

# Pražská vysoká škola psychosociálních studií



## Na poutní cestě z Porta do Santiago de Compostela

Julie Jakubů

### Bakalářská práce

Studijní program: psychologie, prezenční

Vedoucí práce: *PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.*

**Praha 2023**

# Prague College of Psychosocial Studies



## On a pilgrimage from Porto to Santiago de Compostela

Julie Jakubů

### Bachelor Thesis

Department of Psychology

Supervisor: *PhDr. Magdalena Kořová, PhD.*

Prague 2023

### **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne.....

Podpis.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala PhDr. Magdaleně Koťové, PhD. za veškerou její podporu během vedení práce. Jsem vděčná poutníkům za upřímnost, otevřenost a ochotu poskytnout mi rozhovory. Děkuji provozovatelům ubytovny v Portu, bez jejichž laskavosti by rozhovory nemohly vzniknout. Velké díky patří mojí rodině a kamarádům, kteří mě po celou dobu podporovali.

## **Anotace**

V bakalářské práci zkoumám očekávání a motivaci poutníků na Svatojakubské poutní cestě, v úseku mezi Portem a Santiagem de Compostela. Teoretická část práce je zaměřena na historii poutnictví, výzkumy motivace u poutníků a terapeutické účinky chůze. Empirická část práce je tvořena kvalitativní výzkumnou sondou, v jejímž rámci je šest polostrukturovaných rozhovorů analyzováno metodou IPA.

## **Klíčová slova:**

Svatojakubská pouť, svatý Jakub Starší, chůze, motivace, Maslow, transcendence

**Abstract**

In my bachelor's thesis, I examine the expectations and motivation of pilgrims on the Way of St. James from Porto to Santiago de Compostela. The theoretical part of the work is focused on the history of pilgrimage, research on the motivation of pilgrims and the therapeutic effects of walking. The empirical part of the work consists of a qualitative research method, within which six semi-structured interviews are analyzed using the IPA method.

**Keywords:**

Pilgrimage of Saint James, Saint James the Great, history of pilgrimage, walking, motivation, Maslow, transcendence

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
NÁBOŽENSKÉ POUTĚ .....	10
Rozšíření poutnictví do Evropy.....	10
Svatý Jakub Starší .....	11
Svatojakubská poutní cesta .....	12
Symboly Svatojakubské poutní cesty .....	12
MOTIVY VEDOUCÍ POUTNÍKY NA POUŤ .....	13
CHŮZE A JEJÍ TERAPEUTICKÉ ÚČINKY .....	15
<b>EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>18</b>
Výzkumný cíl .....	18
Výzkumné otázky.....	18
Metoda sběru dat .....	18
Scénář rozhovoru.....	18
Metoda analýzy dat .....	19
Postup analýzy .....	19
Výzkumný vzorek a výběr .....	20
Průběh rozhovoru .....	20
Etické aspekty výzkumu.....	21
Vlastní zkušenost se zkoumaným tématem.....	22
VÝSLEDKY .....	22
Analýza jednotlivých participantů .....	22
Ross .....	22
Anna .....	25
Jana .....	27
Josef.....	28
Marie.....	29
Milan.....	31
Celková analýza a interpretace výsledků .....	34
Komunita poutníků .....	34
Sebepřekonání .....	35
Odstup od prožívání běžného dne .....	36
Pouť jako sebetranscendence.....	37
Zodpovězení výzkumných otázek.....	38
Očekávání poutníků.....	38
Motivace poutníků.....	39
Prožívání poutníků.....	41
<b>DISKUZE .....</b>	<b>42</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>46</b>
<b>REFERENCE .....</b>	<b>47</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>50</b>
<b>BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE .....</b>	<b>81</b>

## Seznam zkratk

Camino de Santiago	Svatojakubská pouť
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza



# Úvod

Bakalářská práce zavádí čtenáře do obecného kontextu poutnictví a nastiňuje jedinečnou, žitou zkušenost poutníků na Svatojakubské pouti, jejichž rozhodnutím bylo zdolat přibližně 254 kilometrů s počátkem v Portu a koncem v katedrále, kde jsou uloženy ostatky svatého Jakuba Staršího, v Santiagu de Compostela. Ačkoli je Svatojakubská pouť významnou poutní stezkou, značná část české veřejnosti o její existenci nemá povědomí, což je i jedním z důvodů, proč jsem si téma práce zvolila.

Cílem bakalářské práce je zjistit, co poutníci na Svatojakubské pouti prožívají a to především, jaké důvody je na pouť přivádí a zda se naplnila jejich očekávání a co bylo jejich motivací. Hlavní výzkumná otázka, kterou se v práci snažím zodpovědět je, zda byla očekávání participantů od pouti naplněna. Téma bakalářské práce jsem si zvolila z důvodu, jelikož jsem nenašla dostatek studií, které by ho zkoumaly.

První část práce, teoretická, se v podkapitolách věnuje historii poutnictví, svatému Jakubovi Staršímu, Svatojakubské pouti, terapeutickým účinkům chůze a výzkumům motivace poutníků. Druhou část, empirickou, představuje kvalitativní výzkumná sonda, v níž si kladu výzkumnou otázku po tom, jak vypadají očekávání poutníků týkající se pouti a zda jsou naplněna. Prostým záměrným výběrem byl vybrán výzkumný vzorek, čítající šest participantů. Následně participantů podstoupili polostrukturované rozhovory, jež byly zpracovány interpretativní fenomenologickou analýzou.

# Teoretická část

## Náboženské poutě

Na poutní cesty zavítají každým rokem tisíce nadšenců s touhou zdolávat pomalu ubíhající kilometry a vydávají se čelit výzvám, které se během putování naskytnou. Pout' je spojována zejména s fyzickou bolestí, neoddělitelná je také bolest psychická. Termín poutník vysvětluje Ohler (2002) na základě latinského slova *peregrinus*, neboli cizinec, jelikož se nachází mimo oblast, kde nabývá příslušného státního občanství. Pout' je cestou, na níž se střetávají příslušníci národů z různých koutů světa. Zároveň lze hovořit o střetu odlišných kultur, společenských vrstev, hodnotových systémů, životních etap, žádoucího či nežádoucího zdravotního stavu, euforického nebo depresivního ladění. Ale pro všechny poutníky je slučujícím prvkem tentýž vysněný cíl, pout' dokončit.

Jazairiová (2005) uvádí: „V pouti za svatým Jakubem lidé prosí světce, který vykonal tolik zázraků, aby pomohl i jim. Chtějí očistit svou duši, zbavit se trápení i neduhů, odčinit hříchy, dosáhnout odpuštění a věčné spásy“ (s. 17).

