

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Spirituální bypass a šamanismus

Karolína Jankulovská

Studijní obor: Psychologie

Prezenční studium

Vedoucí bakalářské práce : Mgr. Jaroslav Jirman, PhD.

Praha 2021

Prague College of Psychosocial Studies



Spiritual bypass and shamanism

Karolína Jankulovská

Psychology

Full-time study

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jaroslav Jirman, PhD.

Prague 2021

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá mapováním a definováním spirituality, soudobé spirituality a religiozity v České republice. Dále mapuje spirituální bypass, šamanismus a způsob jakým se spirituální bypass může projevovat u lidí, kteří hledají pomoc nebo inspiraci v šamanismu. Pomocí kontaktování šamanů má práce za úkol zjistit, jakým způsobem se na nich spirituální bypass projevuje a jak ho celkově vnímají. Spiritualita je důležitým tématem v psychologii osobnosti, psychologii lidské motivace, zvládnání stresu, a v posledních letech proniká i do psychoterapie.

Klíčová slova:

Spiritualita, psychospiritualita, náboženství, spirituální bypass, šamanismus, psychoterapie, kvalita života, šaman

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with mapping and defining spirituality, contemporary spirituality and religiosity in the Czech Republic. It also maps spiritual bypass, shamanism and the way in which spiritual bypass can manifest itself in people seeking help or inspiration in shamanism. By contacting shamans and people who are inspired by shamanism, the thesis will find out how spiritual bypass affects them and their opinions about it. Spirituality is an important topic in the psychology of personality, the psychology of human motivation, stress management, and in recent years has also penetrated psychotherapy.

Key Words:

Spirituality, psychospirituality, religion, spiritual bypass, shamanism, psychotherapy, quality of life, shaman

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne

Karolína Jankulovská

Poděkování:

Na tomto místě bych chtěla poděkovat zejména vedoucímu bakalářské práce Mgr. Jaroslavu Jirmanovi, Ph.D., který mě k psaní této bakalářské práce inspiroval a následně mi poskytl cenné připomínky a podněty.

Obsah

Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
Spiritualita	10
Definice spirituality a religiozity	10
Soudobá spiritualita	12
Spiritualita a religiozita v České republice	13
Spiritualita a religiozita u mladých lidí	15
Kvalita života	16
Spiritualita a kvalita života	17
Úskalí spirituality	19
Spirituální bypass	20
Definice spirituálního bypassu	20
Symptomy, příčiny a důsledky duchovního obcházení	22
Jak proti duchovnímu obcházení?	23
Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13)	24
Šamanismus	24
Definice šamanismu	25
Kdo je šaman?	26
Šamanismus v České republice	27
Šamani o šamanismu	28
Šamanský stav vědomí	29
Šamanismus jako součást cesty	32
Šamanské léčení	33
VÝZKUMNÁ ČÁST	34
Metodika výzkumu	34
Kvalitativní výzkum	35
Výzkumný problém a cíl výzkumu	35
Výběr výzkumného souboru	35
Etické aspekty výzkumu	35
Scénář rozhovoru	36
Průběh sběru dat	36
Metoda analýzy dat	37
Výsledky	37
Seznam použité literatury	40

Úvod

K výběru tématu bakalářské práce mě především vedlo vlastní přesvědčení, že spiritualita hraje roli v kvalitě života, v lidských interakcích, vztazích a může být zdrojem lidské spolupráce. Navíc v dnešní hektické době čím dál tím více lidí inklinuje k spiritualitě, šamanismu a jiným alternativním cestám a tudíž považuji za důležité se této sféře věnovat a přiblížit ji široké veřejnosti.

Zároveň spiritualitu vnímám jako určitou součásti každého z nás, ať již deklarována různými náboženstvími nebo se projevuje hledáním vlastní životní cesty. A vzhledem k tomu, že v osmdesátých letech 20. století pak pronikla spiritualita i do psychologie, kdy spiritualita jako osobní doména začala být chápána jako potenciálně ozdravný mechanismus, tak s ní ráda studium psychologie propojím. Hlavním cílem práce je hledat odpověď na výzkumnou otázku: *Jak šamani vnímají spirituální bypass, jak mu rozumí, jak se k němu staví a jak často se s ním setkávají u lidí co u nich žádají o pomoc a jakou mají s duchovním obcházením osobní zkušenost.* Dílčím cílem je také zjistit co v jejich pojetí spiritualita je.

V teoretické části práce se budu nejprve zabývat základními pojmy jako je spiritualita, spirituální bypass, šamanismus, kvalita života. Duchovní obcházení se totiž může projevit jako přirozený krok v našem přirozeném vývoji a myslím si, že prakticky každý, kdo se vydá na duchovní cestu, nakonec nějaký prožije. Spirituální bypass vnímám jako určitý psychologický obranný mechanismus, který slouží jako adaptivní funkce.

V metodické části podrobněji popíšu postup který jsem zvolila a následně použila při výzkumu. Využila jsem kvalitativní výzkum - rozhovory se šamany z různých komunit, kterým byly položeny otázky ohledně jejich zkušeností s duchovním obcházením.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Spiritualita

Pojem „spiritualita“ je dnes už široké veřejnosti známý, definovat však spiritualitu jednou konkrétní definicí, je nemožné. Význam slova spiritualita vychází z latinského jazyka „spiritualis“, což znamená „duchovní“. Odvozené slovo spiritualis pochází ze slova spirare, které znamená dýchat. Kořen slova „spiritus“ znamená „duch“ či „dech“. Termín „spiritualita“ se poprvé objevil ve spojení s křesťanstvím a představoval působení Ducha svatého na člověka a význam tohoto působení pro život jedince (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012). Duchovnost a duchovní život jsou také popisovány jako něco samostatného, odděleného od běžného života. Duchovnost lze nahradit slovy zbožnost, religiozita, vnitřnost, svatost, duchovní život, mystická zkušenost a nebo jednota s Bohem (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012). V literatuře najdeme pojem duchovnost vedle pojmů náboženství a religiozity, ale jejich vztah zůstává nejednoznačný. Někteří autoři je používají jako synonyma a propojují jejich vztah, jiní je však zcela od sebe odlišují. Účelem této podkapitoly je proto stručně definovat tyto pojmy a hlouběji se zaměřit na spiritualitu.

1.1. Definice spirituality a religiozity

Slovo „religiozita“ pochází z latinského jazyka od slova „religio“, překládáno jako víra nebo náboženství. Jeho význam sděluje náboženství nebo náboženské víry a jeho odraz v chování a každodenním životě věřícího. Religiozita naznačuje přítomnost náboženství v populaci, a to jak z kvantitativního, tak z kvalitativního hlediska. Religiozitu lze měřit pomocí dotazníků, které ale představují mnoho problematických aspektů, zejména v oblasti definování pojmů spojených s religiozitou a vírou (Štampach, 2008).

Mnoho lidí vnímá religiozitu jako skutečnou základní náboženskou zkušenost a související chování. V psychologickém smyslu religiozita souvisí s účastí na náboženských aktivitách v konkrétní komunitě. Pargament (2005) považuje religiozitu za širší pojem než duchovnost. Podle něj může religiozita uspokojit lidské potřeby, jako je potřeba sociálních kontaktů, sebepoznání, práce s negativními emocemi, zatímco spiritualita zde znamená částečnou specifickou činnost. Naopak, Zinnbauer vnímá spiritualitu jako širší fenomén a propaguje koncept „nenáboženské spirituality“, který se odehrává mimo náboženské instituce (Zinnbauer a Pargament, 2005). Jiní autoři zase tvrdí, že koncept duchovnosti odkazuje také

na subjektivní, zážitkové a soukromé dimenze ve vztahu k transcenci (Hacklová & Kebza, 2014). Vojtíšek, Dušek a Motl vnímají spiritualitu jako zážitkové jádro náboženství. Pojmenovávají sedm úrovní duchovnosti, které různými způsoby vyjadřují vztah k posvátnosti. Mezi tyto úrovně patří zkušenosti, rituály, normy nebo kreativita. Z toho vyplývá, že prakticky vše, co má pro daného jedince význam „vyššího smyslu“, lze označit za spirituální (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012). Hill a Pargament (2003), zase definují spiritualitu jako „hledání posvátného“.

Duchovnost se tedy může projevit nejen v náboženském životě, ale také jinými způsoby, jako je například užívání halucinogenních drog k „hledání duchovní zkušenosti“ (Hill a Pargament, 2003). Otázkou je, zda tedy existuje vzájemný vztah mezi spiritualitou a religiozitou, nebo jestli mezi těmito fenomény vůbec existuje nějaký vztah. Ohledně vzájemného vztahu mezi spiritualitou a religiozitou se totiž stále vedou v psychologii náboženství neschody. V důsledku toho, že se religiozita začala pojít čím dál tím víc s duchovní tradicí, tak nabyla negativní konotace. Vojtíšek, Dušek a Motl popisují konotaci religiozity takto: „asociuje dogma, strnulost, omezování, nepraktičnost, zatímco spiritualita je spojována se zážitky, individuální tvořivostí, svobodným rozvojem a využitelností ve světě“ (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012).

Religiozitu a spiritualitu můžeme tedy vnímat jako dvě oddělené oblasti, které se však ale mohou překrývat. Když je někdo religiózní, nemusí být nutně spirituální. Člověk může svobodně věřit v nějaké konkrétní náboženství, bez toho aby nutně museli vyjadřovat svůj vztah k transcenci nějakou náboženskou či nenáboženskou aktivitou (Belzen, 2009). Tyto aktivity zahrnují například rituály, které zvyšují vztah k transcenci. Můžeme rozlišit 3 pojetí religiozity: názory (myšlení), způsoby chování (jednání) a zážitky (prožívání). Religiozita tak má svou kognitivní, behaviorální i emoční stránku (Stříženeč, 2001). Můžeme zaznamenat tři hlavní pojetí vztahu spirituality a religiozity:

1. vztah pojmů religiozita a spiritualita je nejasný, zpravidla se však užívají synonymně;
2. religiozita a spiritualita jsou zásadně odlišné a jsou vnímány kontrastně;
3. pojmy religiozita a spiritualita nejsou totožné, ale vzájemně se překrývají.

Můžeme tedy říci, že jedinec aniž by měl nějaké znalosti v náboženství, může ze spirituality vytěžit jen to nejlepší v oblasti sebepojetí. Spiritualita v sobě nese potřebu určovat hodnoty, potřebu po smyslu života a světa. (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012).

1.2. Soudobá spiritualita

Spiritualita dnešní svět velice fascinuje, nabízí totiž velké množství možností jak se přiblížit k duchovnu a spiritualitě cestou, která je pro lidi co se o ni mají tendenci zajímat srozumitelná a vede k porozumění. V dnešní době neustále zrůstá zájem o magii, okultismu a nebo o astrologii. Už i v médiích se čím dál tím více hovoří o různých horoskopech, meditacích a rituálech jako o něčem běžném co se v životě děje. O literaturu věnující se okultním naukám je neustále větší zájem a jisté kouzlo objevil západní svět také ve východní mystice a v různých formách meditace, jógy a zenu. (Vojtíšek, Dušek a Motl, 2012).

Pojem spiritualita má v současné době známou definici „*bezprostřední osobní prožívání vztahu k transcendentní skutečnosti*“. Se spiritualitou je nejvíc spojené slovo „prožívání“, které se pro spiritualitu v dnešním významu jeví jako klíčové (Štampach, 2006). Aby došlo k lepšímu porozumění soudobé spirituality, byly vytvořeny dotazníky mapující její předpokládané složky. Jedním z jejich prvních autorů je Elkins¹⁴, který v *dotazníku spirituální orientace* (1988) uvádí tyto kategorie spirituality:

- Transcendentální dimenze, orientace založená zkušenostně, ideálně v podobě vrcholného prožitku
- Osobní jistota smyslem života, založená na autentickém hledání
- Životní poslání, pocit odpovědnosti vůči životu, „nalezení života skrze jeho ztrátu“
- Zakoušená posvátnost celého života, včetně prožitků považovaných běžně za „obyčejné“
- Nezávislost na materiálních hodnotách, jež nemohou uhasit „ontologickou žízeň“
- Altruismus, soucit, aktivní láska a touha po spravedlnosti pro celé lidstvo
- Idealismus, vizionářská oddanost myšlence zlepšení světa
- Vědomí tragičnosti lidské existence, dávající životu existenciální vážnost a zároveň paradoxně podporující radostné oceňování života
- Ovoce spirituality, zřetelný vliv zmíněných prožitků, postojů a přesvědčení na vztah k sobě, druhým, k přírodě a k tomu, co člověk považuje za to Nejvyšší, ať je to cokoli (Říčan, 2006)

Spiritualita má také velký vliv na vztah člověka s přírodou, je spojována například s hnutím o práva zvířat a změnou stravování (tj. vegetariánství, organické potraviny atd.). Dále

zdůrazňuje vzájemnou propojenost, což dělá lidi tolerantnější k rozdílům např. národnosti, náboženství, sexuální preferenci apod (Witt, 2011). Čím dál tím více lidí objevuje knihy, semináře a filmy zahrnující spirituální otázky, dále workshopy a lekce (meditace, jóga). Spiritualita je v dnešní době trendem a je velkou součástí životního stylu zejména mladých lidí (Nešpor, 2004).

1.3. Spiritualita a religiozita v České republice

V dnešní době se v České republice v souvislosti s náboženstvím hovoří o tzv. nové religiozitě. Křesťanská víra ovlivňuje Českou republiku nejvíce. Tradice a náboženství různých kultur se v dnešní době ale hodně prolínají a po celé Evropě dochází k multikulturalizaci. Ta má za důsledek úpadek tradiční religiozity a ubývání členů jednotlivých církví a společenství. S tímto úbytkem souvisí zvýšení zájmu o nová náboženská hnutí a alternativní myšlenky a směry na poli spirituality a religiozity (Štampach, 2006). Nově vzniklá náboženství nesou odborný pojem „nové náboženské hnutí“, tj. „*společenství, které buď inovuje některé prvky jedné náboženské tradice, nebo přenáší tuto tradici do společnosti, v níž dosud nebyla přítomna (či byla přítomna v jiné podobě), anebo inovativně spojuje prvky několika náboženských tradic*“ (Vojtíšek, 2017).

