

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**POUTNÍ CESTA DO COMPOSTELY JAKO CESTA  
K OSOBNOSTNÍMU RŮSTU**

PILGRIMAGE TO COMPOSTELA AS A WAY TO PERSONAL  
GROWTH



**Bakalářská diplomová práce**

\*

Autor: Bc. Markéta Hinaisová  
Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.  
Olomouc  
**2021**

### **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Markovi Kolaříkovi, Ph.D. za trpělivé vedení mojí práce a za podnětné a cenné rady a připomínky.

Zároveň bych chtěla poděkovat všem poutníkům, kteří se na mém výzkumu podíleli, protože bez nich by tato práce nevznikla.

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma Poutní cesta do Compostely jako cesta k osobnostnímu růstu vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Praze dne 12. března 2021

Podpis .....

## OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1 POUTNICTVÍ A PUTOVÁNÍ .....	6
2 CESTA DO COMPOSTELY – SVATOJAKUBSKÁ CESTA .....	7
3 CESTA DO COMPOSTELY V ČÍSLECH.....	8
4 RÁMEC CESTY DO COMPOSTELY .....	9
4.1 ŽIVOT POUTNÍKA .....	9
4.2 SYNCHRONICITA .....	11
4.3 SYMBOLY A RITUÁLY NA POUTI .....	11
4.4 CHŮZE A FYZICKÁ NÁMAHA .....	13
4.5 MOTIVACE POUTNÍKŮ .....	14
5 CESTA DO COMPOSTELY JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL .....	16
6 SPIRITUALITA V KONTEXTU SVATOJAKUBSKÉ CESTY .....	18
7 OSOBNOSTNÍ RŮST .....	19
7.1 SEBEPOZNÁNÍ JAKO ZÁKLAD OSOBNOSTNÍHO RŮSTU.....	19
7.2 OSOBNOSTNÍ RŮST Z POHLEDU ANALYTICKÉ PSYCHOLOGIE.....	20
7.2.1 Proces individuace .....	21
7.3 OSOBNOSTNÍ RŮST Z POHLEDU HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE .....	22
7.4 OSOBNOSTNÍ RŮST Z POHLEDU EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY.....	23
7.5 KRIZE JAKO ŠANCE K OSOBNOSTNÍMU RŮSTU .....	24
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	25
8 TYP VÝZKUMU .....	25
9 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	26
10 METODA ZÍSKÁVÁNÍ A SBĚRU DAT.....	27
11 METODA VÝBĚRU VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	28
12 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT .....	29
13 ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU .....	31
14 ÚSKALÍ KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU .....	32
15 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	33
15.1 SHRUTÍ ROZHovorŮ PŘEVEDENÁ DO NARATIVNÍ FORMY.....	33
AMÁLIE .....	33
HANA.....	36
PETR.....	38

MARTINA.....	39
HONZA .....	41
PAVEL.....	43
15.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ .....	44
15.2.1 Analýza etapy před cestou .....	46
15.2.2 Analýza etapy v průběhu cesty .....	51
15.2.3 Analýza etapy po cestě .....	58
15.3 ZÁVĚREČNÉ SHRNUÍ VÝSLEDKŮ ANALÝZY .....	62
16 DISKUZE .....	64
16.1 LIMITY VÝZKUMU .....	69
16.2 UŽITEČNOST VÝZKUMU .....	69
17 ZÁVĚR .....	71
18 SOUHRN .....	72
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY:.....	75
Přílohy:.....	78

## ÚVOD

Cesta do Compostely je třetí největší pouť v křesťanském světě. Lidé k hrobu svatého Jakuba proudí již jedenácté století. V posledních několika letech se stává pouť do Compostely stále populárnější a přes léto skoro masovou záležitostí. Statisíce lidí v dnešním civilizovaném světě odhodí na čas svůj pohodlný moderní život, sbalí si baťoh a sami vyrazí na několika set nebo několika tisíc kilometrovou pouť napříč celým Španělskem, případně Evropou. Stoupá počet těch, kteří se na cestu vydávají i z nenáboženských důvodů. V jejich životech nastává potřeba pouštět se do takového dobrodružství. Co na cestě prožijí a zažijí? Jak tato cesta ovlivní jejich následovný život? Osobní i profesní. Může vést k hlubšímu sebepoznání? Podpoří jejich osobnostní růst? Vzhledem k vlastní zkušenosti s touto poutí jsem se rozhodla, že se touto bakalářskou prací pokusím na výše uvedené otázky odpovědět.

*„Je poledne. Kráčím po prašné cestě v horku a v mysli si nesu obrazy ze svého života, které se mi vynořují stále častěji. Nohy a záda mě bolí, ale kráčím ve vyprahlé krajině neúnavně dál. Vyšla jsem ráno pozdě a nikoho už nepotkávám. V krajině je ticho. A celá cesta najednou patří jen mně a ten pocit je všepohlcující. Přestávám vnímat okolí a přizpůsobuji se rytmu chůze. Myšlenky a vzpomínky se začínají vynořovat a já začínám kráčet krajinou svojí duše. Největší spirituální dobrodružství mého života začíná. Nejen spirituální. Jsem na cestě devátým dnem. Jsem poutníkem“ (moje vlastní zkušenost, 2015).*

*„Neznám napínavější a dobrodružnější zážitky, než je pozorování krajiny vlastní mysli“ (Vodňanská, 2018, 466).*

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 POUTNICTVÍ A PUTOVÁNÍ

Od pradávna pokud se kdokoliv chtěl přesunout do jiného místa, musel tam dojít, doputovat, přemístit se pěší chůzí. Prastaré národy se stěhovaly z místa na místo, když jim daná lokalita přestala vyhovovat k životu. Mojžíš a jeho lid podle biblické knihy Exodus putovali čtyřicet let do Sinaje, do země zaslíbené.

S rozšířením křesťanství v prvním tisíciletí našeho letopočtu do Evropy postupně začaly vznikat nejdříve náboženské poutě, z nichž jedna z nejvýznamnějších je poutní cesta do Compostely. Poutníkům velmi napomáhaly při putování do Compostely nepřítomnost extrémních klimatických a přírodních podmínek v Evropě a přilehlých oblastí (Ohler, 2000).

Ve středověku začínají být podmínky pro putování více lidí příznivější. „*Poutníkům bylo ku prospěchu, že mohli cestovat v nábožensky jednotném prostoru*“ (Ohler, 2000, 20). Konají se již i organizované náboženské poutě, stále více lidí touží putovat k hrobům svatým ať už z jakéhokoliv důvodu, nejen náboženského. Pro středověkého člověka byla taková pouť životním zážitkem (Válková & Churanová, 2009). Poutnictví odjakživa přitahovalo bezplatnou pohostinnost, charitu. Kláštery, farnosti, ale i místní lidé v rámci svých možností často poskytovali zdarma útočiště a ubytování, někdy i jídlo pro poutníka. Na oplátku se dozvěděli mnoho zajímavého a novinky z kraje, odkud poutník přicházel (Ohler, 2000).

Warfield a Hetherington (2018) vidí poutnictví z jiného úhlu pohledu. Domnívají se, že poutnictví vede k poznání vlastní identity, vlastního já a ke změnám vedoucím ke spokojenosti člověka. Považují poutnictví za transformační mechanismus, což je proces, který vede od roztržitého, neujednoceného bytí k větší jednotě a integraci poutníka v jeho dalším životě. A právě absolvování poutnické cesty otevírá možnosti a příležitosti, jak si vyzkoušet žít v přítomném okamžiku, vyzkoušet si jinou životní roli.

Poutní cesty nejsou jen individuální záležitostí a projevem hledání spirituality v moderní době. Mají obrovskou moc uvádět do pohybu nesmírně velké množství lidí a rozšiřovat náboženské a politické přesvědčení. Například pouť do Mekky, které se ročně účastní cca dva miliony lidí nebo pouť do Říma, která se také těší statisícové až milionové návštěvnosti (Bowie, 2008).

## 2 CESTA DO COMPOSTELY – SVATOJAKUBSKÁ CESTA

Svatojakubská cesta je třetí největší křesťanská poutní cesta, která se skládá z dvanácti poutních cest, které vedou k hrobu sv. Jakuba Staršího v katedrále města Santiago de Compostela v severošpanělské Galicii. Sv. Jakub byl jeden z apoštolů Ježíše Krista, který jako první zemřel mučednickou smrtí. Poutníci chodí uctívat svatého Jakuba Staršího. Ostatky tohoto apoštola se nějakým zázrakem dostaly do místa v dnešní Galicii, kam od 9. – 10. století začalo proudit stále více poutníků, kteří ho prosili o zázraky (Ohler, 2000). Tak vznikla pouť do Compostely.

Pouť za svatým Jakubem vede napříč celým Španělskem, v současnosti trasy do Compostely křížují celou Evropou od severu na jih. Trasy jsou obvykle nazývány podle toho, odkud vedou: francouzská cesta, portugalská cesta, severní cesta, levantská cesta a další.

Mnoho poutníků si cestu prodlužuje až k Atlantskému oceánu, který se rozprostírá asi tři dny chůze od Santiaga de Compostela. Pojmenovali toto místo Finisterra - konec světa. Zde v písku na plážích nacházeli mušle, které si jako na důkaz absolvování poutě přinášeli s sebou domů (Jazairiová, 2005).

Proto se svatojakubská mušle postupně stala hlavním symbolem celé poutní cesty. Má široký plochý tvar otevřené ruky nebo hvězdy s paprsky. Od roku 1987 je svatojakubská cesta oficiálně značená žlutými šipkami a symboly mušle. Symbolickou barvou je modrožlutá - žlutá šipka v modrém poli (Wikipedia, nedat.).

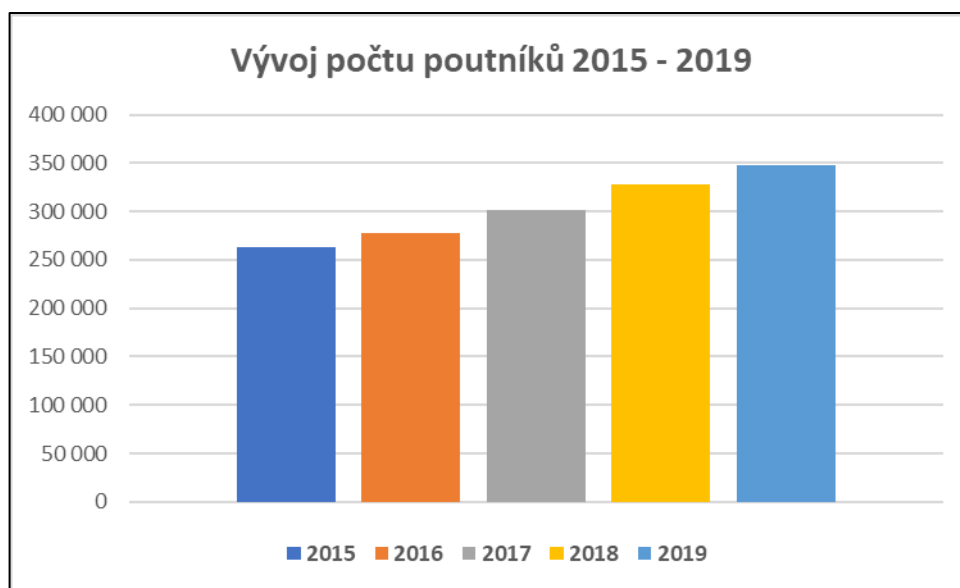
Santiago de Compostela je v současnosti kosmopolitní centrum, které tvoří poutníci z různých kultur, kteří tam přicházejí. Díky svému statusu historického poutního místa je ideálním městem pluralitní kultury Evropské unie. Poutnictví do Compostely přesahuje křesťanský podtext cesty a slouží k vyjádření tolerance, solidarity a kreativity mezi Evropany (Badone & Roseman, 2004).

Cesta se mezi poutníky běžně nazývá slovem „camino“, španělsky cesta, proto je tento název pro cestu do Compostely v této práci užíván také.

### 3 CESTA DO COMPOSTELY V ČÍSLECH

Od 80. let 20. století se cesta otevírá širší veřejnosti a zájem o ni stále stoupá. Přispěla k tomu jak pout' papeže Jana Pavla II. do Santiaga v roce 1982, tak kniha Poutník - Mágův deník od brazilského spisovatele Paula Coelho, jehož knihy jsou publikovány ve více než 170 zemích, přeloženy do 83 jazyků a prodej výtisků dosáhl 320 milionů celkem (Wikipedia, nedat.). K další popularizaci také přispělo zapsání svatojakubské poutní cesty do seznamu světového kulturního dědictví UNESCO v roce 1993.

Z oficiálních statistik z poutnické kanceláře v Compostele vyplývá, že v roce 2019 šlo cestu 347 578 poutníků, z toho 45 % tvořili Španělé, Češi potom 1 %. 51 % poutníků tvořily ženy, 49 % muži. Počet poutníků v posledních letech pravidelně stoupá (Officina de Acogida al Peregrino, 2019).



**Graf č. 1: Vývoj počtu poutníků v letech 2015 – 2019** (zdroj: Officina de Acogida al Peregrino)



## 4 RÁMEC CESTY DO COMPOSTELY

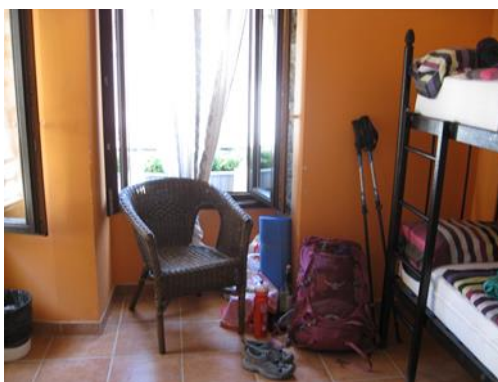
### 4.1 ŽIVOT POUTNÍKA

Poutnický život je velmi jednoduchý a prostý. Poutník putuje krajinou, přes hory i údolí, přes města, ubírá se den za dnem k cíli. Směr a cíl je jedna z mála poutnických jistot. A tím cílem je hrobka svatého Jakuba v katedrále ve městě Santiago de Compostela. Poutník je tedy relativně dobře ukotven v realitě poutní cesty. Cesta mu dává určité hranice.

*„Všechno se slije v jedno: můj dech, moje kroky, vítr, zpěv ptáků, vlnění obilných polí a chlad na kůži. Jdu docela potichu. Bez myšlenek nemám žádný výraz a ani krajina, ani její zvuky, ani vítr ve mně nezanechávají sebemenší dojem“ (Kerkeling, 2009, 191).*

*„Už tušíme, v čem tkví hluboká přirozenost Cesty. Kdo ji nepodnikl, myslí si, že je dobrotivá, ale to je omyl. Cesta je síla, jež se prosadí, uchopí vás, znásilní a zformuje. Nedá Vám slovo, nýbrž přiměje vás mlčet“ (Rufin, 2015, 23).*

Člověk je zbaven zátěže moderní civilizace, oproštěn od neúměrného množství informací a podnětů proudících ze všech stran. Většinou putuje sám, proto míra denních podnětů je o mnoho menší, než na co je zvyklý. Schnell a Pali (2013) svém výzkumu uvádí, že absence vnějších podnětů může potom vést k zaměření se na svůj vlastní vnitřní život. Vnitřní konflikty, které v běžném každodenním životě zahlceném povinnostmi zůstávají potlačeny, se náhle derou do popředí a vyžadují si pozornost.



**Obrázek č. 1: Život poutníka je spakovaný do jednoho batůžku (zdroj: archiv autorky)**

Urbiš (2012) při svém výzkumu terapie tmou uvádí, že nadmíra různorodých podnětů, které pramení z moderní civilizace, je příčinou zdravotních problémů, jak duševních, tak tělesných. Touha po penězích žene člověka k nadměrné vyčerpání a zbytek svých sil potom věnuje konzumní zábavě, která jeho zkázu dokončí. Dále dodává, že omezení externích

podnětů má velký vliv na změny v psychických procesech. Tím pádem dochází ke změnám v prožívání emocí, vnímání, myšlení apod.

Mikuláščík (2007) se domnívá, že dnešní životní tempo je velmi rychlé a uspěchané. Lidí je na zeměkouli více než kdykoliv předtím. Lidé jsou zahlceni informacemi a neustále mají pocit, že nejsou dostatečně úspěšní jako někdo jiný. Také se díky technologickému pokroku dokážou přemisťovat daleko rychleji než dříve.

A najednou se člověk ocitne v krajině mimo velká města, přemisťuje se z místa na místo pouze chůzí, má s sebou jen krosnu s několika málo materiálními potřebami. Nocuje v ubytovnách, klášterech, prostě kde se dá, společně s dalšími lidmi, které nezná. A musí si poradit s každou novou situací sám. Jaký je to rozdíl oproti běžnému životu!



**Obrázek č. 2: Různé podoby cesty** (foto: archiv autorky)

Greenway (1995) se domnívá, že například kontakt s divokou přírodou, život mimo civilizaci přináší účastníkům jeho eko psychologických výzkumů především rozvoj a znovu propojení. Hovoří o seberozvoji a opětovné integraci adaptace evoluční minulosti, která je zakotvena hluboko v naší psyché nebo o opětovné integraci přirozených systémů, které se tak dostávají do harmonie.

Výhodou je, že takový člověk není sám, poutní cestu chodí spousta dalších lidí, kteří jsou na tom stejně. Všichni mají jeden cíl, jdou po jedné cestě, večer jsou všichni stejně unavení, sdílejí svoje zážitky. Díky tomu jsou si na poutní cestě všichni rovni. Nezáleží na tom, kdo z jakého společenského postavení pochází, kolik má peněz. Kerkeling (2009) uvádí, že cesta dává pocit sounáležitosti s ostatními poutníky a člověk se spíš snaží najít něco společného s nimi, protože všichni mají stejný cíl.

## 4.2 SYNCHRONICITA

Na cestě do Compostely platí univerzální zákony. Většina poutníků se shoduje, že na cestě neexistují náhody, což je zvláštní, protože totéž tvrdí zakladatel analytické psychologie Carl Gustav Jung. Jev, kdy dochází k významným náhodám, které si nelze kauzálně vysvětlit a náhodami vlastně nejsou, nazval synchronicitou (Jung, 1997).

Čím více se dějí smysluplné koincidence a tím pádem se zvyšuje jejich souvztažnost, tím méně je pravděpodobné, že jejich původ vysvětlíme kauzálně a tzn., že nemohou být považovány za náhody. Protože neumíme najít jejich kauzální původ, musíme je chápat jako uspořádání. To, že je příčina neznámá, může být zapříčiněno pouze tím, že naše rozumové prostředky nejsou schopny příčinu odhalit (Jaffé, 1998).

Tohle mínění podporují jak různé zvláštní náhody, které se zde lidem dějí ve větší míře než je obvyklé, tak to, že člověk má na cestě více času sám na sebe a není zahlcen každodenními starostmi a přívalem informací. Více si všímá událostí kolem sebe (na základě vlastního pozorování).

Jung (1997) spojuje synchronicitu s nevědomými aspekty a poukazuje na to, pokud nevědomý obsah přejde do vědomí, tak se synchronicity přestanou dotyčným zjevovat.

## 4.3 SYMBOLY A RITUÁLY NA POUTI

Protože se jedná o velmi starou křesťanskou poutní cestu, je plná křesťanských, náboženských a poutních symbolů. Symbolem poutě je mušle, hvězda, kříž, poutní hůl a tykvice na vodu. Výše uvedená symbolika je na pouti všude přítomná. Pout' zahrnuje také různé druhy rituálů. Všude přítomný je symbol mušle hřebenatky, která svým tvarem připomíná hvězdu. Proto se také někdy svatojakubské cestě říká Cesta hvězdy.

Jung vidí v symbolu směr další cesty životem, touhu po ještě vzdálenějším cíli, který ale v člověku rozdmýchává životní energii tak, že člověk jde dál za dalekými cíli. A to je význam symbolu, který nese životodárnou energii. Díky tomu má i náboženský symbol hodnotu a smysl (Jung, 1995).

Symbol hvězdy. Podle bible jasná hvězda svítala, když se narodil Ježíš. Zlatá hvězda jasně září z temně modré oblohy. Hvězda je něco, co souvisí přímo s naším bytím, s naší životní energií - hvězda v nás. Inspirace, mít poslání a dovést jej až k jeho naplnění (Fincher, 1997). Barvy cesty do Compostely jsou tmavě modrá a žlutá.

Mušle je velmi často znázorněná žlutou barvou v tmavě modrém poli nebo jen tak vyrytý tvar mušle do kamene. Obojí je velmi působivé. *“Svatojakubská mušle, concha venera, dříve zasvěcená Venuši, má tvar otevřené ruky, nebo také hvězdy, ze které vychází záře. Podle legendy sloužila Jakobovi jako pohár. Vodu nosil v suché vydlabané tykvici. Mušle a tykvice – symboly svatojakubské cesty“* (Jazairiová, 2005, 18).



**Obrázek č. 3: Symbol cesty – nultý kilometr na konci světa** (foto: archív autorky)

Křesťanská symbolika mušle se dívala na mušli jako na schránku skrývající perlu a ztotožňovala se s Pannou Marií a perla ukazuje na jejího Syna božího. Často se proto dříve dávala na hroby křesťanů, protože znázorňovala jejich vzkříšení (Studený, 1992).

Kříž spojuje svislou čáru s vodorovnou. Kříž symbolizuje člověka ve tvaru dokonalé rovnováhy s rozpaženými rukami a nohama u sebe. Kříž naznačuje spojení země a oblohy. Můžeme ho také brát jako spojení duchovního světa se světským světem, někdy se toto vertikálně horizontální spojení označuje jako „osa světa“ (Fincher, 1997). Symboly křížů poutník potkává každý den, skoro na každém návrší, v kostelích. Kříž jako symbol utrpení je zde všudypřítomný. Kříž původně sloužil jako nástroj k bolestivému usmrcení člověka ve starověku, jehož břevno dotyčný musel sám na místo popravu přinést (Rulíšek, 2006).

Například Kast (2000, 39) o symbolech říká toto: *„Jestliže v nějakém terapeutickém procesu zažíváme symboly, pak máme zkušenost, že si připadáme živější, plni emocí, a to znamená, že dochází ke kontaktu mezi vědomím a nevědomím.“*

Všechny tyto symboly vídá poutník na své cestě každý den. Konec konců většina poutníků si nese mušli na svém baťoehu nebo ji má přímo zavěšenou na krku.

Úplně první rituál je, že si poutník zavěsí na krk nebo na baťoh svatojakubskou mušli a vydá se na cestu. Tím vstupuje do společenství poutníků a stává se jedním z nich. Mezi další rituály patří například položit kámen za sebe nebo se jménem někoho, kdo je nám blízký, ke kříži Cruz de Ferro. V poutnické kanceláři v Compostele dostanete krásný barevný diplom v latině s Vaším jménem a datem absolvování cesty. V katedrále můžete zažít velmi působivou mši, kde se používá jedna z největších kadidelnic na světě – cca 1,6 m vysoká, kterou duchovní rozhoupou, aby doslova létala prostorem katedrály za zpěvu duchovních a poutníků. Tuto mši navštěvují skoro všichni ať už věřící nebo nevěřící.

*„Kadidelnice naplněná myrhou a kadidlem začne po zažehnutí dýmat jako hořící mlázi. Šestice mužů ji pak uvede do kyvadlového pohybu. Dýmající koule se v transeptu komíhá rychlostí snad šedesát kilometrů v hodině a šíří své vůně po celém kostele. Ve chvíli, kdy se nádoba dává do pohybu, zazpívá jeptiška kantikum, které rozpoutá nadšení přítomných“* (Rufin, 2015, 244).