Ambros (2002) pojímá pout' ve smyslu, že „vede člověka i k nejhlubšímu prožitku transcendence, kdy se poutník setkává se skutečností a řádem světa, které již nejsou součástí běžně dostupné reality a které si osvojuje vírou“ (s. 58).

## Rozšíření poutnictví do Evropy

Na podkladě historických pramenů Ohler (2002) konstatuje, že v období prvních tří staletí od narození Krista docházelo v tehdejší římské říši k postupné expanzi křesťanské víry do okolních států. Což bylo ku prospěchu poutníkům, protože vyznavači křesťanské víry by měli následovat Nový zákon. Ohler jako příklad uvádí Matoušovo evangelium, jenž praví, že kdo má možnost poskytnou přístřeší, stravu a oblečení poutníku, aby tak učinil, neboť v každém poutníku je paralela směřující k Ježíši Kristu. „Neboť jsem hladověl, a dali jste mi jíst, žíznul jsem, a dali jste mi pít, byl jsem na cestách, a ujali jste se mne“ (*Bible*, 1984, NZ, Mt, 25:35, s. 802), „On jim odpoví: „Amen, pravím vám, cokoliv jste neučinili jednomu z těchto mých nepatrných bratří, mně jste neučinili““ (*Bible*, 1984, NZ, Mt, 25:45, s. 803), „A půjdou do věčných muk, ale spravedliví do věčného života“ (*Bible*, 1984, NZ, Mt, 25:46, s. 803).

Evropa na počátku nového tisíciletí zaznamenala rapidní nárůst nově vzniklých měst a podíl na tom mělo i poutnictví. Síť poskytující nocleh poutníkům se taktéž zhušťovala, byly stavěny kláštery, v horách hostince a hospice (Ohler, 2002). Jazairiová (2005) k tomu dodává: „Špitály se často stavěly před branami města – na ochranu před možnou nákazou a také proto, aby poutník, když našel bránu zamčenou, měl kde přespat“ (s. 19).

*Průvodce poutníka* je dílo, jehož autorství je připisováno francouzskému mnichovi Aymericu Picaudovi, který zaznamenal poutní cestu vedoucí z Francie do Santiaga de Compostela. Jednalo se o prvního průvodce, který od poloviny 12. století usnadňuje poutníkům putování. Zároveň se jedná o jednu část souboru *Codex Calixtinus*, který pojednává o svatém Jakobovi Starším (Štěpánek, 2008).

## **Svatý Jakub Starší**

Apoštol Jakub Starší byl učedníkem Ježíše Krista a pocházel z Betsaidy. O jeho výpravách a skutcích se Nový Zákon příliš nezmiňuje a jediným zdrojem o jeho životě jsou legendy a tradice (Štěpánek, 2008). Dokládá to i Vondruška: „Nemáme jistých zpráv, kde Jakub Větší hlásal evangelium. Je pouhou domněnkou, že kázal ve Španělsku“ (1930, s. 29).

Je tradováno, že během svátku Letnic, přijetím Ducha svatého, uposlechl apoštol Kristova přikázání a vypravil se do světa šířit mezi národy evangelium. Apoštol Jakub Starší se vydal do severní Hispánie, kde se mnoho let snažil šířit víru mezi pohanské obyvatelstvo, avšak nebyl příliš úspěšný. Kvůli konání apoštolského koncilu v Jeruzalémě byl nucen Hispánii opustit. Naneštěstí byl v Jeruzalémě napaden farizeji a odveden před Heroda Agrippu, krále Judeje, který nechal apoštolovi setnout hlavu mečem. Poprava se pravděpodobně udála roku 42 našeho letopočtu v období před Velikonočními svátky (Štěpánek, 2008).

Úryvek z bible popisující Jakobovu mučednickou smrt: „V té době král Herodes krutě zasáhl proti některým bratřím“ (*Bible*, 1984, NZ, Sk, 12:1, s. 878), „Mečem dal popravit Jakuba, bratra Janova“ (*Bible*, 1984, NZ, Sk, 12:2, s. 878), „Když viděl, že si tím získal židy, rozkázal zatknout také Petra. Byly právě velikonoce“ (*Bible*, 1984, NZ, Sk, 12:3, s. 878).

Štěpánek (2008) podotýká, že existuje mnoho výkladů o tom, jak se ostatky svatého Jakuba Starší dostaly do Španělska. Zmiňuje se o legendě vyprávějící o mnichovi Pelagioví, který 25. července roku 813, na svátek Jakuba, na obloze zpozoroval neobvyklou hvězdu.

Přivedla ho na místo, na kterém byl vzápětí nalezen náhrobek svatého Jakuba Staršího s jeho ostatky. Král Galicie, Alfons II., nechal na tomto místě koncem 9. století vybudovat kostela a klášter. Hlavním městem dnešní Galicie je Santiago de Compostela, neboli místo pochování svatého Jakuba Staršího ve Hvězdném poli. Jazairiová (2005) nabízí ještě jiný úhel pohledu: „Pokud je slovo ‚compostela‘ (čti kompostela) odvozené z keltštiny, označovalo by posvátné místo ve výšinách. Mohlo však jít o latinské ‚compostum‘ – hřbitov“ (s. 8).

## **Svatojakubská poutní cesta**

Svatý Jakub je uctíváným světce poutních cest vedoucích do Santiaga de Compostela ve Španělsku (Štěpánek, 2008). Tras směřujících do hlavního města Galicie nespočet, linou se takřka celou Evropu, ovšem za původní je považována francouzská varianta s počátkem v Saint Jean Pied de Port (Ultreia z.s., 2023b). K hrobu svatého Jakuba Staršího se táhne i šest poutních cest protínajících Česko (Ultreia z.s., 2023c).

Poutník se na pouti prokazuje tzv. *credencialem*, průkazem podobným školnímu indexu, do kterého sbírá razítka z patřičných míst, jimiž jsou například kostely, kavárny, restaurace nebo ubytovny (viz přílohy č.6, obrázek č.3). *Credencial* je nezbytnou výbavou poutníka, jelikož se jím prokazuje na *albergues*, což jsou ubytovny, samostatné budovy nebo části klášterů, poskytující nocleh výhradně poutníkům. Poplatek za nocleh činí dobrovolný příspěvek či nepatrná částka, záleží, zda se jedná o veřejnou nebo soukromou ubytovnu, kdy je v případě soukromé nabízen větší komfort a soukromí za vyšší cenu (Ultreia z.s., 2023a).