Jak bylo naznačeno v podkapitole soudobé spirituality, v současné západní kultuře se vyskytuje nepřehledné množství názorů a přístupů k náboženské a spirituální oblasti, které se odráží i v množství definic spirituality a religiozity. Tato různost je patrná i ve výzkumech, které se snaží zmapovat současné postoje lidí k těmto pojmům. Například ve výzkumu Světové biblické společnosti konané na jaře roku 1991 s názvem „O vztahu Československé populace k náboženství a bibli“ měli respondenti vybrat jednu z pěti níže uvedených variant vyjadřujících jejich přístup k náboženství (Václavík, 2010):

- Jsem nábožensky založený a žiji podle církevního učení.
- Jsem nábožensky založený svým způsobem.
- Nemohu říci, zda jsem, či nejsem nábožensky založený.
- Nejsem nábožensky založený a o náboženství se nezajímám.
- Nejsem nábožensky založený a náboženství neuznávám.

V tomto výzkumu více než polovina respondentů zvolila odpovědi „jsem nábožensky založený svým způsobem“ a „nejsem nábožensky založený a o náboženství se nezajímám“. (Srov a Tichý, 2008). Tento výzkum se zabýval pouze postojem k náboženství. Naopak výzkum, který byl lokální součástí projektu „Detradicionalizace a individualizace náboženství“, kvalitativně zkoumal náboženské i spirituální představy, zkušenosti a zájmy českých občanů. Výsledky poukázali, že většina dotazovaných například trochu připouští „že by něco mohlo být“ nebo věří v „něco mezi nebem a zemí“, v „nějakou formu života po smrti“ nebo čtou horoskopy.

V minulosti jsme dělili společnost do dvou různých kategorií, věřící a nebo nevěřící. Nebylo příliš časté, aby se člověk cítil tak nějak na půl cesty. V dnešní době to ale není nic neobvyklého. Mnoha lidí sami sebe popisují například tím, že nevěří v Boha, ale věří v něco mezi nebem a zemí. Nešpor uvádí, že dokonce již více než čtvrtina české společnosti s rovnoměrným věkovým rozložením spadá do kategorie „občasných a nejistých zájemců“ o alternativní spiritualitu a posvátno. Pro tuto skupinu je podle něj typické, že se vymezuje proti věřícím a odmítá náboženství „ve smyslu (církvního) křesťanství a všeho, co s ním souvisí“(Nešpor, 2010).

„Bezbožná česká kotlina je v posledních letech pro Českou republiku na základě předešlých výzkumů známé označení. Podle posledních statistik je Česká republika nejméně nábožensky založená země v Evropě. Nebavíme se ale konkrétně o ateismu, protože Češi sice nevěří v křesťanského Boha, ale v „něco“, co je většinou nejasně definované, přeci jen „věří“. Převážná část české populace se tedy nachází na „pomezím území“, kdy ani neparticipují na aktivitách určitého tradičního náboženství, ani se nepovažují za ateisty či agnostiky, a spiritualitě rozumí většinou jako cestě osobního hledání, které je zaměřené na jedince a jeho rozvoj (Nešpor, 2010).

Tento fenomén popsal G. Davie termínem „víra bez příslušnosti“. Dále v tomto ohledu mluví o „zvláštní otevřenosti vůči spirituální dimenzi“, kterou nazývá „plachá zbožnost“ a zdůrazňuje její odstup od tradičního církevního vyjadřování. Tento druh zbožnosti považuje také za typický druh české religiozity. Jak v Evropě, tak i v české společnosti je podle výzkumů nejrozšířenější „vágní, difuzní religiozita“ následovaná „náboženskou lhostejností“. (Davie, 2009).

1.4. Spiritualita a religiozita u mladých lidí

Je důležité uvést, že věk má velký vliv na míru spirituality a její formu. Jak už bylo popsáno v předešlé kapitole, Česká republika je považována za nejateističtější zemi Evropy. Základním údajem při zkoumání religiozity je osobní vyjádření jedince, zda se hlásí k nějakému náboženskému směru, případně zda se považuje za osobu bez vyznání. Skutečnost, že se někdo hlásí k určitému náboženskému směru, ovšem nic nevyovídá o tom, jaký význam přisuzuje náboženství ve svém životě (Štampach, 2001). Musíme brát na vědomí, že náboženství a spiritualita je většinou zkoumaná ve spojení se seniory a lidmi, kteří trpí chronickým onemocněním. Ukazuje se, že tito lidé se častěji hlásí k náboženskému vyznání a s větší pravděpodobností dodržují i s tím spojené tradice (např. bohoslužby atd.). Proto je vzhledem k starším lidem mladší generace považována za méně náboženskou.

Podle posledních měření religiozity bylo zjištěno, že v Česku hodnotí náboženství pro sebe jako velmi důležité pouze 4 % mladých lidí (Fialová, 2000). Podle sčítání lidu 2001, 22,2 % lidí ve věku 15 až 49 let jsou s vyznáním, u lidí nad 60 let je to 64,8 %. Naopak 69,1 % lidí ve věku 15 až 49 let jsou bez vyznání, u seniorů je to 28,8 %. Kromě toho dle výzkumu ISSP 2008 81,8 % lidí ve věku 18 až 44 vyplnilo, že nikdy nenavštěvují bohoslužby a dále, že 47,8 % nevěří v Boha. U osob nad 60 let to je 54,6 % a v Boha nevěří 24,4 % (Hamplová, 2013). Nicméně výsledky sčítání lidu 2011 mají jedno hlavní omezení, a tím je vysoký počet lidí, kteří vůbec neuvedli svůj náboženský postoj. 44,1 % mladých tuto kolonku nevyplnilo. Z hlediska *původu* ateismu mladých lidí je třeba konstatovat, že u naprosté většiny z nich není tento postoj výsledkem osobního hledání a svobodného rozhodnutí, ale že jde o přesvědčení, které převzali ze své rodiny a z širšího sociálního prostředí. Také to souvisí se změnou funkce náboženství u mladých lidí. Religiozita a náboženství totiž nejsou už cílem pro svou vlastní vnitřní hodnotu, ale stávají se funkcí osobního růstu jednotlivce. Pokud prospívají tedy kvalitě života člověka, jsou považovány za dobré a potřebné, pokud ale neprospívají, jsou naopak chápány jako zbytečné.

V posledních letech jsem zaznamenali nové náboženským hnutí “New Age”. Tato religiozita neobsahuje žádná dogmata, nemá jasně vymezenou doktrínu a je součástí individuální zkušenosti, která se může lišit. „*Nový věk je opozicí starého křesťanství*“ (Dušek, 2012). Do tohoto „náboženství“ se může zapojit de facto každý. Díky minimálnímu vymezení pravidel, stačí jednotlivci pro zapojení se minimální znalosti z oblasti této nové religiozity (Dušek, 2012). Zpravidla se mluví o třech vlnách nové religiozity: první se

soustředila na prvky v rámci křesťanství (např. *Jesus People, ježíšovské hnutí* – součást hnutí *hippies – děti květin*), další směřovala na Východ (objevení jógy, hinduismu, taoismu, zenbuddhismu a dalších směrů, ve kterých západní lidé nacházeli prvky, jež postrádali u tradičního křesťanství) a třetí je charakterizována nově vznikajícími náboženskými směry (Štampach, 2001).

Vlastní postoj k náboženství začnou mladí lidé zaujímat většinou až tehdy, když se s ním setkají v takové formě, aby je mohlo oslovit. Pak je mohou buď svobodně přijmout, nebo odmítnout. Teprve v případě odmítnutí takto poznaného náboženství je lze považovat za přesvědčené ateisty (Kaplánek, 1999). Pokles zájmu mladých lidí o tradiční projevy náboženství neznamená nutně pokles jejich zájmu o duchovní hodnoty v širším smyslu. Víra a duchovní hodnoty totiž mohou být pro člověka důležité i tehdy, když nejsou vázány na žádnou církevní organizaci. Mnoho mladých lidí, kteří se považují za nevěřící, totiž připouští existenci jevů, které nelze realisticky vysvětlit.

Dnešní mladí lidé už nežijí totiž v době, kdy bylo náboženství běžnou součástí života. Důležité pro ně je najít smysl života, poslání, stabilitu, budování vlastní identity, intimního vztahu a později rodiny. Nicméně je pro ně důležitá i otevřenost a vyhledávání nových zkušeností. Mladí dospělí si však uvědomují, že k tomu nepotřebují konkrétní náboženství ani církve, naopak se zde setkávají s nedostačujícími a rigidními přístupy a řešeními, a proto se čím dál tím více obracejí na jiná, nová, alternativní a netradiční náboženství neboli spiritualitu.

1.5. Kvalita života

Je třeba zdůraznit, že kvalita života v současné době nemá ještě všeobecně přijatelnou definici. Kvalita života nemá jednotné vymezení. V čem se ale mohou odborníci z různých disciplín shodnout je to, že se jedná o multidimenzionální konstrukt. V dnešní době otázka kvalitního života nabývá bio-psycho-sociální a spirituální pohled na život jedince, přičemž spirituální doména je považovaná za významnou při zachycení kulturních prvků (Gurková, 2011). Ve stručné časové ose lze říci, že se kvalitou života zabývali již v antickém období, kdy se nad tímto pojmem zamýšlelo spíše filozoficky. Následně z dostupných literárních zdrojů víme, že v první polovině 20. století se tento termín využíval převážně v ekonomice a politice. Ve druhé polovině se užíval ve spojitosti s globálními problémy, nejvíce se využíval v sociologii a medicíně. V současné době se této problematice věnují odborníci

napříč všemi obory. Psychologické pojetí kvality života je naopak od začátku zaměřeno na jeho osobnostní a vnitřní faktory, to znamená, na jeho subjektivně prožívaný pocit radosti a spokojenosti; pocit autonomie, kompetence, osobní pohody, sebedřívjetí atd.

Pozornost je také věnována faktorům, které ovlivňují tento subjektivní pocit. Hlavní zkoumané složky jsou kognitivní a emocionální dimenze. Nakonec je na místě zmínit, že s kvalitou života je úzce spojen termín subjektivní pohoda (SWB neboli subjective well-being). Velmi často jsou tyto termíny užívány jako synonyma, přičemž také existuje nemálo prací, které tyto dva pojmy rozlišují (Gurková, 2011).

1.6. Spiritualita a kvalita života

Spiritualita je důležitá, neboť má převážně pozitivní vliv na celkovou kvalitu života, zejména u lidí, kteří se nacházejí v těžkých životních situacích. Slouží totiž jako forma zvládnání stresu. Lze však říci, že pozitivně působí na subjektivně vnímanou kvalitu života i u zdravých mladých lidí. Kvalita života je v současné době poměrně rozšířeným pojmem a najdeme ho i pod jinými výrazy, z nichž asi nejznámější a nejčastěji u nás používaný je pojem well-being, takzvaně pocit pohody (Heřmanová, 2012). Kvalitní život je definován kritérii, která jsou pozorovatelná zvenčí, jako je například celkový zdravotní stav, ale rovněž nezávislost na okolí a normální fungování v běžném životě (Ondrušová, 2011). Kvalitu života můžeme rozdělit na objektivní a subjektivní. Objektivní znamená měřitelné aspekty jako mzdu, subjektivní jako náhled na oblast životní spokojenosti, pocitu štěstí, uznání, sebereflexe, sebehodnocení, sebeúcty a sebeaktualizace (Heřmanová, 2012).

Kvalita života se stala předmětem systematického sociologického a psychologického výzkumu v 60. letech 20. století (Müller & Gärtner, 2016; Fernández-Ballesteros, 2007; Fařunová, 2007). Zatímco sociology zajímaly nadále především objektivní ukazatele, jakými jsou například životní podmínky, socioekonomický status, či doba dožití v zemi bydliště, psychologové se začali zabývat často opomíjeným subjektivním pohledem jedince na jeho kvalitu života. Spiritualitu lze tedy chápat i jako zdroj či prostředek k zvládnání obtížných a stresujících situací. Pargament (2001) si takového chování také všiml a nazval tento typ zvládnání „religious coping“. Přestože tento další způsob zvládnání pomáhá jedinci hodnotit situaci z dalšího odlišného úhlu, ve své práci však poukazuje na to, že zvládnání pomocí náboženství může mít pozitivní, ale i negativní vliv na zdraví. Nicméně, jak jedinec vnímá svoji kontrolu nad situací, hraje v tomto případě velmi důležitou roli.

Řada autorů se soustředila na otázku dopadu religiozity na kvalitu života. Někteří zdůrazňovali pozitivní dopad víry na zdraví člověka, jiní naopak definovali nábožensky založeného člověka jako úzkostnějšího, neurotičtějšího a méně zralého (Hill, Pargament, 2003). Kvalita života je ve výzkumech věnujících se spiritualitě často zúžena na vlastní hodnocení zdravotního stavu, a to jak zdraví fyzického, tak i psychického. Koenig, King a Carson (2012) provedli rozsáhlou analýzu výzkumů o vlivu religiozity na celkové zdraví člověka. Došli k závěru, že ve 41 studiích z celkových 64 (tj. 64%) byl nalezen pozitivní vztah mezi religiozitou a zdravím. Autoři upozorňují na řadu prospěšných aspektů, které náboženský život přináší: optimistický náhled na svět, smysl a význam života, „duševní ucelení“, naději a motivaci, kontrolu nad situací, sociální podporu a zvýšenou odolnost. Religiozita může představovat také specifický prediktor subjektivní kvality života, zároveň však ale nejen lidé s nejvyšší mírou religiozity, ale také s její nejnižší mírou uváděli vyšší subjektivní kvalitu života než lidé s průměrnou mírou religiozity (Hacklová 2013).

Spiritualita přináší jedinci i smysl do života. Dvořáčková (2012) zase poukazuje na pozitivní vliv životního smyslu na kvalitu života. Jeho součástí je „... vlastní blaho, seberealizace, rodina, zaměstnání, societa, zájmy, zážitky, služba nějakému přesvědčení, vitální potřeby“ (Dvořáčková, 2012). Dle autorky právě způsob realizace a naplňování těchto hodnot určuje kvalitu života. Naopak nedostatečně hluboký smysl života má negativní účinky na duševní, společenský a tělesný stav jedince. Toto je podpořeno výsledky výzkumu Hacklové (2013), které ukazují, že: *„Lidé s vyšší mírou smysluplnosti mají 5krát vyšší pravděpodobnost, že budou mít vyšší subjektivní kvalitu života. Prokázali jsme, že lidé s vyšší R/S měli vyšší smysluplnost než méně religiózní vrstevníci.“*

1.7. Úskalí spirituality

Je zjevné, že spiritualita má pozitivní vliv na mnoho aspektů života člověka, výše již bylo poukázáno na její kladnou korelaci s kvalitou života. Pechová (2011) poukazuje na existenci četných výzkumů, jež potvrzují tento pozitivní vliv, avšak nezapomíná na mnoho jiných výzkumů, které naopak potvrdily negativní korelaci se zdravím. Jako většina věcí, má spiritualita svoji světlost, ale i negativní stránku. V této kapitole bude tedy poukázáno na možná úskalí spirituality, neboli jak spiritualita může mít negativní dopad na život jedince.