Pokud dojdete až k Atlantskému oceánu na mys Finisterra (konec světa), máte tam spálit nějaký kus svého oblečení. To symbolizuje konec starého a začátek nového. Tento rituál je mezi poutníky velmi oblíbený. Právě až sem došel český šlechtic Lev z Rožmitálu se svou družinou s mírovým poselstvím od českého krále Jiřího z Poděbrad v 15. století (Válková & Churanová, 2009). Lidé zde často cítí smutek, že cesta skončila, ale také hluboké uspokojení, že celou pouť zvládli. A zážitky, prožitky a navázaná nová přátelství jim nikdo už vzít nemůže.

Za rituál můžeme považovat i psaní deníku, který si většina déle putujících poutníků píše.

#### 4.4 CHŮZE A FYZICKÁ NÁMAHA

Poutník musí často vyvinout poměrně značné fyzické úsilí, aby se dostal z bodu A do bodu B, obvykle putuje pěšky krajinou celý den. Je to nejběžnější prostředek přemístování, který má na cestě k dispozici. Svatojakubská cesta se může brát jako proces, kdy dochází k učení se přes svoje fyzické tělo (Kyung-Mi & JuSung, 2015).

Například Risser a Šucha (2021) se domnívají, že lidská chůze je prapůvodní prostředek sloužící k pohybu. Slouží k uspokojování základních potřeb stejně jako u zvířat. Jako například zajistit si potravu, chránit se proti nepříznivým přírodním podmínkám, zajišťovat si potřebu sociální interakce s ostatními, zajistit pokračování rodu.

Tisdell (2013) uvádí, že chůze má obrovskou sílu vyléčit jak tělo, tak duši. Hlavně v souvislosti s meditací v rámci rytmu chůze.

Stejskal (2004) poukazuje na to, že pravidelný pohyb má velký účinek na emocionální prožívání a psychiku člověka. Dále uvádí, že pravidelný pohyb v rozumné míře je nejúčinnějším, nejlepším a nejlevnějším prostředkem prevence proti onemocnění plynoucí z moderního způsobu života.

Namáhavou fyzickou aktivitou se mimo jiné z mozku uvolňují hormony endorfíny, které působí na člověka euforicky, vyvolávají pocity štěstí a spojenosti. Tím by se dalo vysvětlit proč fyzická aktivita potlačuje stavy úzkosti a deprese (Kirstová, 1998). Tudíž i člověk, který každý den putuje, vyvíjí určitou dlouhodobou fyzickou aktivitu, a tak se může po takovém výkonu cítit velmi dobře, i když je unavený a jeho komfort v ubytovacích zařízeních velmi skromný. Slepíčka (2006) uvádí, že v únavných a napjatých situacích se v mozku vylučují endogenní opiáty endorfíny a enkefaliny. Člověku tak dávají vyšší odolnost proti stavům bolesti a unavenosti. Zároveň působí euforicky.

#### 4.5 MOTIVACE POUTNÍKŮ

Motivace k cestě do Compostely je různá: touha něco ve svém životě změnit, dokázat, nespokojenost se stávajícím životem, touha po zážitcích a dobrodružství, náboženské a spirituální důvody, vyrovnání se s nějakou situací, seberozvoj, sportovní výkon, zdravotní problémy a mnoho dalších.

Již ve středověku poutníci putovali z různých důvodů – z náboženských důvodů kvůli víře v Boha, pro získávání relikvií a návštěvy svatých míst, kvůli pokání nebo pronásledování, ale také toužili po dobrodružství a zábavě, po duchovním a spirituálním osvěžení (Ohler, 2000).

Například Gonzáles a Santos (2014) uvádějí, že rozsah motivace poutníků je velmi široké téma od duchovních důvodů po sportovní výkon. Podle nich cesta do Compostely v 21. století již neslouží k náboženským účelům, převážně katolickým, ale vytváří novou dimenzi multikulturního setkávání. Poutníci na cestě se mohou těšit z přírodních krás, znovu objevují život předků, kouzlo konverzace a hlavně mají dostatek času interagovat s ostatními. Zároveň poukazuje na to, že se vzrůstajícím počtem poutníků za poslední roky můžeme hovořit o novém významu turismu, který obnáší zážitkovou turistiku, plnou emocí, zasazenou v jedinečném rámci duchovna a hledání sama sebe. Amaro, Antunes a Henriques (2018) provedli dotazníkový výzkum provedený na 1 140 poutnících na téma motivace

poutníků. Zjistili hlavních osm motivů poutníků a to: spirituální motivaci, nové zážitky, kulturní motivaci, únik od rutiny, náboženské důvody, přírodu a sport, setkávání se s novými lidmi a splnění slibu. S tím, že nejvíce skórovanými motivy byly spirituální zážitky, nové zážitky, příroda a sport. Nejméně četnými motivy v tomto výzkumu byly náboženské důvody a plnění slibu. Autoři výzkumu poukazují na to, že moderní poutníci již nemají pro cestu tradiční důvody. Zajímavé je také zjištění, že motiv přírody, sportu a úniku od rutiny byl vyšší u žen než u mužů. A naopak mužů více skóroval motiv splnit slib.

De Courcier, Farias a Oviedo, (2013) se domnívají, že mnoho poutníků hledá zážitek mimo hranice materiálního světa a snahy o zisk. V tomto smyslu pouť do Compostely nabízí něco jedinečného v kontextu vyspělé moderní konzumní společnosti. Ve svém výzkumu motivace čtyřiceti osmi poutníků poukázali na to, že šest nejčastějších motivů k cestě jsou: náboženský rozvoj, duchovní rozvoj, hledání zážitků, hledání životního směru, potřeba společnosti a náboženská oddanost. Nejvyšších skóre dosahovaly právě nenáboženské motivy jako duchovní rozvoj a hledání zážitků. Poukazují na to, že spíše než náboženské důvody, poutníci hledají sami sebe právě skrz zkušenost s putováním.

Motivace musí být silná, aby byl člověk takového výkonu schopen. Pocit úspěchu z dosažení cíle, z absolvování celé pouti přináší člověku uspokojivé a příjemné emoce jako je radost, nadšení, hrdost.

## 5 CESTA DO COMPOSTELY JAKO PŘECHODOVÝ RITUÁL

Je možné brát cestu do Compostely jako přechodový rituál? Poutní cesta zcela jistě, pokud se podniká delší dobu, může mít prvky přechodového rituálu či může na někoho jako přechodový rituál působit. Člověk je vytržen ze svého obvyklého domácího prostředí, prostředí zaplněného informacemi, které se velmi rychle mění v čase, spoustou technologických vymožeností, které mu umožňují žít čím dál tím pohodlnější život. Člověk získává na pouti jiný sociální status. Status poutníka.

Podle Turnera (1974, in Bowie, 2008) poutní cesta člověka vyjme z normální sociální struktury, ve které žije a dočasně ho zapojí do společnosti jiné, kde všichni mají stejný cíl, dosáhnout poutního místa. Je zde tedy rozpor mezi normami, strukturou a hierarchií společnosti, ve které člověk standardně žije a sociální strukturou, do které se poutník na pouti dostane. Ta je proměnlivá, kreativní a bez struktury.

Přechodové rituály jsou rituály, které doprovází přechod jednotlivce nebo celé skupiny z jednoho přechodového období do dalšího vyspělejšího období života. Přechodový rituál pomáhá člověku překonat změnu, která nastane přechodem do dalšího životního období. Za přechodové rituály se považují například zásnuby, svatby, porod dítěte, obřizka, promoce, maturita a další. Přechodový rituál má podle van Gennepa (2018) tři přechodové fáze: odloučení, pomezí a přijetí. Odloučením se myslí příprava na dočasný odchod od dosavadní skupiny lidí, ve které člověk žije. Často může být provázen i různými symbolickými úkony, jako změnou barvy vlasů, tetováním, přijetím nějakých symbolů (člověk s mušlí na krku je ve Španělsku považován za poutníka). Paralela s cestou do Compostely spočívá v tom, že člověk načas opravdu odejde ze svého domova, mnohdy je to pro něj úplně cizí země, kde dočasně žije na pouti jiným způsobem života. „Člověk, který žije doma, ve svém klanu, žije v profánnosti. Jakmile se vydá na cesty a jako cizinec se nachází v blízkosti tábořiště jiných lidí, žije v posvátnu“ (van Gennep, 2018, 19).

Z hlediska poutní cesty je nejzajímavější právě fáze pomezí (fáze posvátna), která může symbolizovat cestu celou. Pomezí můžeme připodobnit k pocitům a zážitkům z poutní cesty. Člověk neví, do čeho jde, žije najednou jiným způsobem života, spousta situací je pro něj neznámých. Nezanechává to v něm pocit jistoty a bezpečí. Van Gennep (2018) také uvažuje o tom, že fáze pomezí, je pomyslný vstup do oblasti mezi dvěma světy, mezi tím původním, tedy předchozím stavem bytí člověka a budoucím hodnotnějším stavem. Když



někdo tímto stavem prochází, tak se pomyslně či reálně nachází v obřadních situacích, které tento přechod do jiné, vyšší a lepší sociální skupiny nebo stavu provázejí. Pomezím můžeme v jeho pojetí rozumět i vstup na poutní cestu, alegoricky vstup do posvátného území. Vstup do života mezi dvěma světy. Na území posvátna. Najednou se nám totiž otevře okno a průchod do jiného světa.

Turner (2004) se dívá na přechodový rituál a na etapu pomezí jako na liminární záležitost. Liminarita znamená doslova něco jako „být na prahu.“ *„Liminarita znamená, že vyšší postavení neexistuje bez nižšího a ten, kdo zastává vyšší pozici, musí zažít, jaké to je, být poníženy“* (Turner, 2004, 98). Vymezení statusu takové osoby je dost nejasné, protože nezapadá do standardního společenského uspořádání. Dostat se z původního postavení na jiné, vyšší, uvědomělejší postavení znamená projít přes prázdné místo, kde člověk nemá žádný status (Turner, 2004). Třeba právě jít a prožít cestu do Compostely. To může být jeden ze způsobů, jak se dostat z „nižšího stupně bytí“ k „vyššímu stupni.“ Zároveň uvádí i pojem „*communitas*“, kterým vysvětluje zapojení člověka do nového společenství, které vytváří ostatní osoby, které jsou součástí liminární fáze přechodového rituálu. Tady je vidět velká podobnost s poutnickým životem, kdy poutník obvykle naváže vztahy k dalším poutníkům na cestě a zapojí se do poutnického společenství jako takového.

Prožitím této fáze rituálu se dostáváme do fáze přijetí. Přijetí se vyznačuje vstupem do vyšší hodnotnější etapy života (van Gennep, 2018). Člověk přijímá nový společenský status, k původní společenské roli se vrátit po přechodovém rituálu nemůže, díky tomu, co prožil a zažil v předchozích fázích. Sžívá se se svojí novou rolí. Po prožití celé poutě a návratu domů se i poutník může dostat do fáze přijetí. Něco dokázal, překonal, má neběžné zážitky, měl dost času přemýšlet o svých věcech z různých úhlů pohledů. Prožití poutní cesty ho automaticky může směřovat právě k fázi přijetí, pokud tato fáze nenastala již koncem poutě.

## 6 SPIRITUALITA V KONTEXTU SVATOJAKUBSKÉ CESTY

Každý člověk má nějaký duchovní život. Tím, že člověk putuje dlouho sám a je nucen být sám se sebou, tak se může dostat v myšlenkách i k vyšším hodnotám než je materialistická povaha naší civilizace. Přemýšlí o smyslu různých událostí v jeho životě, o existenci nějakého vyššího smyslu, o bytí. Spiritualita může být chápána jako uvědomění si něčeho, co přesahuje nás samotné, jako poznání smyslu bytí (Soudková, 2004). *„Duchovní život se odehrává v „srdci“, v nitru člověka, v místě odkud vychází lidská vůle, kde se člověk rozhoduje a kde uchovává svá tajemství“* (Bianchi, 2009, 15).

V současnosti lze spiritualitu vymezit v širších souvislostech, nejen v těch náboženských, ale jako různé duchovní přesahy. Názory se na toto téma velmi různí. Spiritualita se může proti náboženství i vymezovat.

Odlišení spirituality od náboženství můžeme podle Pargamenta (1999, in Říčan, 2007) vyjadřovat ve dvou vůči sobě opačných aspektech. V tom prvním se spiritualita chápe jako záležitost jedince, jeho unikátního prožívání a chování a náboženství se bere jako vnějšková formální záležitost, pod kterou se skrývají obřady, instituce a další. A v tom druhém aspektu spiritualita ztvárňuje něco kreativního, přirozeného, živého, propojeného s duší individua a náboženství se zde považuje jako něco zkosnatělého, zastaralého, neschopného dalšího vývoje.

Například de Courcier et al. (2013) ve svém výzkumu uvádějí, že většina poutníků není již tradičně nábožensky orientovaná, ale spíše se soustředí na eklektickou formu spirituality, která je ale často spojená s touhou po nevšedních zážitcích.

Poutníci se na cestě do Santiaga se učí skrz duchovní zkušenost, historii a kulturu, ale také fyzickou bolest a zažívají hluboký soulad a euforii a vrcholné zážitky uspokojení a radosti a probuzení možnosti nového začátku. Tyto zkušenosti mění jejich život a směřují ho k lásce, štědrosti, spolupráci, pravdě, službě, jednoduchosti a vytrvalosti (Kyung-Mi & JuSung, 2015).

A například Turner a Turner (2011) spojují poutnictví přímo s duchem mysticismu a považují jej za společenský mysticismus.

## 7 OSOBNOSTNÍ RŮST

*„Oceňovat nebo milovat druhého a být oceňován a milován druhým je tedy prožíváno jako zkušenost, která podporuje růst osobnosti“* (Rogers, 2014, 37). Tolik k osobnostnímu růstu Carl Rogers, hlavní představitel humanistické psychologie.

Jedním z nejběžnějších cílů psychoterapie je především změna osobnosti klienta, která stojí na sebepoznání (Vymětal, 2004). Sebeoznání podporuje osobnostní růst. Lze tedy říct, že jedním z cílů psychoterapie, jako léčebné metody psychologickými prostředky, je i osobnostní změna a růst člověka.

Kdo by netoužil se rozvíjet a zdokonalovat nejen po vnějších stránkách svého bytí, ale také vnitřně, duševně růst. Dosahovat v životě nových obzorů, otevírat nové světy, do té doby dosud nepoznané. Seberealizovat se. Umět se podívat na různé situace, osoby a věci z více úhlu pohledu. Stát se úplným zralým člověkem, který žije v harmonii sám se sebou, s ostatními lidmi, s přírodou, se svým povoláním a s ostatními aspekty svého bytí. Cesta k osobnostnímu růstu ale není vždy jednoduchá a přímočará, jak by se mohlo zdát.

Osobnostní růst je také velkým tématem dnešní doby. Existují tisíce publikací na toto téma, od beletristicky zpracovaných pro laickou veřejnost až po odborné publikace a výzkumy.

Psychický vývoj člověka předpokládá přirozený osobnostní růst od dětství do dospělosti. Je třeba také poznamenat, že osobnostní růst je přirozený vývojový prvek lidské psychiky. Může být ale také různě deformovaný, zbrzděný či neprobíhající na základě působení vnitřních i vnějších faktorů. Yalom (2006) uvádí, že pokud u člověka v důsledku krize dochází ke strnulému postoji a přehnanému lpění na stávajícím způsobu života, osobnostní růst nemůže dále probíhat.

Různé psychologické směry se potom snaží vyřešit problematiku osobnostního růstu, pokud je narušený. Existují různé aspekty a teorie, pojďme se tedy na ně podívat.

### 7.1 SEBEPOZNÁNÍ JAKO ZÁKLAD OSOBNOSTNÍHO RŮSTU

Sebeoznávání se lidé zabývali odedávna. Teprve s nástupem psychologie jako vědy se začalo zkoumat sebepoznání i na profesní úrovni v rámci různých psychoterapeutických směrů. Sebeoznání je proces, kdy člověk poznává sám sebe. Snaží se pochopit příčiny svého jednání, rozumět svým emocím a motivaci, ale také poznat svoje schopnosti, které má každý člověk uspořádané naprosto unikátně. Obecně si člověk rozšiřuje svůj duševní obzor

o sobě samotném a o světě kolem sebe. Pokud vidí sám sebe a život kolem sebe pouze jednostranně, potom ochuzuje sám sebe o rozmanitější možnosti v rámci svých vztahů, práce, zálib, objevování vlastního potenciálu apod. Sebepoznání může sloužit jako základ k dalšímu osobnostnímu růstu. „*Sebepoznání není nikdy získáno definitivně.*“ (Yalom, 2009, 121).

Mikuláščík (2007) se domnívá, že pokud na sobě člověk chce pracovat, chce lépe využívat svoje zdroje a chce se zlepšovat, tak by měl začít vždy u sebepoznání. Protože tak nalezne v sobě stabilní bod, od kterého se dokáže orientovat sám v sobě.

Mezi jinými jsou podle Mikuláščíka cesty k sebepoznání následující: „*pravidelná registrace a pravidelná úvaha, deník, poznávání sama sebe prostřednictvím jiných lidí, introspekce...*“ (Mikuláščík, 2007, 34-35). Nepoznává se poutník v některých z nich?

Kuneš (2009) se domnívá, že pokud člověk nalezne u sebe větší diverzitu povahových rysů, potom si uvědomí, že jejich složení je naprosto unikátní a člověku toto zjištění dodá větší sebevědomí. Zároveň dotyčný přestává vidět ostatní kolem sebe černobíle a začne si uvědomovat širokou škálu osobnostních vlastností jiných osob a tím pádem jim začne i více rozumět. Přestává si do nich promítat svoje neuvědomované povahové rysy.

Když si člověk uvědomuje svoje negativní povahové vlastnosti, tak potom má daleko větší možnost je v určitých situacích nějakým způsobem ovlivnit, protože si je jich prostě vědom. Pokud porozumím více sám sobě, svým emocím, motivaci, svému jednání, porozumím tím pádem více i ostatním lidem kolem sebe. To může výrazně přispět ke zlepšení osobních vztahů jak v rámci rodiny, tak v rámci širší společnosti, ve které se dotyčný pohybuje. Sebepoznání také pomůže člověku poznat jeho vlastní hranice a limity. Ty, které má člověk dané svojí osobností a ty, které má naučené. Také mu sebepoznání ukazuje prostor, kde má naučené hranice nastaveny a kde je může překročit a rozvíjet se dále.

Sebepoznání napomáhá osobní zralosti a umět vidět dobré i slabé stránky svojí povahy, je jedním z jejích aspektů.

## 7.2 OSOBNOSTNÍ RŮST Z POHLEDU ANALYTICKÉ PSYCHOLOGIE

V oblasti osobnostního růstu se Carl Gustav Jung, zakladatel analytické psychologie, zabýval hodně nevědomím a jeho obsahy. Respektive zpřístupňováním nevědomých obsahů člověka do jeho vědomí a tím i rozšiřováním duševních obzorů dotyčného. Během terapie si Jung a klient krok za krokem ujasňovali, jaký význam nesou nevědomé obsahy klienta.

Sebepoznání je jedním z nejtěžších kroků pro člověka, který žije v nevědomí. Člověk ze své vlastní podstaty se obává právě uvědomění. Proces sebepoznání je vlastně sjednocování odloučených částí vlastní vůlí a zároveň zde hraje roli i bytostné Já, které od člověka vyžaduje určité odříkání a obětování.

Člověk se dostává na vyšší dospělejší a uvědomělejší úroveň bytí. Konečným výsledkem může být dosažení stadia „Bytostného Já“, což je v jungovské psychoanalýze zralý dospělý člověk, který velmi dobře zná sám sebe a dokáže s touto skutečností pracovat. Jung (2001) se domnívá, že bytostné Já není totožné s naším já, ale je to celek, který je nadřazený našemu já a který v sobě spojuje vědomou a nevědomou část naší psychiky.

### 7.2.1 Proces individuace

Být poutníkem a strávit na poutní cestě mnoho dní a měsíců přirozeně vede člověka k zamyšlení se sám nad sebou, nad svými skutky, činy a vztahy. Vlastně nad vším, co tvoří život člověka. Díky relativně malému množství externích podnětů, informací a jednoduchému životu na pouti, člověk se snadno dostane v myšlenkách sám k sobě a k událostem, které formovaly jeho život. Ať už v pozitivním nebo negativním smyslu. Dlouhodobější pout' pak může působit ve smyslu jungovského procesu individuace.

Podle Junga (2001) se naše osobnost rozšiřuje právě skrz nevědomí, které nemá žádné hranice. Proto je každé takové rozšíření osobnosti naprosto bez limitů. Na druhou stranu naše osobnost je ale vždy individuální a svá, a individualita s sebou nese hranice, proto dotyčný nemůže disponovat všemi vlastnostmi.

Tento vývojový proces osobnosti nazval Jung individuací. Individuace obvykle začíná vyrovnávání se s archetypem stínu. Archetyp stínu se v analytické psychologii vyznačuje tím, co člověk vytěsnil, vlastnostmi, o kterých je pevně přesvědčen, že je nemá. A najednou poutník na své cestě potká někoho, kdo je mu natolik nesympatický, že ho nemůže vystát. Ale ostatním poutníkům tolik nevadí, a poutník začne přemýšlet, proč tomu tak je. Poutník si může začít uvědomovat, že přece jen možná nějaký náznak těchto vlastností, o kterých se domníval, že je nemá, nikdy nemůže mít, přece jen má a jeho stín se začne postupně prosvětlovat a přestává mít hořký a negativní náboj. Jung (2001) přemýšlí o stínu takto: každý člověk má svůj stín a čím méně si ho uvědomuje, tím je stín spleťtější a temnější a ve své podstatě se pro člověka stává komplikovaným. Přijmutím vlastního stínu se archetyp stínu ale prosvětlí a přestává na svého nositele působit jako něco palčivého, neurotického, co ho brzdí v životním rozletu. „*Takový člověk ví, že cokoli je špatné ve světě, je špatné i v*

*něm samém, a jestliže se jen naučí vyrovnávat se se svým vlastním stínem, pak pro svět něco skutečného udělal.“ (Jung, 2001, 112).*

V psychoanalýze je individuace psychický proces, který vede k sjednocení a větší celistvosti psychiky člověka. Proces individuace můžeme z jednoho pohledu chápat jako sjednocování částí naší psýché v jeden nový celek a z druhého pohledu se najednou vyloupne nový člověk, který ale existoval už před já (Jung, 2001).

Kast (2000) poukazuje, že individuační proces má ukázat jedinečnost člověka a pomoci člověku přijmout sám sebe se všemi kladnými a zápornými stránkami, které naše osobnost nese. Důležité jsou v tomto procesu právě překážky a obtíže, které tvoří unikátnost každého jedince. Jejich přijetí je základním stavebním kamenem procesu individuace.