## **Symboly Svatojakubské poutní cesty**

Dle Štěpánka (2008) bylo podobizen ztvárnujících svatého Jakuba Staršího učiněno hned několik, a proto na nich lze spatřit opakující se prvky (viz přílohy č.6, obrázek č.1). Výbava svatého Jakuba Staršího byla inspirací poutníkům, kteří ho následovali, a dnes se jedná o symboly, na základě kterých lze poutníka rozpoznat. Svrchní vrstvu tvořil vlněný plášť neboli pelerína. Symbolem pokory bylo putovat na boso, podtrhuje to rovněž fakt, že obuv si mohl dovolit jen málokdo. Apoštol Jakub bývá znázorňován s holí, která sloužila ke zdolávání terénu a zároveň k ubránění před nebezpečím. A zároveň s Novým zákonem, jelikož jeho posláním bylo šířit evangelium. Příkrývku hlavy doplňuje klobouk, chránící před nepříznivým počasím, a bývá na něm připnuta mušle.

Jazairiová (2005) dodává: „hůl byla jeho prodlouženou rukou a třetí nohou, sloužila na obranu proti vlkům a útočným psům, ale také proti zlým démonům a snad i pokušení“ (s. 19). Světec byl vybaven mošnou, ve které měl všechny své věci a tykvici, ve které byla voda.

Pro mnohé poutníky není Santiago de Compostela poslední zastávkou Svatojakubské pouti, nýbrž pokračují na tzv. *konec světa* do Finisterry. Jedná se o místo, které je vzdálené pár kilometrů od Santiaga de Compostela, kam poutníci přicházeli, aby na břehu moře našli mušli, jež by utvrzovala jejich zdárné absolvování pouti (Jazairiová, 2005).

Mušle je předním symbolem Svatojakubské pouti, jedná se o lasturu hřebenatky svatojakubské, která obývá Atlantik španělského pobřeží (viz přílohy č.6, obrázek č.2). Výkladů o symbolu mušle existuje mnoho, například má odkazovat na pět smyslů člověka nebo též na putujícího, protože pohybový aparát lastury je tvořen svalnatou nohou, díky níž se pohybuje (Štěpánek, 2008). Jazairiová (2005) symbol vykládá: „Svatojakubská mušle, *concha venera*, dříve zasvěcená Venuši, má tvar otevřené ruky, nebo také hvězdy, ze které vychází záře. Podle legendy sloužila Jakobovi jako pohár“ (s. 18). Mušle zároveň spolu se žlutou šipkou značí trasu pouti, podle které se poutník orientuje.

## **Motivy vedoucí poutníky na pouť**

Mezi prvotní pohnutky dávných poutníků vydat se na poutní cesty nebyla pouhá touha po nalezení odpuštění a uctění památky světce, ale účelem bylo současně poznání doposud neprobádaných krajin (Jazairiová, 2005).

Poutní cesty fungovaly jako alternativní varianta odpykání si trestu za mřížemi, přičemž bylo možné trestance identifikovat na základě zřetelných železných obručí, které měli obepnuté v oblastech krku, paží a pasu (Jazairiová, 2005).

Štěpánek (2008) zmiňuje ještě jiný důvod výpravy, kdy motivací poutníků byla a dodnes je pouť k ostatkům svatého Jakuba Staršího s nadějí k uzdravení. Pověra totiž praví, že doputováním k hrobce se dotyčný vyléčí z všelijakých chorob.

Výsledky výzkumu Amara a kol. (2018) zabývající se otázkou motivace poutníků při Svatojakubské cestě pokládají za hlavní důvod spirituální aspekt. Spirituálními motivy je myšleno užívání si svobody, vnitřního klidu a odpoutání se od materiálních věcí. Druhým motivačním aspektem je putování z důvodu získávání nových zážitků a zkušeností. Třetím nejvíce zastoupeným motivačním prvkem je vydání se na pouť z důvodu poznání přírody a kultury. A poslední příčku ve výzkumu obsadila motivace náboženská.

Schnell a Pali (2013) na základě výzkumu uvádí výsledky, ze kterých vyplývá, že dvě třetiny poutníků se na pouť vydávají pro nalezení objasnění („*need for clarification*“). Druhým nejvíce zastoupeným důvodem je náboženská víra a třetím důvodem je motivace spjatá se sportovním výkonem a poznáním kultury. Poutníci, kteří se vydávají na cestu ze sportovních či kulturních důvodů, nedosahují ve výsledcích takové míry sebetranscendence, sebeaktualizace a celkové smysluplnosti jako poutníci, kteří se na pouť vydávají z náboženských důvodů nebo nalezení objasnění. Zároveň autorky výzkumu poukazují na vyšší hodnoty sebetranscendentalních prožitků u participantů, kteří se vydali na pouť z náboženských, spirituálních důvodů či kvůli touze nalezení objasnění.

Poněkud odlišné výsledky výzkumu zveřejnili Pérez Naranjo a Carranza Esquivas (2012). Ve výzkumu byli participanté dotazováni na Svatojakubské poutní cestě a pouti vedoucí do El Rocía. Výsledky totiž ukazují, že za motivací poutníků směřujících do Santiaga de Compostela byla u 40% náboženství. Na pouti do El Rocíi byla naměřena ještě vyšší hodnota náboženské motivace a to u 57% participantů.

Kurrat (2019) využitím narativních rozhovorů, zejména s Němci, ve kvalitativním výzkumu zkoumá, co poutníky přivádí na pouť. Na základě rozhovorů sestavil typologii poutníků. Prvním typem poutníka je *bilancující*, jedná se většinou o starší poutníky, kteří bilancují a reflektují svůj život. Druhým typem je poutník *krizový*, který se vydává na pouť z důvodu hledání nových možností, například po náhlém úmrtí blízké osoby, rozvodu nebo ztrátě zaměstnání. *Time-out* typ poutníka je takový, který se vydává na cestu z nadměrného přetížení v profesním životě. *Přechodový* typ poutníka se nachází mezi dvěma obdobími, například v mezidobí po ukončení studia a začátkem nové práce. *Nový začátek* je typem poutníka, který se vydává na pouť po ukončení celoživotní kariéry nebo po opuštění partnera a jeho cílem je začít úplně nový život.

Ve výzkumu učiněném Brumcem et al. (2023) bylo zkoumáno 228 odpovědí poutníků, které byly následně analyzovány a rozděleny do pěti různých konceptů v kategorii motivace. Jsou jimi: *kontakt, silné vnitřní volání, sebezkoumání vlastních motivů, osobní motivy a motivy druhých poutníků*. V konceptu *osobní motivy* bylo zjištěno sedm různých důvodů, proč se na pouť poutníci vypravili. Byly to: *zažít něco nového, přehodnotit vlastní minulost, otestovat sám sebe, přemýšlet o budoucnosti, udělat si čas jen pro sebe, přemýšlet o své víře a praktikovat ji, poznat jinou zemi a její občany*. Současně byly metodou faktorové analýzy sestaveny tři dimenze motivace. První dimenzí je spirituální motivace, pátrající po smyslu života a budoucnosti. Druhou je náboženská motivace, jedná se o posilování víry a bytí blíže k Bohu. Třetí dimenzí je sekulární motivace, do které spadá hledání dobrodružství, zvědavost nebo poznávání lidí. Následně byly vypočteny průměry všech tří dimenzí. Nejnižšího průměru dosahovala motivace náboženská, oproti tomu nejvyššího průměru dosahovala motivace sekulární. Mezi náboženskou a sekulární motivací se nachází středně důležitá motivace spirituální.

