ráda, že tam ta ségra je, najednou jsem se i já ta silná ženská úplně sesypala a padla ji do náruče. To jsem se cítila vážně moc hezky, i když jak slabá myška, ale taky ta příroda všude okolo, to jsem cítila takovou zvláštní energii. Tak to bylo takový hodně emotivní no.

**Ty jo tak to bylo asi hodně intenzivní vid. Tak teď se zkus naladit na pozitivnější vlnu a řekni mi naopak nějaký krásný zážitek z pouti.**

Můžeme teda mluvit o všem jo (smích)?

**No samozřejmě jestli je ti příjemný o tom mluvit, tak chci slyšet všechno?**

No tak jo, tak vzhledem k tomu že jsem byla na cestě už singl, tak jsem si mohla na rozdíl od ségry bavit s chlapama o různých tématech. Jednou jsme spali v takovém krásném albergue s krásnou zahradou, no a byl to úplně úžasný večer, kdy jsme si asi celkem deset poutníků povídali, všichni jsme uměli anglicky, takže to bylo v pohodě. No a já jsem se tam bavila s jedním policajtem ze Španělska, byl úplně úžasnej, řekla jsem mu všechno o sobě, jak jsem to měla s tím přítelem, že sportuju a tak. No, a pak v noci jsme se milovali v té zahradě pod oblohou plnou hvězd. Tak na to teda vzpomínám doteď. No a taky to o mně vypovídá, jak jsem byla bláznivá. No ale on pak ráno odešel a my taky, a už jsme se nepotkaly, ale zážitek to určitě byl. No, a pak mám ještě jeden ten už je asi víc k tématu. Když jsme došli do toho Santiaga de Compostela k té katedrále, tak my jsme tam vlastně vyrazily v noci, takže jsme před ní stály asi ve čtyři ráno, chtěli jsme tam být skoro samy, což se taky povedlo. Náměstí se začalo plnit až tak kolem devátý. Takže my jsme si se ségrou mohly v klidu rekapitulovat celou tu cestu. Já jsem přemýšlela hlavně o sobě, protože jsem věděla, že sebe musím změnit. Na konci té poutě u té katedrály jsem ale ten pocit měla, že vlastně jsem úplně jiná. Už mi nějak přestalo záležet na tom, jestli ujdeme se ségrou ten den 40, 20 nebo třeba jen 10 kilometrů. Užívala jsem si tu přírodu, úplně jsem s ní splynula a snažila se z ní čerpat energii a přestala jsem řešit ten výkon, což byl u mne ten hlavní problém. Dokázala jsem i uznat, že už třeba nemůžu, tak že si odpočineme, cesta to Santiaga přece není žádný závod, ale je to naplňující, a tak

moc intenzivní zážitek, který tě dokáže strašně moc věcí ovlivnit a hnout s tebou. Nejen pro mě si myslím, ale pro většinu poutníků to tak je. Takže já jsem si během cesty psala do deníku nějaký pocity, ale teď na konci jsem nemohla zastavit ruku, chtěla jsem to ze sebe všechno vypsát no. To samý dělala i ségra, i když ta to měla o něco jednodušší, tak já jsem pochopila, že i když ona vypadá naprosto spokojeně, tak vždycky se za tím něco skrývá, a i ona měla spousta věcí, který ji trápily, a snažila se je na cestě vyléčit. No, takže to bylo krásné uvědomění a taková celková rekapitulace, co mi ta cesta dala, byla jsem na sebe teda malinko naštvaná no, že jsem si to neuvědomila třeba už dřív, když se mnou ještě ten přítel byl, i přesto že mi to několikrát říkal, že jsem sobecká, tak já jsem to neviděla. No, takže jsem si říkala, že to se prostě musí změnit.



### Příloha č. 3 Informovaný souhlas pro účastníky výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce.

Název projektu: Růst a utváření učitelské role v souvislosti s poutní cestou do Santiaga de Compostela

Řešitel projektu: Denisa Nováčková, 721 650 517, deniska.novackova@seznam.cz

Název pracoviště: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

Cíl výzkumu: Cílem výzkumu je interpretovat a analyzovat individuální zkušenost poutníka. Zjistit, do jaké míry ovlivnila pouť do Santiaga de Compostela vnímání učitelské role, jak změnila jejich pohled na vzdělávání před a po absolvování cesty, a zachytit jejich osobnostní růst a sebeutváření.

Popis výzkumu: Svoji účastí a poskytnutí rozhovoru přispějete k závěrům, jak cesta do Santiaga de Compostela dokáže ovlivnit a někdy až úplně změnit pohled na sebe samotného, na vzdělání a další sféry života. Bude s vámi nahrán rozhovor v rozmezí 1-1,5 hodiny a následně bude proveden jeho doslovný přepis. Získané informace budou dále analyzovány a interpretovány v bakalářské práci. Informace, které by umožnily Vaší identifikaci, budou buď pozměněny, nebo zcela vynechány. Všechny informace, které poskytnete, jsou důvěrné a budou použity pouze pro potřeby výzkumného projektu. Vaše účast na výzkumu je zcela dobrovolná a rozhovor můžete kdykoliv bez udání důvodu ukončit. Zvukový záznam nedostane nikdo jiný, pouze výzkumnice. Konečná podoba práce bude vedena v archivu závěrečných prací Jihočeské univerzity.

.....

datum a podpis řešitele projektu

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Jméno a příjmení účastníka..... Datum narození.....

Adresa trvalého bydliště účastníka.....

Podpis účastníka: .....