### 7.3 OSOBNOSTNÍ RŮST Z POHLEDU HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

Humanistická psychologie se v podobě jejích hlavních představitelů Carla Rogerse a Abrahama Maslowa dívá na osobnostní růst úplně jinak než psychoanalytické směry. Jejím hlavním cílem totiž je hlavně sebepoznání člověka a jeho vlastní jedinečnost. Předpokládá, že člověk má vůli ke spontánnímu rozvoji svých kladných možností, které vedou k lepší kvalitě života ve všech ohledech (Vymětal, 2007). Snaží se najít kladné stránky dotyčného, které plně podporuje a rozvíjí tak jeho osobnostní růst. Snaží se pomoci člověku k větší autentičnosti a podporovat jeho větší otevřenost a nové pohledy na svůj život a okolí. Cílem Rogersových terapií je sebezpřijetí bez jakýchkoliv podmínek. Carl Rogers silně věří v osobnostní růst jako v kvalitu, kterou má k dispozici každý člověk (Rogers, 2014). *„Jeden z nejspokojivějších pocitů, které znám - a také jeden z nejintenzivnějších zážitků podporující růst druhého člověka -, prožívám tehdy, když druhého člověka přijímám stejně jako západ slunce“ (Rogers, 2014, 36).*

Abraham Maslow se proslavil svou motivační teorií hierarchie potřeb, do které zahrnul i růstové potřeby. Maslowova pyramida přiřazuje různým potřebám hodnoty od té nejzákladnější, jako je potřeba naplnění základních a fyziologických potřeb, potom hierarchicky následuje potřeba naplnění bezpečí a jistoty, potom potřeba lásky, přijetí, následuje potřeba uznání. Tyto potřeby označil jako nedostatkové. Na pomyslný vrchol postavil seberealizaci a sebeaktualizaci jako růstovou potřebu (Maslow, 2014). Respektive potřebu osobnostního růstu. Osobnostní růst je možný tehdy, pokud se člověk bude cítit v bezpečí, v jistotě, jeho základní potřeby budou naplněny. Seberealizace vyžaduje právě uspokojení nedostatkových potřeb. Tato potřeba se týká touhy člověka po smysluplném

naplnění jeho života, aby jeho aktivity měly smysl a těšily ho. Pokud dochází k sebenaplnění a seberealizaci, člověku to přináší pocity uspokojení, štěstí, radosti, úspěchu a motivuje ho to k dalšímu obdobnému jednání. Maslow (2014) se domnívá, že seberealizovaní jedinci jsou nezávislí, duševně méně rozervaní, mají menší míru úzkosti a vyznačují se vyšší mírou afiliace. Dále uvádí, že sebe realizující se osoba potom prožívá vrcholné zážitky, při kterých se cítí celistvější, souladnější, splývá se světem okolo, cítí se na vrcholu vlastních sil. Říká: „*mám totiž pocit, že lidé při vrcholném zážitku jsou nejbliže své identitě, nejbliže svému skutečnému já v jeho nejtypičtější podobě*“ (Maslow, 2014, 159). V současnosti již víme, že se dokážou seberealizovat i lidé, jejichž nedostatkové potřeby nejsou zcela naplněny, jak to doložil například ve svém díle Viktor Frankl. To ale neubírá na platnosti této teorie.

#### 7.4 OSOBNOSTNÍ RŮST Z POHLEDU EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZY

Existenciální analýza jako psychotherapeutický směr se zaměřuje na hodnoty jako je smysl bytí, odpovědnost, existenciální osamělost. Hlavní představitel logoterapie Viktor Frankl (2006) vidí sebepoznání jako nacházení smyslu života. Vede člověka k odpovědnosti za svůj život, za svůj seberozvoj. Člověk musí mít životní smysl a hodnoty, aby mohl svůj život prožít kvalitně. Kromě tvůrčích hodnot, které uskutečňuje tím, že něco tvoří, má ještě hodnoty zážitkové, které spočívají v přijímání toho, co se děje kolem nás v daném okamžiku. Na základě vlastní zkušenosti z koncentračního tábora uvádí ještě hodnoty postojové, které vymezuje postojem člověka k limitacím, které mu přináší život. Jednání člověka vůči těmto omezením přináší další možnosti k osobnostnímu růstu. Záleží, jakým způsobem čelí svému osudu, tím pádem uskutečňovat postojové hodnoty může i za určitých okolností ve chvíli utrpení nebo chvíli blízko smrti. Posouvá osobnostní růst až k nejzazší hranici, k utrpení. Podle Frankla (2007) člověk se nemá ptát na otázky smyslu bytí, ale sám je má klást a jen ty, na které si odpoví sám sobě, jsou ty opravdové odpovědi, které nesou odpovědnost našeho bytí. A bytí může být naše jen tehdy, pokud je námi zodpovězené. „*...být člověkem znamená být vědomým a být odpovědným*“ (Frankl, 2006, 62). Jen svým vlastním jednáním můžeme přispět k vlastnímu sebepoznání a osobnímu růstu.

Představitel současné existenciální psychologie Irvin Yalom (2006) se domnívá, že například prožití samoty a strach z existenciální samoty jako takové vede ke vzniku a udržování mezilidských vztahů. Je jejich hnacím motorem a tím pádem vede i k osobnostnímu růstu. „*Opustit stav interpersonálního splynutí znamená setkat s existenciální osamělostí, její hrůzou a bezmocností*“ (Yalom, 2006, 368).

Dále Yalom (2009) uvažuje o smrti, odpovědnosti, svobodě, existenci a neexistenci smyslu bytí a o seberealizaci, kterou považuje za přirozenou vlastnost každého člověka a pokud se mu odstraní překážky na cestě k ní, což by mělo být prací terapeuta, dotyčný dochází k hlubšímu sebepoznání a seberozvoji. Konfrontací s výše uvedenými tématy může potom dojít k osobnostnímu růstu. Yalom (2006) se dívá například na osobnostní růst jako vydělení se z emoční a fyzické závislosti na ostatních, vystoupení z komfortní zóny člověka. Člověk se stává nezávislým, umí se postarat sám o sebe, cenou je ale potom osamělost.

## 7.5 KRIZE JAKO ŠANCE K OSOBNOSTNÍMU RŮSTU

Pokud se člověk dostane do nějaké osobní krize a nalezne cestu k jejímu vyřešení, potom prožití krize může vést také k dalšímu osobnostnímu růstu. Špaténková a kol. (2004) se domnívá, že krize může přinášet ohrožení, ztrátu, opuštění, ale je také šancí k novému začátku. Je jedinečnou příležitostí začít jinak a jiným způsobem. Člověk může nabýt větší psychické odolnosti, duševní vyzrálosti, rozšíří se mu duchovní obzory, dochází ke kongruenci.

Je zajímavé se podívat na problematiku osobnostního růstu i ze strany osobností, které nejsou psychology, ale jsou považovány za duchovní vůdce, jako je třeba stávající dalajláma. Podobně se na krizi dívá i on. Dalajláma a Cutler (1999) se zmiňují o hodnotě nepřítelů a jeho jedinečnosti. Obvykle lidé nemají davy nepřátel, ale tu jednoho či dva, obvykle je konflikt vymezen na několik osob jako je šéf nebo někdo z rodiny. Abychom konflikt vyřešili, tak musíme zdolat nějakou překážku, obvykle prostřednictvím zkoušení různých cest, jak konflikt vyřešit, což ke konci vede k úspěšnému vzhledu do situace a zdolání překážky. Výsledek pak může vést k osobnostnímu růstu.



## VÝZKUMNÁ ČÁST

### 8 TYP VÝZKUMU

Vzhledem k tématu svého výzkumu jsem si vybrala kvalitativní typ výzkumu. Kvalitativní výzkum se na rozdíl od kvantitativního výzkumu zajímá o subjektivní hledisko účastníka výzkumu, o jeho vlastní chápání světa. Popisuje, jak jedinec zažívá a prožívá zkoumaný problém nebo situaci z jeho vlastního úhlu pohledu. Výzkumník může zkoumat daný problém, jev, aspekt z různých úhlů pohledu. Miovský (2006) uvádí, že kvalitativní přístup v psychologii pracuje s unikátností, souvislostmi, neopakovatelností. Odráží vývoj a dění v rámci psychologického výzkumu. Hodí se pro popis, vysvětlení, rozbor, nekvantifikovatelných zkoumaných psychologických aspektů a vlastností. Kvalitativní výzkum používá fenomenologický přístup. Ferjenčík (2000, 243) se na něj dívá takto: „...*fenomenologie navrhuje, aby výzkumník nechal jev sám, aby se před ním ve své plné šíři a hloubce odhalil.*“

## 9 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem mého výzkumu je zjistit a podložit na základě analýzy zjištěných faktů, zda absolvování poutní cesty do Compostely podporuje osobnostní růst a sebepoznání člověka. Zároveň jde o porozumění, zda poutní cesta ovlivnila život dotyčného člověka ve smyslu sebepoznání a osobnostního růstu, což vede ke kvalitnějšímu prožívání života a životních změn a zda tyto změny směřují k většímu životnímu naplnění.

Výzkumné otázky zní tedy takto. Může vést absolvování poutní cesty do Compostely k osobnostnímu růstu a sebepoznání? Jak poutní cesta do Compostely ovlivnila váš život? Výzkumné otázky jsou zaměřeny na porozumění individuálního prožitku jednotlivce a jeho významu pro něj samotného. Nezaměřuji se jimi na konkrétní výsledek, ale na význam prožitků a zážitků, který má potom dopad na život účastníka poutní cesty po jejím absolvování.

Výzkum zkoumá tři etapy poutní cesty do Compostely z hlediska motivace, očekávání, zážitků, prožitků, procesu uvědomění si a následného působení již uvedeného na poutníka po návratu z cesty.

Užitečnost svého výzkumu spatřuji v tom, že je možné prokázat a popsat, že absolvování cesty do Compostely může vést k osobnostnímu růstu a že tato možnost v podobě cesty do Compostely existuje.

## 10 METODA ZÍSKÁVÁNÍ A SBĚRU DAT

Jako nejvhodnější metodu pro získávání a sběr dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Ferjenčík (2000) se domnívá, že výzkumník má mít pro polostrukturovaný rozhovor předem připravené otázky, ale účastník výzkumu může odpovídat v libovolné formě.

Vzhledem k tématu a k tomu, že jsem zvolila kvalitativní výzkum a interpretativní fenomenologickou analýzu, se mi jeví polostrukturovaný rozhovor jako nejvhodnější pro sběr dat v tomto výzkumu. Předem jsem si stanovila určitý okruh témat včetně otázek, na které jsem se dotazovala. Účastníkům jsem dávala vždy na začátku rozhovoru na výběr, zda chtějí začít sami o své cestě vyprávět a já se potom doptám dalšími dotazy anebo zda mám klást otázky od začátku. Bylo to tak půl na půl, co si účastníci vybrali. Otázky jsem volila nejdříve spíše otevřené, tedy kromě těch, které měly získávat faktografické údaje a ke konci rozhovoru jsem přidávala i uzavřené. Tím, že jsem některé účastníky výzkumu zprvu nechala vyprávět sama, tak mi mnoho dotazů vlastně zodpověděli sami bez ptaní. Zároveň díky pružnosti polostrukturovaného rozhovoru jsem mohla otázky i vhodně měnit podle vývoje rozhovoru s účastníkem. Rozhovor s účastníky jsem si pečlivě písemně zaznamenávala do záznamového archu plus jsem rozhovor ještě nahrávala. Po přepisu rozhovoru jsem záznam nahraného rozhovoru smazala. Rozhovor jsem citlivě ukončovala tehdy, když docházelo k saturaci dat získaných během rozhovoru.

## 11 METODA VÝBĚRU VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Pro výběr výzkumného vzorku jsem použila prostý záměrný výběr a metodu sněhové koule. Účastníky výzkumu jsem hledala přes sociální sítě. Na Facebooku existuje skupina Svatojakubské fórum pro poutníky svatojakubské cesty a všechny její příznivce. V současnosti má skoro osm a půl tisíc členů a je největší on-line skupinou zabývající se tímto tématem. Proto jsem se rozhodla hledat účastníky mého výzkumu právě tam. Zveřejnila jsem tedy výzvu na facebooku, že hledám poutníky, kteří by byli ochotni se účastnit mého výzkumu. Podmínkou pro výběr účastníků bylo, že absolvovali svatojakubskou pouť sami, bez doprovodu, strávili na ní minimálně tři týdny, z časového hlediska se cesty účastnili maximálně tři roky zpátky a od ukončení cesty uplynuly nejméně tři měsíce. Takto vybraných účastníků jsem se ještě dotazovala, zda nemají kontakt na nějakého známého, který cestu šel také a splňoval moje podmínky výzkumu. Zároveň jsem požadovala pro svůj výzkum obě pohlaví – muže i ženy. Věk účastníků jsem omezila na osmnáct let a výše, celkový počet na šest osob. K saturaci výběru výzkumného souboru došlo tehdy, když jsem získala do výzkumu tři muže a tři ženy, kteří splňovali podmínky mého výzkumu.

Rozhovory probíhaly v období od 1. května 2020 do 31. prosince 2020.

Vzhledem k tomu, že jsem svůj výzkum prováděla v době covidové, tak setkání s účastníky výzkumu probíhalo buď osobně anebo přes on-line komunikátory. Kritériem byla vzdálenost poutníka od místa mého bydliště, případně obava z Covid nákazy nebo rovnou období lockdownu. Pokud se poutník pohyboval zhruba do sta kilometrů ode mě, tak jsem se s ním sešla osobně, pokud byl z větší dálky, tak jsme se spojili přes internet. Účastníkům jsem nechala naprostou volnost ve výběru místa setkání, vzhledem k tomu, že většina kaváren a restaurací byla kvůli Covidu uzavřená. To znamenalo většinou setkání v přírodě, což bylo pro všechny velmi příjemné. Pokud rozhovor probíhal přes internet, tak jsem se snažila maximálně časově se přizpůsobit poutníkovi s termínem. Délky rozhovorů se většinou pohybovaly od jedné do dvou hodin. Pokud došlo k osobnímu setkání s poutníkem, tak jsem mu po rozhovoru věnovala rostlinku levandule v kořenáči nebo něco sladkého jako malou pozornost za jeho ochotu se výzkumu účastnit.

## 12 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT

K zpracování tohoto tématu jsem si vybrala výzkumnou metodu interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). A to proto, že tato analýza se podrobně zaměřuje na to, jak účastníci výzkumu individuálně prožívají a hodnotí svoje aktivity, zkušenosti, zážitky a prožitky. Touto metodou lze jít hodně do hloubky a krok za krokem sledovat vývoj účastníka během zkoumaného období. Vidíme tak podrobně, jaký náhled má respondent na to, co se mu děje a jak se mu to děje a jak to on sám interpretuje. Tato metoda zkoumá účastníka tak dlouho, dokud nedojde k dosažení porozumění interpretace účastníka.

IPA vychází ze třech filozofických přístupů: fenomenologie, hermeneutiky a idiografického přístupu.

IPA se dívá na lidské bytosti jako na bytosti, jejichž činnosti jsou smysluplné a proto jsou schopné reflexe a přisuzování smyslu svým zážitkům. Zároveň ale poukazuje na to, že výzkumník je plně závislý na interpretaci události účastníka výzkumu a potřebuje proto zkoumat zprávu od dotyčného v rámci jeho interpretace (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Spojení s fenomenologií se nachází v porozumění prožitků jednotlivce jím samým a zkoumáním toho, co dotyčný zažívá a prožívá v určitém období, na určitém místě a v určitém čase (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Rozhovory jsem po přehrání záznamu přepsala do Wordu a vytiskla. Nejdříve jsem ručně tužkou rozdělila rozhovor na tři etapy - před cestou, v průběhu cesty a po cestě. Potom jsem rozhovor několikrát přečetla a zkoumala prvotní vynořující se témata a barevně jsem je pastelkami v textu označovala. Zároveň jsem již přemýšlela nad nadřazenými tématy, pod která bych seskupila první objevená témata v rozhovoru. Zároveň jsem si dělala poznámky přímo na kraj textu k nadřazeným tématům. Poté jsem zkopírovala text rozhovoru do programu Atlas, kde jsem provedla finální kódování na základě papírových podkladů včetně seskupení pod nadřazená témata.

Následovně jsem provedla analýzu témat ve třech etapách cesty (před cestou, v průběhu cesty a po cestě) v podobě tabulek v Excelu a následně ještě analýzu témat každého účastníka zvlášť pro každou etapu, abych zjistila odpovědi na výzkumné otázky.

Tvorbu tabulek v Excelu jsem pojala podle jednotlivých etap cesty. Nejprve jsem zařadila nadřazená témata a potom jsem vymezila ta podřazená a označila, kterých respondentů se

týkají. Každé téma také obsahuje svoji četnost. Témata v tabulkách jsou řazená někdy podle četnosti, někdy podle obsahové návaznosti jednotlivých témat.

Témata v tabulkách označuji slovem faktory.

## 13 ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU

Všechny účastníky výzkumu jsem informovala o tom, že jejich účast na výzkumu je dobrovolná a mohou kdykoliv v průběhu výzkumu od ní ustoupit. Zároveň jsem zdůraznila informaci o anonymitě účastníků výzkumu včetně toho, že výsledky výzkumu budou použity pouze pro interpretaci výsledků v rámci diplomové práce. Zároveň jsem jim dávala k podpisu informovaný souhlas s účastí na výzkumu, který obsahoval výše uvedené informace. Ještě před začátkem rozhovoru jsem upozornila účastníky, že rozhovor bude nahráván a zapisován a pokud jim nebude nějaká otázka příjemná, nemusí odpovídat. Také jsem všechny informovala, že v práci budou vystupovat pouze pod změněnými křestními jmény.

Ke všem účastníkům jsem přistupovala s maximální mírou empatie, trpělivosti, respektu a pochopení. Nikdo z nich neodmítl odpovědět na jedinou otázku a ani svůj souhlas neodvolal.

## 14 ÚSKALÍ KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU

Kvalitativní přístup, který Hendl (2012) popisuje jako výzkum, kde si hned na začátku výzkumu výzkumník stanoví výzkumné otázky a hlavní téma výzkumu, otázky ale během výzkumu, rozboru a sběru dat může různě upravovat a měnit.

Úskalí kvalitativního přístupu proto spočívají většinou v rozličných výzkumných aktivitách výzkumníka a v jeho osobě samotné, v její vyzrálosti, schopnosti přijímat odlišné interpretace účastníků výzkumu, v připravenosti na výzkum...apod.

Vzhledem k tomu, že jsem sama poutní cestu do Compostely šla před několika lety, tudíž jsem si byla velmi dobře vědoma toho, že jsem měla na začátku výzkumu od respondentů určitá očekávání, která jsem se snažila odbourat poctivou sebereflexí a také jsem nikde během fáze výběru respondentů neuváděla, že hledám vysloveně poutníka, který prožil něco výjimečného, co obohatilo jeho duševní život nebo něco v podobném smyslu. Snažila jsem se vymyslet takovou výzvu k přihlášení se do výzkumu, aby byla dostatečně neutrální, ale zároveň se zabývala zkoumaným tématem a tím eliminovala možnost ovlivnění respondenta již před výzkumem.



## 15 VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 15.1 SHRNUÍ ROZHOVORŮ PŘEVEDENÁ DO NARATIVNÍ FORMY

Věk účastníků je uveden, jaký byl v době absolvování jejich poutní cesty. Tři z šesti poutníků šli cestu podruhé. Rozhovor se týkal vždy jejich druhé cesty, protože časově byla relevantní, co se týká podmínek výzkumu. Pouze u Martiny, která absolvovala cesty dvě v čtyřletém odstupu, uvádím i její první cestu, která svým obsahem kontinuálně navazovala na její druhou cestu. V tomto případě to považuji za nezbytné.

#### AMÁLIE

59 let

Motto cesty: „*laskavá a vědoucí*“

Dáma mnoha povolání, léčitelka, sbírá bylinky, ráda peče, vaří, pracovala v oblasti cateringu, v současnosti je v důchodu. Má tři dospělé děti, je vdaná. Svou druhou cestu absolvovala v roce 2019. Vyrážela z Čech, přes Bavorsko, Švýcarsko, kde musela cestu přerušit. Kilometry nepočítala. Na cestě strávila přibližně 2 měsíce. Nachozené kilometry nepočítala, nebylo to pro ni důležité. Věřící není, ale na druhou stranu věří v nějakou vyšší moc, vyšší hodnoty. Deník si psala.

Svoji první cestu do Compostely absolvovala před šestnácti lety, byla to francouzská cesta, šla ale s kolegy a dospěla k názoru, že tuto cestu musí absolvovat ještě jednou a úplně sama. Taky měla pocit, že ji mužští kolegové tak trochu využívají. A chtěla počkat, až jí vyroste nejmladší syn, aby ho mohla opustit a vypravit se na cestu.

Cítila, že musí udělat sama něco pro sebe, hodně pracovala v cateringu pro turisty až šestnáct – sedmnáct hodin denně, což ji vyčerpalo jak fyzicky, tak duševně. Intenzivní práce se hodně podepsala na jejím zdraví, musela na operaci. „*Veškerý čas a síly pohltila práce. Práce a zase jen práce. Povinnost. Zodpovědnost, no spíš vlastně nezodpovědnost k sobě a svým potřebám. Tak moc, až mě zastavila nemoc.*“ Měla na sebe obrovskou zlost, nebyla se svým životem spokojená. „*Pořád jsem čekala až kluk vyroste, až dostavíme barák, až jednou budu mít víc času a to až přišlo loni.*“ „*Camino mě volalo už tři roky.*“ „*Řeklo si to jó a řeklo si to tak razantně, že jsem skončila práci, na všechno jsem se vyprdla a odešla jsem ze dne na den. Ale abych nebyla úplně blázen, tak jsem trénovala tady v Čechách.*“ „*Chtěla jsem záměrně na cestě trávit dlouhý čas v tichu a samotě. Proto jsem vycházela z Čech do NEZNÁMA a bylo mi úplně jedno kdy a zda vůbec dojdu do Compostely.*“

Konečně ale přišla příležitost se na cestu vydat. Tentokrát se vypravila sama pěšky ze Svaté Hory v Příbrami o Velikonocích. Její cesta měla vést přes Bavorsko, Švýcarsko až do Compostely. Její rodina se na ni dívala zvláště, že jde takhle sama. Spala pod širákem nebo pod stanem, jak sama říká, samoty se nebála. Vzhledem ke své fyzické indispozici nemohla unést více než pět kilogramů zátěže, proto putovala s dětským kočárkem, ve kterém si vezla svoje věci. Na kočárku měla cedulku v několika jazycích, že je poutníkem svatojakubské cesty a míří do Santiaga a že se na místě zdrží maximálně jeden den. Během cesty prožila tři události, které si nedokázala vysvětlit a které jí naprosto uchvátily svým přesahem. První událost se stala ve Švýcarsku, v den jejich narozenin. Již tři dny za sebou slyšela z krajiny zvon. To ráno vstávala s velmi dobrou náladou a pocitově věděla, že bude dobrý den. *„Úplně sama, ale šťastná od božího rána. A to byl den zázraků. Tak to mám i napsaný. Tak jsem si to nazvala. A bylo to naprosto úchvatný.“* V dálce slyšela stále ten zvon, rozhodla se jít za hlasem zvonu a najít kostel, odkud odbíjí. Nemohla ho najít, ale slyšela ho stále blíže, až nejdřív objevila mateřskou školu a za ní zastrčenou kapličku, ze které zvon odbíjel. Celou dobu měla pocit, že ji někdo pozoruje. Kaple byla maličko pootevřená, *„a vod tý doby, co jsem tam vkročila, jsem prostě zírala. Já jsem se usmívala pořád, vůbec jsem nevěděla proč. Ale to byl tak laskavý průvodce, jako by byl živý. Plakala jsem, klečela jsem na kolenou a celou tu dobu děkovala a celou dobu jsem měla pocit, že mně někdo pozoruje a pak jsem to našla, byl ve výklenku, takovej maličkatej, byla socha Ježíše Krista, Ježíše Krista, který byl žehnající. A měl úžasný oči a ty oči dělaly to, že se za mnou dívaly všude, já to tak cejtila. Tenhle obraz si chci ponechat. V tý čistotě, v tom bezpečí, v takový tý bezpodmínečný lásce. Takhle to zní jako klišé.“* Amálie se odmlčuje. *„Tohle bylo nejsilnější, co jsem tam zažila.“* *„A pořád jsem měla pocit, že na mně někdo kouká a byla jsem tam stoprocentně sama.“* A když zdvihla oči nahoru, poprvé uviděla poutníka nebo průvodce poutníků sv. Jakuba se zlatou mušlí. Od té doby, vždycky když v jejím životě přijde nějaká těžká chvíle, tak si na tento okamžik vzpomene. Velmi ji posiluje.