Původně se poutníci vypravovali na poutní cesty z náboženských důvodů, se kterými bylo spjato nalezení odpuštění, očištění, dosažení spásy nebo zázračné uzdravení z chorob (Štěpánek, 2008). Pout' byla taktéž místem, kde si vězni mohli odpykávat svůj trest (Jazairiová, 2005). Starší výzkum Pérez Naranjo a Carranza Esquivas (2012) poukazuje na dnes ubývající motivaci, za níž stojí náboženská víra. Výzkum provedený před pěti lety za přední motivaci poutníků považuje spiritualitu (Amaro a kol., 2018). Výzkum Schnell a Pali (2013) poukazuje na motivaci poutníků ve vztahu k sebetranscendenci a sebeaktualizaci. Zároveň se domnívají, že větší šanci dosáhnout těchto dvou stavů mají nábožensky a spirituálně motivovaní poutníci než ti, kteří jsou motivováni sportem a kulturou. Výzkum Brumec et al. (2023) se domnívají, že za motivací poutníků nestojí náboženská víra ani spiritualita, ale sekulární motivace. Typologií poutníků se zabýval výzkum Kurrat (2019), který na základě analýzy narativních rozhovorů stanovil pět typů poutníka.

## **Chůze a její terapeutické účinky**

Chůze byla v příběhu Cheryl Strayedové vysvobozením ze strastiplného života, propleteného náhlou smrtí matky, výchovou násilného otce, nedávného rozvodu, to vše spojené s užíváním tvrdých drog. V autobiografii *Divočina* popisuje vlastní putování po pacifické hřebenovce od Mexických hranic až do Oregonu.

Dálková chůze přírodou má v jejím případě terapeutický efekt, neboť se vydala na cestu, aby objevila smysl života, našla odpuštění a dostala se ze dna, na kterém se ocitla souhrou nepřízní osudu. Kniha *Strayedové* se stala bestsellerem, čímž nezpolarizovala pouze pacifickou hřebenovku, ale dálkové putování vůbec. Po týdnech strávených v divočině byla schopná si vlastní přešlapy přiznat a možná si odpustit: „Co kdybych sama sobě odpustila? napadlo mě. Co kdybych si odpustila, i když jsem udělala něco, co jsem dělat neměla?“, „Co když mě to, co mě přimělo udělat všechno, co mi ostatní zazlívali, zároveň přivedlo sem? Co když to nikdy neodčiním?“ (s. 330).

Erling Kagge, dobrodruh a spisovatel, pro kterého představuje chůze radost, je autorem novely *Radost z chůze*. Kagge se domnívá, že na základě typu chůze člověka dokáže rozeznat, zdali se jedná například o manažerku, policistku, hipstera nebo člověka žijícího na ulici. Kagge (2020) podotýká: „Když ležím na tom místě, kam jsem došel pěšky, jsem přesvědčený, že to nejlepší v životě je zdarma“ (s. 115). Chůzi připisuje význam: „Chůze nám umožnila stát se sebou samými, a jestliže téměř nechodíme, přestáváme být sami sebou. Možná jsme se už stali někým jiným“ (s. 153).

Roe et al. (2020) zkoumali vlivy chůze u jedinců ve vyšším věku a poukazují na přímé pozitivní vlivy, která chůze má zejména na kognitivní funkce. Při běžné chůzi dochází ke zlepšení funkce paměti a zároveň výsledky prokazují snížené riziko výskytu stresu, deprese nebo demence.

McIntyre (2011), pracovnice z oblasti poskytování poradenských služeb, poukazuje na vypozerované výhody chůze pod širým nebem. Z vlastní praxe došla k závěru, že překážku v běžné konverzaci může činit běžný oční kontakt, kterého je během chůze výrazně méně. Zároveň se domnívá, že konverzace probíhající za chůze umožňuje otevírat participantům nepříjemná témata, která mohou zapříčiňovat ostych v běžném konverzaci probíhající v kanceláři. Peripatetické poradenství dle McIntyre (2011) umožňuje klientům, oproti běžné konverzaci, větší míru otevřenosti, upřímnosti a méně ostychu.

Mau et al. (2021) považují chůzi za činnost, která má pozitivní dopad na duševní zdraví člověka. Zároveň poukazují na důležitý aspekt a tím je doba trvání aktivity. Chůze dle jejich výsledků zmírňuje deprese, úzkosti, stres a umožňuje člověku více se zaměřit a věnovat sobě samému. Z výsledků zároveň vyplynulo, že lze chůzi považovat za zdroj úniku před negativními pocity, nežli za zdroj vyhledávání radostného uspokojení.



Ačkoli se nejedná o Svatojakubskou pouť, ve výzkum Rahtz et al. (2021) zkoumali transcendentální zážitky poutníků během putování do Lurd. Došli k závěru, že zhruba dva z pěti poutníků dosahují transcendentálních zážitků a současně rozdělili zážitky poutníků do dvou témat. První téma, jako komunikace s Bohem a Pannou Marií, a druhé jako něco nevšedního a neobyčejného.

Chůze má z hlediska zdravotních dopadů nespočet výhod a proto je doporučována jako prevence kognitivních onemocnění (Roe et al., 2020). Studie potvrzují, že chůze vede ke zmírnění úzkostí, depresí a stresu (Mau et al., 2021). Pozitivním dopadem chůze je rovněž více času pro sebe, kdy má člověk možnost sebe samotného lépe poznat (Mau et al., 2021). Chůze je činností, při níž máme čas přemýšlet nad vlastní minulostí, přítomností a budoucností (Strayed, 2018). Důsledkem chůze mohou být rovněž transcendentální zážitky (Rahtz et al., 2021). Dálkovou chůzi lze označit za činnost vedoucí k duševnímu zdraví (Mau et al., 2021), která nic nestojí (Kagge, 2020). Vzhledem k výzkumům a teoretickým pojednáním se lze domnívat, že chůze má terapeutické účinky.