Motl (2015) zmiňuje, že je důležité, aby se vnitřní prožitky odrážely i v činech. To znamená, že by se jedinec měl řídit a žít dle svých spirituálních hodnot, být v integritě. Zřejmě lze předpokládat, že ne všichni, co se považují za „spirituální“, to dělají. Dále také považuje jako jedno z patologických kritérií rozpor mezi vizí a životem. Na další problém poukazuje Boyd (2012), dle kterého je pojem spiritualita natolik nadužíván v dnešní době, že již ztratil svůj význam. Naopak se z něho stal marketingový termín. Lidé jej často využívají komerčně, aby přitáhli více zákazníků. Existuje spirituální oblečení, spirituální lázně, spirituální knihy, filmy atd.

Víme, že sebepoznání nepřináší automaticky klid a pohodu. Často právě naopak, otevře, rozvíří kaly, rány, temnoty – tedy pokud je opravdové. Není to ozdůbka a příjemné, romantické téma pro čajovny a festivaly, šminka na naší masce, náš pečlivě vytvořený sebeobraz velice duchovních bytostí. Opravdová spiritualita není ono opium lidstva, jak trefně mluvili o náboženství soudruzi Marx, Mao a další, a proč spousta lidí hledí na duchovní scénu s despektem. Správně totiž vycit'ují, že mnoha z nás slouží spíše jako útěk od bolavého sebe a od života na zemi. Není to mluvení o nepodmíněné lásce, zatímco v reálném životě city potlačujeme, protože nás bolí, pálí, ochromují. Spíše než co jiného jde o setkávání se s celostí sebe sama, různými aspekty bytí, i s bolestivými šrámy, nedokonalostmi, divnými pocity, strachem, úzkostí, hněvem, závistí.

Pokud se najdeme, tedy uvědomíme, v zajetí duchovního bypassu, na útěku před sebou v domnění, že právě k sobě jdeme, na cestě k transcendování a rozpuštění ega, když pořádně žádné nemáme, v zářných výšinách klidu a jednoty bez reálného uzemnění a kontaktu s životem, svým tělem a udusanými dětskými pocity, jsou často mnohem vhodnější přístupy psychoterapeutické než čistě meditativní. Ideálně s podporou terapeuta, který má vhled a zkušenost s oběma typy vnitřní práce. Není to žádná hanba, jedná se naopak o velké uvědomění a možnost skutečného posunu na vnitřní cestě. Jaké je hlavní motto, které má charakterizovat tuto fázi procitnutí? Opravdovost, přijetí, vnitřní poctivost.

2. Spirituální bypass

Spirituální bypass je označen jako tendence utíkat k duchovnímu světu a spiritualitě místo řešení vlastních emocionálních problémů, zranění a vývojových úkolů. V České republice je ale tento koncept velmi neprobádaný, na toto téma lze vyhledat pouze desítky českých prací. Cílem je tedy seznámit české čtenáře s fenoménem nazývaným „spiritual bypass“, a tím rozšířit jeho povědomí.

V souvislosti se spiritualitou nám spirituální bypass slouží jako únik před nepříjemnou realitou a nároky života. V následujících podkapitolách se na spirituální bypass zaměřím hlouběji a pokusím se ho čtenářům přiblížit, není totiž jednoduché ho definovat jednou konkrétní definicí. Ustálený český termín pro tento fenomén ještě neexistuje, čeští autoři buď používají výše zmíněný anglický výraz, anebo se užívají pojmy jako spirituální bypass, spirituální únik, duchovní únik, duchovní obcházení, duchovní úlet či duchovní, spirituální překlenutí (Dostal, 2020).

2.1. Definice spirituálního bypassu

Ustálený český překlad spirituálního bypassu zatím nemáme, můžeme ho ale srozumitelně přeložit jako “duchovní obcházení”. Termín spirituální bypass zavedl někdy začátkem 80. let John Welwood, který byl jednak aktivním buddhistou a také psychoterapeutem. Tehdy se na západním pobřeží Spojených států amerických začalo šířit hnutí spojené s meditací a různými rituály. Welwood si tehdy ale všiml, že někteří jeho klienti používají meditaci a jiné duchovní aktivity jako výmluvu, obranu před strachem z plného žití vlastního života. Chtěli se zkrátka některým věcem vyhnout a jako důvody používali ty spojené s duchovní praxí (Zuda, 2019).

Duchovní obcházení je psychologický fenomén. Obdobně jej ve své práci definoval americký profesor Sperry (2015), a to jako proces vyhýbání se nepříjemným psychologickým problémům (tj. emoční, vývojové a vztahové) zaměřením se na duchovní záležitosti. Zahrnuje předčasné pokusy o překročení obzvláště bolestivých částí našeho vývoje. Dbejme ale na to, že to že například někteří lidé začnou žít duchovním životem a odstěhují se třeba někam mimo civilizaci a žijí jako poustevníci, nemusí nutně znamenat, že praktikují duchovní obcházení. Nejdůležitější je to, co se takřikajíc děje v hlavě a s jakým účelem a záměrem člověk věci dělá. Spiritualita totiž může být nástroj vlastního duchovního rozvoje, sebepoznání, ale také dobrá výmluva, abychom nemuseli řešit nepříjemné věci v nás samých (Dostal, 2020).

Pokusím se vám přiblížit příklady spirituálního bypassu v životě. Některé příklady jsou úsměvné a zábavné. Třeba víra v parkovací anděly, ke kterým se lidé modlí, aby se jim v centru města dalo dobře zaparkovat (Zuda, 2020). Když se nad tímto příkladem ale trochu pozastavíme z jiného úhlu pohledu, víra v parkovacího anděla může opravdu fungovat. Jak?

Všechno je to práce naší hlavy a mysli. Pokud sedíte v autě a začnete se modlit, můžete se tímto vnitřně hodit do klidnějšího stavu a pohody a tudíž se třeba může stát, že si díky tomu dříve všimnete volného místa nebo si troufnete zaparkovat auto tam, kam bychom si to za nervozity třeba nedovolili. Pokud ale poté člověku například odstaví vůz, nebo dostane pokutu, může nastat chvíle, kdy i tuto negativní zkušenost svedete právě na zmíněné parkovací anděly a bude se rozčilovat, že se například při modlitbě někde stala chyba, pak mluvíme o spirituálním bypassu. Dalšími příklady mohou být třeba odvolávání se na karmu nebo odmítání vstupovat do konfliktů, protože duchovně rozvinutí lidé se přeci nehádají (Zuda, 2019).

Duchovní obcházení můžeme rozdělit na tři různé úrovně (Dostal, 2020). První úroveň můžeme nazvat orientačně konzumní, protože je téměř vnější. Souvisí s dnešním rozšířeným trhem, který je schopný nabídnout mnoho těm, kdo mají chuť vyměnit svoje dosavadní “materialistické” nákupy za “duchovní” nákupy.

Druhá úroveň je duševní. V tomto spojení se tento termín používá a vyskytuje nejčastěji. V této úrovni buď potlačujeme a nebo se vyhýbáme pocitům a problémům v naší psyché, se kterými se nechceme konfrontovat. Třetí úroveň je duchovní. Tady nejde o potlačování jako spíš o nicnedělání. Je to příklad lidí u kterých se stane, že nabydou přesvědčení, že už jsou dokonale osvícení, když ve skutečnosti jsou pořád tam, kde byli a přestanou se rozvíjet. Většinou jsou stejně zmítaní svými touhami jako předtím (Zuda, 2019).

2.2. Symptomy, příčiny a důsledky duchovního obcházení

K duchovnímu bypassu obvykle dochází, když si člověk prosadí myšlení, že lidské každodenní problémy nejsou důležité a tudíž v důsledku duchovního bypassu začnou zanedbávat vztahy a další každodenní aspekty života (Sovatsky 1998). V důsledku toho se může rozevírat velká mezera mezi sofistikovaností duchovní praxe a úrovni osobního rozvoje jednotlivce (Welwood, 2000). Stručně řečeno, duchovní obcházení znamená pro člověka vyhýbání se; umožňuje jednotlivci vyhnout se často obtížné a bolestivé cestě, která může následovat po nějakém traumatu či šoku (Cashwell, 2010).

Welwood (2000) ve své práci *Toward a psychology of awakening* poukazuje na tři základní tendence, které jsou zmiňovány několika spirituálními tradicemi, jenž nás brzdí na naší spirituální cestě, jsou jimi a) odmítání (obtížného či bolestného), b) chopení se (něčeho pevného pro pohodlí a bezpečnost) a c) znecitlivění (sebe, abychom nemuseli cítit bolest, ztrátu apod.) Dále Sperry (2015) taktéž tvrdí, že lidé, kteří se nacházejí ve spirituálním úniku, mají často přehnaný pocit odtržení od světských problémů, nadměrně zdůrazňují pozitivní pocity (štěstí a pohoda) a naopak mají strach z negativních pocitů, rovněž mají problémy ve vztazích (izolace, uspokojování druhých lidí). Může se také objevit u lidí, kteří se snaží zotavit ze závislosti.

Mezi hlavní příznaky duchovního bypassu uvedené v literatuře patří emoční odcizení a represe; nadměrné oddělení; příliš velký důraz na pozitivní stránku osobního rozvoje. Může následovat slepý nebo příliš tolerantní soucit, minimalizace nebo popření vlastního stínu. Člověk má tendenci dívat se na všechno, včetně utrpení, jako na iluzorní způsob, aby se mu vyhnul (Cashwell, 2004; Masters, 2010). Protože se ale jedná o formu úniku, spirituální bypass může nakonec přinášet řadu negativních důsledků, jako je přehnaná potřeba ovládat ostatní a sebe, hanba, strach, dichotomické myšlení, emoční zmatek, vysoká tolerance nevhodného chování a bolest (Welwood 1984, 2000).

Dalšími negativními důsledky duchovního obcházení mohou být závislost, slepá víra v charismatické učitele, v duchovní materialismus (využití duchovní praxe pro hmotný zisk) a vzdání se osobní odpovědnosti (Cashwell et al. 2004). A taky je potřeba dodat, že duchovní bypass může ohrozit dlouhodobé duchovní blaho, protože ponechává proces duchovního vývoje neúplný (Cashwell, 2007). Lidé využívající spirituální únik se mohou zdát psychologicky zdraví a vyrovnaní, skutečnost je však taková, že spirituální únik vede spíše k nedostatečně rozvinutým dovednostem zvládání, což se projevuje tím, že lidé jsou méně efektivní při řešení každodenních problémů (Sperry, 2015). Nejzávažnější případy jsou ty, kde lidé potřebují psychologickou pomoc, hlubokou práci na svých emocích, traumatech a tak podobně (Masters, 2010). Dle Welwooda (2000) lze skrze spiritualitu a její praktiky docílit dočasné úlevy od psychologických problémů, ale ne je zpracovat. Velmi časté a problémové je emocionální otupění a represe, zejména těch negativních emocí, neboť se s nimi tímto způsobem jedinec nevyrovná – nevede to k jejich odstranění.

Samozřejmě je potřeba se podívat i na tu pozitivní stránku spirituálního bypassu. Většina literatury se soustřeďuje na negativní dopady, ale dle mého tak jako každý fenomén má své negativní stránky, tak je potřeba se podívat i na ty pozitivní. Domnívám se, že v životě totiž mohou nastat situace, kdy duchovní obcházení je jediná možnost pro člověka aby ustál

nějakou těžkou životní situaci. Myslím si, že může v některých životních etapách být pro přežití až dokonce nezbytný. Tudíž když duchovní bypass není v ten daný moment pro člověka nezdravý, tak nemá žádné negativní důsledky a může být pro něčí rozvoj užitečný nebo dokonce nezbytný. Duchovní obcházení se totiž dle mého může projevit jako přirozený krok v našem duchovním vývoji a že prakticky každý, kdo se vydá na duchovní cestu, nakonec nějaký zažije, aniž by byl jeho zájem před něčím utéct. Spirituální bypass vnímám jako určitý psychologický obranný mechanismus, který slouží jako adaptivní funkce, zvláště když jsou lidé v traumatu.

2.3. Jak proti duchovnímu obcházení?

Jaké kroky můžeme dělat, když se přistihneme při spirituálním úniku? Co je správné abychom se takové situaci vyvarovali? Jak se s tím vypořádat a jak pomoci lidem s těmito tendencemi? V této době, kdy roste zájem o spiritualitu, spirituální praktiky a její zážitky, by si takové otázky měli zvláště klást i psychologové a psychoterapeuti.

Podle Masterse (2010), aby jeden vyrostl ze spirituálního úniku, musí spiritualitu oprostít od povinnosti vyvolávat pocity bezpečí a celku. Důležité je, aby si této tendence byl člověk vědom, ale přitom si udržel zdravý odstup. Neměl by dopustit, aby nad ním měla moc. Člověk tak na celou situaci může koukat více střízlivě a dokáže lépe přehodnotit svůj pohled a postoj k spirituálním naukám a praktikám. Prvním krokem tedy je, aby si jedinec uvědomil skutečnost, že používá spirituální víru k vyhnutí se bolesti a vývojovým potřebám. Nicméně dle Sperryho (2015), jakmile je spirituální únik rozpoznán, způsobem, jak jej lze změnit, je přímo čelit obtížným nebo nepříjemným emocím a zážitkům, kterým se jedinec snaží vyhnout. V tomto procesu také doporučuje a považuje za užitečné poradenství apod. Navaneethan (2016) v závěru své práce, jež je zaměřená na spirituální únik, zmiňuje návrhy pro terapeuty pracující s klienty, kteří by mohli být ve spirituálním úniku. Dle něj by měl terapeut u svého klienta zmapovat příznaky spirituálního úniku. To navrhuje formou kladení otázek týkajících se spirituálních přesvědčení a toho, jak je uplatňují ve svém životě, zejména ve vztazích. Pokud se potvrdí, že klient je ve spirituálním úniku, pak se může terapeutická práce zaměřit na hlubší a zranitelné pocity, jimž se klient brání. Terapeut tak může pomoci klientovi v práci se svými temnými myšlenkami a pocity (shadow-integration).

2.4. Spiritual Bypass Scale-13 (SBS-13)

Spiritual bypass scale-13 (SBS-13) je nástroj k identifikaci míry spirituálního úniku. Autoři, kteří se podíleli na jeho rozvoji, jsou Fox, Cashwell a Picciotto (2017). Tato iniciativa vznikla na základě zjištění, že jednou z obtíží při terapeutické práci se spirituálním únikem je absence jakéhokoli nástroje pro jeho měření. Tento nástroj měří jeho klíčové elementy, což dle autorů jsou psychologické vyhýbání a spiritualizace. Test je jinak založen na třinácti tvrzeních, která jsou měřena na Likertově škále. Nicméně vědci doufají, že nástroj pomůže terapeutům při rozpoznání a léčbě spirituálního úniku.