Další událost ji oslovila takto. Pršelo, byla zima, unavená po celodenním putování dorazila k benzínce a odtud se potřebovala dostat k Bodamskému jezeru, kde se chtěla ubytovat. Vyptávala se nějakých lidí na benzínce, jak se tam dostane, bohužel si moc nerozuměli, Amálie nerozuměla tolik německy a oni jí zavolali velkého taxíka, kterého ona nechtěla platit. Každopádně vedle benzínky si stan rozložit nechtěla. Vše pozorovala mladá maminka, která tam shodou okolností také byla a vstoupila do hovoru: *„Vůbec se nebojte, přijede větší taxík, potřebujete si odpočinout, berte to jako dar od poutní cesty.“* Ti lidé ještě Amálii dali

nějaké peníze a obrovský taxík, kam se naložil i její kočár opravdu přijel. „*Taxikář se po mně jenom podíval, řekl „camino“, dal mi svoji svačtinu,*“ vypráví Amálie. V kempu měli obsazeno a taxikář přesto domluvil Amálii malé místo na nocleh. Odjel, teprve, když se přesvědčil, že je všechno v pořádku. „*To je neuvěřitelný, fakt neuvěřitelný, to jsou zážitky,*“ Amálie se odmlčuje.

Třetí příběh se odehrál v Bavorsku u jezera. Amálie potkala starší špatně chodící dámu s mladou snachou. Starší paní cestu již šla, takže okamžitě pochopily, že je poutník. Mladší žena se zvedla a přinesla Amálii spoustu jídla a dala jí na sebe telefonní číslo, že když by cokoli potřebovala nebo se nemohla dorozumět, může jí kdykoliv zavolat a ona vše vysvětlí, zařídí...apod. Amálie cítila určité souznění a spříznění s onou dámou, protože obě tu cestu podnikly, a taky se jí chtěla odvděčit za jídlo a peníze, které od nich dostala. Sama toto setkání popisuje takto: „*mně seshora normálně klepli a stal se zázrak. Bez říkání jsem jí zula boty a ty nohy jsem jí rovnala.*“ Paní po tomto zážitku vyskočila jak holubička a smála se. „*Já umím dávat, ale neumím přijímat. Možná tohle mi dalo Camino nejvíc. Vždycky jsem se za to trochu styděla,*“ dodává Amálie.

Cestu do Compostely nakonec nedokončila, ve Švýcarsku se jí stala nehoda, kdy na podmáčeném strmém terénu ujel její kočár s věcmi a rozbil se. Nemohla tedy pokračovat dál. Jak ale sama říká: „*Jednou do Santiaga dojdu. Ani mně vlastně tohle náhlé přerušení cesty nemrzelo.*“ Cestu do Compostely hodnotí velmi pozitivně. I v jejím životě a prožívání došlo k určitým změnám. „*Neskutečně mně to posunulo, nesnažím se lidem zavděčit, cítím se pořád šťastná.*“ Výrazně se jí zlepšila fyzická kondice. Ví, že když přijde těžká chvíle v životě, že jí to nesrazí na kolena. Srovnala se sama se sebou, není na sebe již rozzlobená. Lidi, které neměla ráda, si tahala každý den z pomyslného klobouku a snažila se s nimi svůj vztah narovnávat. Po návratu zjistila, že se v reálu tyto vztahy opravdu zlepšily. Navíc odezva okolí na její cestu byla velmi pozitivní. S dětmi si vyříkala všechny věci, co bylo třeba a mají mezi sebou „čistý stůl“. „*Vřele bych to všem doporučila a někomu i nařídila,*“ říká o caminu Amálie.

## HANA

36 let

Motto cesty: „*životní dar*“

Hanka žije s přítelem, provozuje hospic. Hanka šla do Compostely portugalskou cestou v roce 2017. Cesta jí trvala čtyři týdny, ušla cca 250 km. Tři roky zpátky před cestou, vypráví: „*uvěřila jsem v Boha a nechala jsem se pokřtít.*“ Psala si deník.

Hana toužila jít svatojakubskou cestu již delší dobu, ale váhala, měla obavy, že jí v práci nedají dovolenou. Hanka v té době pracovala v sociální péči na onkologickém oddělení. Byla na přednášce o caminu, která ji nadchla, tak sebrala odvalu a v práci se zeptala. Dostala tři týdny dovolené, ale potom zjistila, že potřebuje čtyři týdny, aby cestu ušla až do cíle. A dostala je. „*Budeš se za nás modlit*“ řekla její vedoucí. A tak vyrazila. Její motivací jít cestu do Compostely bylo poděkování Bohu za život, jaký má. Chtěla poděkovat za rodinu, za práci a za studium, za dary, které, jak sama říká, že je dostala. Také šla za svojí babičku: „*s ní jsem měla vždycky krásný vztah,*“ říká.

Hanka měla v minulosti dlouhodobé problémy s otcem. „*Těžko se to říká, no nerozuměli jsme si hodně dlouhou dobu.*“ Těžko s ním ten vztah hledala. „*Otci jsem ale odpustila tři roky před poutí a za to jsem taky chtěla poděkovat.*“ A zároveň také měla svůj vlastní vztah, se kterým si nebyla jistá, zda je to ten pravý. „*Cítila jsem se svázaná, potřebovala jsem být sama se sebou a toužila jsem být svobodná. Ta práce na onkologii, ta byla opravdu náročná. Neustále jsem brala nějaké telefony, zjišťovala kontakty. Uvědomovala jsem si, že potřebuju TICHŮ, ticho.*“

Ještě před cestou jí dvakrát ochrnuły na krátký čas nohy. Prostě najednou nemohla vstát. Nikdy se jí to před tím nestalo, tak měla obavu, zda vlastně vyrazit má nebo nemá. Ale vyrazila.

Hančin sen byl přejít z onkologie a založit domácí hospic. Každý den si na cestě nadhodila nějaké téma a doufala, že na něj najde odpověď. Že se bude za to téma modlit a odevzdávat se tomu tématu. Říká: „*většinou ano, dostala jsem ji.*“

Hanku zaujalo, že se jí na cestě začaly zdávat sny v daleko větší míře, ty sny si pamatuje dosud. Zdálo se mi: „*že žádný hospic nevybuduju, prostě hospic nebude. Objevil se tam nějaký cizí člověk, něco jako obchodník, chtěl s těmi nemocnými lidmi obchodovat. Úplně mně to vyděsilo, obchodovat s nemocnými lidmi, to přece nejde!*“ Hanku zachvátil pocit

bezútěšnosti po tomto snu. Nebyla to rozhodně příjemná událost pro ni, ten sen a pocity z něj si pamatuje dosud. Vypráví dál: *„ten další den začalo pršet, vidím před sebou kostelík, takovej malej, tak jsem se tam schovala a tam byl obrázek duhy. V Česku totiž existuje hospic, který se jmenuje Duha. Tak to bylo pro mě znamení, že jdu správným směrem. Nálada se mi spravila.“* Dalším znamením pro ni bylo, že její babička Marie si přála více poznat jejího partnera. Zase se snažila to dávat přes sebe ven, aby dostala odpověď. A zanedlouho na cestě uviděla pomníček zasvěcený panně Marii. *„Babička mi takhle dávala znamení, že můžu být klidná, že jdu dobrou cestou.“*

Hanku také překvapilo, že trpěla na puchýře skoro vždycky a všude a na Compostele se jí neudělaly ani jednou.

*„Štěstí, že můžu nechat projevit sama sebe takovou, jaká skutečně jsem. Prostě mohu být jen poutníkem. Profesi a své společenské postavení jsem nechala v ČR....stačilo být jen člověkem a putovat.“*

Po pouti si začala hodně uvědomovat svoje hodnoty, byla hodně introvertní – nebyla pro ni důležitá kariéra, byla často více u lůžka s pacientem než v týmu. Často se nechala vláčet davem. Začala na sobě pozorovat, že se má více ráda, poopravila si sebevědomí. Začala si stát za tím, co se jí v životě líbilo. *„Ta cesta mě posílila, a potom jsem udělala krok do neznáma a dala v práci výpověď, aniž bych měla něco jiného.“*

*„Taky jsem začala žít víc citem a vztahy“.* Utvrdilo ji to v tom, že pomáhající profese je pro ni ta pravá. Asi rok po cestě do Compostely našla jednoho doktora, kterému se její myšlenka na založení hospicu líbila a tak se rozhodli hospic založit. *„Ze začátku jsem nevěděla jak na to, ale nakonec se všechno podalo.“* Cítila za sebou tu babičku. *„Napojili jsme se na jednu terénní sociální službu a teď máme dvacet čtyřhodinovou službu a dva zaměstnance, sami jsme si našli personál.“* Rok a půl si lámali hlavu, jak hospic nazvou a pak jméno vymyslel jeden jejich pacient.

Na caminu se cítila sama sebou, také jí to posílilo při praxi s rodinami, má pocit, že vidí hlouběji, je to snad intuice, sama neví. *„Taky jsem začala být citlivější na reakce druhých lidí, i ty negativní, vnímám víc ten nesoulad, když je a taky ho už umím konstruktivně řešit.“* Další cestu by ráda šla už s přítelem.

V půli cesty cítila štěstí, jen tak, z ničeho nic, štěstí prostě je, že existuje, štěstí z přítomného okamžiku. Má radost ze života, uvědomuje si to ještě více, protože pracuje s umírajícími

lidmi, uvědomuje si, jaký je život dar. Svůj předchozí život by ale neměnila, ať už byl, jaký byl, se všemi krizemi i hezkými chvílemi. Přijala ho se vším všudy. Nejdůležitější jsou pro ni vztahy. Má ráda svobodu, nikam nespěchá, nemusí s nikým být, ale může. Nemusí si přítele vzít, ale může. *„Po caminu jsem se s ním rozešla, nebylo to prostě ono. Zůstali jsme ale přáteli, oba jsme si našli jiné partnery. Před rokem jsme ale k sobě našli cestu a zažili úžasný rok spolu.“* Přestávku ve vztahu potřebovali a život s jinými partnery jim ukázal, že by se k sobě měli vrátit. Potřebovala si v životě udělat zastavení. Modlila se za bratra a jeho dítě a svatbu. Podařilo se. Měsíc po caminu její bratr požádal přítelkyni o ruku.

I okolí jí vnímá jako více uvolněnou, spontánnější – při hře s dětmi. Nelpí tolik na maličkostech, camino ji ukázalo, že to není nezbytné. Raduje se z maličností. *„Přestala jsem plánovat a jsem šťastná.“*

## PETR

35 let

Motto cesty: žádné

Petr je ženatý, má jedno dítě, je ředitelem divadla, muzikant, podnikatel.

Šel francouzskou cestu v roce 2017 v lednu, aby nepotkával moc lidí. Ušel přibližně 800 km a šel ji přesně 33 dnů. Byla to jeho druhá cesta. Je věřící. *„Věřím v nějakýho svého boha, jsem pokřtěný, na Santiagu jsem navštěvoval všechny kostely, jsem takový samorost věřící.“* Psal si deník.

*„Rozhod jsem se jen tak, život byl furt stejnej. Už jsem za sebou něco měl, chlastačky, zažil ty holky, hodně cestoval, chtěl jsem se posunout dál.“* *„Taky jsem si chtěl vyčistit hlavu, hodně jsem podnikal, udělat si odstup z kopce na tu cestu, po který du a kde se na ní nacházím.“* *„Cesta mi ukázala, že je to o hrozný skromnosti. Stačí dva metry krychlový na spaní, trochu jídla a nic víc.“* Hodně zajímavé mu přišlo, že *„u obou cest jsem se uvolnil dvacátý a jednadvacátý den, mám to přesně zapsaný v deníku. V deset dopoledne nebo nějak tak to bylo, jako když na mně vyleje kýbl vody, byl jsem jako vysmátý lečo. Cítil jsem obrovský přívál štěstí jen tak z ničeho nic.“*

Na cestě došel k poznání, že *„Ti to přidá do cesty lidi, který potřebuješ potkat.“* *„Mám odtamtud takový dva skorobráchy z Brazílie. Vycházel jsem s jedním Brazilcem, měl jsem klacek a loveckej nůž. Tak jsem vlez do lesa a uříz ho a dal jsem mu ten klacek taky, takovej pěkněj lískovej a on na mně vykulil oči. Protože zrovna četl Coelhoova poutníka a tam se píše, že přítele poznáš, když Ti dá hůl. A on to včera čet. Tenhle člověk mi byl pak na cestě*

nejbližší.“ Mezi jeho nejhezčí zážitky patří následující setkání. Potkal tam pár, který šel cestu až z Osla. „*Proti mně šel zdálky pár, zdálky svítili, kilák jsem se na ně těšil, a to jsem cejtil celý to pole, co jsem šel k nim. Ty svítili jak andělé. Jak už byli po tý dlouhý cestě vyčištěný. Bylo to hrozně milý setkání, nejčistší duše na dálku.*“ Pro Petra to byl pro něj největší dárek, co mu cesta mohla přinést. „*Cesta Ti to servíruje. Nechá Tě třikrát zabloudit, ale když se nekřečuješ a uvolníš se, tak je to skvělý. Mně ta cesta změnila život. „Ještě bych to chtěl jít jednou, ale s miminem je to těžký naplánovat. Končit v jednu, ve dvě a nechat si čas na psaní písniček.*“ „*V Compostele kněz přečetl těch pár jmen a mezi nimi moje jméno. To bylo příjemný.*“ Obecně cesta dala Petrovi hodně důležité věci i v podnikání. Podniká ve stavebnictví, zároveň je ředitelem divadla a muzikantem. Dívá se na svět z jiného úhlu pohledu. „*Podstatnější jsou pro mně ty energie. Nechci dělat s kreténama. Začneš si lidi selektovat. Jak to poznáš? Těšíš se s tím člověkem na kafe nebo ne.*“ Jeho táta říkal, že se nedá muzikou žít, ale nakonec zjistil, že se kumštem užíví, ale to stavění neopustil. „*Po cestě jsem se chtěl posunout dál, ten posun, to je to dítě, další level v životě. Na to jsem přišel až na tý cestě.*“ Petrovi se do roka po cestě do Compostely narodila dcera. Má svou kapelu, o cestě do Compostely napsal píseň.

## MARTINA

26 let

Motto cesty: „*velké dobrodružství*“

Martina byla v době cesty vysokoškolskou studentkou románských jazyků. Je svobodná a nezadaná. V současnosti pracuje jako překladatelka.

Šla pout' také dvakrát. Poprvé francouzskou cestu v roce 2015 a podruhé severní cestu, vyrazila už z Francie z Lyonu. Druhou cestu šla v roce 2019 a ušla za 71 dní 2 000 km. Protože její druhá cesta by nebyla bez té první, popisují zde obě její cesty. Není věřící. Deník si psala.

Martina trpěla depresemi, které odstartovalo vysokoškolské studium. Vysoká škola byla pro ni v začátcích velmi náročná. Docházela k psychologovi na terapie. Ani po cestách je neukončila. Neměla se ráda, s tím odjížděla na první camino, nebyla schopná si sama říct, dneska Ti to sluší, zpochybňovala všechno, co dělala, co si myslela, co říkala, vůbec jí nenapadlo, že to má někdo nastavené jinak. „*Vy, si nedokážete představit, jaký to je, nemít se rád. To není jen o vzhledu, mně vadilo, jak jsem chodila, jak jsem myslela, co jsem dělala. Dneska už vím, že se to stalo na základě hrozně nepříjemného zážitku z dětství.*“

Protože u Martiny by nebyla druhá cesta bez té první, Martina vypráví i o své první cestě: „*Ta první cesta byla pro mě hodně náročná psychicky i fyzicky.*“ „*Navíc jsem se odhodlávala jít rok a půl, nevěděla jsem, co můžu od cesty čekat.*“ „*Chtěla jsem něco zažít, vycestovat a neměla jsem s kým, proto mi cesta do Compostely přišla jako dobrá možnost, ale tedy trvalo mi to, než jsem odjela.*“ První půlka cesty byla pro ni hodně náročná fyzicky, nikdy před tím nechodila a teď najednou ještě k putování měla krosnu o váze 15 kg. „*Po cestě jsem se setkávala s hodně lidmi, tohle potkávání, to mi dost pomohlo, najednou jsem byla připravená poslouchat i někoho jiného, sdílet s ním jeho myšlenky, zážitky z cesty.*“ „*Najednou jsem sama měla velkou chuť komunikovat, byla jsem až překvapená, že tolik chci mluvit.*“ Intenzivně vše vnímala, vztahy tam vznikaly velmi rychle na rozdíl od normálního života, naplno vše prožívala, daleko více než v běžném životě. „*Sprátelila jsem se tam se třema francouzema, navzájem jsme se pořád potkávali, to byla taková moje camino rodina.*“ „*Naplno jsem tam prožívala úplně všechno.*“ Martina se potom ještě vydala na Finisterru, na konec světa k nejzápadnějšímu místu Španělska, aby tam provedla závěrečný rituál poutní cesty. „*V deníku jsem nakreslila dvojstránku, na první polovinu sama sebe jako tlustou, rozplizlou, škaredou, to byla moje představa o sobě samý a cítila jsem se tak, a na druhou polovinu sama sebe jako spokojenou a hubenou. Pak jsem na Finisteře při západu slunce spálila v ohni tu škaredou půlku z deníku a krásně a rituálně jsem zakončila pouť.*“ „*Obrečela jsem tam, že camino končí.*“

První cesta ji ukotvila v realitě a v přítomném okamžiku. „*To že jsem tu cestu šla, jsem vnímala strašně pozitivně, po skončení cesty jsem nedokázala nechodit, potřebovala jsem pořád pohyb, byla jsem nabitá energií.*“ Martina po skončení první cesty začala mít zdravou sebedůvěru, odcestovala do Itálie na program Erasmus. „*Zlepšil se mi vztah samotné k sobě, začala jsem být sama k sobě shovívavější.*“ „*Odžila jsem si tam ty negativní věci ze svého života, měla jsem tam na ně a na sebe klid. Jediná těžká věc je s poutí skončit!*“

K druhé cestě se Martina rozhodla v roce 2019, čtyři roky po té první. Chtěla si ji ještě jednou zopakovat a prožít. Tentokrát vyrazila už z francouzského Lyonu a do Compostely se vydala severní cestou podél pobřeží Atlantského oceánu.

Půlku cesty Martině tentokrát propršelo, opět byla cesta ze začátku hodně náročná. Pokoušel ji tam pes, nachladila se. Potom zas moc pánilo slunce. Doted' má na noze jizvy po alergii na slunce z cesty. Protože se vydala méně frekventovanou cestou, nepotkávala tolik lidí. „*Občas mi už chyběl sociální kontakt.*“ „*V hlavě jsem měla limit, že ujdu denně 40 km, ale pak jsem*



ušla jednou i 50 km, to byla pro mě výzva, protože jsem byla na místě, kde se mi moc nelíbilo, tak jsem šla.“ „Potom jsem si, ale potom dovolila zpomalit na 20 – 25 km denně.“ „Když jsem došla k Pyrenejím a viděla ty zasněžené Pyreneje, tak jsem měla slzy v očích. Že jsem se vlastníma silama dokázala dostat z Francie k Pyrenejím. Dojalo mně to.“ „Taky jsem dospěla k závěru v druhý půlce cesty, že už nemám zapotřebí chválit samu sebe.“ „Potkala jsem zase francouze, se kterými jsem si zase vytvořila camino rodinu.“ Martina potkala i další češku, vyměnily si čísla, ale druhá poutnice šla jinou cestou do Compostely. Náhodou se potkaly den před Santiagem a došly spolu. Martina byla ráda, že může závěr cesty sdílet s někým druhým. Protože byla na cestě hodně dlouho, tak byla tentokrát ráda, že už cesta končí na rozdíl od té první. „Prošla jsem kus Evropy.“ První cesta pro ni byla zlomová životní událost. Druhá cesta byla již kochací. „Pocituju to jako obrovský privilegium, že jsem mohla cestu absolvovat, jsem za to vděčná.“ „Ty poutě mně dostaly do přítomnosti.“ „Považuju se pořád za poutníka, vnitřně.“ „Taky vím, že takový reset budu čas od času potřebovat.“ „Jsem samostatnější, tolerantnější, trpělivější.“ „Taky dokážu pochopit, co to je, zažít vnitřní zimu.“ „Camino byl pro mě střet s realitou, začala jsem si uvědomovat moc přítomného okamžiku a prostě reálný život.“ „Člověk na caminu začíná sám a končí s ostatními, nejtěžší je ten okamžik se rozloučit.“ „Jsem hrdá, HRDÁ na to, že jsem cestu podnikla.“ Martinu cesty naučily překonávat samu sebe, dodaly jí sebevědomí, od té doby se jen tak něčeho nezalekne, když musí vystoupit ze svojí komfortní zóny. Velmi se jí zlepšila fyzická kondice. Martina je od své druhé cesty dosud v kontaktu se svojí francouzskou camino rodinou. Po druhé cestě usoudila, že to byla nejlepší věc, kterou pro sebe kdy udělala.

## HONZA

33 let

Motto cesty: „delší procházka“

Honza je ženatý, pracuje jako chemik. Vybral si severní cestu v roce 2019. Ušel zhruba 1 000 km za 40 dnů.