# Empirická část

Autorka se v rámci kvalitativní výzkumné sondy pokouší o porozumění individuální žité zkušenosti poutníků, kteří se vydávají na pouť do Santiaga de Compostela, zajímá ji především motivace a očekávání, která poutníci od cesty mají, a jejich případné naplnění. Polostrukturované rozhovory s šesti participanty byly analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

## Výzkumný cíl

Ve výzkumné části práce zkoumám očekávání a motivaci poutníků na Svatojakubské poutní cestě. Cílem práce je zjistit, zda byla očekávání participantů od pouti naplněna či nikoli, jaké důvody je na pouť přivedly a zároveň co během putování prožívali.

## Výzkumné otázky

Konkrétní výzkumné otázky byly stanoveny následovně:

- Jaká byla očekávání poutníků od pouti? Byla tato očekávání naplněna, a pokud ano, tak jak?
- Jaká byla motivace poutníků k tomu se vydat na Svatojakubskou poutní cestu?
- Co během pouti poutníci prožívali?

## Metoda sběru dat

Hlavní metodou pro sběr kvalitativních dat empirické části byl polostrukturovaný rozhovor, který osobně probíhal před samotnou poutí na ubytovně pro poutníky v Portu. Po skončení pouti byli participanti kontaktováni emailem a rozhovor byl doplněn o navazující otázky, které byly odeslány pomocí emailové komunikace (viz příloha č. 3).

## Scénář rozhovoru

Scénář rozhovoru vznikl tak, že bylo zprvu dotazováním blízkého okolí nasbíráno okolo 100 otázek<sup>1</sup>, které byly rozděleny do clusterů jednotlivých témat, z nichž byly následně s pomocí vedoucí práce vybrány klíčové otázky, sloužící pro obě dvě části výzkumu. Jelikož jsem rozhovory vedla především s cizinci, dorozumívacím jazykem byla angličtina.

---

<sup>1</sup> V blízkém okolí jsem požádala o to, aby mi každý napsal cca 10 otázek, na něž by se zeptal lidí, kteří se chystají vyrazit na pouť. Otázky se měly týkat jejich motivace, očekávání a jejich naplnění.

Otázky, které byly v rámci sběru dat použity, jsou součástí příloh (viz přílohy č. 2A, 2B), přikládám je, jak v češtině, tak i v původní verzi, angličtině.

## **Metoda analýzy dat**

Pro vyhodnocování nasbíraných dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA).

### **Postup analýzy**

Při analýze rozhovorů jsem postupovala podle doporučeného postupu Koutné-Kostínkové a Čermáka (2013). Před začátkem analýzy jsem reflektovala vlastní zkušenost se zkoumaným tématem. Nejprve jsem rozhovory přepisovala, opakovaně četla, poslouchala a postupně si zapisovala slova, věty a témata, která mi přišla důležitá. Poté jsem si vytvořila tabulku, do které jsem na každý řádek vpisovala citace a témata, která z nich vyplynula. Opakovaným procházením jednotlivých témat v tabulce jsem jejich spojením vytvořila témata nadřazená, která jsem následně zařadila do finálního textu doplněná o můj komentář. Tímto způsobem jsem postupovala u každého rozhovoru a na závěr jsem provedla celkovou analýzu, kdy jsem hledala společná témata napříč všemi rozhovory. Koutná-Kostínková a Čermák (2013) podotýkají, aby si výzkumník s každým navazujícím rozhovorem zachoval čistou hlavu a nenechal se ovlivnit již předchozími zpracovanými rozhovory.

Obecný postup IPA (Koutná-Kostínková & Čermák, 2013):

- 0. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu
- 1. Opakované čtení a poslouchání nahrávky
- 2. Podrobná a detailní analýza rozhovoru
- 3. Redukce poznámek a dat s ohledem na tvorbu témat
- 4. Mapování témat, hledání souvislostí, možnosti analýzy
- 5. Analýza následujícího rozhovoru
- 6. Hledání vzorců napříč tématy.

## Výzkumný vzorek a výběr

Výzkum probíhal na ubytovně, *albergue de peregrinos Porto*, poskytující přístřeší pro poutníky v Portu, kde poutníci svou cestu začínají. Původně tvořil výzkumný vzorek devět participantů, ale vzhledem k tomu, že se mi nepodařilo se třemi participanty navázat následný kontakt, výsledný vzorek je složen z šesti participantů, tří mužů a tří žen, různého věku.

Pro výběr výzkumného vzorku byla použita metoda prostého záměrného výběru. Miovský (2006) uvádí, že aplikace metody „Spočívá v tom, že bez uplatnění dalších specifických metod či strategií vybíráme mezi potencionálními účastníky výzkumu (tj. účastníky splňujícími určité kritérium nebo soubor kritérií) toho, který je pro účast ve výzkumu vhodný a současně s ní také souhlasí“ (s. 136). Při výběru participantů jsem postupovala takovým způsobem, kdy na ubytovnu v Portu, na které jsem „dobrovolničila“, dorazil poutník a mým úkolem ho bylo provést po ubytovně. Během několika-minutové prohlídky jsem tak měla dostatek času se rozhodnout, zda se poutníka zeptat, jestli by měl zájem se podílet svou účastí na výzkumu. Jestliže souhlasil, sdělila jsem mu podmínky výzkumu a vzápětí poskytla více informací. Hlavním aspektem výběru participantů byl dorozumivací jazyk, protože pro některé oslovené poutníky činila angličtina příliš velkou komplikaci.

## Průběh rozhovoru

Participanty jsem při otázce, zda by mi byli ochotni rozhovor poskytnout, upozornila na podmínky výzkumu. Sestávaly zejména z výběru jazyka, ve kterém bude rozhovor veden, a rovněž toho, jakého tématu se rozhovor týká, že budu vyžadovat jejich kontakt, abych se s nimi mohla spojit ještě po dokončení pouti, a především nepříjemný fakt, že si budu celý rozhovor nahrávat a nadále ho zpracovávat. S participanty, kteří se všemi podmínkami souhlasili, jsme se domluvili na čase a místě, kde rozhovor proběhne. Až do jednoho se udály všechny rozhovory na půdě ubytovny, zejména jsme seděli na zahradě ubytovny mezi citrusovými keři nebo ve společných prostorách ubytovny, ve společenské místnosti či na pohodlném gauči.

Při znovu shledání jsem zopakovala podmínky rozhovoru, mezi kterými zazněla práva participantů, čítající možnosti kdykoli rozhovor ukončit, neodpovídat na otázky, pokud by bylo jejich zodpovězení jakkoliv nepříjemné, a zároveň poznámka, že za rozhovor nic neobdrží. Následně jsem upozornila, že zapínám rekordér a rozhovor je zaznamenáván, čímž jsem započala rozhovor a navázala první otázkou.