3. Šamanismus

Slovo „šaman“ pochází ze Sibíře z tunguzomanžuských jazyků a znamená „rozohněný“. Šaman vstupující do transu se „rozpálí“, aby překonal hranice lidského světa a vstoupil do světa duchů. Šamanem se člověk nestává dobrovolně, je ke svému poslání (šamanství) vyvolen duchy (Znamenski, 2007). Předpokládá se, že si evropští výzkumníci zvolili právě tento původní výraz, místo výrazů jiných kmenů žijících na Sibíři, protože Evenkové jsou nomádký národ a jsou rozsetí po celé Sibíři, proto se s nimi a s jejich kulturou setkávali nejvíce.

V evropské literatuře bylo toto slovo poprvé použito v roce 1692 výzkumníkem Nicholasem Wistenem. Slovo šaman bylo tenkrát použito jako popis k obrázku tunguského muže, ověšeného zvířecími drápy, který byl podle jeho slov „d'áblovým knězem“. Později bylo na šamany pohlíženo jako na pomocníky d'ábla až do 18. století (Znamenski, 2007).

Šamanismus je nejstarší praxe, která umožňuje pracovat s jinými realitami a s duchovním světem. Jako každý směr, je ale i šamanismus obohacen negativně celou řadou různých mýtů a nepravdivých informací, které se staly běžnou součástí obecného povědomí člověka. Svůj podíl na tom má mimo jiné i celá řada fundamentalistických ideologií a náboženství. V následujících podkapitolách bych vám tedy ráda nastínila, co vlastně šamanismus znamená, představuje a co šamanismus naopak není.

3.1. Definice šamanismu

Na začátek je potřeba nastínit, že šamanismus není náboženství a přesto, že je sním v některých kulturách spojován, nemá s náboženstvím nic společného. Lze sice prostřednictvím šamanismu k Bohu dospět, ale sám o sobě je veskrze praktickou činností, která lidem v šamanských komunitách údajně každodenně pomáhá a usnadňuje běžný život (Musil, 2006). Šamanismus můžeme tedy označit jako duchovní učení, či spiritualitu. Vychází z náboženství „přírodních lidí“, domorodých kmenů v Amazonském pralese, na Sibíři, na Severoamerickém poloostrově a dalších. Tyto národy jsou vnímány jako prapůvodní obyvatelé planety Země a jejich víra jako původní společností nezkažená forma religiozity (Exnerová, 2018).

Občas se setkáme s názory, že šamanismus je určitý druh šarlatánství. Lidé, kteří nechtějí aby šamanismus existoval, nevěří v neobvyklou realitu a nebo mají z šamanského světa strach, mají logicky tendenci označovat šamanismus jako podvod. Jejich argument je ten, že šamanismus je realita, která se nedá ani popsat ani změřit, tudíž neexistuje. Přesto už v dnešní době jsou výsledky šamanské práce zcela hmatatelné a měřitelné. Šamanské komunity si ale stojí za tím, že výsledky šamanské práce jsou zcela hmatatelné a měřitelné. (Musil, 2006). Šamanismus bývá často vnímán i jako černá magie, šamani ale nedělají svou práci proto, aby manipulovali druhé. Byl jim pouze dán dar používat síly, které jsou na světě odedávna a které jsme jenom natolik popřeli a odmítli, že pro nás neexistují. Zatímco šaman *komunikuje* s duchovními světy a jejich obyvateli, prosí je o vhodnou pomoc, černý mág duchovními světy manipuluje, chce ovládnout jejich obyvatele a nezajímá se o jejich rady (Musil, 2006).

3.2. Kdo je šaman?

Objektivně není snadné jednoznačně určit, kdo je a kdo není šaman. Překvapivě i lidé, kteří se dlouhodobě šamanismem zabývají a my bychom je za šamany označili, se tomuto názvu vyhýbají (Exnerová, 2018). Samotné označení „šaman“ s sebou totiž v dnešní době nese předpoklad veliké duchovní vyspělosti a moudrosti, ke které se tyto lidé zdráhají přihlásit, jelikož by mohlo být obtížné před takovými předpoklady obstát a to by vedlo k

neustálému nepříjemnému tlaku ze strany společnosti. Zároveň ve společnosti stále přetrvává představa, že se za tímto označením nejčastěji skrývá postava nějakého podvodníka a šarlatána a šamani s takovou představou nechtějí být spojováni (Exnerová, 2018).

Podle známého amerického psychologa a průkopníka vědomí Stanleyho Krippnera jsou šamani „magicko-náboženští odborníci kteří záměrně mění své vědomí, aby získali informace z „duchovního světa“. Využívají tyto znalosti a sílu k pomoci a uzdravování členů své komunity i komunity jako celku. Krippner popisuje šamany jako lékaře, diagnostiky, psychoterapeuty, náboženské funkcionáře, kouzelníky, výkonné umělce a nebo vypravěče. Šaman se vyznačuje také tím, že nejen dokáže cestovat v neobvyklých říších, ale také využívá duchovní energie k uzdravení jednotlivců nebo komunity.

Podle Christiny Prattové v Encyklopedii šamanismu je šaman praktik, který získal schopnost prožívat změněné stavy vědomí, díky kterým může vstoupit do alternativních světů podle libosti a má schopnost tyhle stavy ovládat. Šaman je tedy specifickým typem léčitele, který ke vstupu do neviditelného světa využívá alternativní stavy vědomí. Každý šaman je brán v šamanské komunitě za jedinečného, tudíž i jeho schopnosti jsou jedinečné. Někteří šamani jsou věštcí, léčitelé, bylináři, jiní zastávají více rolí jakýchsi „přírodních kněží“, obřadníků. Bývají to obvykle velmi zdatní jedinci v „rolích“ běžného života: jsou vynikajícími lovci, řemeslníky, umělci. Jsou to znalci příběhů, vypravěči. Šamana je možné si „najmout“ v případě sporu, a to nejen na ochranu, ale i jako útočnicka bojujícího za profit svého klienta. Někteří šamani se uzavření takového kontraktu vyhýbají, neboť se obávají zákona karmy (příčiny a následku), protože dle jejich přesvědčení, se negativní energie vrací k tomu, kdo ji vysílá (Mamanahua, 2016).

Podle Thomase A. DuBoise je šaman obecně uznávaným profesionálem, který rozvíjí osobní vztahy s duchy pomocníky, aby dosáhl konkrétních cílů prospěšných pro komunitu: obecně, v oblasti léčení, věštění nebo ovlivnění osudu. Vstupováním do stavů transu prostřednictvím obecně uznávaných rituálů je šaman schopen komunikovat s duchy, cestovat kosmem, hledat zatoulané nebo vzpurné duše a sloužit konkrétním potřebám svých klientů (Duboise, 2002).

3.3. Šamanismus v České republice

Tradice šamanismu na českém území má hlubokou minulost. Je doložena již v paleolitu 27 000 let př.n.l. v lokalitě Dolní Věstonice, odkud pochází archeologický nález obydlí šamana s figurkami zvířat a lidí. Éra šamanismu tak jako jiné alternativní náboženství

byla u nás ale ukončená následující násilnou christianizací našeho území, která nepřipouštěla existenci náboženského pluralismu (Eliade, 2008).

Šamanismus se během posledních let stal velkou novou součástí českých měst. Navzdory tvrzení, že jsme ateistický národ, Češi čím dál tím více experimentují a hledají různé nové formy spirituality a alternativ (Exnerova, 2017). V dnešní době je šamanská síť v České republice dokonce propracovanou jednotkou, kterou je v jistém smyslu možné považovat za dceřinou pobočku Foundation for Shamanic Studies Europe <http://www.fss.at>. V důsledku stále se zvyšujícího aktivního zájmu o šamanismus v Evropě byla v Rakousku zřízená pobočka FSS, která vychovává akreditované lektory kšíření *Core Shamanism* i do českého prostředí (Eliade, 2000).

Do České republiky, stejně jako do jiných ekonomicky vyspělých zemí, často přijíždějí šamani z Jižní Ameriky či třeba Sibiře a provozují zde své umění a předávají svou nauku lidem, kteří o ní jeví zájem. Zájem o duchovnu totiž v posledních letech jenom stoupá. Pokud má někdo zájem o setkáním s šamanem nebo chce začít chodit na šamanské kurzy, není to v dnešní době problém. V posledních letech se v České republice rozšířila na internetu databáze českých šamanů od kterých si můžete najít jejich telefonní čísla, e-mailové adresy a následně podle toho co člověk vyhledává je může kontaktovat. Výběr je v dnešní době pestrý, člověk si může vybrat od léčení přes hypnoterapii, ayahuascu až po šamanské poradenství.

Pokud budeme chtít představit nejvýraznějšího šaman v České republice, tak to bude pan Musil. Jeho činnost je zastřešující pro různé skupiny věnující se šamanismu či zajímající se o něj. Nejvýraznějším počinem Ivo Musila je vytvoření internetových stránek pro současný šamanismus, které se podle jeho vlastní sebereflexe pokoušejí mapovat současný šamanismus u nás, poskytovat zájemcům ty nejzákladnější informace a současně umožnit vzájemné kontakty lidí, kteří se o něj zajímají. Pro šamana Iva Musila je *“šamanismus absolutně svobodný a otevřený a nabízí tuto svobodu a otevřenost každému, kdo má zájem rozšířit své hranice, poznat nové možnosti a nechce se spokojit s dogmaty a fundamentalismem. Přitom šamanismus nikoho neomezuje, každý si může zachovat svůj světový názor, svou duchovní praxi, svou víru i své náboženství.(...)Navzdory všeobecně rozšířenému mínění nemá šamanismus pranic společného s náboženstvím, ani s šarlatánstvím, ani s magií - natož černou, Je to cosi, co tu bylo dávno přede všemi náboženstvími, čaroději i magií, co je vlastní a přirozené všem lidem na celém světě a co dodnes důvěrně znají malé děti bezohledu na kulturu, z níž pocházejí. Návrat k šamanismu je návratem ke kořenům, objevováním vlastní přirozenosti a schopností, které všichni máme, i když jsme na ně zapomněli, i když je*

popíráme. Jako prostředek sebepoznání je šamanismus nejužasnější metodou jakou znám”.(Musil, 200).

3.4. Šamani o šamanismu

Tak jako není úplně jednoduché přesvědčit lékaře o alternativní medicíně, tak stejně není jednoduché přesvědčit racionálního člověka o tom, že něco jako spiritualita a šamanismus existuje. Proto když se zeptáte šamana, co vlastně šamanismus znamená, jeho automatická tendence je na svou obranu nejprve sdělit co pro něho šamanismus rozhodně není.

- Šamanismus není brán jako forma náboženství – i když je šamanismus s náboženstvím v některých kulturách spojen, sám o sobě nemá s náboženstvím nic společného. Pomocí šamanismu můžete k Bohu dospět, ale není to jeho hlavní poselství.
- Šamanismus není forma šarlatánství – Lidé, kteří nechtějí aby šamanismus existoval, nevěří v neobvyklou realitu a nebo mají z šamanského světa strach, mají tendenci označovat šamanismus jako podvod. Jejich argument je ten, že šamanismus je realita, která se nedá ani popsat ani změřit, tudíž neexistuje. Přesto už v dnešní době jsou výsledky šamanské práce zcela hmatatelné a měřitelné.
- Šamanismus je odlišný od černé magie – Šamani nedělají svou práci proto, aby manipulovali druhé. Byl jim pouze dán dar používat síly, které jsou na světě odedávna a které jsme jenom natolik popřeli a odmítli, že pro nás neexistují. Zatímco šaman *spolupracuje* s duchovními světy a jejich obyvateli, prosí je o vhodnou pomoc, černý mág duchovními světy manipuluje, chce ovládnout jejich obyvatele a nezajímá se o jejich rady.
- Šamanismus není Castaneda – Castanedovy knihy jsou beletrie s mnoha reálnými informacemi z vědeckých prací jeho univerzitních kolegyň a kolegů. Castaneda se osobně u žádného šamana neučil, o podstatě šamanismu mnoho nevěděl a jeho knihy jsou poněkud zavádějící a mohou být i nebezpečné.

Hodně lidí si myslí, že šamanismus je nějaký nový způsob života tehle moderní doby, kdy se alternativní směry více tolerují z pohledu náboženství. Šamanismus je ale naopak návrat k dávným kořenům. Šamanské techniky co se dnes používají, využívali léčitelé a šamani kmenů po celém světě už v dávné historii. Šamani vnímají své poslání a to pro ně znamená žít svůj život jako službu společenství, ve kterém šaman žije. Šaman, který žije v amazonském pralese, slouží lesu a jeho obyvatelům. Šaman, žijící ve městě se zaměří na práci ve městě.

3.5. Šamanský stav vědomí

Podle Weila (1972), je snaha pravidelně proměňovat vědomí, vrozenou, geneticky determinovanou a tudíž přirozenou potřebou člověka. Už v historii byly holotropní stavy využívány jako základní východisko rituálního a duchovního života (Grof, 2009). Holotropní stavy vědomí poskytují přímý zážitkový kontakt s archetypálními oblastmi reality – božstvy, mytologickými světy, posvátnými silami vesmíru a přírody (Eliade, 1995, 1997).

Šamanský, nebo-li změněný stav vědomí je stav, ve kterém je člověk schopen cestovat mezi naší a jinou realitou. Aby šamani takového stavu dosáhli, používají například šamanský buben, tanec, holotropním dýchání a nebo se nebrání používání různých omamných látek (v naší společnosti jsou těmito látkami nejčastěji LSD nebo různé druhy hub). V některých kulturách se takového stavu bohužel dosahovalo i například půstem, mučením nebo sebe-poškozováním. Cestováním mezi realitou a iluzí se říká *Šamanské cestování*. Podle šamanismu se během tohoto cestování mohou projít tři jiné světy či dimenze, které by jsme normálně nenavštívili v obvyklé realitě. Ty světy šamani nazývají – horní, střední a dolní – a setkávají se zde s různými bytostmi, které tam žijí. Šaman tyto tři různé světy navštěvuje, aby jiné lidi léčil, poskytoval jim rady nebo se sám poradil se svými spojenci, o svém dalším postupu (Musil, 2018).