Honza si deník nepsal, nepotřeboval to. Vyfotil asi dvacet fotek za celou cestu. „Přijde mi, že to má větší váhu, jako že jsem živej. Já na to psaní moc nejsem.“ O své víře říká: „v Boha jako ne, spiritualita a něco vyššího, věřím v nějakou vyšší moc. Nechodím do kostela, snažím se bejt vděčnej za to pozitivní, co v životě mám. Příroda je moje náboženství.“

V době, kdy se vydal do Compostely, pracoval jako dobrovolník s drogově závislými ve Španělsku. Tam se také o caminu dozvěděl. Potom odjel na Mallorcu pracovat jako číšník. Práce ho ale nebavila, vydělal si nějaké peníze a vrátil se zpátky do Španělska. Tehdy mu přišlo jako dobrý nápad vydat se na cestu do Compostely. *„Mám rád hrozně přírodu, hory, Galicii, Baskicko. Nebyl jsem vázanej, měl jsem dost času. Bylo to hezký odreagování. Člověk de a vyčistí si hlavu. Taky jsem chtěl chvíli bejt sám.“* *„Byl jsem tam nadšenej, v očekávání, šťastnej, že můžu jít kam chci, kdy chci, dobrej pocit to byl. Vyzkoušel jsem couchsurfing, ubytovaly mně takový dvě holky, poctivý holky. Měl jsem pozitivní dojmy.“* Honza s překvapením zjišťoval, že cesta není pro něj tak náročná, jak si původně představoval. Bez problémů ušel denně 30 km plus si dokázal sám cestu organizovat. To ho příjemně překvapovalo. *„Já jsem samotář, užíval jsem si to. Chvíli jsem se s někým bavil, ale pak jsem měl snahu se rozejít, když jsem s někým musel jít, musel jsem vymýšlet, co říkat. Rád pozoruju kytičky, přírodu, zvířata.“* Cestou ho zaujal tento zážitek: *„Chytla mně bouře u řeky, potkal jsem tam jednu holku, nějaká Ukrajinka. Šílenej ten víchr byl, potkali jsme místního chlápka s lodkou, že nás vezme, vzal nás, v půlce řeky přišel šílenej vítr, s lodičkou to cloumalo, málem jsme se převrhli. A ten chlapík zvládl ty poryvy větru s lodkou ustát. Měl kamennej výraz, dal nám razítko a odplul.“* Jindy zase Honzu omylem zamkli v klášterní zahradě, kde přespával. Přehodil tedy stan a spacák přes zeď a přelezl jí. Honza měl i zážitky z úplně obyčejných událostí, jako je počasí. *„Furt se měnilo počasí. V Galicii furt pršelo, boty jsem měl promočený, měl jsem takový lehký tenisky. Námrazu na stanu jsem taky měl. Bylo to trochu akční, to se mi líbilo.“* Honza taky musel po cestě překonávat různé těžkosti. Hodně ho bolely nohy, měl puchýře, za každou minutu bez bot byl vděčný. Bylo mu špatně i z nějakých zkažených potravin. Hodně po cestě zhubnul. Během cesty pociťoval určitou svobodu a klid: *„užíval jsem si přírodu, často to byla nuda na asfaltových cestách, občas po dálnici. To se mi vůbec nelíbilo. Měl jsem pocit svobody takovej. Nemáš program, máš jen ten cíl, sleduješ ty mušličky.“* Poutní cesta do Compostely dala Honzovi odvahu více cestovat do budoucna. Měl obavu před cestou, že to bude pro něj problém a nebyl. Honza si ještě před cestou našel přítelkyni z Brazílie. *„Přemýšlel jsem po cestě, jak to bude s náma dál, zda do toho vztahu jít a dneska jsme svoji. Už dva roky. Plánujeme teď rodinu.“* Po cestě do Compostely byl Honza ještě chvíli ve Španělsku, potom skoro rok cestoval, pracoval na Tenerife jako číšník. A odjel do Brazílie za tehdejší přítelkyní a zůstal tam několik měsíců. *„Uvědomil jsem si, že nemusím brát život tak vážně, že můžu riskovat.“* Cestu do Compostely považuje za zážitek na celý život.

## PAVEL

60 let

Motto cesty: *„cesta k docvaknutí a k darům, které jsem kdysi dostal“*

Pavel je v důchodu, dříve lektor rodinných konstelacích. Cestu do Compostely šel v roce 2019, vybral si trasu Camino levante. Ušel zhruba 1 000 km za dva měsíce. Pavel si psal deník, pak ho roztrhal a vyhodil do koše, protože si uvědomil, že nejde všechno, co prožil a zažil, vyjádřit a zachytit. Pavel je věřící: *ano, jsem křtěný a biřmovaný katolík. Moje víra je říznutá trošku buddhismem a trochu kabalou. Považuju se spíš za mystika.*

*„Mám v životě tři vášně: lezení po skalách, chytání ryb a turistiku.“ „Na cestu mně dovedla psycho spirituální krize ve vztahu, rozešel jsem se s přítelkyní po jedenácti letech.“* Na Pavla v prvních dnech poutní cesty dolehly veškeré emoce: *„brečel jsem a brečel jsem a vyvalily se ze mě všechny možné pocity, zklamání, lítost, vztek, že vztah skončil.“*

Trasa Levante vede z Valencie přes vnitrozemí Španělska nahoru na sever do Santiago de Compostela. Pavel zažil z Valencie hodně špatné značení cesty, teprve po čtyřech pěti dnech se objevily žluté šipky. Bylo hrozné horko, ve stínu 40°C. *„Byl jsem upečený jako buřt a co mě překvapilo, že v Algemesí, tam se na mně podívala jedna paní a ukázala doleva a řekla „camino“ a takhle jsem tam měl tři průvodce, který se vynořili vždýcky, když jsem hledal cestu, aniž bych jim něco říkal.“* „Měl jsem tam neskutečné dějá vu.“ Pavla překvapilo, že se dostal i do místa, kde žilo hodně muslimů. *„V Alžíře bylo velký množství muslimů, báby v šátkách, čádorech, obrovský bazar, ale samý muslimové. Já zrovna tohle náboženství moc nemusím. V Indii jsem potkal jednu rusku z Kyrgystáná a tu nemoh chlap vzít na ulici za ruku a musel chodit dva kroky před ní. Tohle náboženství bere svobodu, nastavuje pravidla a v té Alžíře jsem si to uvědomil v plné míře.“* Na cestě potkal dva poutníky, kteří ho hodně zaujali. *„jeden byl Slovák, který vlastně chodí tyhle poutě po Španělsku. Když mu bylo 15 let, tak utekl přes Vídeň do Afriky, živil se jako žokej. Přitom umí perfektně programovat. Měl jsem malej tablet a on byl za dvě minuty v něm, tak mně nasral.“*

Tím druhým poutníkem byla Němka, které umírala jednadvacetiletá dcera. *„Já nevím na co, ona v rámci pokání šla camino, dodneška jsme ve styku, její dcera žije, přežila. To trauma to vzbudí tu touhu jít camino.“* Pavlovi nevadilo jít sám, samotu po cestě dobře zvládal. *„Úplně v pohodě, je to úplně super, máte svobodu, můžete brečet, skákat, co vás napadne. Je to v podstatě svobodné, volné...fakt bez problémů.“* Co Pavla překvapilo, tak bylo navázání krátké známosti s jednou poutnicí *„Jednu poutnici jsem sbalil dost nečekaně, jeden*

*den jsme promilovali v hotelu. “ Taky ho dost překvapovalo počasí. „Nečekal jsem takové extrémní počasí, za Toledem byly deště, přirovnal bych to k tropickému monzumu, co jsem zažil v Indii a v průběhu dne šílené průtrže. Z plus patnáct se ochladilo málem na nulu.“* Pavel si po cestě vypsaly spousty pocitů, které cítil a snažil se s nimi nějakým způsobem pracovat. *„No, já jich mám vypsanejch dvě stě šestnáct. Všechny pocity, který můžou bejt cejtít. Cítil jsem absolutně všechno, když přijmete ty svoje pocity do života, smíříte se s nima. Nedá se říct, že by to bylo osamocení, jak mne opustila.“* Pavel také prožíval po cestě zajímavá děja vu. Když chodil Valencií, tak se najednou viděl v minulém životě v roce 1 000. *„Honili jsme maury, proto nemám tohle náboženství rád. Byl jsem válečník. Sedl jsem si a viděl jsem, jak to tam vypadalo, viděl jsem se jako křižák s mečem. Potkal jsem se s vysokou duší, která žije tady v Česku a ta mi potvrdila, že Tarragona je hrad, kde jsem bydlel.“* Cesta byla pro něj i únavná, musel důvěřovat sám sobě, že opravdu dojde. Pavel zakončil svoji pouť tím, že došel až na Finisterru, tzv. konec světa, nejzápadnější výběžek Španělska, kde potom ještě nějaký čas chytal ryby a pak se teprve vydal zpět do Česka. Po cestě do Compostely se stáhl na čas do sebe a zažíval sebereflexi. Cesta do Compostely mu přinesla větší svobodu ve vlastním rozhodování, dlouho byl smířovač dle jeho slov. *„Jo, už tak jako dřív nelítám. Jsem více v realitě tady a teď, to mně ukotvilo přes očekávání, pocity, pravidla, sestoupil jsem k sobě.“* *„Ano, opustil jsem vztahy, které mně neslouží a nevyhovují. Našel jsem se.“* Pavel došel k poznání. *„Získal jsem určité plynutí životem. Žiju jak chcu, s kým chcu, to co chcu. Došel jsem ke kongruenci, jsem v souladu sám se sebou.“* Taky změnil postoj k ostatním lidem. *„Nekritizuju, ať dělají, co dělají, že dělají jen to, co umí.“*

## 15.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ

Vzhledem k povaze zkoumaného tématu jsem analyzovala účastníky výzkumu v průběhu tří etap jejich poutní cesty. Výsledky z rozhovorů všech šesti účastníků cesty jsem propojila do třech tabulek (tabulka č.1 - Před cestou, tabulka č.2 - V průběhu cesty a tabulka č.3 - Po cestě).

V každé etapě cesty uvádím shrnutí nejdůležitějších témat / faktorů, které se tam vyskytují.

Zjišťovala jsem, jaké faktory / témata působily na poutníky před cestou tzn. jaká byla jejich aktuální životní situace, jaké měli důvody a očekávání k absolvování poutě. Druhou částí je analýza průběhu cesty, kde jsem se zaměřila na to, co dotyční na své pouti zažívali a prožívali, tj. jaké faktory na účastníky výzkumu působily přímo na cestě a třetí etapou je analýza období po cestě, zda došlo nějakému posunu v jejich osobnostním růstu, změnám

v osobním i profesním životě. Zároveň uvádím i analýzu faktorů, které působily na jednotlivé účastníky.

V tabulkách uvádím četnost vyskytujících se faktorů / témat, proto četnost může zahrnovat i vícekrát opakovaný faktor v jiné podobě u stejného účastníka. Jedná se vlastně o intenzitu daného tématu.

Četnost faktorů / témat podle počtu jednotlivých poutníků uvádím vždy v druhé tabulce pod analýzou výsledků dané etapy cesty. V analýze výsledků vždy posuzuji témata od těch, která se vyskytují u co největšího počtu poutníků až k těm minoritním, která se vyskytují pouze okrajově, ale jsou také důležitá. Zároveň ale také beru v potaz logiku návaznosti jednotlivých témat.

### 15.2.1 Analýza etapy před cestou

**Tabulka č. 1 - Před cestou**

Typy faktorů	Faktory působící před cestou	Amálie	Hana	Petr	Martina	Honza	Pavel	Četnost jednotlivých faktorů
Očekávání od cesty	potřeba posunout se v životě dál	•		•	•			6
	potřeba relaxace					•		
	žádné						•	
Negativní emoce	ujasnění profesní cesty		•					7
	pocit nespokojenosti sama se sebou	•			•			
	pocity svázanosti		•					
	nuda			•		•		
Problémy ve vztazích	nechávala se vláčet davem		•					4
	duševní krize						•	
	nejistota ve vztahu		•					
	osamocenost				•			
Nespokojenost v zaměstnání	krize ve vztahu						•	5
	rozchod s partnerkou						•	
	přepřacovanost	•	•	•				
Zdravotní problémy	výpověď v zaměstnání	•						5
	nezajímavé zaměstnání					•		
	operace	•						
	fyzické i psych. vyčerpání	•						
	krátkodobé ochrnutí nohou		•					
Sny a touhy	deprese				•			7
	psychoterapeutická léčba				•			
	touha po svobodě		•					
	sen založit domácí hospic		•					
	touha po zážitcích				•			
Potřeba relaxace	touha po tichu	•	•					3
	touha po samotě	•				•		
Náboženský důvod / Etické emoce	poděkování Bohu		•	•		•		1
Obavy před cestou					•	•		2

### **Téma očekávání od cesty**

Prvním tématem, kterým jsem se v této etapě zabývala, bylo očekávání před cestou, která účastníci od poutě do Compostely měli. Zajímalo mě, co původně od cesty poutníci vlastně očekávali. Očekávání může podbarvit jak začátek cesty, tak úspěch či neúspěch takového putování.

Amálie, Petr i Martina měli očekávání v podobě potřeby posunout se v životě dál. Hanka očekávala ujasnění profesní dráhy a Honza čekal relaxaci. Pavel neměl očekávání žádné.

U pěti účastníků se očekávání projevilo, šestý žádné neměl. U třech účastníků výzkumu se objevovalo očekávání v podobě tématu potřeby posunout se dál v životě, potřeby nějaké změny. Zajímavé je, že před cestou nevěděli konkrétně, jaká by ta změna ve finále měla být. Petr říká: *„rozhod jsem se jen tak, život byl furt stejnej. Už jsem za sebou něco měl, chlastačky, zažil ty holky, hodně cestoval, chtěl se jsem se posunout dál.“* Další druhy očekávání se objevovaly již po jednom faktoru jako očekávání v podobě ujasnění si profesní cesty, relaxace.

### **Téma negativních emocí**

U všech účastníků výzkumu se v této fázi objevovala v jejich životě určitá nespokojenost nebo neujasněnost, která vedla k negativním emocím. Toto téma je velmi důležité, protože přimělo budoucí poutníky uvažovat o nějakých změnách v jejich životě a něco pro to udělat. Hanka pociťovala pocity svázanosti a měla za to, že se nechává vláčet davem. Amálie a Martina měly pocit nespokojenosti sama se sebou. Petr a Honza se v životě nudili. Pavel měl duševní krizi, což sice není úplně jen pocit, ale vzhledem ke komplexnosti tohoto tématu, jsem toto téma zařadila do negativních emocí.

Téma negativních emocí se projevuje v této etapě ještě s tématem tužeb a snů nejintenzivněji. Dvakrát se objevují faktory pocitu nespokojenosti sama se sebou a pocitu nudy. Po jednom tématu potom pocit svázanosti, nechávat se vláčet davem a duševní krize.

### **Témata problémy ve vztazích a nespokojenost v zaměstnání**

Problémy ve vztazích a nespokojenost v zaměstnání jsou jedny z nejdůležitějších životních faktorů, které určují, zda budeme či nebudeme spokojeni v dané oblasti. Tato obě témata přirozeně vyplynula z rozhovorů s účastníky výzkumu na dotaz na důvody, které je vedly k absolvování poutě. Hanka uvádí nejistotu ve vztahu, Martina osamocení a Pavel vztahovou krizi včetně rozchodu s partnerkou.

Problémy ve vztazích se objevují individuálně u třech poutníků v podobě témat nejistota ve vztahu, osamocenosť a duševní krize. U poutníka s duševní krizí ještě lze identifikovat téma rozchodu s partnerkou.

Nespokojenosť v zaměstnání je další faktor, kvůli kterému lidé dokážou v životě změnit nebo podniknout leacos. Nespokojenosť v zaměstnání v podobě přepracovanosti a následné výpovědi uvádí Amálie. Hanka a Petr shodně také uvádějí přepracovanosť. Amálie říká: „*veškerý čas a síly pohltila práce. Práce a zase jen práce. Povinnosť. Zodpovědnosť, no spíš vlastně nezodpovědnosť k sobě a svým potřebám.*“ Honza měl nezázivné zaměstnání. Martina byla v době svých cest ještě studentkou a Pavel byl již v důchodu. Těch se toto téma netýkalo.

Lze tedy říct, že téma přepracovanosti se objevuje třikrát, po jednom potom téma výpovědi a nezajímavého zaměstnání.

### **Téma zdravotních problémů**

Na téma problémů ve vztazích a v zaměstnání logicky navazuje i téma problémů se zdravím jako další nesmírně důležitá životní oblast. Zvláštní je, že všechny tři ženy uvádějí před cestou zdravotní problémy, ať už fyzického nebo duševního rázu. Muži nikoliv. Amálie byla fyzicky i duševně vyčerpaná a prodělala operaci. Haně ochrnuly krátkodobě nohy. Martina měla deprese a podstupovala psychoterapeutickou léčbu. Martina vypráví o své situaci před cestou: „*Vy si nedokážete představit, jaký to je, nemít se rád. To není jen o vzhledu, mně vadilo, jak jsem chodila, jak jsem myslela, co jsem dělala.*“

Faktor zdravotních problémů se objevuje pětkrát v podobě operace, fyzického i psychického vyčerpání, krátkodobého ochrnutí nohou, deprese a psychoterapeutické léčby.

### **Téma tužeb a snů**

Zároveň ale také analýzou probleskují úplně jiná témata. A to jsou **sny a touhy** jednotlivých účastníků tohoto výzkumu. Čtyři z nich toužili splnit si svoje potřeby nebo sny pomocí absolvování cesty do Compostely, což je více než polovina z účastníků výzkumu. Tohle téma je také velmi důležité z pohledu naděje na lepší budoucnosť a z pohledu vnitřní motivace účastníků. Naděje, že se něco v životě splní. Naděje, že jedinec disponuje ještě dostatečnou životní energií, aby něco v životě změnil. Vzhledem k tomu, že se jedná o cestu z hlubokým duchovním a náboženským nábojem, myslím, že je toto téma na místě prozkoumat.



Hanka toužila po svobodě, po tichu a měla sen, že založí domácí hospic. Amálie také toužila po tichu a po samotě. Martina měla touhu po zážitcích a Honza toužil také po samotě.

Touha po tichu a po samotě se objevila vždy dvakrát. Ostatní faktory již jen individuálně. Jednalo se o sen založit domácí hospic, touhu po svobodě a touhu po zážitcích.

### **Minoritní témata**

Mezi menšinová témata jsem v této etapě zařadila ta, která se týkala třech a méně poutníků. Patří sem téma relaxace, které uvádí Hanka, Petr a Honza. Cítili velmi silně potřebu se v životě zastavit, zklidnit se a udělat si čas sami na sebe. Další menší téma, které vyvstalo z rozhovorů, byly obavy před cestou, zda cestu zvládnou. Ty pociťovala Martina a Honza. Lze říct, že úspěšné překonání obav může vést k posílení sebevědomí, proto zde toto téma uvádím. A v neposlední řadě se objevil ještě i další důvod k absolvování cesty a to náboženský důvod v podobě poděkování. Hana chtěla poděkovat za život, jaký dosud měla.

### **Shrnutí etapy před cestou podle jednotlivých poutníků**

Když shrnu etapu před cestou podle témat jednotlivých poutníků, tak zřetelně vyplývá, jaká byla jejich celková situace před cestou a důvody k cestě.

**Amálie** očekávala od cesty, že se posune v životě dál. Měla problémy v zaměstnání, byla přepracovaná, potom dala výpověď. Přepracovanost vedla k zdravotním problémům, musela na operaci. Byla vyčerpaná duševně i fyzicky. Pociťovala silnou nespokojenost sama se sebou. Velmi toužila po tichu a samotě.

**Hana** měla očekávání a důvodů k cestě více. Byla velmi přepracovaná ve stávajícím zaměstnání. Chtěla si ujasnit profesní dráhu. Jejím snem bylo založit domácí hospic. Zároveň chtěla poděkovat Bohu za dosavadní život, který měla. Také si nebyla jistá ve vztahu s partnerem, zda je to ten pravý. Pociťovala pocity svázanosti a to, že se nechává vláčet davem. Dokonce jí dvakrát krátkodobě ochrnuly nohy. Pociťovala silnou touhu po relaxaci, zároveň toužila po svobodě a po tichu.

**Petr** se také potřeboval v životě posunout dál. Jeho stávající život ho už nebavil. Byl velmi přepracovaný a potřeboval zrelaxovat.

**Martina** také potřebovala nějakou životní změnu. Byla velmi osamocená. Trpěla depresemi a docházela na psychoterapeutickou léčbu. Zároveň toužila po zážitcích. Před cestou měla obavy, zda ji zvládne.

**Honza** toužil po hluboké relaxaci v přírodě a po samotě. Měl nezajímavé zaměstnání. Před cestou měl také obavy, zda ji zvládne.

**Pavel** neměl od cesty očekávání žádná. Nacházel se ve vztahové krizi, rozešel se dlouholetou partnerkou.

**Tabulka č. 1.1 - Četnost jednotlivých témat podle počtu účastníků výzkumu**

Téma	Počet účastníků
Negativní emoce	6
Očekávání od cesty	5
Nespokojenost v zaměstnání	4
Sny a touhy	4
Zdravotní problémy	3
Problémy ve vztazích	3
Obavy před cestou	2
Náboženský důvod / Etické emoce	1
Potřeba relaxace	1

## 15.2.2 Analýza etapy v průběhu cesty

Tabulka č. 2 - V průběhu cesty

Typy faktorů	Faktory působící v průběhu cesty	Amálie	Hana	Petr	Martina	Honza	Pavel	Četnost jednotlivých faktorů
Silné emoce	pocity štěstí	•	•	•		•		15
	pláč	•			•		•	
	bezpodmínečná láska	•						
	dojetí				•			
	pocity svobody					•	•	
	lítost						•	
	vzteky						•	
	zklamání						•	
Přesahové zážitky	pocit být sám s sebou		•				•	10
	s náboženským motivem	•	•					
	bezpodmínečná pomoc ostatních	•						
	synchronicita	•	•	•	•		•	
	setkání s úžasnými lidmi			•				
Aktivní interakce s ostatními poutníky	dějí se v minulém životě						•	7
	pomoc druhému člověku	•		•				
	poutníci jako rodina			•	•			
	přátelství s ostatními poutníky				•		•	
Uvědomění si různých psych. aspektů (schopnosti, hodnoty, potřeby)	krátkodobá sexuální známost						•	7
	organizační schopnosti					•		
	cestovatelské schopnosti					•		
	dokázala to vlastními silami				•			
	potřeba komunikace a soc. kontaktů				•			
	hodnota skromnosti			•				
	hodnota druhého člověka				•			
hodnota stát se rodičem			•					
Práce s vědomím	práce s emocemi	•					•	6
	práce s myšlenkami		•					
	poznání nutnosti uvolnění se			•				
	prožívání přítomného okamžiku				•			
	rozhodování se o vztahu					•		
	rozhodování se o vztahu					•		
Objektivní stav během cesty	práce s emocemi	•	•			•	•	6
	samota bez problémů	•	•			•	•	
	přerušování cesty	•						
Rituály	psychická opora po cestě				•			6
	deník	•	•	•	•		•	
Extrémní počasí	rituál na mysu Finisterra				•			3
	rituál na mysu Finisterra				•			
Fyzické útrapy	rituál na mysu Finisterra				•	•	•	3
	rituál na mysu Finisterra				•	•	•	
Etické emoce	poděkování	•	•					3
	požehnání	•						
Náboženské aspekty	modlitby		•					2
	negativní setkání s islámem						•	
Vyšší frekvence snů			•					1
Relaxace						•		1

### **Téma silných emocí**

Nejprve bych se chtěla věnovat faktoru, který je v této etapě cesty nejintenzivněji zastoupen a je velmi důležitý k pochopení toho, co poutníci během cesty prožívali. Uvádějí ho všichni účastníci výzkumu a intenzitou je nejvýraznější. Během cesty docházelo u poutníků k uvolňování emocí a prožívání silných pocitů. Nejsilněji své emoce prožíval Pavel, který uvádí: „*brečel jsem a brečel jsem a vyvalily se ze mě všechny možný pocity, zklamání, lítost, vztek, že vztah skončil.*“ Pavel uvádí emoce jako lítost, vztek, zklamání, ale také pocit být sám sebou a pláč, jako tělesný doprovod emocí. Amálie uvádí pocity štěstí, bezpodmínečnou lásku a také pláč jako doprovodnou reakci. Martina uvádí dojetí a také pláč. Honza pocity štěstí a pocity svobody. Hanka pocit štěstí a pocit být sám sebou a Petr také pocity štěstí.

Emoce štěstí byly celkem zastoupeny u čtyřech účastníků výzkumu, zajímavé na tom je, že tyto pocity štěstí neměly v daný okamžik objektivní důvod. Toho si všimli všichni účastníci cesty. Petr říká: „*u obou cest jsem se uvolnil dvacátý a jednadvacátý den, mám to přesně zapsaný v deníku. V deset dopoledne nebo nějak tak to bylo, jako když na mně vyleje kýbl vody, byl jsem jako vysmátý lečo. Cítil jsem obrovský příval štěstí jen tak z ničeho nic.*“ Po třech to byl potom pláč jako doprovodná tělesná reakce. Po dvou potom pocity svobody a pocit být sám sebou. Jedenkrát se objevovaly tyto faktory: bezpodmínečná láska, dojetí, lítost, vztek, zklamání.