Pokoušela jsem se participantům poskytnout bezpečné a pohodlné prostředí, bylo možné pít, jíst, dokonce došlo i na to, že jeden z participantů hrál na hudební nástroj. Snažila jsem se do odpovědí příliš nezasahovat a nehodnotit, bohužel jsem se toho zcela nevyvarovala a bylo to náročnější, než jsem očekávala. Jestliže byla otázka nesrozumitelná, položila jsem ji jiným způsobem. Přihodilo se, že některé otázky zůstaly nezodpovězené, či je bylo zbytečné pokládat, jelikož byly součástí předchozích odpovědí. Takřka v každém rozhovoru přibyly otázky podle situace. Rozhovory byly vedeny v poklidném a příjemném duchu a trvaly přibližně od 10 do 40 minut. Po skončení rozhovoru jsem si vyžádala na participanty kontakt.

Po odjezdu z ubytovny jsem participanty kontaktovala prostřednictvím emailové adresy, kdy přílohu tvořily doplňující otázky navazující na první rozhovor. Otázky byly pouze čtyři, otevřené a sloužily více jako inspirace, participanté na ně měli odpovědět po absolvování pouti. Zhruba do měsíce od odeslání mailu jsem od většiny participantů odpovědi získala a nadále s nimi zůstala v kontaktu (viz přílohy č. 4).

## **Etické aspekty výzkumu**

Dle Miovského (2006) skýtají etické aspekty výzkumu nespočet problémů, jedná se zejména o zneužití probanda, který se v rámci účasti na výzkumu ocitá ve velmi zranitelné pozici. Etické aspekty poukazují zejména na manipulaci, nátlak či nadřazené postavení výzkumníka, přičemž jeho role značně ovlivňuje validitu a etiku výzkumu. Podstatnými etickými aspekty jsou výzkumníkova důvěryhodnost a potencionální střet zájmů spočívající v blízkém vztahu výzkumníka a probanda. K výzkumníkově roli náleží schopnost empatického přístupu a zaujímání neutrálního postoje vůči probandům a nasbíraným datům.

Participanté mého výzkumu byli obeznámeni s podmínkami výzkumu, a to jak před začátkem rozhovoru, kdy bylo možné od něj kdykoli odstoupit, tak v informovaném souhlase (viz přílohy č. 1A, 1B).

## **Vlastní zkušenost se zkoumaným tématem**

Má vlastní zkušenost se Svatojakubskou poutí je jedním z hlavních důvodů, proč jsem si téma zvolila. Propojení mé oblíbené činnosti s psychologií má pro mě význam splněného snu. Není tomu dlouho, co jsem si chůzi oblíbila, odkáživa jsem byla velmi aktivní, ale chůzi jsem považovala za nudnou a nekonečnou. Přelom nastal během covidové pandemie. Od té doby chodím téměř každý den do lesa, který je za naším domem, prohlížím si stromy, keře, cesty a jak jimi různorodé počasí lomcuje, jak se mění v průběhu let a ročních období. Přináší mi to především klid, radost a osvěžení. Jelikož jsem se sama na pouť vydávala ve velmi špatném rozpoložení z důvodu přepracovanosti, komplikované rodinné situace a osobních problémů, byla pro mne pouť „dovolenou“ od problémů běžného dne. To jsem si plně neuvědomovala, co pouť opravdu obnáší. Pouť pro mě byla velkou zkušeností, zažila jsem spoustu dobrodružných, strašidelných, ale i vtipných situací. Po návratu jsem měla pocit, že jsem schopná prožívat přímý okamžik, a důsledkem bylo rovněž to, že jsem se do sebe na pár měsíců uzavřela, ale nikoli z pocitu neštěstí, ale pocitu, že chci být víc sama se sebou a znovu se někam vydat.

## **Výsledky**

### **Analýza jednotlivých participantů**

#### **Ross**

První poutník, který mi poskytl na ubytovně rozhovor, byl starší, usměvavý muž. Ross pochází ze Spojených států, život zasvětil z velké části práci, což mu umožnilo cestovat a poznávat nová místa a kultury. Na svou první pouť se vydal v roce 2014, kdy si naplánoval, že po jejím dokončení odejde do důchodu. Pouť ho ale přiměla do důchodu zatím neodcházet, poněvadž pracovat mu přináší radost a dokud má sílu a chuť, tak bude pokračovat, jak je tomu dodnes. Tentýž názor ho provází s každou další poutí, na kterou zavítá. Současná pouť byla Rosse jeho čtvrtou a zdaleka ne poslední. Ross je poutník, který zvládl už fyzicky náročnější trasy než je ta portugalská, například francouzskou, která se řadí mezi nejnáročnější.

Téma, které se v rozhovoru opakovalo, je krása v jednoduchosti. Ross za krásu nepovažuje materiální věci, nýbrž mezilidské vztahy a každodenní záležitosti, kterých si v posledních letech velmi váží, a jak říká: „*Můžete znovu objevit krásu v jednoduchosti a zjistit, že věci jsou majetnické a nejsou tak důležité jako obyčejně a každodennosti.*“

*Ve skutečnosti, znovu zjistíte, že nejlepší věci v životě nejsou věci” (0:57). Krása v jednoduchosti je důvod, proč se na pouť vrací, aby ji znovuobjevil, jelikož pracovní povinnosti, vymoženosti 21. století a majetek, krásu zastíní: „...očekávání byla odpoutat se od pracovních povinností, zapracovat na své pokoře a znovu objevit pomalejší tempo a krásu v jednoduchosti” (B01). Krása v jednoduchosti v Rossově pojetí spočívá v naprosté obyčejnosti poutě, kdy záleží na základních životních potřebách: kde se najíst, kde složit hlavu a jak unést břemeno, které si nesete na zádech. „Vše máte v batohu a to je ta krása v jednoduchosti” (4:04). Během uplynulých let na cestách si uvědomil, že nosí příliš těžký batoh. Brával si s sebou věci, které mít chtěl, ale zároveň je nepotřeboval, a tak postupně začal věci ubírat, což lze chápat i v kontextu jednoduchosti: „Učíte se, že nosíme vždy moc věcí – to byla velká výzva, protože ty věci vlastně nepotřebujete” (14:17). Krásu nemusí hledat na druhém konci světa, ale objevuje ji kolem sebe, když se rozhlédne do krajiny: „Krása je v přírodě, nemusíte nutně jet do Himalájí nebo do Alp. Krása je v jednoduchosti” (4:04).*