Přesto že je šamanismus čím dál tím více v dnešní době diskutován, názory charakterizující šamany zahrnují mnoho rozdílných domněnek o povaze jejich osobnosti a jejich pojetí světa. Západní medicína šamany často přirovnává k hysterikům a schizofrenikům. Během transu a šamanského cestování šamani totiž projevují podobné chování a příznaky duševně nemocných. Při transu se může stát, že dojde k rozdvojení osobnosti, třesu, prudkým křečím, zrychlenému a hlasitému dýchání, omdlávání, pádům na zem, koulení očima, tikům v obličeji, skelnému pohledu atd. Rozdíl je ale v tom, že šamani

těchto stavů dosahují z vlastní vůle, svoji mysl mají pod kontrolou, jsou schopni se plně soustředit, zapamatovat si a později vybavit vše, co během extatických cest zažili a když chtějí z cesty vystoupit zpátky do reality, nedělá jim to problém (Vitebsky, 1996). Dosáhnout těchto stavů, není ale vůbec nic samozřejmého a jednoduchého a proto jsou šamani ve své společnosti považováni za duševně nejschopnější osoby. Pokud totiž nejsou v transu, jejich životy se podobají životům obyčejných lidí. (Vitebsky, 1996).

Aby se šamani dostali do jiného stavu vědomí, napomáhají si různými technikami, jako jsou například zpěv, hudba, bubnování, tanec, hluboké dýchání, půsty, nespavost, tělesná bolest nebo užití halucinogenních látek. Tyto metody jsou často používány zároveň. Šamani obvykle začínají půstem, poté použijí halucinogeny a během vizí způsobených psychoaktivními látkami se zpívá nebo hraje na hudební nástroje apod. Je potřeba ale zdůraznit, že ne každý šaman se dostane do změněného stavu vědomí jen díky halucinogenům. Někteří šamani jsou dokonce schopni vyvolat změněné vědomí spontánně, bez použití výše zmíněných metod. (Eliade, 1997). Níže naleznete základní prastaré techniky vyvolávání holotropních stavů, jak je shrnují Furst (1996) a Grof (2007).

- Přímá nebo nepřímá práce s dechem (pránajama, jógové cvičení bhastrika, buddhistický „ohnivý dech“, súfijské dýchání, baliněský ketdžak, hrdelní zpěvy inuitských Eskymáků).
- Zvukové techniky (bubnování, chřestění, rytmické údery s tyčkami, hraní na zvonky a gongy, hudba, zpívání, recitace manter, hra na didgeridoo).
- Tanec a jiné formy pohybu (vířivý tanec dervišů, sluneční tanec lakotů, lamaistické tance, tranzovní tanec křováků, hatha jóga, tchaj – ťi, čchi – kung).
- Sensorická deprivace a sociální izolace (pobyty na poušti, v jeskyních, horách, sněžných pláních).
- Sensorické přetížení (kombinace akustických, vizuálních a dalších smyslových podnětů během původních domorodých rituálů, extrémní bolest).
- Fyziologické prostředky (spánková deprivace, dehydratace, pouštění žilou).
- Meditace, modlitby (různé druhy jógy, tantra, praxe zen buddhistických škol Sótó a Rinzai, tibetský Dzogchen, křesťanský hesychasmus).
- Psychedelické látky rostlinného nebo zvířecího původu (hašiš, peyotl, teonanacatl, ololiuqui, ayahuasca, havajská růže, syrská routa vonná, výměšky z kůže ropuchy *Bufo alvarius*, tichomořská ryba *Kyphosus fuscus*).

Můžeme narazit na to, že šamanské cestování má nějakou podobiznu s cestováním astrálním. Rozdíl, mezi těmito dvěma způsoby pohybu nastínila Jaroslava Namu Fialová v práci Heleny Exnerové (2018): „Rozdíl mezi šamanským cestováním a cestováním astrálním je ten, že když někdo cestuje astrálně, tak vidí například, že babička spí v kuchyni nebo peče koláče. Vidí na dálku, co dělá. A když se na ni půjdu podívat já, jako šaman, tak uvidím, jestli je celá v černém a je jí smutno, (...) nebo uvidím, že celá září, že se na něco těší. To uvidím já, ale jestli při tom peče koláče, nebo dělá na zahrádce, to neuvidím. Já vidím její duši.“ (Exnerová, 2018).

Není neobvyklé, že při prvních zkušenostech se šamanským cestováním bývají lidé často zklamaní nebo nemile překvapeni, že jim to nejde tak jak si to představovali. Šaman totiž velice rád vypráví o svých dobrodružstvích ostatním co se chystají na šamanskou cestu vydat, není ale zaručeno, ale spíše naopak je hodně pravděpodobné, že se to člověku který nemá s transem zkušenosti hned jen tak nepovede. Šaman většinou ale nové účastníky šamanismu uklidní, že je to naprosto normální průběh začátečníka. Je totiž potřeba aby se člověk uměl uvolnit a snažil se oprostit od svého těla a spojit se se svou duší, což je na prvním sezení velice náročné. Podle šamanů se časem člověk ale všechno naučí, pokud je pro ně šamanská cesta ta správná. Pokud to ani po čase někomu nejde, šaman to může brát jako znamení, že pro tuhle cestu nemusí být určen.

V šamanismu se člověk také musí naučit otevírat svou fantazii. Je potřeba aby si člověk při šamanském cestování totiž průběžně uvědomoval, co je realita a co je iluze. Horská ve svém textu (2017) popisuje, že na prvních šamanských seminářích se všichni účastníci ostýchali a často se šamana ptali, jak rozliší vlastní fantazii od skutečnosti. I jim se ale dostalo ujištění, že časem se tyto dvě věci naučí rozlišovat a že se žádným takovým vjemům nemají bránit.

3.6. Šamanismus jako součást cesty

Na otázku jak se člověk dostane k šamanismu každý člověk odpoví jinak. Můžeme si ale všimnout, že většina lidí co se rozhodlo vydat na šamanskou cestu se zrovna nacházelo v nějaké těžké životní situaci, ze které si sami nevěděli rady. Většina lidí co dojde k šamanismu, můžeme říci že jsou tedy lidé, kteří se nacházejí v určité fázi jejich života na výše zmíněné životní křižovatce, ze které se člověk nebyl schopen pohnout dál bez pomoci. A proto, že v

šamanismu není nic považováno za náhodu, šamani tyhle životní křižovatky vnímají jako znamení, že je na čase sám se sebou začít pracovat a že jejich klienti byli na tuto cestu připraveni a bylo na čase se na ni vydat. Lidé vždy hledají pomoc až v momentě kdy zjistí, že na to sami nestačí a rozhodnou se tedy obrátit na druhé. To co většinu šamanů a lidí popohnalo se vydat na šamanskou cestu byly zdravotní problémy a nebo nějaké existenciální, přes které se najednou ocitli u šamana. Pokud jste někdy byli na nějakém šamanském semináři nebo meditaci, většina lidí na otázku jak se k šamanismu dostali, odpovídali větami jako „Prošla jsem si teď těžkou životní situací a potřebuju najít směr, kam dál“ nebo „Mám zdravotní problémy a lékaři si s tím neví rady, tak se snažím najít jinou cestu“ (Horská, 2017).

I když se šamanismus v naší kultuře rozrůstá a v dnešní době není těžké se k nějakému šamanovi dostat nebo začít chodit na šamanské semináře, stále je šamanismus pro většinu lidí něčím hodně vzdáleným a nepochopitelným. Proto bývá většinou šamanská cesta až jedna z posledních na kterou se člověk se svým problémem vydá. Na začátku člověk totiž většinou volí nějaký známější a častěji diskutovanější směr, skrze který se mu poté dále otevírají nové možnosti a začíná pátrat po dalších znalostech, které ho mohou dovést až k šamanismu. Jde o cestu, kterou většina lidí potřebuje projít, aby byla schopná přijmout věci, které se dozví a prožijí na šamanské cestě a na šamanských seminářích (Horská, 2017).

Na závěr je důležité přiblížit i skutečnost, že šamanem se člověk stává tím, že se neustále nechává šamanismem vytvarovávat a každým dnem se učí něco nového. Hodně šamanů o sobě tvrdí, že přesto, že už šamanem jsou, jejich proces stát se šamanem nemusí být ještě vlastně ukončen. Šamani vnímají šamanskou cestu jako dlouhou a nekonečnou k poznání sami sebe. Šaman může být v procesu proměny, která může trvat roky, i podstatnou část života. Používání šamanských metod člověku nezaručí, že se šamanem stane, pokud se nechce proměnit. Tento proces proměny není jednoduchý. Vyžaduje trpělivost, odhodlání, kuráž a musí se stát součástí každodenního života (Musil, 2018).

3.7. Šamanské léčení

Šamanské léčení by mělo začít podobně jako sezení terapeutické a to tedy tím, že si šaman a klient nejdříve promluví o tom, jaké má klient od sezení očekávání. Je důležité si vysvětlit, zda se bude řešit nějaký konkrétní problém a nebo si klient přišel jenom vyzkoušet, zda je pro něj šamanské léčení vůbec ta správná cesta a bude mu tento styl léčení vyhovovat. Šaman by měl na začátku zdůraznit, že se klient může ze začátku svěřit šamanovi jen s tím,

na co se momentálně cítí a je připraven o tom komunikovat. Šaman by si měl poté na základě probíhajícího rozhovoru udělat šamanskou diagnostickou cestu a poté by se měl napojit na jeho duchovní spojence a sdělit klientovi jaké další kroky má v plánu podstoupit. Doba sezení trvá většinou zhruba 90 minut. Samozřejmě každý klient je na své specifické cestě a potřebuje jiný přístup a proto ve většině případů dojde na různé druhy šamanského léčení. Na začátku sezení si tedy šaman uděl diagnostickou cestu a zeptá se svých spojenců, jak lze daný problém řešit. Podle toho zvolí následující postupy (Musil,2018)

Nemoc šamani vnímají jako ukazatele v těle na něco, co není v pořádku a podle šamanského léčení může mít dvě příčiny. Buď člověk něco strádá a cítí se, že ztratil cestu sám k sobě a pak je potřeba ji nemocnému člověku vrátit. Nebo má naopak pocit, že člověk cítí a prožívá příliš a je potřeba to člověku odebrat. Šamani tuhle metodu léčby nazývají extrakční. Tato metoda zahrnuje seznámení s tím, jak vidět, cítit a vytáhnout (extrahovat) lokalizovanou chorobu nebo bolest v souvislosti se spirituálními faktory. Šamanská extrakční léčba je jedna z nejdůležitějších šamanských léčebných technik (Musil, 2018).

Silnou oddělovací čarou mezi šamanským způsobem života a tím „moderním“ je přístup k nemocem a jejich léčení. Pro šamany je nemoc poselstvím. Vnímají nemoc jako varování před tím, že nic se neděje v jejich životě bezdůvodně. Šamani si stojí za názorem, že každá nemoc má svou příčinu. Cílem šamanského způsobu léčení je tedy nalézt onen důvod, vyřešit ten skutečný problém a až poté nemoc léčit za pomoci bylinek a přírodních látek. Dalo by se tedy říci, že mezitím co cílem moderní medicíny je vyléčit nemocného člověka, cílem šamanského léčení je člověka léčit a procházet s ním cestu sám k sobě. Šamani se vždy snaží nejprve zjistit původ nemoci a vyléčit ji šamanskou cestou, pokud ale v případě vážnějších onemocnění přírodní způsoby nestačí, nebrání se „chemickým zásahům“ (Musil, 2018).

Pro šamanské léčení je důležité, aby probíhalo ve stavu hlubokého uvolnění. Šamani při léčení používají různé hudební a relaxační techniky, nejčastěji šamanský buben, díky kterému by mělo dojít k uvolnění klienta a dosáhnout stavu bdění a snění. V šamanismu hrajou důležitou roli také duchovních průvodci, živly a silové zvířata pomocí kterých dochází k léčení čaker, rodové linie, mnoha minulých zranění a starých přesvědčení. Šamanské léčení se zaměřuje na:

- rozpouštění nezdravé emocionální vazby
- znovunastolení rovnováhy v energetickém poli
- zvýšení integrity osobnosti
- hledání odpovědí na zásadní otázky v životě

- hledání prameny síly, aby se duše mohla vrátit na cestu, po které touží
- léčení rodové linie
- léčení životní cesty – přepis limbického otisku
- návrat ztracené duše
- návrat síly
- léčení a harmonizace čakr
- snížení emocionálního stresu
- vyčištění energetického pole a zbavení se těžkých energií

Spousta přírodních národů nerozpoznává sny, fantazii a realitu. Nepohybují se v čase jen lineárně ale i cyklicky a dokáží se v něm i pohybovat. Stejně se chová mozek ve změněném stavu vědomí. Šamani díky tomu mohou léčit rodovou linii a životní cesty, kdy se snaží změnit v magické realitě minulost a výsledky změny se projeví v přítomnosti a budoucnosti. Záleží na tom, jakou má člověk představivost a jestli tento typ magie k sobě pusí (Koláčková, 2018).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4. Metodika výzkumu

Kapitola popisuje vybrané metody a postupy určené pro tento výzkum. Mimo jiné nás seznamuje s výzkumným problémem a cílem výzkumu. Pro práci byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu pomocí strukturovaného rozhovoru a data byla vyhodnocena pomocí tematické analýzy.

4.1. Kvalitativní výzkum

S ohledem na cíle výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup získávání dat, a to formou strukturovaného rozhovoru. Účelem této studie bylo lépe porozumět perspektivám šamanů se znalostí práce s duchovním bypassem a pomoc identifikovat, jak obvykle zacházejí s klienty, kteří tento fenomén prožívají a jak spiritualitu a šamanský bypassu celkově vnímají. K

dosažení cílů této studie byly vyvinuté výzkumné otázky, které byly prostřednictvím rozhovorů položeny šesti šamanům v České republice. Každý rozhovor trval přibližně půl hodiny a byl zaznamenán a později přepsán.

4.2. Výzkumný problém a cíl výzkumu

Jelikož v současné době v České republice není o spirituálním bypassu moc literatury, můj záměr byl čtenářům tento pojem přiblížit. Cílem bakalářské práce je tedy prohloubit poznatky o spiritualitě, spirituálním obcházením a o šamanském pohledu na tento fenomén. Zjištěné poznatky by měly dále rozšířit znalosti z oblasti spirituality v šamanismu. Hlavním cílem práce je hledat odpověď na tuto výzkumnou otázku: *Jak šamani vnímají spirituální bypass?* Dílčím cílem výzkumu je zjistit, jak s ním pracují a zda se s ním často setkávají u lidech co u nich žádají pomoc.