### **Téma práce s vědomím**

Dalším výrazným a zajímavým aspektem byla práce se s vlastním vědomím, která probíhala u všech účastníků výzkumu v průběhu cesty. Dlouhé putování přimělo logicky poutníky zabývat se sami sebou. Jednalo se o práci s emocemi u Amálie a Pavla a o práci s myšlenkami u Hanky. Každý den si na cestě nadhodila nějaké téma a doufala, že na něj najde odpověď. Že se bude za to téma modlit a odevzdávat se tomu tématu. Říká: „*většinou ano, dostala jsem ji.*“

Téma poznání nutnosti uvolnit se bylo aktuální u Petra, prožívání přítomného okamžiku u Martiny a rozhodování se o vztahu u Honzy. Lze tedy konstatovat, že již v průběhu cesty docházelo k nastartování procesu uvědomování si, které je základem rozšiřování vědomých obsahů a cestou k osobnostnímu růstu.

Téma práce s emocemi se vyskytlo u dvou poutníků. Ostatní témata jako práce s myšlenkami, poznání nutnosti uvolnění se, prožívání přítomného okamžiku, rozhodování se o vztahu se vyskytovala vždy jen u jednoho poutníka.

### **Téma přesahových zážitků**

Téma přesahových zážitků je v této etapě cesty také velmi výrazné. Všichni poutníci kromě Honzy uvádějí nějaké silné zážitky, které je na cestě potkaly a prožití těchto událostí mohlo napomoci k sebezpoznání nebo k uvolnění emocí. Amálie uvádí tyto přesahové zážitky: bezpodmínečná pomoc ostatních, zážitek s náboženským motivem a synchronicitu. Hanka taktéž zážitek s náboženským motivem a synchronicitu. „*Ten další den začalo pršet, vidím před sebou kostelík, takovej malej, tak jsem se tam schovala a tam byl obrázek duhy. V Česku totiž existuje hospic, který se jmenuje Duha. Tak to bylo pro mě znamení, že jdu správným směrem.*“ Petr synchronicitu a setkání s úžasnými lidmi. „*Proti mně šel zdálky pár, zdálky svítili, kilák jsem se na ně těšil, a to jsem cejtíl celý to pole, co jsem šel k nim. Ty svítili jak andělé. Jak už byli po té dlouhý cestě vyčištěný. Bylo to hrozně milý setkání, nejčistší duše na dálku.*“ Pavel synchronicitu a dějá vu do minulého života. Na rozdíl od ostatních poutníků Honza žádný přesahový zážitek neměl.

Faktor přesahových zážitků je druhý nejintenzivnější v průběhu cesty. Pět poutníků uvádí zážitek synchronicity. Dva zážitek s náboženským motivem. Individuálně je to potom bezpodmínečná pomoc, setkání s úžasnými lidmi a dějá vu do minulého života.

### **Téma aktivní interakce s ostatními poutníky**

Na pouti se naši poutníci přirozeně setkávali s ostatními poutníky a vytvářeli si různé interakce s nimi. Pro některého z poutníků toto téma bylo důležité, pro někoho již méně. Petr pomohl druhému člověku a zároveň si tam s dalšími poutníky vytvořil tzv. camino rodinu. Obvykle se jedná o skupinu poutníků, kteří mezi sebou uzavřou pevné přátelství během cesty a navzájem se podporují. Martina si také vytvořila svoji camino rodinu a navazovala i další přátelství s ostatními poutníky. Pavel také navázal přátelství s dalšími poutníky a také prožil krátkodobou sexuální známost. „*Jednu poutnici jsem sbalil dost nečekaně, jeden den jsme promilovali v hotelu.*“ Amálie pomohla druhému člověku. Hanka a Honza žádné aktivní interakce s dalšími poutníky neuvádějí.

Lze tedy konstatovat, že téma camino rodiny, přátelství s ostatními poutníky a pomoci druhému se opakuje dvakrát, téma krátkodobé sexuální známosti jen jednou.

### **Téma uvědomění si různých psych. aspektů**

Proces uvědomění si něčeho je velmi důležitým prvkem vedoucím k sebezpoznání a potažmo k osobnostnímu růstu. V průběhu cesty si někteří z poutníků začali uvědomovat různé psychologické aspekty a skutečnosti, které je do té doby nikdy nenapadly. Martina si

uvědomila, že něco dokázala vlastními silami, potom potřebu komunikace a sociálních kontaktů. A také hodnotu druhého člověka. Petr si uvědomil hodnotu skromnosti a že stát se rodičem je hodnota. „*Po cestě jsem se chtěl posunout dál, ten posun, to je to dítě, další level v životě. Na to jsem přišel až na tý cestě.*“ Honza si o sobě uvědomil, že má organizační a cestovatelské schopnosti.

Toto téma bylo aktuální u třech poutníků. Z rozhovorů vyplynuly tyto faktory, které se objevily u každého z poutníků pouze jednou. Jedná se o organizační a cestovatelské schopnosti, dokázání něčeho vlastními silami, potřebu komunikace a sociálních kontaktů, hodnotu druhého člověka, skromnosti a hodnotu být rodičem.

### **Téma objektivního stavu během cesty**

Objektivní stav během cesty popisuje určité reálné stavy a situace, které během cesty nastaly nebo se přihodily a nelze je zařadit do dalších kategorií. Zahrnuje témata jako samota na cestě, přerušení cesty, psychická opora po cestě. Je překvapivé, že samotu vnímala většina poutníků bez problémů a to Amálie, Hanka, Honza a Pavel. Honza samotu dokonce vyhledával. „*Já jsem samotář, užíval jsem si to.*“ U Amálie došlo ještě k přerušení cesty kvůli nehodě a Martina měla psychickou oporu ve své mamince, která jí telefonovala.

Samota bez problémů se objevila ve výčtu faktorů čtyřikrát. Přerušení cesty a psychická opora na cestě jednou. Lze konstatovat, že většina poutníků vysloveně potřebovala nějaký čas být sama se sebou.

### **Téma rituálu**

Rituál je aspekt, který člověka dokáže ukotvit ve stávající situaci nebo může působit jako opora na cestě. Amálie, Hanka, Petr, Martina a Pavel si psali deník během cesty, který řadím mezi rituály, které na cestě probíhaly. Poutníci mohli v deníku reflektovat svoje pocity, události, které zažili. Martina si k deníku ještě přidala rituál na mysu Finisterra. Honza si deník nepsal.

Téma deníku se tedy vyskytuje pětkrát. Rituál na mysu Finisterra jednou.

### **Téma fyzických útrap a extrémního počasí**

Toto téma je zajímavé překonáváním určitých útrap ať už tělesných nebo plynoucích z vnějších podmínek putování. Fyzické útrapy během cesty zažívala Martina, Honza a Pavel. Je velmi zajímavé, že ti a sami také uváděli prožitek extrémního počasí v podobě vytrvalého deště, prudkých změn počasí, tropických teplot i námrazy na stanu. Ne ale vždy jejich tělesné

útrapy byly spojeny s nepřízní počasí. Honza říká: „furt se měnilo počasí. V Galicii furt přšelo, boty jsem měl promočený, měl jsem takový lehký tenisky. Námrazu na stanu jsem taky měl. Bylo to trochu akční, to se mi líbilo.“

Obě témata se vyskytují shodně u třech stejných poutníků.

### **Minoritní témata**

Mezi minoritní témata, která vyvstala v analýze v této etapě, řadím ta, která se objevila u dvou a méně účastníků výzkumu, ale která považují také za důležitá, protože se podílela na utváření celkových dojmů z cesty. Jsou to: etické emoce, náboženské aspekty, vyšší frekvence snů a relaxace. S etickými emocemi se na cestě v podobě poděkování a požehnání setkala Amálie a Hana. Potom náboženské aspekty v podobě modliteb u Hanky a negativního setkání s islámem u Pavla. Hanka si také všimla, že se jí během cesty objevila vyšší frekvence snů, než na jakou byla zvyklá z domova. Honza během cesty prožíval relaxaci.

V rámci etických emocí se téma poděkování objevilo dvakrát, téma požehnání jednou. Náboženské aspekty se v podobě modliteb ukázaly jednou a zrovna tak jedenkrát se jednalo o negativní setkání s islámem. Jednou se také objevují faktory vyšší frekvence snů a relaxace.

### **Shrnutí etapy v průběhu cesty podle jednotlivých poutníků**

**Amálie** v průběhu cesty zažívala silné emoce v podobě bezpodmínečné lásky, štěstí a také plakala. Dostala se do kontaktu s etickými emocemi jako je poděkování a požehnání. Dokázala také nějakým způsobem pracovat se svými emocemi. Měla přesahové zážitky v podobě synchronicity, zážitku s náboženským motivem a bezpodmínečné pomoci od ostatních. Zároveň také aktivně pomohla druhému člověku. Samota jí na cestě nevadila. Psala si deník. Cestu musela kvůli nehodě přerušit.

**Hana** prožívala během cesty silné pocity štěstí a pocit být sama sebou. Během cesty se modlila a také se dostala do kontaktu s etickou emocí poděkování Bohu. Také měla přesahový synchronicitní zážitek a zážitek s náboženským motivem. Během cesty pracovala se svými myšlenkami. Samota jí vůbec nevadila. Během cesty se jí zvýšilo snění a psala si deník.

**Petr** také prožíval během cesty pocity štěstí. Měl synchronicitní zážitky a setkal se na cestě s úžasnými lidmi. Pomohl druhému poutníkovi a vytvořil si na cestě camino rodinu. Během

cesty si uvědomil hodnotu skromnosti a hodnotu stát se rodičem. Také poznal nutnost uvolnit se během cesty a psal si deník.

**Martina** zažívala během cesty pocity dojetí a plakala také. Také měla synchronicitní zážitek. S ostatními poutníky si také vytvořila camino rodinu a navazovala během cesty i jiná přátelství. Uvědomila si hodnotu komunikace a sociálních kontaktů a hodnotu druhého člověka. Také si uvědomila hodnotu toho, že něco dokázala vlastními silami. Silně si uvědomovala přítomnost okamžiku. Na cestě také zažila fyzické útrapy a extrémní počasí. Jako psychická opora jí sloužila maminka, která jí telefonovala. Psala si deník a prováděla rituál pálení deníku na mysu Finisterra.

**Honza** zažíval pocity štěstí a svobody. Během cesty si uvědomil svoje organizační a cestovatelské schopnosti. Samotu zvládal bez problémů. V průběhu cesty se rozhodoval, zda jít do vztahu či nikoliv. Také prožil po cestě fyzické útrapy a extrémní počasí. Cesta mu přinesla velkou relaxaci.

**Pavel** prožíval během cesty pocity svobody a pocit být sám sebou, ale také vztek, zklamání a lítost. Měl synchronicitní zážitky a dějů z minulého života. Navazoval přátelství s ostatními poutníky, také prožil krátkodobou sexuální známost. Po cestě pracoval se svými pocity. Také prožil určité fyzické útrapy a extrémní počasí. Po cestě zažil i negativní setkání s islámem. Samotu zvládal bez problémů. Psal si deník.



**Tabulka č. 2.1 Četnost jednotlivých témat podle počtu účastníků výzkumu**

Téma	Počet účastníků
Silné emoce	6
Práce s vědomím	6
Přesahové zážitky	5
Objektivní stav během cesty	5
Rituály	5
Aktivní interakce s ostatními poutníky	4
Fyzické útrapy	3
Relaxace	3
Uvědomění si různých psych. aspektů	3
Extrémní počasí	3
Etické emoce	2
Náboženské aspekty	2
Vyšší frekvence snů	1

### 15.2.3 Analýza etapy po cestě

Tabulka č. 3 - Po cestě

Typy faktorů	Faktory působící v průběhu cesty	Amálie	Hana	Petr	Martina	Honza	Pavel	Četnost jednotlivých faktorů
Osobnostní růst	vyšší sebevědomí		•		•	•		20
	zvýšení intuice		•					
	konstruktivní řešení problémů		•					
	větší spontaneita		•			•		
	žije svobodněji		•				•	
	složení písňe o cestě do Compostely				•			
	větší samostatnost					•		
	odvaha riskovat						•	
	větší tolerance			•		•	•	
	zvýšení psych. odolnosti	•				•		
	ukotvení v realitě					•	•	
	kongruence						•	
Sebepoznání	nemusí se zavděčovat	•						13
	potřeba i přijímat, nejen dávat	•						
	že se má ráda		•			•		
	není třeba pospíchat		•					
	nemusí pořád plánovat		•					
	stát si za svým		•					
	opustit nefunkční vztahy				•		•	
	potřeba zastavení se v životě			•		•		
žít v přítomnosti					•	•		
Změny ve vztazích	zlepšení vztahů s ostatními obecně	•						9
	rozchod s partnerem		•					
	přestávka ve vztahu		•					
	změna postoje k ostatním						•	
	přestal ostatní kritizovat						•	
	návrat k partnerovi		•					
	narození dítěte				•			
	rozhodnutí jít do vztahu						•	
manželství						•		
Změny v zaměstnání			•	•				2
Zlepšení fyzické kondice		•		•	•	•	•	5
Emoce po cestě	pocity štěstí	•	•					4
	vděčnost				•			
	hrdost				•			
Hodnocení cesty	pozitivní osobnostní růst	•	•		•		•	9
	životní změna			•	•			
	sebereflexe						•	
	životní zážitek					•		
Půjde ještě jednou		•	•	•	•			4
Cestu doporučuje		•	•	•	•	•	•	6

### **Téma osobnostního růstu**

Po absolvování cesty se téma osobnostního růstu vyskytuje s nejsilnější intenzitou a zároveň u všech účastníků výzkumu. Vzhledem k tomu, že osobnostní růst je i cíl tohoto výzkumu, je nezbytné se tomuto tématu věnovat i v analýze. Nejintenzivněji pocítovala osobnostní růst Hanka. Uvádí, že se u ní zvýšilo sebevědomí, intuice, spontaneita. Začala konstruktivně řešit problémy. „*Taky jsem začala být citlivější na reakce druhých lidí, i ty negativní, vnímám víc ten nesoulad, když je a taky ho už umím konstruktivně řešit.*“ Zároveň pocítoje, že žije svobodněji. Martině se také zvýšilo sebevědomí, zároveň pocítoje větší toleranci, je samostatnější, zvýšila se jí psychická odolnost a je více ukotvená v realitě. Pavel také od absolvování cesty žije svobodněji, je tolerantnější, také má vyšší psychickou odolnost a došel ke kongruenci. Honza na sobě pozoruje po cestě vyšší sebevědomí, vyšší spontaneitu, ale také odvahu riskovat. Amálie je po cestě více psychicky odolnější a Petr složil píseň o cestě do Compostely.

Nejvíce tj. u třech poutníků byly v této kategorii obsaženy faktory jako vyšší sebevědomí a větší tolerance. Po dvou se pak objevily faktory jako vyšší spontaneita, žije svobodněji, zvýšení psychické odolnosti a ukotvení v realitě. Ostatní témata se objevila vždy jen u jednoho poutníka.

### **Téma sebepoznání**

Téma sebepoznání se po tématu osobnostního růstu projevilo jako druhý nejintenzivnější faktor. Sebepoznání může být součástí osobnostního růstu. Hanka došla k sebepoznání, že se má ráda, že není třeba nikam pospíchat, že nemusí pořád něco plánovat, že je třeba si stát za svým. Také že potřebuje občas zastavení v životě. Martina také došla k sebepoznání, že se má ráda a potřebuje v životě čas od času zastavit. Zároveň si uvědomuje potřebu umět žít v přítomnosti. Amálie si uvědomila, že se nemusí neustále zavděčovat a že je potřeba umět i přijímat nejen dávat. Pavel dospěl k důležitému poznání, že je třeba opustit nefunkční vztahy a žít v přítomnosti. Petr si také uvědomil po cestě stejně jako Pavel, že je třeba nefunkční vztahy opustit. „*Podstatnější jsou pro mě ty energie. Nechci dělat s kreténama. Začneš si lidi selektovat. Jak to poznáš? Těšíš se s tím člověkem na kafe nebo ne.*“ S překvapením u Honzy zjišťujeme, že k žádnému výraznějšímu sebepoznání během cesty nedospěl. V tématu sebepoznání nejvíce rezonují faktory jako mít se rád, opustit nefunkční vztahy, potřeba zastavení se v životě a umět žít v přítomnosti a to vždy u dvou účastníků. Ostatní faktory se vyskytují po jednom.

### **Téma změny ve vztazích a v zaměstnání**

Změna ve vztahu a v zaměstnání je výraznou událostí v životě každého člověka. Toto téma je proto zajímavé z pohledu osobnostního růstu a z pohledu toho, co se dělo v životě dotyčného po absolvování cesty. U každého účastníka výzkumu se tato témata vyskytovala v individuální rovině. U Hanky po cestě do Compostely došlo k rozchodu s partnerem. Potřebovala si udělat přestávku ve vztahu. Později ale ke stejnému partnerovi vrátila a žije s ním dodnes. Zároveň u ní došlo i ke změně v zaměstnání. Odešla ze stávajícího místa a založila domácí hospic. *„Ta cesta mě posílila, a potom jsem udělala krok do neznáma a dala v práci výpověď, aniž bych měla něco jiného.“*

U Petra došlo do roka od cesty k narození dcery a zároveň ke změně jeho pracovních partnerů. U Honzy k rozhodnutí jít do vztahu, který započal ještě před cestou a toto rozhodnutí následně vedlo k manželství. *„Přemýšlel jsem po cestě, jak to bude s náma dál, zda do toho vztahu jít a dneska jsme svoji. Už dva roky. Plánujeme teď rodinu.“* Pavel změnil svůj postoj k ostatním a přestal je kritizovat. U Amálie došlo obecně ke zlepšení vztahů s ostatními.

U faktoru změny ve vztazích se neopakuje žádný faktor více než jednou. U každého poutníka šlo o individuální záležitost. Pokud faktor změny v zaměstnání více nespecifikujeme, tak došlo ke změnám v práci u dvou poutníků.

### **Téma zlepšení fyzické kondice**

Fyzické zdraví ovlivňuje kvalitu celého našeho života, z tohoto důvodu je toto téma zajímavé, zda došlo ke zlepšení fyzického zdraví po cestě. Ke zlepšení fyzické kondice došlo u všech poutníků kromě Hanky, která byla na cestě nejkratší dobu - čtyři týdny.

### **Téma emocí po cestě**

Emoce po cestě pociťovali tři poutníci. Toto téma tedy nebylo již tak aktuální jako v průběhu cesty. Pocity štěstí zažívala Amálie a Hanka, Martina potom vděčnost a hrdost. *„Pociťuju to jako obrovský privilegium, že jsem mohla cestu absolvovat, jsem za to vděčná.“* *„Jsem hrdá, HRDÁ na to, že jsem cestu podnikla.“* Je třeba si povšimnout, že se jedná o všechny ženské účastnice výzkumu.

### **Hodnocení cesty**

Amálie hodnotí cestu pozitivně a zároveň ji hodnotí jako cestu k osobnostnímu růstu. Martina také hodnotí cestu pozitivně plus jí cesta přinesla velkou životní změnu. Pavel se také vyjadřuje o cestě kladně a cestu hodnotí jako hlubokou sebereflexi. Hanka také hodnotí

cestu pozitivně a Petrovi také přinesla životní změnu. Honza hodnotí cestu jako životní zážitek.

Čtyři z šesti poutníků hodnotí cestu kladně. Faktor životní změna se vyskytuje u dvou poutníků. Faktory jako osobnostní růst, sebereflexe a životní zážitek po jednom.

### **Závěrečná témata – plánování další cesty a doporučení cesty**

Amálie, Hanka, Petr a Martina plánují jít cestu někdy ještě jednou. Takový na ně udělala dojem. Petr říká“ *„ještě bych to chtěl jít jednou, ale s miminem je to těžký naplánovat. Končit v jednu, ve dvě a nechat si čas na psaní písniček.“* Cestu doporučují všichni účastníci výzkumu.

### **Shrnutí etapy po cestě z pohledu jednotlivých poutníků**

U **Amálie** po cestě došlo k zvýšení psychické odolnosti. Po cestě zažívala pocity štěstí. Ví, že se nemusí nikomu zavděčovat a že je třeba umět i přijímat nejen dávat. Obecně se jí zlepšily vztahy s ostatními. Také se jí zlepšila fyzická kondice a zdravotní stav. Cestu hodnotí pozitivně a vnímá, že u ní vedla k osobnostnímu růstu. Cestu chce jít ještě jednou a doporučuje jí.

Cesta **Haně** přinesla vyšší sebevědomí, zvýšení intuice a větší spontaneitu v jednání. Naučila se konstruktivně řešit problémy. Má pocit, že od té doby žije svobodněji. Je také tolerantnější. Po cestě vnímala pocity štěstí. Uvědomila si, že se má ráda, že není třeba nikam pospíchat a že nemusí stále plánovat. Také je pro ni velmi důležité stát si za svým. Pro Hanku cesta byla určité zastavení se v životě, které velmi potřebovala. Po cestě se rozešla s přítelem. Potřebovala přestávku ve vztahu. Za čas se k němu opět vrátila, aby zjistila, že jejich vztah se odlukou výrazně zlepšil. Také dala výpověď v zaměstnání a splnila si svůj sen a založila domácí hospic. Cestu hodnotí pozitivně, chce ji jít podruhé a doporučuje jí.

**Petr** po absolvování cesty složil o cestě do Compostely píseň. Uvědomil si, že je nutné opustit nefunkční vztahy a provedl určité změny v zaměstnání, opustil některé obchodní partnery. Do roka se mu narodilo dítě. Zlepšila se mu fyzická kondice. Cestu hodnotí jako životní změnu. Cestu by chtěl jít ještě jednou s rodinou a doporučuje jí taktéž.

**Martina** po cestě získala větší sebevědomí a samostatnost. Je samostatnější a tolerantnější. Zvýšila se jí psychická odolnost a je více ukotvená v realitě. Také si uvědomila, že se má ráda a že v životě potřebovala zastavení se. Po cestě pociťovala vděčnost a hrdost. Žije více

v přítomnosti než před tím. Zlepšila se jí fyzická kondice. Cestu hodnotí jako životní změnu a pozitivně. Cestu chce jít ještě jednou a doporučila by jí.

Cesta přinesla **Honzovi** vyšší sebevědomí, větší spontaneitu a odvahu riskovat. Také se po cestě rozhodl jít do vztahu s jednou dívkou, kterou si následně vzal za ženu. Fyzická kondice se mu také zlepšila. Cestu hodnotí jako životní zážitek a doporučil by jí také.

**Pavel** od absolvování cesty žije svobodněji, je tolerantnější a zakotvený v realitě. Také došel ke kongruenci. Začal žít přítomností a opustil nefunkční vztahy. Změnil postoj k ostatním, přestal je tolik kritizovat. Zlepšila se mu fyzická kondice. Cestu hodnotí pozitivně a jako sebereflexi. Doporučil by jí taktéž.

**Tabulka č. 3.1 – Četnost jednotlivých témat podle počtu účastníků výzkumu**

Téma	Počet účastníků
Osobnostní růst	6
Hodnocení cesty	6
Cestu doporučuje	6
Sebepoznání	5
Zlepšení fyzické kondice	5
Změny ve vztazích	4
Půjde ještě jednou	4
Emoce po cestě	3
Změny v zaměstnání	2

### 15.3 ZÁVĚREČNÉ SHRUTÍ VÝSLEDKŮ ANALÝZY

Analýza výsledků výzkumu prokázala, že v etapě před cestou respondenti nebyli spokojeni se svým životem. Prožívali rozličné negativní emoce, měli problémy ve vztazích, v zaměstnání i se zdravím. Na druhou stranu toužili po změně v životě a po zážitcích. Měli nějaké sny a touhy.