Navazujícím tématem je Rossova energie a chuť dále pracovat. Přístup k práci, který zastává, není věkově ohraničen. Disponuje neustálou motivací pracovat, která mu přináší uspokojivý pocit. *„Během cesty jsem si uvědomil, že mám rád práci, kterou dělám, jsem inženýr, stavím, a tak jsem pracovat nepřestal” (4:04). Je pozoruhodné, že při příležitosti odejít do důchodu zamíří nejprve Ross na pouť, kde se po jejím absolvování rozhodne odchod do důchodu odložit: „skoro stejné jako loňský rok, kdy jsem chtěl jít do důchodu.” (4:04), „Mám specifický plán a zatím mě to baví” (4:04). Práce Rossovi umožňuje cestovat a poznávat nová místa a dokonce navštívit během pracovní cesty poutnici, se kterou se blíže seznámil na předchozí pouti: „Potkal jsem Němku ve věku své dcery, ona byla rychlochodkyně, a pak jsme si psali”, a jak podotýká: „Když jsem pracoval v Rize, můj vedoucí mě poslal do Německa, takže jsem ji i potkal a párkrát jsme si ještě napsali” (22:20).*

Pouť je v Rossově vyprávění časem sebereflexe, zhodnocením dosavadního života. Během putování přemýšlí o své spiritualitě. *„Je to čas na sebereflexi a přemýšlení. Ne, že by ke mně promlouval Bůh, ale reflektujete a uvažujete nad tím, co je důležité” (4:04). Ale i rovněž myslí na rodinu: „...někdy si všímáte, že nikdo kolem vás není, někdy se modlím, přemýšlím o tom, co ten den bude. Nevím, kde budu spát, že v pět si dám kafe, myslím na rodinu, na dceru a tři vnoučata” (16:52).*

Ross zmiňuje, podobně jako mnoho dalších poutníků, že zažívá momenty, ve kterých se mu vynořují do vědomí vzpomínky, jež dávno zapomněl, nebo se vynořují z nevědomí, přičemž na pouti: „*Budete mít čas přemýšlet a reflektovat věci, které jste už dávno dali stranou*” (B04).

Navazující téma zní: „*je to pokaždé výzva*” (9:23). Ross je zaměřený na výkon, výzva se tak odráží v celém životě, jedná-li se o opakované vyražení na pouť či odkládaný odchod do důchodu. Jednu výzvu z poutní cesty zmíním. Ross měl před sebou další den na pouti, musel velmi brzy vyrazit z ubytovny, ovšem do velmi nepříznivého počasí. Výzvu tehdy překonal: „*Víte, jste na hezké ubytovně, je tu teplo, lidé pijí dobré pití, sedí se u ohně a vy víte, že musíte jít, že to bude těžké a pak dokonce ještě těžší. Když jste v půlce, pokračujete dál, ale opustit suché, hezké a teplé místo na začátku dne, když máte všechno suché, to je těžké*” (9:23). Pak uvažoval, že se nemusel vypravit do deště: „*Bylo to vtipné. Nejdřív je vám sebe samotného líto a říkáte si, to byla blbost, mohl jsem si dát načas*” (14:17). A nakonec zhodnotil svůj výkon jako výzvu: „*Pak jsem si řekl, že jsem začal v dešti a teď jsem tady nahoře. Bylo to dobrý. Byla to velká výzva, vždy je nějaká výzva*” (14:17). Výzva rovněž pro Rosse znamená, svůj výkon zopakovat: „*Chtěl bych pokračovat na Caminu každý rok, možná zkusím tu Severní cestu, je to větší fyzická výzva, ale moje nohy to ještě zvládají*” (26:52).

Stáří je dalším tématem rozhovoru. Rosse začíná stáří limitovat zejména po fyzické stránce: „*...loni jsem si uvědomil, že musím zpomalit, že nedokážu držet krok, že je to čím dál tím větší výzva a to bylo... Víte, to bylo, to vám dá něco k přemýšlení, když stárnete*” (16:52). Postupného poklesu fyzických a psychických sil si je plně vědom a přesto si naplno užívá života. Ačkoli je stáří limitující, pro Rosse je stále přitažlivější nabídka poutní cesty, než aby trávil dovolenou v lunaparku: „*Moje dovolená nespočívá v tom, že pojedu do Disneylandu. My jsme v Americe nastaveni takto: zabavte mě, zaujměte moji pozornost, sednu si a dám vám peníze, zabavte mě*” (4:04). Se stářím se pojí odkládaný odchod do důchodu. Ross si uvědomuje, že pouť je pro něj rok od roku náročnější, ale prozatím to nevzdává: „*jsem si uvědomil, že jak stárnu, některé věci vyžadují více času a úsilí, ale zároveň jsem vděčný za dobré zdraví a schopnost dokončit Camino*” (B03).

Posledním tématem rozhovoru je víra. Ross byl vychováván v duchu katolické víry, ke které se během putování přibližuje: „*Víte, jsem striktní katolík a trochu jsem z toho vypadl*” (4:04). Znovu shledání s vírou je jedním z důvodů, proč na pouť opakovaně vyrazí: „*...odpuštění, zda dokážu některé své duchovní věci znovu objevit*” (4:04).



Víra ho určitým způsobem „volá“, aby se přiblížil a vrátil na pouť, kde je s ní v blízkém kontaktu. „...volání čelit dalšímu Caminu. Toto je moje čtvrté. Je to silné volání“ (0:57). Rossovi pouť pomáhá se odtrhnout od problémů běžného života a získává tím tak jinou perspektivu. „...je to mnohem víc než jen túra, překračuje čistě náboženský nebo dokonce duchovní zážitek. Pokud to dovolíte, můžete se odpoutat od všech nástrah, které omezují váš normální život...“ (B04). Perspektiva, které se mu na pouti dostane, mění jeho pohled: „Vrátíte se s novým pohledem na život“ (B04).

Ross podotknul, že pouť umožní člověku zpomalit i v každodenní realitě: „Zejména pro Američany, zažijete různé kultury a zjistíte, že USA NENÍ středem vesmíru. Oceníte pomalejší, jednodušší životní tempo“ (B04).

## **Anna**

Anna pochází z Německa. Pouť byla první zastávkou na její tříměsíční dovolené, které předcházela výpověď v práci. Důvodem vydat se na pouť nebyl pouze úmysl cestovat, odpočinout si od práce, hledat kudy se následně v životě vydá, ale fakt, že na tři měsíce pronajala svůj pokoj. Anna se o Caminu dozvěděla před nějakou dobou od známé, ale až nyní vyhodnotila, že nadešel správný čas vyrazit. Výhodou bylo, že na pouť, oproti většině poutníků, kteří mají vyhrazené zhruba dva týdny a musí pospíchat, měla Anna neomezený čas. Očekávala, že po dokončení pouti bude tušit, kam pokračovat dál.