4.3. Výběr výzkumného souboru

Participantí výzkumu byli vybráni z šamanských komunit v České republice. Zkoumaný soubor tohoto výzkumu tvoří šest šamanů, kteří byly vybírány na základě dlouholetých zkušeností v jejich šamanské praxi. Potenciální participanty výzkumu jsem získala na základě docházení na šamanské kurzy, meditace a spirituálních seminářů ve Středočeském a Moravskoslezském kraji. Všichni zúčastnění šamani se se spirituálním bypasseem identifikují a je to pro ně běžné téma co řeší v praxi.

4.4. Etické aspekty výzkumu

Potenciální participanty a participantky výzkumu byli nejprve informováni o tématu a účelech výzkumu, následně byli požádáni o spoluúčast. Bylo jim popsáno, jakým způsobem bude rozhovor probíhat, poté podepsali informovaný souhlas, jehož obsahem byly hlavní informace o výzkumu, dále skutečnost, že jejich účast na výzkumu je dobrovolná, a že mohou odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku, nebo mohou z výzkumu odstoupit. Mimo jiné se v něm uvádí, že jejich identita v rozhovoru zůstane v plné anonymitě, jejich účast tak s sebou nenese žádná rizika. Participantky a participantí zároveň souhlasili s nahráváním rozhovoru

na diktafon a následovně s jeho transkripcí do textového dokumentu, přičemž byli obeznámeni s tím, že získaný materiál poslouží výhradně pro účely výzkumné práce.

4.5. Scénář rozhovoru

Zde jsou uvedené výzkumné otázky strukturovaného rozhovoru.

- Co si myslíte o spiritualitě?
- Myslíte si, že každý člověk má dispozice k tomu být spirituální?
- Je vaše šamanská cesta zároveň spirituální cesta?
- Když uzdravujete své klienty, mluvíte o spiritualitě? A hraje spiritualita hlavní roli v uzdravování duše?
- Setkali jste se s termínem “spirituální bypass”? Pokud ne, vysvětlím vám význam tohoto pojmu.
- Když se podíváte na svou spirituální cestu, uvědomujete si že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?
- Setkáváte se často se spirituálním bypassem u lidí, kteří vás žádají o pomoc? pracujete s nimi na tom?
- Vnímáte duchovní obcházení spíše pozitivně nebo negativně? A proč?

4.6. Průběh sběru dat

Zvolenou metodou sběru dat byl strukturovaný rozhovor, díky kterému bylo možné udržet předem danou strukturu. Strukturu jsem upravovala podle potřeby, ale usměřňovala jsem participanty a participantky při odklonění se od tématu, aby všichni ve výsledku odpovídali na stejné otázky. Podněcovala jsem šamany k tomu, aby se zaměřili především na své prožívání. Sběr dat probíhal od ledna do března 2021. Vzhledem k momentální koronavirové situaci, proběhly rozhovory prostřednictvím skypu. Čas rozhovorů byl přizpůsoben jejich potřebám a možnostem.

Mou snahou bylo v první řadě navodit příjemnou atmosféru, ve které se šamani budou cítit příjemně. Dále byly šamani seznámeni s výzkumem a s jeho etickými aspekty, poté následoval rozhovor. Rozhovory trvaly přibližně půl hodiny. Dalším krokem byla transkripce zvukové stopy rozhovorů získané z diktafonu do textového dokumentu sloužící k

analýze dat. Přepis rozhovorů byl kromě změny identifikačních údajů ponechán v původní podobě. Následně jsem se věnovala již samotné analýze dat.

4.7. Metoda analýzy dat

Pro tento výzkum byla zvolena metoda tematické analýzy. Rozhodla jsem se pro teoretický přístup v tematické analýze, kdy je předem stanovena výzkumná otázka: *Jak šamani vnímají spirituální bypass, jak mu rozumí, jak se k němu staví a jak často se s ním setkávají u lidí co u nich žádají o pomoc a jakou mají s duchovním obcházením osobní zkušenost.*

Důležitým kotextem pro tuto hlavní výzkumnou otázku je jak šamani rozumí spiritualitě, co si pod spiritualitou představují a jaké mají celkové pojetí o člověku. Zajímalo mě také zda je pro šamany spiritualita nějaká zvláštnost, nebo je integrovanou součástí člověka. Šamani dále odpověděli na otázky týkající se vlastní zkušeností se spiritualitou a jak je téma spirituality přítomné v jejich kontaktu s klienty. Poté jsme se společně věnovali hlavnímu tématu, tedy spirituálnímu obcházení. Popovídali jsme si o tom zda si šamani sami duchovním procházením prošli, jak s ním pracují a co pro ně vlastně znamená.

5. Výsledky

Analýza odhalila že přesto, že je spirituální bypass negativní fenomén, šamani na něj v rozhovorech reagovali chápavě a tím, že si jim sami všichni prošli, tak dospěli k názoru, že je duchovní obcházení přirozenou součástí vývoje. Šamani tvrdí, že vyhýbání se bolesti nám v počátku vývoje sice znemožňuje poznat sami sebe, ale že v konečné fázi může být pro člověka spirituální bypass také velké obohacení. Pokud člověk kvůli duchovnímu obcházení ztratil cestu sám k sobě, tak poté co na něm bude sám nebo se šamanem pracovat, může ho spirituální únik nasměrovat zpátky na správnou cestu. Šamani vnímají duchovní obcházení jako přirozenou součást vývoje, tak jako dospívání a dozrávání.

První otázky rozhovoru se týkají spirituality. Ukázalo se, že spiritualitu šamani vnímají jako způsob vnímání a osobního zacházení s tím, co člověka v různých rozměrech přesahuje. Spiritualita je pro všechny šamany velmi důležitá resp. nepostradatelná součást života a je vnímaná jako cesta k lidskosti, laskavosti, nehodnocení, respektu a přijetí. Na otázku zda

každý člověk je spirituální se šamani shodli na jednotné odpovědi a to, že spirituální je každá bytost, jen záleží na vyspělosti duše, kdy si začíná svou duchovní podstatu uvědomovat. Vše je jen otázkou vývoje a náběru zkušeností.

Další otázky směřovaly na to, zda je pro šamany šamanská cesta zároveň spirituální cesta. V podobných odpovědích šamanů zjistíme, že šamani vnímají každou cestu jako spirituální, bez ohledu na to, zda člověk je či není šaman. Jen lidé v oddělenosti často vypadnou z rovnováhy a přikloní se k jednomu nebo druhému pólu - někdy mají tendenci přikládat váhu jen hmotě, někdy jen "světlu" a vypouští selský rozum, praktičnost. Šaman by měl být někde mezi, v rovnováze. Všechny cesty jsou tedy spirituální, neboť každá z nich rozvíjí ducha. Dle šamanů jsou tedy všechny duše proto, aby nasbírali potřebné zkušenosti skrze různé duchovní cesty a vyjádřili tedy ve hmotě jaké je být duchem a zároveň člověkem. Cílem jejich bytí je produchovnit hmotu. Duchovních cest je spousta a je třeba každou z nich respektovat, jednou z nich je tedy i šamanská cesta. Pro všechny šamany je tato cesta přirozená. Je to pro ně cesta ke spojení se se světem, přírodou, s aspekty sama sebe a ostatními lidmi.

Poslední otázky se soustředili na naše hlavní téma a to na spirituální obcházení. Šamani ve své podstatě moc dobře vědí, že vyhýbání není cesta k autenticitě a ani k celistvosti, ale přesto dle rozhovorů vnímají spirituální bypass jako pozitivní zážitek s velkou dávkou porozumění. Přiklánějí se k tomu, že hodně lidí by se možná se svou duší nespojilo kdyby si duchovním únikem neprošli. V rozhovorech se tedy dočteme, že šamani vnímají spirituální únik jako pozitivní příležitost. Jejich vysvětlení je takové, že když se člověk duchovnímu obcházení vyhne tak je to pro něho dokonce ztráta času, protože jednou by se s ním stejně setkal. Obejít problém totiž není řešení. Šamani zkrátka tvrdí, že je lepší prožívat něco duchovního ač prozatím obcházením svých problémů, než neprožívat vůbec nic. Je to pro ně v jádru negativní věc, kterou ale v konečném důsledku vnímají pozitivně.

Zaujalo mě hodně tvrzení šamana F, který hezky popsal, že na duchovní cestě se člověk zkrátka někdy ztratí a na tom není nic špatného. Důležité je ale to, co při tom bloudění na té duchovní cestě objeví a pochopí, to totiž vždy za to zabloudění nakonec stojí. Spirituální bypass může být i součástí léčebného procesu, který může trvat různě dlouho a jehož součástí je právě i ten bypassing. Ne vždycky je člověk připraven si něco hned připustit a začít problém léčit. Není to neobvyklé. Až je člověk připravený, může přestat problém obcházet a začít ho řešit.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo rozšířit poznání a povědomí o fenoménu spirituálního bypassu. Vzhledem k jeho významu a možným negativním důsledkům na život jedince bylo také cílem zjistit postoj šamanů k řešení tohoto problému. Nadále se zjišťoval vztah mezi spiritualitou a spiritualním obcházením a šamanským léčením.

V teoretické části byla přiblížena soudobá spiritualita, kvalita života, definice spirituálního obcházení a šamanismu. V podkapitolách jsem se zaměřila na symptomy spirituálního bypassu, jeho příčiny a důsledky. Pro svou práci jsem si vybrala kvalitativní výzkum. Výzkumný soubor tvořilo šest šamanů. Data byla získána s použitím strukturovaného rozhovoru a následně zpracována pomocí tematické analýzy.

Rozhovory přinesly velice zajímavé poznatky. Přinesly velký náhled ne jenom na to, jak šamani vnímají spirituální obcházení, ale také na to, jak vnímají spiritualitu. Šamani považují spiritualitu za velmi důležitou resp. jako nepostradatelnou součásti života člověka. Pokládají spiritualitu jako protipól materialistického pojetí života. Všichni šamani zdůraznili v jejich odpovědích, že každý člověk je spirituální, bez ohledu na to, jak se chová, co říká nebo jak myslí. Protože ale žijeme v odděleném světě, tak máme možnost vnímat rozdíly a pestrost jednoty v jednotlivostech. To je i důvod, proč máme tendenci oddělovat spiritualitu od hmoty, obyčejného života a jeho strasti i radosti od duchovního.

Spirituální je pro šamany to neviditelné, nehmatatelné, ale je to druhá strana toho hmatatelného, stejně "skutečná". Spiritualita je pro šamany cesta k lidskosti, laskavosti, nehodnocení, respektu a přijetí. Berou ji jako součást života, ne jako něco nadpřirozeného, ale naopak jako něco naprosto přirozeného a nutného pro harmonický život. Šamani uvedli, že spiritualita pro ně není výsadou "osvícených" a že šaman je jen někdo, kdo umí být ve středu, v neutralitě a hlídat rovnováhu. Spiritualita je tedy pro ně sjednocením naší oddělenosti, poznáním toho, že všichni jsme ve skutečnosti jedním, jednotným božským vědomím, obaleným hmotnou složkou.

Všechny rozhovory si jsou ve výsledku velice podobné. Můžeme sami vidět, že všichni šamani mají stejné představy o spiritualitě, spirituálním životě a spirituálním bypassu. Spirituální obcházení vnímají jako přirozenou součást vývoje člověka. A přes to, že si jsou šamani samozřejmě vědomi toho, že spirituální bypass je negativní fenomén, tak si stojí za názorem, že v důsledku je pro člověka duchovní obcházení velmi důležité pro osobní rozvoj.

Vnímají jej tedy pozitivně, protože berou jako přirozenou součástí vývoje nabírat si své zkušenosti postupně krok za krokem. Dle šamanů jde vývoj duše jde stále vpřed v poznávání sebe a je tedy možné, že někteří lidé by se možná ani se svou duší úplně nespojilo kdyby si neprošli duchovním únikem.

Seznam použité literatury

EXNEROVÁ, Helena: *Český šamanismus v rozhovorech*. Praha. Nakladatelství Karolinum. 2018. ISBN 978-80-86779-51-5

NEŠPOR, Zdeněk: *PŘÍLIŠ SLÁBI VE VÍŘE Česká ne/religiozita v evropském kontextu*. Praha. Nakladatelství KALICH. 2010. ISBN 978-80-7017-147-9.

ŠTAMPACH, Ivan O.: *Šamanismus a neošamanismus*. In: Dingir 4/2008. (120-121).
http://www.dingir.cz/samanismus_a_neoasamanismus.shtml

Webová stránka jednoho z pražských šamanů Iva Musila
<https://www.samani.cz/co-vlastne-je-a-co-neni-samanismus/>

VOJTÍŠEK, Zdeněk, Pavel DUŠEK a Jiří MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.

VÁCLAVÍK, David. *Náboženství a moderní česká společnost*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2468-3.

DAVIE, Grace. *Výjimečný případ Evropa: podoby víry v dnešním světě*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 2009. Sociologická řada. ISBN 978-80-7325-192-5.

ŠTAMPACH, Odilo Ivan. *Náboženství v dialogu: kritické studie na pomezí religionistiky a teologie*. Praha: Portál, 1998. Studium (Portál). ISBN 80-7178-168-1.

MASTERS, Robert Augustus. *Duchovní unikáni: když nás spiritualita vzdaluje od věcí skutečně důležitých*. Přeložil Anežka SOBOTKOVÁ. Praha: Maitrea, 2019. ISBN 978-80-7500-423-9.

NEŠPOR, Zdeněk R., ed. *Jaká víra?: současná česká religiozita/spiritualita v pohledu kvalitativní sociologie náboženství* [online]. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004 [cit. 2021-04-12]. Sociologické studie. ISBN 80-7330-061-3.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

VOJTÍŠEK, Zdeněk, Pavel DUŠEK a Jiří MOTL. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.

ŠTAMPACH, Odilo Ivan. *Přehled religionistiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-384-0.

Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi. Praha: Československá akademie věd, 2020. ISSN 0009-062X.

VÁCLAVÍK, David. Náboženství a moderní česká společnost. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2468-3.

FIALOVÁ, Ludmila. Představy mladých lidí o manželství a rodičovství. Praha: Sociologické nakladatelství, 2000. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-87-7.

HAMPLOVÁ, Dana. Náboženství v české společnosti na prahu 3. tisíciletí. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2244-6.