V druhé etapě analýza ukazuje, že během cesty docházelo k uvolnění silných emocí, k procesu uvědomění si, k přesahovým zážitkům, k práci s vědomím, k prožívání stavu samoty a také k vnějším podmínkám cesty, jako překonávání fyzických překážek, extrémního počasí, psaní si deníku.

V závěrečné fázi výsledky analýzy ukazují, že u respondentů dochází k změnám v prožívání a chování, docházejí k sebepoznání a osobnostnímu růstu. Tím pádem i k vnějším změnám v osobních a profesních životech. Respondenti se cítí spokojení, u mnohých z nich došlo ke zvýšení sebevědomí, psychické odolnosti, zlepšení vztahů s ostatními. Cestu hodnotí pozitivně, pro některé z nich to byl životní zážitek a životní změna. Čtyři z nich chtějí jít cestu ještě jednou a všichni ji doporučují.

## 16 DISKUZE

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda poutní cesta do Compostely vede k sebepoznání a k osobnostnímu růstu včetně toho, zda přináší i nějaké změny do života po absolvování poutě. Podnětem k tomuto výzkumu byla vlastní autorčina zkušenost s cestou do Compostely v roce 2015. Prožitá zkušenost autorce umožnila lepší porozumění účastníkům výzkumu a samotnému tématu. Zároveň bylo nesmírně důležité porozumět žitým zkušenostem jednotlivých poutníků použitím interpretativní fenomenologické analýzy, protože absolvování takové poutní cesty s hlubokým duchovním, náboženským a křesťanských nábojem je velmi silný zážitek.

Výsledky výzkumu prokázaly, že u všech účastníků výzkumu došlo na základě prožití poutní cesty k výraznému posunu v jejich životech ve smyslu pozitivních změn v chování a prožívání.

Jedná se o osobnostní růst a podobu hlubšího sebepoznání a uvědomění si nových skutečností o sobě samotném i o dalších aspektech svého života.

Toto se promítlo u některých poutníků do výrazných životních změn, jako jsou vztahy, zaměstnání, zdraví apod. Někdo se oženil, někdo založil rodinu, jiný změnil zaměstnání.

Lze konstatovat, že cesta do Compostely je silný životní zážitek, který vede k osobnostnímu růstu a sebepoznání a může mít velký vliv na další život člověka.

Je zajímavé, že ne u všech poutníků byla motivace jít cestu podmíněná přímo sebepoznáním nebo osobnostním růstem. Někdo se jen nudil nebo toužil po zážitcích. Účastníci výzkumu nebyli se svým životem před cestou příliš spokojeni. Všichni prožívali nějaké negativní emoce. Někdo měl problémy ve vztazích, v práci nebo zdravotní problémy apod. Většina z nich brala cestu do Compostely jako určitou změnu, která jim nabízela na čas změnit způsob života, odejít ze zaběhaného stereotypu. Zde se nabízí silná paralela s van Genepovými přechodovými rituály van Genep (2018), kdy fáze odloučení odpovídá rozhodnutí vydat se na cestu a přípravám k cestě. Fáze pomezí odpovídá samotné cestě do Compostely a fáze přijetí době po návratu, kdy dochází k integraci prožitého a pozitivním změnám v psychice poutníka, které vedou k osobnostnímu růstu. Což se potom odráží i ve změnách v jeho životě. Člověk se již nemůže vrátit k psychickému stavu, ve kterém se



nacházel před cestou, protože je již zralejší osobnost, došel k určitému sebepoznání a obléká si vlastně v životě novou roli.

Podle Turnera (2004) se lze dívat etapu pomezí jako na liminární záležitost, kdy se dotyčný pohybuje mimo svůj obvyklý společenský status. A být poutníkem je skutečně jiný druh života, určité vytržení ze standardního života, což bylo vidět u všech šesti účastníků výzkumu, kteří na čas vyměnili svůj pohodlný život v civilizaci za status poutníka. Lze se na toto dívat jako na cestu, kdy se člověk dostává ze svého původního duševního stavu do stavu zralejšího bytí. Aby se člověk dostal ke zralejšímu bytí, musí prožít liminaritu.

Dalším aspektem je, že někteří poutníci byli nespokojení až tak, že prakticky prožívali nějakou krizi ve svém životě. Amálie byla na pokraji duševního a fyzického vyčerpání kvůli zaměstnání, Pavel se rozešel s přítelkyní, Martina se neměla ráda, trpěla depresemi, osamocností. Krize v osobním životě může vést k tomu, že se člověk naučí překonávat překážky a nalezne způsob, jak ji vyřešit. Je to také unikátní příležitost k novému začátku. Člověk může z krize vyjít psychicky odolnější a osobnostně vyrostle zase o kousek dál Špaténková a kolektiv (2004).

Cestu do Compostely můžeme brát také jako podporu osobnostního růstu přes teorii hierarchie potřeb Abrahama Maslowa (2014), který jako nejvyšší potřebu, kterou je třeba naplnit, považuje seberealizaci a sebeaktualizaci. Označuje je jako růstové potřeby. I absolvování poutě můžeme považovat jako seberealizaci v tom smyslu, že člověk něco dokázal, překonal a vykonal. Ujít několik set či tisíc kilometrů v cizí zemi je zcela jistě výkon hodný obdivu. Sebeaktualizace potom přináší člověku pocity štěstí, radosti, úplnosti a vede ho k dalším podobným aktivitám, které přinášejí úspěch. Takového člověka vnímá Maslow jako nezávislého, spokojeného a přibližujícího se k sobě samotnému. Někteří z poutníků považovali cestu za životní zážitek, za veliké dobrodružství, za životní dar. Samá velmi silná prohlášení podložená prožitým obsahem. Někdo se po absolvování cesty začal realizovat jako rodič, jiný si plní sen v podobě založení hospice, u jiného poutníka dochází konečně ke spokojenosti v životě.

Na osobnostní růst se také můžeme podívat z jungovského pohledu na sebepoznání a proces individuace. Individuace je proces integrace jednotlivých částí psyché, který vede k větší celistvosti duševního života člověka a vlastně napomáhá člověku stát se zralejší osobností (Jung, 2001). Výsledky výzkumu ukazují, že u všech účastníků výzkumu došlo po absolvování cesty k výrazným proměnám v jejich chování a prožívání. Uvádějí vyšší

sebevědomí, větší toleranci, samostatnost, schopnost řešit konstruktivně problémy apod. Což ukazuje na úspěšný krok v osobnostním růstu a možnosti, že u nich nastal proces individuace jejich osobnosti.

Již v průběhu cesty si začali někteří poutníci uvědomovat různé aspekty sami o sobě, například, že komunikace a navazování sociálních vztahů má hodnotu, jiný účastník výzkumu si uvědomil hodnotu skromnosti a hodnotu stát se rodičem. Na tyto procesy se lze dívat jako na sjednocování našeho duševního života, jehož výsledkem má být nový psychický celek.

Další zajímavostí jsou synchronicity, které se děly pěti z šesti účastníků. Podle Junga (1997) se tyto akauzální souvislosti objevují v období než dojde k uvědomění nevědomého obsahu. Jakmile se psychický obsah přelije do vědomí, synchronicity mizí. Což odpovídá tomu, že poutníci si během cesty a hlavně po ní uvědomili sami o sobě spoustu skutečností, které je do té doby nenapadly. Jako například, jak je důležité žít v přítomnosti, nepospíchat v životě atd.

Neméně zajímavým aspektem je, že člověk je na pouti oprostěn od obrovského množství informací, stresu a shonu, který produkuje naše moderní civilizace a moderní technologie. Poutník žije jednoduchý život v souladu s okolní přírodou, má jen svůj baťůžek, trekové hole a sám sebe. Například čtyři z šesti účastníků výzkumu uvádějí, že jim samota vůbec nevadila, někteří během cesty pocítili hluboký relax. Další si uvědomili, že potřebují takovéto zastavení v životě. Na chvíli žít jednodušším, přirozenějším způsobem života blíž k přírodě. Amálie vysloveně potřebovala samotu a ticho, Honza potřeboval relaxaci v přírodě. Hana také toužila po tichu a po odpočinku. Petr si chtěl pořádně vyčistit hlavu a Martina potřebovala nějaký životní reset. Greenway (1995) poukazuje na to, že život v přírodě mimo moderní civilizace vede k opětovnému propojení psychických procesů, což vede ke kongruenci a harmonii. Schnell a Pali (2013) a Urbiš (2012) shodně uvádějí, že menší míra vnějších podnětů obrací pozornost psyché k našim vnitřním procesům, což vede k uvědomění si různých skutečností, pocitů, zážitků, potažmo je to jedna z cest k sebepoznání a osobnostnímu růstu.

Jedna z neposledních věcí je setkání na poutní cestě s duchovní atmosférou celé cesty, se spiritualitou, křesťanstvím a náboženstvím. Toto je velmi široké, hluboké a komplexní téma a můj výzkum se neubíral tímto směrem. Nicméně je třeba zmínit, že poutníci putují v tomto rámci, zažívají atmosféru a duchovno křesťanské poutní cesty, na denní bázi přicházejí do kontaktu s náboženskými a duchovními symboly. Například zážitky Amálie a Hanky toto

dosvědčují. Prožitek duchovna na poutní cestě také vede k osobnostnímu růstu (Courcier et al., 2013).

Posledním aspektem, který napomáhá k sebepoznání a k osobnostnímu růstu na poutní cestě je fyzický pohyb ve formě chůze, který provází poutníka ve zvýšené míře každým dnem. Je to nejpřirozenější lidský pohyb (Risser & Šucha, 2021). Pět z šesti účastníků výzkumu udává zlepšení fyzické kondice po návratu z cesty. Tři z nich zažívali nějaké fyzické utrpení na cestě, ale dokázali ho překonat. Martina uvádí, že měla velmi silný emoční prožitek z toho, že dokázala pěšky dojít až k zasněženým Pyrenejím. Obecně fyzická aktivita provází poutníka od prvního do posledního dne cesty. Stejskal (2004) uvádí, že pravidelná pohybová aktivita prokazatelně napomáhá k spokojenějšímu emočnímu ladění a zdravé psychice.

K zamyšlení stojí, že během cesty na poutníky působí současně mnoho silných faktorů, které dohromady dávají nezapomenutelný životní zážitek a pozitivně podporují psychiku člověka. Hovoříme o silném duchovním, křesťanském a náboženském náboji cesty, o přechodovém rituálu, o přesahových zážitcích a synchronicitách, o fyzické námaze, o symbolech a rituálech, o seberealizaci, o překonávání překážek, o přátelství s jinými poutníky, o eliminaci civilizačních podnětů. A v neposlední řadě o dostatku času pro sebe.

Co se týká sebepoznání a osobnostního růstu, tak zcela jistě je velmi důležitý časový rámec cesty a aspekt putování bez doprovodu jiných osob. Jak uvádím níže v limitech výzkumu, nelze zobecnit výsledky tohoto výzkumu na všechny poutníky, kteří absolvují cestu do Compostely, ale lze říct, že pokud člověk na cestu vyrazí v nějaké neuspokojivé životní situaci, má dostatek času na putování a jde cestu sám, tak je velká pravděpodobnost, že určitých výsledků v podobě sebepoznání a osobnostního růstu dosáhne.

Ráda bych porovнала svůj výzkum s výsledky jiných výzkumů. Například kvantitativní výzkum Schnell a Pali (2013) *Pilgrimage today: the meaning-making potential of ritual* prováděný na 85 účastnících zjišťuje, co dnešní moderní poutníci od cesty do Compostely očekávají, jaké jsou jejich motivy. Co je nutí podstupovat náročnou fyzickou námahu v podobě mnoha set kilometrové poutě. Na základě výsledků jejich výzkumu docházejí k závěru, že je to právě chybějící smysluplnost dnešního moderního života, co žene poutníky na cestu a nikoliv náboženské důvody. Cesta pro ně potom slouží jako rituál. Zároveň jsou poutníci po uskutečnění cesty více laskavější, tolerantnější, odpovědnější, cítí se harmonicky, jsou v souladu s přírodou atd. Zde můžu potvrdit určitou shodu s mým výzkumem, že i moje poutníky, ač někteří věřící byli, nevedly ve většině případů na cestu

náboženské důvody a i ten, který náboženské důvody měl, měl ještě i jiné krizové důvody. Výsledkem byly změny v prožívání a chování účastníků, které korespondují s výše uvedeným výzkumem. Co se týká cesty jako rituálu, tak i můj výzkum potvrzuje určitou podobnost s rituály ve smyslu, že výstupem z těchto rituálů je, že se člověk dostává na integrovanější rovinu svého bytí (van Genneep, 2018).

Hezkou shodu také vidím ve výzkumu terapií tmou od A. A. Urbiše z roku 2012, který dochází k závěru, že několikadenní pobyt v naprosté tmě, při sensorické deprivaci vede k určitým změnám v prožívání, chování a jednání člověka. Člověk se po takové terapii cítí lépe, je více spokojený apod. Co se týká sensorické deprivace, tak zde je rozdíl, na cestě žádná samozřejmě není, ale je tam výrazně méně ruchu a stresu a informací z civilizace než v běžném životě. Výsledky obou výzkumů jsou si podobné v tom, že vedou k určitému sebezpoznání a větší spokojenosti u účastníků výzkumu.

Co se týká výzkumu Amaro et. al., (2018), kteří zkoumali motivaci 1140 poutníků, tak dospěli k závěru, že hlavními motivy jejich poutě byly spirituální zážitky, hledání nových zážitků a příroda a sport. Což částečně potvrzuje zjištění v mém výzkumu v první etapě cesty, proč se moji poutníci na cestu vydávali. Nekoresponduje to akorát s tématem sportu. A také se nepotvrdilo v mém výzkumu na rozdíl od tohoto, že by ženy tíhly více na cestě k přírodě a sportu a chtěly uniknout od rutiny. Naopak v mém výzkumu toto byla mužská témata.

Ve své kvalitativní studii Kyung-Mi a JuSung (2015) založené na biografickém zkoumání osmi účastníků výzkumu, uvádějí, že poutníci se na cestě do Santiaga se učí ze zážitků skrz duchovní zkušenost, historické a kulturní aspekty, které poznávají na cestě, ale také poznávají význam fyzických útrap a s tím zažívají hlubokou harmonii, štěstí, návrat k přirozenému původnímu životu a možný nový začátek čehokoliv.

Další kvantitativní výzkum motivace čtyřiceti osmi poutníků od de Courcier, Farias a Oviedo, (2013) ukazuje, že poutníci nehledají na cestě jen materiální zážitky, ale i ty duchovní. Výzkumníci použili faktorovou analýzu, kterou vyextrahovali šest nejčastějších motivů. A jimi jsou náboženský rozvoj, duchovní rozvoj, hledání zážitků, hledání životního směru, potřeba společnosti a náboženská oddanost. Nejvíce skórovaly právě nenáboženské motivy jako duchovní rozvoj a hledání zážitků. Výzkumníci docházejí k závěru, že poutníci z vyspělých států se zkušeností s poutnictvím snaží změnit sami sebe. Také závěr tohoto výzkumu částečně koresponduje s mým výzkumem, kde u všech šesti účastníků došlo ke

změnám v jejich duševním životě, takže lze souhlasit se závěrem, že současní poutníci často hledají spíše svoji identitu. Na druhou stranu původní motivy mých poutníků nebyly jen o hledání sama sebe. Takže toto úplně potvrdit nelze.

K zamyšlení ještě přidávám, že absolvování poutní cesty do Compostely přináší ještě i další balíček benefitů, který vlastně vzniká automaticky tím, že ji člověk absolvuje. A to je sportovní výkon, který tam ve finále musí podat každý. V realitě to pak znamená mít lepší postavu, více svalů, lepší fyzickou kondici. Dalšími výhodami jsou potom cestovatelské a dobrodružné zážitky.

### 16.1 LIMITY VÝZKUMU

Výzkum je limitovaný počtem účastníků, kterých bylo pouze šest. Bylo by vhodné počet účastníků ještě rozšířit nebo přejít na kvantitativní výzkum. Dalším limitem je samotné téma osobnostního růstu v kombinaci s cestou do Compostely. Obě témata jsou velmi obsáhlá a komplexní a popsat je důkladně v jedné bakalářské práci, která má své limity, není úplně možné. Téma cesty do Compostely má i další aspekty, které tato práce zkoumá jen okrajově, například vztah účastníka výzkumu k duchovnu, náboženství, křesťanství. Toto by samo o sobě vydalo na celé jedno velké téma. Poutníků jsem se ptala pouze, zda jsou věřící, ale dále jsem ve svých dotazech nezacházela. Další nevýhodu spatřuji v tom, že jsem rozhovory dělala už i částečně v období lockdownu na podzim 2020 a rozhovory bylo možné dělat pouze on-line nebo telefonicky, tudíž chyběl přímý osobní kontakt s účastníkem výzkumu.

Co se týká kódování, tak některé z faktorů se obsahově trochu překrývají nebo bylo těžké je do některých kategorií zařadit. Odpovědi některých účastníků na určitá témata byly lehce nejasné, nezařaditelné, například se špatně identifikovaly přesahové zážitky. Co je pro jednoho přesahový zážitek, pro druhého vůbec být nemusí apod. Zrovna tak co je vlastně sebepoznání v kontextu daného účastníka a co už můžeme identifikovat jako osobnostní růst.

Výsledky výzkumu nelze zobecnit na všechny poutníky cesty. Účastníci výzkumu museli splňovat určité parametry, které se samozřejmě netýkají spousty dalších lidí, kteří cestu absolvují. Také je těžko předpověditelné, že i u lidí, kteří splňují podobné parametry, musí nutně k sebepoznání a osobnostnímu růstu dojít. Už proto, že se jedná o kvalitativní výzkum, který nese prvky subjektivity a analýzy individuálního prožívání člověka.

### 16.2 UŽITEČNOST VÝZKUMU

Užitečnost výzkumu spatřuji v tom, že lze výzkumem prokázat, že něco tak unikátního a nevšedního jako cesta do Compostely existuje a je možné to propojit se sebepoznáním a

osobnostním růstem. I kdyby měla moje bakalářská práce pomoci jen jednomu člověku, aby osobnostního růstu dosáhl absolvováním cesty, tak budu velmi šťastná.

Zároveň téma tohoto výzkumu může sloužit i jako podklad k dalším výzkumům osobnostního růstu na cestě do Compostely z jiných úhlů pohledů. Jak jsem již nastínila v limitech výzkumu, další témata mohou být vliv duchovna nebo náboženství na poutníky během cesty v souvislosti se sebepoznáním a osobnostním růstem. Dalším zajímavým aspektem je, zda by nešlo prokázat silné působení etických emocí a vyšších hodnot během cesty vedoucích k osobnostnímu růstu apod. Přínosným tématem by také bylo důkladnější prozkoumání synchronistických dějů, které se tam lidem dějí. To jsou skromné návrhy pro budoucí badatele.

## 17 ZÁVĚR

Výsledky výzkumu přibližují zkušenosti šesti poutníků s absolvováním cesty do Compostely.

V etapě před cestou se jednalo o stávající životní situaci poutníků, očekávání a důvody, které je k cestě vedly. Výzkum prokázal, že v této fázi byli všichni poutníci nespokojení se svým životem a toužili po nějaké změně, ač nevěděli konkrétně, jaká by měla být. Potřebovali nějaký životní posun a proto se rozhodli pro cestu do Compostely.

V etapě v průběhu cesty to byly jejich zážitky a prožitky na cestě v podobě silných emocí, procesu uvědomování si, přesahových zážitků, interakcí s ostatními poutníky, provádění rituálů, prožívání fyzických útrap a extrémního počasí a dalších minoritních témat.

Ve fázi po cestě se vynořilo nejsilněji téma osobnostního růstu například v podobě vyššího sebevědomí, větší tolerance, zvýšení psychické odolnosti. Sebepoznání například v podobě nutnosti opustit nefunkční vztahy nebo potřeby zastavení se v životě apod. Na to navazují prokazatelné změny v životě respondentů, jak v oblasti chování a prožívání, tak v oblasti vztahů, zaměstnání a zdraví.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že u všech účastníků výzkumu došlo k sebepoznání a osobnostnímu růstu na základě prožití poutní cesty do Compostely. U všech respondentů došlo k výrazným změnám v jejich chování a prožívání v kladném slova smyslu. Osobnostní růst a hlubší sebepoznání a uvědomění si nových aspektů ve svém životě bylo po cestě velmi výrazné u všech respondentů. Na základě těchto skutečností došlo u poutníků k výrazným životním změnám ve vztazích, v zaměstnání nebo v oblasti zdraví.

Na druhou stranu výzkum neprokázal žádné výrazné rozdíly v oblasti osobního růstu a sebepoznání mezi pohlavími, věkem, povoláním, vírou poutníků, psaním deníku, počtem ušlých kilometrů a výběrem trasy.

## 18 SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá zkušeností poutníků s putováním po svatojakubské poutní cestě do Santiago de Compostela a jejich následným osobnostním růstem a sebepoznáním v důsledku absolvování této poutní cesty.

V první části práce se věnuji širší teorii k pochopení daného tématu. Začínám vysvětlením fenoménu poutnictví a putování, následuje popis cesty do Compostely, jak vznikla a jaká má specifika. Ve třetí kapitole přidávám faktografické údaje v podobě čísel, jako roční počty poutníků, procentuální nárůst poutníků v posledních letech. V další kapitole se zabývám rámcem cesty do Compostely, kde uvádím, co obnáší poutnický život a nejčastější aspekty poutní cesty z pohledu psychologie jako jsou synchronicity, které se na pouti v nezvyklé míře účastníkům dějí, potom se zabývám aspekty chůze a fyzické námahy, které neodlučně k poutnictví patří. Zde vycházím z výzkumu Tisdell (2013), která poukazuje, že pravidelná chůze má obrovskou sílu vyléčit jak tělo tak duši. Hlavně v souvislosti s meditací v rámci rytmu chůze.

Následuje podkapitola motivace poutníků, aby bylo pochopeno, proč se lidé na tuto cestu v životě vydávají. Zde vycházím ze třech aktuálních výzkumů z poslední doby. Gonzáles a Santos (2014), kteří uvádějí, že cestu již poutníci nechodí z náboženských důvodů, ale více z duchovních důvodů, které vysvětlují motivy a důvody k cestě.

Amaro et al., (2018) naopak specifikovali osm nejčastějších důvodů pro cestu, z nichž nejvýše skórovaly spirituální zážitky a nejnižše se umístily náboženské důvody a motiv splnění slibu. A na závěr de Courcier et al., (2013) se domnívají, že mnoho poutníků hledá zážitky nematerialistické povahy a to může pouť do Compostely nabídnout zcela jedinečným způsobem.

V páté kapitole vysvětlují vztah přechodového rituálu k poutnictví, kde vycházím z dnes již klasických poznatků autorů van Gennepa (2018) a Turner (2004) o přechodových rituálech a tématech jako je liminarita a communitas.

V šesté kapitole uvádím stručně různá shrnutí spirituality a duchovna i v souvislosti s poutnictvím a duchovní zkušeností poutníků. Kdy skrz spiritualitu prožívají nevšední nemateriální zážitky například v podobě pocitů spokojenosti a radosti. Vycházím z výsledků prací de Courcier et al., (2013) a Kyung-Mi a JuSung (2015).



Téma osobnostního růstu jsem zpracovala z různých pohledů a aspektů. Jak z pohledu sebepoznání jako součásti osobnostního růstu, tak z pohledu různých psychoterapeutických směrů, aby bylo patrné, z jakých úhlů pohledů se lze na osobnostní růst dívat. Například z pohledu Junga, Maslowa, Rogerse, Frankla a Yaloma. Dále rozvíjím pohled na osobnostní růst i z pohledu krize a jejího překonání Špaténková, (2004) nebo Dalajlama a Cutler (1999).

V praktické části jsem si položila dvě výzkumné otázky. První, zda může vést absolvování poutní cesty do Compostely k osobnostnímu růstu a sebepoznání a druhou, jak poutní cesta do Compostely ovlivnila váš život. Jako výzkumnou metodu jsem použila interpretativní fenomenologickou analýzu. Podmínky pro zařazení do výzkumu byly následující: absolvování cesty do Compostely sám bez doprovodu, cesta musela trvat alespoň tři týdny, věk 18 let a více, od cesty musely uběhnout minimálně tři měsíce a cestu mohl jít účastník výzkumu nejpozději tři roky zpátky od rozhovoru. Výzkumný soubor tvořili ve finále tři muži a tři ženy. K získání dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor. Rozhovory jsem si zapisovala a nahrávala. Poté jsem si rozhovor přepsala do Wordu, vytiskla a zachycovala vnořující se témata. Následně jsem text rozhovoru uložila do programu Atlas a udělala finální kódování. Provedla jsem analýzu témat ve třech etapách cesty (před cestou, v průběhu cesty a po cestě) a analýzu témat každého účastníka jednotlivě pro každou fázi cesty, abych zjistila odpovědi na výzkumné otázky.

Z analýzy témat z rozhovorů vyplývá, že život účastníků před cestou nebyl příliš uspokojivý, jak v osobním, tak v pracovním životě. Očekávání od cesty měli různá od potřeby relaxace, přes potřebu zatavit se v životě, poznat sám sebe, potřebu změny v životě, po potřebu sebereflexe. Analýza průběhu cesty potom ukazuje, že u poutníků dochází k uvolňování silných emocí, k přesahovým zážitkům, k uvědomování si různých aspektů o sobě i o svém životě, k interakcím s ostatními poutníky. To jsou nejsilnější témata, která se v této etapě vynořila. Analýza doby po cestě zkoumá faktory jako sebepoznání, osobnostní růst, změny ve vztazích a v zaměstnání. Výzkum prokázal, že u všech respondentů došlo po uskutečnění cesty k osobnostnímu růstu a sebepoznání, k pozitivním změnám v jejich chování a prožívání a u některých i k výrazným změnám v životě.

Zjištěné výsledky výzkumu odpovídají částečně výzkumům Schnell a Pali (2013), Urbiš (2012), Amaro et al., (2018), Kyung-Mi a JuSung (2015) a de Courcier et. al., (2013).

Závěr práce tvoří diskuse, kde se zamýšlím nad zjištěnými výsledky a uvádím srovnání s dalšími výzkumy. K zamyšlení nabízím další aspekty a úhly pohledu na zkoumané téma

jako například hlubší výzkum duchovna, spirituality a náboženství v souvislosti s cestou nebo výzkum synchronicit. Také poukazují na limity výzkumu.

Užitečnost výzkumu vidím v tom, že jsem prokázala, že za určitých podmínek absolvování cesty do Compostely opravdu vede k osobnostnímu růstu a sebepoznání, způsobuje pozitivní změny v chování a prožívání člověka a může vést i ke změnám v osobním a profesním životě. Výzkum může sloužit jak jedincům, kteří se do Compostely chystají, tak jako podklad dalším badatelům, kteří se chystají dané téma zkoumat.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY:

1. Amaro, S., Antunes A., & Henriques C. (2018). A closer look at Santiago de Compostela's pilgrims through the lens of motivations. *Tourism Management*, 64, 271 – 280. doi:10.1016/j.tourman.2017.09.007
2. Badone, E., & Roseman, S. R. (2004). *Intersecting Journeys: The Anthropology of Pilgrimage and Tourism*. Chicago: University of Illinois Press.
3. Bianchi, E. (2009). *Klíčové pojmy křesťanské spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
4. Bowie, F. (2008). *Antropologie náboženství*. Praha: Portál.
5. Courcier de, S., Farias M., & Oviedo L. (2013). Rise of Pilgrims on the Camino to Santiago: Sign of Change or Religious Revival? *Review of Religious Research*, 56 (3), 433 – 442. doi: 10.1007/s13644-013-0131-4
6. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
7. Fincher, S. (1997). *Vytváření mandaly*. Praha: Pragma.
8. Frankl, V. E. (2007). *Psychotherapie a náboženství*. Brno: Cesta.
9. Frankl, V. E. (2006). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
10. Gennep van, A. (2018). *Přechodové rituály*. Praha: Portál.
11. Gonzáles, R. C. L., & Santos, X. M. (2015). Tourists and pilgrims on their way to Santiago. Motives. Caminos and final destinations. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(2), 149–164. doi: 10.1080/14766825.2014.918985
12. Greenway, R. (1995). The wilderness effect and ecopsychology. In T. Roszak, M. Gomes & A. Kanner (Eds.), *Ecopsychology* (122-135). San Francisco: Sierra Club Books
13. Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál
14. Jaffé, A. (1998). *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga*. Brno: Atlantis.
15. Jazairiová, P. (2005). *Cestou hvězd*. Praha: Radioservis.
16. Jeho svatost dalajlama & Cutler, H. C. (1999). *Cesta ke štěstí*. Praha: Pragma.
17. Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
18. Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla I*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
19. Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla II*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
20. Jung, C. G. (2001). *Výbor z díla IV*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
21. Kast, V. (2000). *Dynamika symbolů*. Praha: Portál.

22. Kerkeling, H. (2009). *Tak já teda jdu aneb moje svatojakubská pout'*. Praha: Euromedia Group.
23. Kirstová, A. (1998). *Knihy o překonávání stresu*. Praha: Knižní klub a Balios.
24. Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza (Ed.), In Tomáš Řiháček, Ivo Čermák, Roman Hytych. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (9 – 43). Brno: Masarykova univerzita
25. Křivohlavý, J. (2004). *O odpouštění s Jaro Křivohlavým*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
26. Kuneš, D. (2009). *Sebepoznání*. Praha: Portál.
27. Kyung-Mi I., & JuSung J. (2015). The meaning of learning on the Camino de Santiago Pilgrimage. *Australian Journal of Adult Learning*, 55(2), 332-351. Získáno dne 28. února 2021 z <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1068447.pdf>
28. Maslow, A. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
29. Mikuláščík, M. (2007). *Manažerská psychologie*. Praha: Grada.
30. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
31. Ohler, N. (2000). *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Praha: Vyšehrad.
32. *Paulo Coelho*. (nedat.). In Wikipedia. Získáno 5. prosince 2020 z [https://en.wikipedia.org/wiki/Paulo\\_Coelho](https://en.wikipedia.org/wiki/Paulo_Coelho)
33. Risser, R., & Šucha, M. (2021). *Psychological Perspectives on Walking: Intervention for Achieving Change*. New York: Routledge.
34. Rogers, C. R. (2014). *Způsob bytí*. Praha: Portál.
35. Rufin, J. C. (2015). *Nesmrtelná túra do Compostely*. Praha: Prostor.
36. Rulišek, H. (2006). *Postavy, atributy, symboly. Slovník křesťanské ikonografie*. České Budějovice: Karmášek.
37. Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál.
38. Schnell, T., & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: The meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887–902. doi:10.1080/13674676.2013.766449
39. Slepíčka, P. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
40. Smith J. A., Flowers P., & Larkin M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications.
41. Soudková, M. (2004). *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno: Doplněk.

42. *Statistics*. (2019). Oficina de Acogida del Peregrino. Získáno 14. února 2021 z <https://oficinadelperegrino.com/en/statistics/>
43. Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
44. Studený, J. (1992). *Křesťanské symboly*. Olomouc: nakladatel neuveden.
45. *Svatojakubská cesta*. (nedat.) In Wikipedia. Získáno 18. února 2021 z [https://cs.wikipedia.org/wiki/Svatojakubsk%C3%A1\\_cesta](https://cs.wikipedia.org/wiki/Svatojakubsk%C3%A1_cesta)
46. Špaténková, N. a kolektiv (2004). *Krize*. Praha: Grada.
47. Tisdell, E. J. (2013). We Make the Way by Walking: Spiritual Pilgrimage and Transformative Learning While Walking the Camino De Santiago. In Proceeding of the 2013 Adult Education Research Conference, (295-300). Získáno 27. února 2021 z New Prairie Press.
48. Turner, V. (2004). *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press.
49. Turner, V., & Turner, E. (2011). *Image and pilgrimage in Christian culture*. New York: Columbia University Press.
50. Urbiš, A. A. (2012). *Terapie tmou*. Frýdek-Místek: Alpress.
51. Válková, M., & Churanová Z. (2009). *Svatojakubská cesta severním Španělskem do Santiaga de Compostela*. Praha: Karpana.
52. Vodňanská, J. (2018). *Voda, která hoří*. Praha: Torst.
53. Vymětal, J. (2007). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada.
54. Vymětal, J. (2004). *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada.
55. Warfield H. A., & Hetherington K. (2018). *Pilgrimage as Transformative Process: The Movement from Fractured to Integrated*. Leiden: Brill Rodopi.
56. Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
57. Yalom, I. D. (2009). *O psychoterapii a lidském bytí*. Praha: Portál.

## Přílohy:

Příloha č. 1: Český abstrakt bakalářské práce

Příloha č. 2: Anglický abstrakt bakalářské práce

Příloha č. 3: Otázky polostrukturovaného rozhovoru

Příloha č. 4: Přepis rozhovoru

## **Příloha č. 1: Český abstrakt diplomové práce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Poutní cesta do Compostely jako cesta k osobnostnímu růstu

**Autor práce:** Bc. Markéta Hinaisová

**Vedoucí práce:** PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 86 / 155 750

**Počet příloh:** 4

**Počet titulů použité literatury:** 57

**Abstrakt (800–1200 zn.):**

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda vede absolvování poutní cesty do Compostely k osobnostnímu růstu a sebepoznání a zda prožití této cesty ovlivnilo následný život respondenta. Teorie shrnuje poznatky zaměřené na problematiku osobnostního růstu, sebepoznání a zároveň na aspekty spojené s poutnictvím. Metodou zpracování dat byla zvolená interpretativní fenomenologická analýza. Výzkumný soubor obsahuje šest respondentů, se kterými byly provedeny polostrukturované rozhovory. Výsledky rozhovorů byly analyzovány ve třech částech - podle jednotlivých etap cesty a potom v rámci každé etapy ještě po tématech jednotlivých účastníků. Z těchto třech částí analýzy vzešly výsledky výzkumu. V etapě před cestou se ukázalo, že poutníci neměli uspokojivý život a potřebovali nějakou změnu. V druhé části během cesty se prokázalo, že docházelo k uvolňování silných emocí, k různým přesahovým zážitkům, procesu uvědomění si apod. V závěrečné fázi po cestě výzkum prokázal, že absolvování poutní cesty vede k osobnostnímu růstu a sebepoznání a že může ovlivnit následovný život člověka po cestě. Všichni respondenti se shodli na tom, že poutní cesta jim přinesla do života mnoho pozitivních změn.

**Klíčová slova:** poutnictví, osobnostní růst, sebepoznání

## **Příloha č. 2: Anglický abstrakt diplomové práce**

### **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Pilgrimage to Compostela as a Way to Personal Growth

**Author:** Bc. Markéta Hinaisová

**Supervisor:** PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 86 / 155 750

**Number of appendices:** 4

**Number of references:** 57

**Abstract (800–1200 characters):**

The research aim was to find out whether completing the pilgrimage journey to Compostela leads to personal growth and self-knowledge and if living this journey affected the subsequent life of the respondent. The theory summarizes the knowledge focused on personal growth, self-knowledge and aspects associated with pilgrimage. An interpretive phenomenological analysis was chosen as data processing method. The research set contains six respondents with whom semi-structured interviews were conducted. The results of the interviews were analyzed in three parts - according to the individual stages of the journey and then within each stage according to the topics of each participants. The results of the research emerged from these three parts of the analysis. Before the journey, the pilgrims did not have a satisfying life and needed some change. During the way, there was a release of strong emotions, various overlapping experiences, the process of awareness, etc. After the journey, research has shown that completing the pilgrimage leads to personal growth and self-knowledge and that it can affect the subsequent life of a person after the journey in the sense of positive changes.

**Key words:** pilgrimage, personal growth, self-knowledge



### **Příloha č. 3: Otázky polostrukturovaného rozhovoru**

- 1) Kdy jste cestu do Compostely šel?
- 2) Jak dlouhý čas jste na cestě strávil?
- 3) Kolik Vám bylo let, když jste tu cestu šel?
- 4) Kolik jste ušel dohromady kilometrů?
- 5) Jaké je Vaše povolání?
- 6) Jste věřící?
- 7) Co Vás vedlo k tomu, vydat se na cestu do Compostely?
- 8) Měl jste nějaká očekávání od té cesty, ještě před tím, než jste vyrazil?
- 9) Jak jste se cítil při prvních dnech poutní cesty do Compostely?
- 10) Překvapilo Vás na té cestě něco?
- 11) Jak jste zvládal jít cestu sám?
- 12) Zažil jste tam nějaké neobvyklé zážitky?
- 13) Bylo nutné překonávat nějaké těžkosti během cesty?
- 14) Jaké jste zažíval pocity během putování?
- 15) Myslíte si, že je cesta do Compostely pro každého?
- 16) Co Vám cesta do Compostely dala?
- 17) Vnímáte nějaké změny v životě po absolvování pouti?
- 18) Vnímáte nějaký posun ve vztahu k určitým lidem ve Vašem životě?
- 19) Změnil se nějak Váš postoj vůči sobě samotnému?
- 20) Uvědomil jste si třeba něco sám o sobě?
- 21) Změnilo se něco ve vztahu k ostatním lidem ve Vašem okolí?
- 22) Zlepšila se Vaše fyzická kondice?
- 23) Jak hodnotíte celou Vaší cestu?
- 24) Jaká byla odezva Vašeho okolí na to, že jste šel cestu?
- 25) Teď s odstupem času, jak byste charakterizoval několika slovy Vaši pout'?
- 26) Psal jste si deník?

#### **Příloha č. 4: Přepis rozhovoru**

**Chtěla bych se nejdřív zeptat, jaká forma rozhovoru by Vám vyhovovala, zda byste mi nejdřív chtěl o Vaší cestě něco vyprávět a já bych se pak doptala anebo se můžu začít ptát rovnou. Co by Vám víc sedělo?**

Klidně se hned ptejte. Mám to radši.

**Dobře, děkuju. Nejdřív bych se zeptala na nějaké faktografické údaje o Vás a o Vaší cestě. Potřebovala bych tyhle údaje pro zpřesnění.**

Jo, to není problém.

**Tak první otázka by byla, kdy jste vlastně cestu do Compostely šel?**

To bylo v roce 2017, šel jsem Camino Levante. Začínal jsem ve Valencii, potom trasa vedla přes Almandu, Toledo až do Compostely.

**A jak dlouho jste na cestě byl?**

Tři měsíce. Šel jsem dva měsíce, potom jsem na Finisterre ještě měsíc chytal žraloky a kalamáry. Jsem vášnivý rybář.

**Kolik Vám bylo let, když jste tu cestu šel?**

Šedesát.

**Můžu se ještě zeptat, jaké je vlastně Vaše povolání?**

Teď jsem důchodce, ale jinak jsem dělal rodinný konstelace, pořád je ještě občas dělám, dívala jste se na moje stránky?

**Ano, dívala. Je to zajímavý.**

**Kolik jste ušel dohromady kilometrů?**

Tak těch 1 400 určitě.

**Ty jo, to muselo být náročné.**

Jo to bylo, ale dojít jsem musel.

**Dobře, já teď přejdu k otázkám, které se budou týkat samotné cesty do Compostely, a toho, co jste tam zažil a prožil.**

## **Co Vás vedlo k tomu, vydat se na cestu do Compostely?**

Mám v životě tři vášně, lezení po skalách, chytání ryb a turistiku.

Na cestu mně dovedla psycho spirituální krize ve vztahu, rozešel jsem se s přítelkyní po jedenácti letech Tak jsem si řekl, že půjdu camino.

## **A měl jste nějaká očekávání od té cesty, ještě před tím, než jste vyrazil?**

Očekávání žádný.

Intuitivně jsem věděl, že už se nevrátím do vztahu k ženě, kterou jsem velice miloval. Věděl jsem, že je konec toho vztahu. Podrazila mě v jistý záležitosti.

## **To muselo být hodně těžký a jak jste se tedy vlastně cítil při prvních dnech poutní cesty do Compostely?**

Brečel jsem a brečel jsem a vyvalily se ze mě všechny možný pocity: zklamání, lítost, vztek, že vztah, od kterého jsem si tolik sliboval, skončil.

## **Překvapilo Vás na té cestě něco?**

Z Valencie velice špatné značení cesty. Až teprve po čtyřech - pěti dnech se objevily žluté šipky. Hrozná horko, bylo 40°C ve stínu. Byl jsem upečený jak buřt a co mně překvapilo, že v Algemesi, tam se na mně podívala jedna paní a ukázala doleva a řekla „camino“ a takhle jsem měl tam 3 průvodce, kteří se vynořili, vždy, když jsem hledal cestu, aniž bych jim něco říkal. Měl jsem tam neskutečné dějá vu. V Algemesi byla ubytovna nad policajtama a než našli klíč, tak to trvalo dvě hodiny. Byl to výkon hodný Sherlocka Holmese. Byla tam špína a bordel. Policajti a bordel, smál jsem se. V Alžírě bylo velký množství muslimů, báby v šátkách, čádorech, obrovský bazar, ale samý muslimové. Já zrovna tohle náboženství moc nemusím. V Indii jsem potkal jednu Rusku z Kyrgystánu a tu nemoh chlap vzít na ulici za ruku a musel chodit dva kroky před ní. Tohle náboženství bere svobodu, nastavuje pravidla a v té Alžírě jsem si to uvědomil v plné míře.

## **Potkal jste na cestě někoho zajímavého?**

Dva lidi, hodně zajímavý. Jeden byl Slovák, který vlastně chodí tyhle poutě po Španělsku. Když mu bylo 15 let, tak utekl přes Vídeň do Afriky, živil se jako žokej. Přitom umí perfektně programovat. Měl jsem malej tablet a on byl za dvě minuty v něm, tak mně nasral. Seznámil se s holkou, se kterou odjel do jižní Itálie, řekla mu, že je těhotná, on na to, až se vrátíme, tak si Tě vezmu. Kamion, nehoda, ona na místě mrtvá. On měl dva tři šrouby v noze

nebo ruce, to už si nepamatuju. Až odchodí všechny cesty, tak se chce usadit. Nejspíš ve Švýcarsku. Strašně chlastal.

Ten druhý, to byla Němka, které umírala jednadvacetiletá letá dcera, já nevím na co, ona v rámci pokání šla camino, dodneška jsme ve styku, její dcera žije, přežila. To trauma, to vzbudí tu touhu jít camino,

### **A jak jste zvládal jít cest sám? Nebylo Vám smutno?**

Úplně v pohodě, je to úplně super, máte svobodu, můžete brečet, skákat, co vás napadne. Je to v podstatě svobodné, volné...fakt bez problémů.

### **Zažil jste tam nějaké neočekávané zážitky, pokud ano, jaké?**

Jednu poutnici jsem sbalil dost nečekaně, 1 den jsme promilovali v hotelu. Nečekal jsem takové extrémní počasí, za Toledem byly deště, přirovnal bych to k tropickému monzunu, co jsem zažil v Indii a v průběhu dne šílené průtrže. Z plus 15 se ochladilo málem na nulu.

### **Bylo nutné překonávat nějaké těžkosti během cesty?**

Věřit si, že to dojdu, občas byla cesta únavná.

### **Jaké jste zažíval pocity během putování?**

No, já jich mám vypsanejch 216. Všechny pocity, který můžou bejt cejtít. Cítil jsem absolutně všechno, všechno. když přijmete ty svoje pocity do života, smíříte se s nima. Nedá se říct, že by to bylo osamocení, jak mě opustila.

### **Myslíte si, že je cesta do Compostely pro každého?**

Určitě, určitě, já jsem toho dělal, taky rodinné konstelace a pár lidí to na základě mých doporučení šlo.

### **Co Vám cesta do Compostely dala?**

Větší svobodu ve vlastním rozhodování, dlouhou dobu jsem byl smířovač, určité déja vu, když jsem chodil po Valencii, v minulém životě kolem roku 1000, honili jsme maury, proto nemám tohle náboženství rád. Byl jsem válečník. Sedl jsem si a viděl jsem, jak to tam vypadalo, viděl jsem se jako křížák s mečem.

### **Jako fakt? To jste se opravdu dostal do minulého života? Jak jste to poznal?**

Potkal jsem se s jednou vysokou duší, která žije tady v Česku a ta mi potvrdila, že Tarragona je hrad, kde jsem bydlel. Tam tudy jsem šel camino.

**Ehm, s vysokou duší?**

Jo, jo.

**Vnímáte třeba nějaký změny v životě po absolvování poutí?**

Jo, už tak jako dřív nelítám. Jsem více v realitě tady a teď, to mně ukotvilo přes očekávání, pocity, pravidla, sestoupil jsem k sobě.

**Vnímáte nějaký posun ve vztahu k určitým lidem ve Vašem životě?**

Ano, opustil jsem vztahy, které mně neslouží a nevyhovují. Našel jsem se.

**Změnil se nějak Váš postoj vůči sobě samotnému?**

Mám se víc rád a víc si sebe vážím

**Uvědomil jste si třeba něco sám o sobě?**

Získal jsem určité plynutí životem. Žiju, jak chcu, s kým chcu, to, co chcu. Došel jsem ke kongruenci, jsem v souladu sám se sebou.

**Změnilo se něco ve vztahu k ostatním lidem ve Vašem okolí?**

Nekritizuju, ať dělají, co dělají, že dělají jen to, co umí.

**Zlepšila se Vaše fyzická kondice?**

Zlepšila se, to je pravda.

**Teď s odstupem času, jak byste charakterizoval několika slovy Vaši pout'?**

Cesta k víře a docvaknutí, uvědomění si darů, které jsem kdysi dostal v Indii.

**Jak hodnotíte celou Vaší cestu?**

Veskrze pozitivně.

**Můžu se zeptat, zda jste věřící?**

Ano, jsem křtěný a biřmovaný katolík. Moje víra je říznutá trošku buddhismem a trochu kabalou. Považuju se spíš za mystika.

**Jaká byla odezva Vašeho okolí na to, že jste šel cestu?**

To je těžké hodnotit. To by bylo třeba se zeptat okolí. Stáhnul jsem se do sebe na nějakou dobu. Na cestě bylo spoustu zážitků a tak jsem je trávil, strávil a zažil.

**Na závěr bych se chtěla zeptat, zda jste si psal deník?**

Ano, na druhé cestě. A pak jsem ho tam roztrhal a hodil do koše, protože jsem si uvědomil, že nejde všechno zachytit a vyjádřit, co jsem prožil.

**Dobře, z mojí strany už žádný dotazy za sebe nemám. Byl to velmi zajímavý rozhovor. Myslím, že můžeme rozhovor ukončit. Každopádně bych Vám chtěla ještě jednou poděkovat, že jste si na mně udělal čas, hlavně když teď mi svítí za zády úplněk a je Silvestr, poslední den v roce.**

Rádo se stalo, to já odpovídal rád. Když byste ještě něco potřebovala, klidně se ozvěte. Kontakt na mně máte.

**Ano, mám. Mějte se krásně a přeju hodně štěstí a zdraví do nového roku!**