HEŘMANOVÁ, Eva. Koncepty, teorie a měření kvality života. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-106-0.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). Quality of life in old age: Problematic issues. *Applied Research in Quality of Life*, 6(1), 21–40. <https://doi.org/10.1007/s11482-010-9110-x>

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

BABUTS, Nicolae, ed. *Mircea Eliade: myth, religion, and history*. London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2017. ISBN 978-1-138-51225-2.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Osnova rozhovoru

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Rozhovor s šamanem A

Příloha č. 4: Rozhovor s šamanem B

Příloha č. 5: Rozhovor s šamanem C

Příloha č. 6: Rozhovor s šamanem D

Příloha č.7: Rozhovor s šamanem E

Příloha č.8: Rozhovor s šamanem F

Příloha č. 1

Osnova rozhovoru

- *Co si myslíte o spiritualitě?*
- *Myslíte si, že každý člověk má dispozice k tomu být spirituální?*
- *Je pro vás šamanská cesta zároveň spirituální cesta?*
- *Když uzdravujete své klienty, hovoříte o spiritualitě? A hraje spiritualita nebo spirituální obcházení hlavní roli v uzdravování duše?*
- *Setkali jste se s termínem “ spirituální bypass ” ? Pokud ne, vysvětlím vám význam tohoto pojmu.*
- *Když se podíváte na svou duchovní cestu, uvědomujete si že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?*
- *Setkáváte se se spirituálním bypassem u lidí, kteří vás žádají o pomoc? Pracujete s nimi na tom?*
- *Vnímáte duchovní obcházení spíše pozitivně nebo negativně? A proč?*

Příloha č. 2

Informovaný souhlas

Byl/byla jste přizvána k rozhovoru za účelem získání dat a informací pro kvalitativní výzkum k bakalářské práci Karolíny Jankulovské. Výzkum probíhá v rámci bakalářského studia v oboru psychologie na Pražské vysoké škole psychosociálních studií v Praze.

Tématem práce je spiritualní bypass a šamanismus. Cílem této práce je prohloubit pojem spiritualní obcházení.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Vaše identita zůstane v plné anonymitě. Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby této výzkumné práce. Rozhovor bude nahráván na digitální diktafon a do jednoho roka od ukončení projektu budou nahrávky i poznámky k němu zničeny. Na jakoukoliv otázku můžete odmítnout odpovědět a kdykoliv můžete od rozhovoru odstoupit. Vaše účast na projektu pro Vás nenese žádná rizika. V případě dotazů mě můžete kontaktovat na email karolinajankulovska@gmail.com

Svým podpisem souhlasíte s poskytnutím rozhovoru a s využitím získaného materiálu, za výše uvedených podmínek, pro účely bakalářské práce Karolíny Jankulovské. Jedna kopie tohoto formuláře náleží Vám.

V:.....

Dne.....

Jméno:.....

Podpis:.....

Jméno: Karolína Jankulovská

Podpis:.....

Příloha č. 3

Rozhovor s šamanem A

K: Co si myslíte o spiritualitě?

A: Spiritualitu , česky duchovnost, hebrejsky ruchanijut, vnímám jako způsob vnímání a osobního zacházení s tím, co člověk v různých rozměrech přesahuje. V tradičních přístupech může být řeč o Bohu, z hlediska soudobého poznání ale může být transcendence definována i různými způsoby nenábožensky. Lze ji též charakterizovat jako rozměr života, „v němž si uvědomujeme Boží přítomnost) . Spiritualita je dle mého soudu velmi důležitá resp. nepostradatelná součást života člověka. Žijeme v duálním vesmíru, kde je jeho existence postavena na rovnováze, protikladných sil (černá/bílá, chlad/teplo,světlo/tma, žena/muž atp.). A spiritualita je protipól materialistického, pojetí života. Pokud upřednostníme jedno nebo druhé, vytváříme ve svém životě nerovnováhu a startujeme tím automatické opravné procesy. Ty pak obvykle probíhají destrukčními metodami, které opět nastolují rovnováhu a to ať chceme nebo ne. Není to samozřejmě jen otázkou jednoho života. Těch je velké množství.

K: Myslíte si, že každý člověk má dispozice k tomu být spirituální?

A: Samozřejmě. Máme sice smrtelné tělo, ale nesmrtelnou duši. Takže spirituální je každý, bez ohledu na to, jak se chová, co říká, jak myslí. Vždy to záleží na vyspělosti duše. A vyspělost duše zase na počtu životů, které dotyčný již má za sebou.

K: Je pro vás šamanská cesta, zároveň spirituální cesta?

A : Každá cesta je spirituální – bez ohledu na to, zda člověk je či není šaman. Nicméně šamanská cesta je intenzivnější a rychlejší, což ostatně vyplývá ze samotné definice Šamana - Osoba praktikující šamanismus se nazývá šaman. Ve své komunitě mívá významnou pozici prostředníka mezi lidmi a světem duchů, případně bohů, léčitele, věštce a psychopompa. Vystupuje jako privilegovaná bytost, která je v kontaktu jak se světem profánním, tak posvátným.

K: Když uzdravujete své klienty, hovoříte o spiritualitě ? a hraje spiritualita hlavní roli v uzdravování duše?

A: Já klienty neuzdravuji. Pouze jim zprostředkovávám poznání, na základě něhož se oni sami mohou uzdravit. I u mě platí v přeneseném slova smyslu – „Lékař léčí – příroda uzdravuje!“ Aneb, pochopí-li duše, co je špatně resp., co se má tím co mu děje naučit, tak dochází k uzdravení (co se týká zdraví obecně – velmi dobře to vysvětluje „Etikoterapie“). Univerzální otázka, která obvykle vede k poznání, je: „K čemu je to, co se mi děje dobré?“ Pokud člověk nalezne správnou odpověď, pak se obvykle uzdraví neboť nemoc již není potřeba.

K: Setkali jste se termínem „Spirituelní bypass?“

A: Ano, za svou praxi, mnohokrát. Osobně lidi, kteří tímto prochází, nazývám duchovními blouznivci nebo spíše duchovními turisty. Obráží a absolvují s nadšením a elánem kde co, aby nakonec zjistili, že to k ničemu kloudnému nevede. Je to vývojové stadium spirituality.

K: Když se podíváte na svou duchovní cestu, uvědomujete si, že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?

A: Samozřejmě. Položená otázka je stejná, jako se ptát, zda se dítě, když se učilo chodit, uvědomilo, že padalo? Každý si tím musí projít. Je to však proces týkající se, některých ze životů. Pokud se duše dostane na určitou úroveň, pak už takovými procesy procházet nemusí

K: Setkáváte se se spirituálním bypasseem u lidí, kteří vás žádají o pomoc? Jestli ano, pracujete s nimi na tom?

A: Já se s takovými lidmi setkávám málokdy. Profese, kterou dělám, vyžaduje určitou úroveň vědomí. A lidé, kteří prochází takovými procesy mě o pomoc nežadají. Obvykle za mnou přichází, až ti, kteří toto stádium vývoje duše, již mají za sebou a chápou širší souvislosti.

K: Vnímáte duchovní obcházení spíše pozitivně nebo negativně?

A: Vnímám je pozitivně s velkou dávkou porozumění. Vím totiž, že jsou na dobré cestě. Je to stejné, jako když se dítě z procesu plazení, pokouší postavit na nohy. To je známka toho, že se snaží naučit chodit, pak třeba běhat, dělat přemety atd.

Příloha č. 4

Rozhovor s šamanem B

K: Co si myslíte o spiritualitě?

B: Žijeme v odděleném světě, oddělenost je naše zkušenost na tomto světě, takto máme možnost vnímat rozdíly a pestrost jednoty v jednotlivostech. To je i důvod, proč máme tendenci oddělovat spirituální od hmoty, obyčejný život a jeho strasti i radosti od duchovního. Spirituální je to neviditelné, nehmataelné, je to druhá strana toho hmatatelného, stejně "skutečná". Proto je v šamanských kulturách tak důležité udržovat neustále v rituálech, léčení, v postoji ke světu vědomí jednoty všech věcí. Rovnováha znamená spojení viditelného i neviditelného v jeden skutečný celek. Spojení, ne oddělování a přeskokování od spirituality k hmotě. Život je jeden. Mám tělo, mysl, emoce, pocity, energii a nic z toho neupřednostňuji, respektuji v provázanosti, v celku.

A co si myslím o spiritualitě? Vnímám ji jako cestu k lidskosti, laskavosti, nehodnocení, respektu a přijetí.

K: Myslíte si, že každý člověk má dispozici být spirituální?

B: Každý člověk má vnitřní svět a prožitky, každý člověk má pravou, intuitivní hemisféru, která pracuje se smysly, obrazy, s tím, co nejde uchopit, pochopit, pojmenovat.. Každý Člověk má schopnost vnímat a cítit. Spiritualita není výsadou "osvícených". Šaman je jen někdo, kdo umí být ve středu, v neutralitě a hlídat rovnováhu.

K: Je pro vás šamanská cesta zároveň spirituální cesta?

B: Každá cesta životní je zároveň spirituální, jen lidé v oddělenosti často vypadnou z rovnováhy a přikloní se k jednomu nebo druhému pólu - někdy mají tendenci přikládat váhu jen hmotě, někdy jen "světlu" a vypouští selský rozum, praktičnost. Šamanova cesta je cestou nabytí síly, otevření srdce přes bolest a utrpení soucitu a stát uprostřed.

K: Když uzdravujete klienty, mluvíte o spiritualitě? Hraje spiritualita hlavní roli při uzdravení duše?

B: Když pracuji s klienty na uzdravení, je to proces cesty k rovnováze - unrát to, co nadbývá, přinést to, co chybí. Nehmatatelné věci - duše, pocity, síla, se vynechat z procesu nedají.

K: *Setkali jste se s termínem “ spirituální bypass ”?*

B: Použití spirituality, duchovní cesty jako určitého útěku, vyhýbání se bolestivým pocitům, stavům, nezahojeným ranám, traumatům, nárokům obyčejného života, je běžné. Člověku naší kultury je vlastní při zraněních potlačovat to, co bolí, vyhnout se tomu. Jednak proto, že to bolí, jednak ze strachu, že budu hodnocen jako "slabý". V hodnotící společnosti je těžké být autentický a přiznat si křehkost a zranitelnost. Tento jev nejspíš pramení v naší běžné tendenci vyhýbat se všemu nepříjemnému. Což je na obecné úrovni pochopitelné, ovšem v rámci seberozvoje to je cesta nepříznivá. Terapeutický proces pak směřuje k sebezpřijetí lidskosti jako bytosti silné, ale zároveň křehké- tedy k laskavosti, tedy ke spiritualitě.

K: *Když se podíváte na svou duchovní cestu, uvědomujete si, že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?*

B: Prošla jsem v rámci sebezkušenostního psychoterapeutického výcviku a individuální terapie spíš tvrdou prací na sobě a nevyhýbat se bolestným věcem. Navíc Šamanská cesta mi přinesla zkušenost "neusínat na vavřínech", být uprostřed mezi světlem a stínem, kdykoli jsem chtěla něco obejít, manifestovalo se to v mém reálném životě (vztahy, práce, zdraví, existence). Život v pravdě...

K: *Setkáváte se se spirituálním bypasse u lidí, kteří vás žádají o pomoc? Jestli ano, pracujete s nimi na tom?*

B: Už jsem zmínila, je to naše přirozená tendence vyhnout se bolesti a nepohodlí. V terapiích je právě bezpečný prostor se tomu nevyhýbat.

K: *Vnímáte duchovní obcházení pozitivně nebo negativně?*

B: Určitě pozitivně. Přesto, že vyhýbání není cesta k autenticitě ani k celistvosti. A pozitivní je jen to, že to na chvíli nebolí, stejně se to někde objeví, je to součást života a my si díky spiritualnímu obcházení můžeme najít cestu zpátky k sobě.

Příloha č. 5

Rozhovor s šamanem C

K: Co si myslíte o spiritualitě?

C: Je to přirozený vývoj každého člověka.

K: Myslíte si, že každý člověk má dispozici být spirituální?

C: Každý člověk je spirituální akorát to ještě někteří ještě neví ...dojdou k tomu svým vývojem.

K: Je šamanská cesta zároveň spirituální cesta?

C: Šamanská cesta je jednou z cest spirituality (neboli duchovní cesty) a takových cest je hodně třeba další cesta je náboženství... Buddhismus ...atd..

K: Když uzdravujete klienty, hovoříte o spiritualitě? Hraje spiritualita hlavní roli při uzdravení duše?

C: Nikoho neuzdravuji fyzicky ale spíš mentálně skrze vlastní pochopení své podstaty ... Nemoc těla je způsobená chybným myšlenímproto je důležité o spiritualitě mluvit jako o cestě k uzdravení. Komunikace a informace o spiritualitě je důležité pro klienta a pokud pochopí.... je na správné cestě k uzdravení. Pochopení spirituality hraje důležitou roli k uzdravení duše a těla... jedná se o vývoji duše která sbírá zkušenosti.... směrem k duchu který už má nasbírané.... Je to přirozená cesta nic se nedá uspíšit ... Vše je zapsané v DNA.

K: Setkali jste se s termínem "spirituální bypass"?

C: Ano, mnohokrát. Duchovní obcházení je přirozená součást vývoje každého z nás, přesto, že hodně lidí ani neví, že ho vlastně praktikuje, nebo si jim někdy prošlo. Mnoho lidí ho dokonce potlačuje, protože je to prezentováno jako negativní pojem, přitom je daleko lepší, když ho člověk přijme jako součást nějaké jeho životní etapy.

K: Když se podíváte na svou duchovní cestu, uvědomujete si, že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?

C: Ano, uvědomují si že každý z nás prochází duchovní obcházením v určitých etapách života... A děje se to u každého individuálně na vědomé nebo nevědomé úrovni. V mém případě jsem prožil duchovní obcházení jako mladý, při úmrtí v rodině. Je mnohem jednodušší smrt obejít než ji přijmout když ještě nejste duchovně vysoko.

K: Setkáváte se se spirituálním bypassem u lidí, kteří vás žádají o pomoc? pracujete s nimi na tom?

C: Ano setkávám. Je potřeba aby si lidé co za mnou docházejí nejprve uvědomili, že vůbec něco jako duchovní obcházení existuje. Většinou se s tím někdo setká po traumatu, nebo nějakém okamžiku, který chce vytěsnit a místo toho aby ho řešil tak od něho uteče. Nakonec ale vždy téma od kterého člověk utekl musíme otevřít, aby k uzdravení duše došlo, bez toho to nejde.

K: Vnímáte duchovní obcházení pozitivně nebo negativně?

C: Rozhodně pozitivně.! Protože vývoj duše jde stále vpředv poznávání sebe! Dokonce si myslím, že hodně lidí by se ani se svou duší nespojilo kdyby si neprošlo duchovním únikem.

Příloha č. 6

Rozhovor s šamanem D

K: Co si myslíte o spiritualitě?

D: Spiritualita je přirozenou cestou každé lidské bytosti, která skrze svůj vlastní vývoj přichází k poznání sebe sama a odhalení toho, kým ve skutečnosti je. Do té doby každá duše žije v iluzi, oddělenosti a zapomnění, identifikuje se svým tělem, aby se tady mohla vyvíjet a nabrat si potřebné zkušenosti skrze prožívání duality.

Vše, co tady existuje je jeden jediný celek, pro který má tady každý z nás na základě svých vlastních prožitých zkušeností jiné vyjádření- Bůh, Otec, Vesmír, Universum.... Jsou lidé, kteří se brání termínu Bůh, ale je to jedno, je to jen pouhopouhé pojmenování něčeho nepojmenovatelného, neuchopitelného a všudypřítomného. Každý z nás jsme buněčkou tohoto jednotného celku, my a zbytek světa, toť náš pohled oddělenosti ve hmotě. My se narodili do hmotného těla, které je domečkem pro naši pravou podstatu - ducha, božského vědomí. A spiritualita je tedy sjednocením naší oddělenosti, poznáním toho, že všichni jsme ve skutečnosti jedním, jednotným božským vědomím, obaleným hmotnou složkou.

K: Myslíte si, že každý člověk má dispozici být spirituální?

D: Spirituální je každá bytost jen záleží na vyspělosti duše, kdy si začíná svou duchovní podstatu uvědomovat. Vše je jen otázkou vývoje a náběru zkušeností

K: Je šamanská cesta zároveň spirituální cesta?

D: Všechny cesty jsou spirituální, neboť každá z nich rozvíjí ducha. Všechny duše jsou tady pro to, aby nasbírali potřebné zkušenosti skrze různé duchovní cesty a vyjádřili tady ve hmotě jaké je být duchem a zároveň člověkem, cílem bytí je produhovnit hmotu. Duchovních cest je spousta a je třeba každou z nich respektovat, jednou z nich je i šamanská cesta.

K: Když uzdravujete klienty, hovoříte o spiritualitě? Hraje spiritualita hlavní roli při uzdravení duše?

D: Ano, podstatou každého léčení je pochopit, že nejsme tělem, neztotožňovat se s ním. Pochopit, že jsme duchem obaleným hmotnou složkou, která má nahraný svůj vlastní program odporů, manifestovaný v těle danou nemocí. Společně pak s klientem hledáme cestu k pochopení toho, kde jsme si nemoc vytvořili sami svým vlastním nepochopením, odporem a pak se můžeme i na základě tohoto pochopení začít léčit sami. V podstatě mé léčení spočívá v pochopení naší pravé podstaty a pochopení příčin a následků našeho konání, které vedou k dané nemoci. Jsem spíše intuitivním průvodcem jejich duše na cestě k sebepoznání

K: Setkali jste se s termínem “spirituální bypass”?

D: Nenesetkala jsem se nikdy s tímto výrazem, ale vnímám jej jako útěk před sebou samým, před svou temnou stránkou, vytěsňováním bolestí, traumat a jiných nepohodlných emocí v rámci nalezení iluzorní cesty. Mohou to být různé ezoterické směry založené na vidění jen toho pozitivního a nepřijímajícího, odsuzujícího zlo.

K: Když se podíváte na svou duchovní cestu, uvědomujete si, že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?

D: Ano, jako každý v určitém stadiu vývoje i já si tímto obdobím procházela. Je nedílnou součástí vývoje každé duše

K: Setkáváte se se spirituálním bypasse u lidí, kteří vás žádají o pomoc? pracujete s nimi na tom?

D: V rámci zákonů přitažlivosti se již s těmito lidmi, kteří ke mne přijdou pro radu nesetkávám. Těm ostatním jsem se již naučila rady nerozdávat, poněvadž je třeba respektovat jejich vlastní vývoj. Nebyla bych pro ně v podstatě ani srozumitelná a mé rady by byly k ničemu, byla to by to jen zbytečně vydaná energie

K: Vnímáte duchovní obcházení pozitivně nebo negativně?

D: Vnímám jej pozitivně, je přirozenou součástí vývoje nabírat si své zkušenosti postupně krok za krokem. S tím souvisí i toto duchovní obcházení. Vyhýbání se bolesti nám v počátku vývoje právě znemožňuje poznat sami sebe. Psychika je na úniku před bolestí postavena. Je-li hlavním problémem pocit nepřijetí či odmítnutí, bojíme se pak těchto prožitků, které tyto pocity vyvolávají. Unikáme před bolestí , která následně řídí náš život....

Příloha č. 7

Rozhovor s šamanem E

K: Co si myslíte o spiritualitě?

D: Beru ji jako součást života, nic nadpřirozeného, ale naopak naprosto přirozené a nutné pro harmonický život. Zabývám se jí přes 20 let, půlku života, a tak mi to ani nepřipadá jako něco oddělené, ale součást mého života.

K: Myslíte si, že každý člověk má dispozici být spirituální?

D: Naprosto. Protože je to přirozené. Spiritualita pro mě neznamená jen určitou vytříbenou citlivost a vnímavost, ale víru a důvěru v širší souvislosti. K tomu má přístup každý, protože je to o vnitřní volbě, kterou všichni máme.

K: Je šamanská cesta zároveň spirituální cesta?

D: Ano, protože šamanská cesta je cestou ke spojení se se světem, přírodou, aspekty sama sebe, ostatními lidmi. Opět přirozená cesta.

K: Když uzdravujete klienty, hovoříte o spiritualitě? Hraje spiritualita hlavní roli při uzdravení duše?

D: Nemluvím o spiritualitě jako takové, ale zeptám se jich na jejich belief systém (v co věří) a z toho vycházím. Léčení ale hlavně stavím na víru v sebe, což chápou i ti co nemají k spiritualitě tak blízko. Věřím, že spiritualita hraje velkou roli v uzdravování duše. Ale tu hlavní hraje důvěra a víra v sebe a proces.

K: Setkali jste se s termínem “spirituální bypass”?

D: Ovšem, je to popření pravdy a vyhnutí se problémům. Takový stín esoteriky, když si člověk namlouvá, že se léčí či duchovně roste, ale v podstatě se ze strachu svým zraněním vyhýbá.

K: *Když se podíváte na svou duchovní cestu, uvědomujete si, že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?*

D: Samozřejmě, může to být součástí léčebného procesu, který může trvat různě dlouho a jehož součástí je i ten bypassing. Jedno z mých bypassing bylo obcházení sexuálního zranění z dětství. Prostě jsem si to nechtěla připustit a přesto jsem to léčila. Není to neobvyklé. Přestala jsem problém obcházet až když jsem byla připravená po mnoha letech.

K: *Setkáváte se se spirituálním bypasseem u lidí, kteří vás žádají o pomoc? pracujete s nimi na tom?*

D: Nesetkávám často, ale občas ano. Třeba u těch, co si myslí, jak nejsou duchovní a jak to mají všechno zvládnuté, zpracované a pochopené. Délka duchovní praxe ani množství praktik, ani počet ceremonií s ayahuascou tu však nehraje roli. Někdy jsou tito lidé tak neústupní a popírající problémy, že když mě neslyší ani podruhé, tak je nechám být. Já nikomu neříkám co mají dělat. Spíš jim dávám otázky, z kterých poznám, jestli obcházejí. Když se jich zeptám přímo a pořád vidím jak obcházejí, tak je nechám a nepřesvědčuji je. Věřím, že si k tomu dojdou ve svém čase až budou připraveni.

K: *Vnímáte duchovní obcházení pozitivně nebo negativně?*

D: Beru to jako příležitost, ale pozitivní. Když se nevyužije tak je to waste of time. Ale já doufám, že jim to nakonec dojde. Pořád je lepší dělat něco duchovního ač snad prozatím obcházet své problémy, než vůbec nic. Jsem optimistkou, která vidí příležitost ve všem, takže i v tomto. Mluvím z vlastní zkušenosti. Sice jsem si nepřipouštěla své sexuální zranění jako své, ale přesto jsem ho léčila s myšlenkou, že není moje, ale léčením ho pomáhám někomu či něčemu.

Příloha č. 8

Rozhovor s šamanem F

K: Co si myslíte o spiritualitě?

F: Spiritualita je pre mňa samozrejmosť, pretože je to vyššia kvalita života.

K: Myslíte si, že každý človek má dispozície k tomu byť spirituálny?

F: Toto je zle položená otázka. Všetci sme aj spirituálne bytosti, pretože existujeme zároveň vo viacerých svetoch, fyzickom, spirituálnom, snovom. Ide skôr o to, či to človek v sebe objaví a rozvíja. Aj keď sa prebúdzajú čoraz viac ľudí, väčšina však v súčasnosti nemá ani tušenie, že sú zároveň aj spirituálne bytosti a neprídu na to dokonca života. Osobne si myslím, že toto je osudová záležitosť.

K: Je šamanská cesta zároveň spirituálna cesta?

F: Áno je to spirituálna cesta.

K:Když uzdravujete své klienty, mluvíte o spiritualitě? A hraje spiritualita hlavní roli v uzdravování duše?

F: Áno, myslím si, že spiritualita hrá hlavnú rolu v uzdravovaní duše. Je to aj moja vlastná skúsenosť, sama som si tým prešla.

K:Setkali jste se s pojmem spirituální bypass?

F: Áno.

K: Když se podíváte na svou spirituální cestu, uvědomujete si že jste si duchovním obcházením také sami někdy prošli?

F: Áno, přešla som si tým. Myslím, že je to celkom prirodzené. Spirituálna cesta je cestou vnímania, nedá sa to naučiť ako veci v škole, ktoré vám niekto ukáže. Preto musíte skúšať a robiť chyby, veľa chýb.

K: Stýkáte se často se spirituálním bypassem u lidech kteří od vás žádají pomoc? pracujete s nimi na tom?

F: Áno je to častý problém, skôr som bola svedkom v dvoch prípadoch, že tým prešli rovnako ako ja a vzájomne sme sa povzbudili.

K: Vnímáte duchovní obcházení spíše pozitivně nebo negativně?

F: Vnímam ho ako prirodzenú súčasť duchovnej cesty. Je to negatívna vec, ktorú v konečnom dôsledku vnímam pozitívne. Akoby ste na chvíľu zablúdili a potom sa všetko vyjasní. Na duchovnej ceste niekedy zablúdite aj každý deň, tam to inak nejde. Lenže to, čo pri tom objavíte a pochopíte, to vždy stojí za to zablúdenie. Myslím, že práve toto zenové príslovie mi najviac pomohlo pri duchovnom obcházení: "Když jsem začal studovat buddhismus, řekl mistr, hory byly horami a řeky řekami. Když jsem si myslel, že jsem pochopil, hory už nebyly horami a řeky řekami. Ale teď, když jsem ukončil svá studia, hory jsou opět horami a řeky řekami."

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Karolína Jankulovská

Studijní program: Psychologie (Bc.)

Název práce: Spirituální bypass a šamanismus

Vedoucí práce: Mgr. J. JIRMAN, PhD.

Rok dokončení práce: 2021

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh): 103565

Počet titulů literatury a pramenů: 23

Posudek vedoucího bakalářské práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Karolína Jankulovská

Obor studia: Psychologie, prezenční studium

Název práce: Spirituální bypass a šamanismus

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Jirman, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 42

Počet stránek příloh: 17

Počet titulů v seznamu literatury: 22

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

0				
---	--	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			3	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

			3	
--	--	--	---	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

			3	
--	--	--	---	--

Využití praktických zkušeností

		2		
--	--	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

1				
---	--	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		3		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

0				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaké jste měla představy nebo hypotézy o spirituálním obcházení u těch, kdo hledají pomoc nebo inspiraci u šamanů?
Čím je péče o spirituální rozvoj inspirovaná šamanismem specifická?
S jakými představami o člověku a o světě, které jsou sdílené v dnešním šamanismu, jste se setkala?

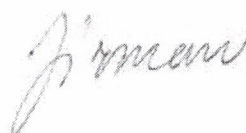
Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Studentka si samostatně vybrala zajímavé a aktuální téma z oboru psychologie náboženství. Zaměřila se na úzce specifickou skupinu respondentů, od které se dají očekávat promyšlené odpovědi na spiritualitu a spirituální bypass. Prokázala, že se orientuje v daném tématu a přehledně je prezentuje na základě studia odborné literatury. Po formální stránce má práce některé nedostatky v interpunkci a neobratná stylistická vyjádření mohou ztěžovat srozumitelnost textu. Poslední kapitoly studentka na základě kritiky své práce přepracovala a přehledněji prezentuje výsledky výzkumné části práce. Práci doporučuji k obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis: 8. 9. 2021



**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Karolína Jankulovská
 Obor studia: Psychologie
 Název práce: Spirituální bypass a šamanismus
 Oponent práce: doc. PhDr. Jaroslav Koťa

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 33
 Počet stránek příloh: 16
 Počet titulů v seznamu literatury: 23

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová přílehavost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak jsou výsledky šamanské práce měřitelné (s. 28)?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka věnovala práci spirituální cestě zvané šamanismus, orientovala se na tzv. spirituální bypass. Výzkum je orientován údajně kvalitativně.

K textu práce lze vznést některé připomínky: Autorka uvádí parafráze a přímé citace. Zvláště u přímých citací je vhodné uvést i stránku, na které se citovaný výrok nachází (viz s. 14, 15, 18, 27-28, 31.) V textu chybí řada čárek ve větách, text by si zasloužil lepší korekturu. Podobně by bylo vhodné se zbavit vět s „že... že“(s. 32, 37 atd)., odstranit vyšínutí z vazby typu „Zájem o duchovnu totiž...“ (s. 27); nebo pasáž v posledním odstavci na s. 31.n a další: Některá tvrzení by bylo vhodné vyložit, například: „Přesto už v dnešní době jsou výsledky šamanské práce zcela hmatatelné a měřitelné.“ (28) – to by bylo vhodné vyložit při obhajobě. Autorka uvádí, že výzkumný soubor tvořilo 6 šamanů (s. 38), ale v přílohách jsou rozhovory s 8mi šamany. Výzkum vlastně není řádně vyhodnocen, autorka vyhodnocení nahradila tím, že prostě otiskla záznamy rozhovorů. Otázkou je, zda lze nějaký jev (zvláště když vyvolává kontroverzní reakce) popsat jen na základě výpovědí těch, kdo jsou jeho nositeli, tak jako je šamanismus popsán především na základě výpovědí těch, kdo šamanismus praktikují. Tak svého času bylo například ostře kriticky rozebírána oblast new age (o které se autorka zmiňuje v textu) pod., s čímž se čtenář vlastně neseznámí...

Předložený text splňuje požadavky kladené na bakalářské práce, i když by rukopis zasloužil dotažení, lepší korektury a projasnění výsledků výzkumu.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis: 22.8.2021


doc. PhDr. Jaroslav Koča