Prvním velkým tématem je hledání budoucích cest. Dvě podtémata, která se u Anny prolínala, jsou potřeba mít určitou strukturu a v opozici potřeba svobody. Struktura je pro participantku podmínkou, aby si mohla dělat, co zrovna uzná za vhodné. Pouť ji, jak sama zmínila, nabídla tuto strukturu „...která mi umožňuje mít volný čas a dělat věci co chci“ (0:26). Kontrast těchto dvou témat, struktury a svobody, s tím spojená potřeba uvolnit se, rozhodovat se během dne, respektive rozhodovat se flexibilně, to Camino poutníkům umožňuje. Anna se na pouť nepřipravovala, přiletěla do Porta, našla ubytovnu a teprve si začala informace zjišťovat. Nejednalo se tedy o běžný postup, kdy více plánuje a je připravena. Jak sama přiznává: „Nic jsem neplánovala, čtu si o Caminu teprve dnes, je to něco, co jsem nikdy v životě nedělala“ (12:49). Od pouti si slibovala zejména nalezení nové životní cesty, a to nejen vzhledem k nadcházejícím týdnům dovolené, ale současně k běžnému životu. „...mám trochu naděje, že potom možná budu vědět, co chci dělat dál“ (2:22).

V rozhovoru Anna opakovaně zmiňovala péči o sebe samotnou, což je dalším tématem. Před cestou si stanovila cíl, aby více naslouchala svému tělu a více o něj pečovala „...*můj hlavní cíl na Caminu – dobře se o sebe starat*” (B02). Na otázku, zda by byla schopná překračovat fyzické hranice v nepříznivých podmínkách, nejprve s nadsázkou odpověděla, že pokud si stanoví cíl, nic ji už nezastaví: „...*kdybych měla cíl, tak mě nemůže nic zastavit*” (11:24). Zmíněný postoj, který donedávna mívala, chtěla během pouti pozměnit tak, aby své limity nepřekračovala: „*Pokud mi není dobře, chci se zastavit a udělat to, co je pro mě dobré. To je můj cíl, protože já jsem vždy schopná jít dál, ale chci se o sebe postarat*” (12:03). Na základě dojmů z pouti si uvědomila, že péče o sebe v současnosti zaujímá velkou roli v jejím životě „...*ještě víc jsem si uvědomila, jak je pro mě osobně důležité se o sebe starat*” (B03).

Anna pouť dokončila, přestože musela překonávat fyzickou bolest „*Nečekala jsem, že mě Camino bude tak bolet*” (B03). Následujícím tématem rozhovoru je bolest. „...*stále mě to hodně bolelo. Ale i kvůli bolesti a kulhání jsem potkala tolik lidí, kteří mi pomohli. Byla jsem opravdu ohromena, jak se všichni starali*” (B02). Poutníci se obvykle scházejí večer na ubytovně, někteří sdílí zážitky ze dne, jiní jídlo, anebo se snaží ulevit od bolesti druhým různými radami a triky. Podobně se událo v Annině případě, kdy jí poutníci pomáhali tak, že byla v údivu. Pečovat o sebe během pouti bylo obtížné v souvislosti s bolestí, která jí pouť komplikovala: „*je pro mě opravdu těžké se o mě samotnou dobře postarat*” (B02).

Po dokončení ani během pouti Anna nepocítovala, že by zažila významné zlomové změny nebo události, ale byla nadšená, že do Santiaga došla: „...*přesto jsem tak šťastná, že jsem to ušla*“ (B03). Z rozhovoru vyplynulo, že Anna neměla zapotřebí zažívat speciální věci, ale co nemusí pro druhé být úžasné, pro ni takové bylo: „...*měla jsem úžasný zážitek i bez speciálních myšlenek nebo čehokoliv*” (B01). Posledním Anniným tématem je satisfakce: „*Moc mě bavila ta jednoduchost. Chodit, starat se o své tělo, sprchovat se, mýt se, jíst, spát. A to je vše. Milovala jsem to*” (B03). Zároveň kladla důraz na větší sebedůvěru v sebe: „...*víc důvěřovat sobě samotné a životu*” (6:27). Někteřá očekávání se naplnila, jiná zase ne, smysl života na cestě Anna neodhalila, ale podstatné a důležité si uvědomila: „*At' už je to cokoliv, co ti život chce ukázat, ukáže se to na Caminu*” (B04).

## Jana

Janu jsem poznala při jejím příchodu na ubytovnu, kdy její úsměv vnesl do místnosti radostnou atmosféru a klid. Na Camino ji přivedla zejména zvědavost pramenící ze zkušeností a vyprávění jejích přátel a také velké životní milníky. Posledních pár let pro ni bylo obzvlášť vyčerpávajících, jelikož se věnovala studiu a práci zároveň. Rozhodla se začít znovu, úspěšně dokončila studium, dala výpověď v práci a vystěhovala se ze svého bytu s plánem začít po Caminu znovu a na jiném místě. Jana se na pouť vydala, aby se seznámila s poutníky, našla nové místo pro další životní etapu a měla více času na přemýšlení a poznání sebe samotné.

První téma, které z rozhovoru vyplynulo, je nutnost změny: „*Udělal jsem velký krok. A teď musím začít nanovo. A tak potřebuji změnu*” (0:36). Během rozhovoru na mě Jana působila tak, že je otevřená všem možnostem, nechává vše volně plynout, aniž by ji to vyvedlo z míry a ze správného směru: „*Chci změnit země, města, lidi, prostě to, kde teď zrovna žiju. Až dokončím Camino, možná budu cítit věci správně, možná budu vědět, co chci dělat*” (1:50). Po absolvování pouti Jana přiznává, že velká míra otevřenosti je způsob, který jí ke změně pomohl: „*Myslím, že tě to může změnit, pokud tomu budeš otevřená, samozřejmě*” (B04). Jana život byl po určité dobu stereotypní, již zmíněná kombinace, studia a práce, ji brala veškerou energii, což se následně odrazilo na jejím duševním zdraví: „*Když jsem skončila, měla jsem pocit, že jsem byla prázdná, víš*” (3:19). Janina touha po změně se odrážela ve většině odpovědích rozhovoru: „*Protože teď mám pocit, že jsem se zasekla v tom, v čem jsem žila: chci změnit země, města, lidi, to, kde zrovna žiju*” (0:36). Jana se vydala na Svatojakubskou pouť s cílem změnit svůj dosavadní život, odpočinout si, najít sebe sama a cestu, kudy se vydá.

Snaha překonat vlastní obavy a vyjít z komfortní zóny je dalším Janiným tématem. Ačkoli Jana jakkoli introvertně nepůsobila, sama se označila za asociální a právě tento výstup z komfortní zóny během pouti zaznamenala a zdůrazňovala: „*...pro mě to byl velký krok, protože jsem byla dříve opravdu asociální člověk*” (B02). Na Caminu poutník není téměř nikdy sám, sdílíte s poutníky veškeré prostory na ubytovně, potkáváte se během dne na cestě, v obchodech nebo kavárnách. Přestože si Jana myslela, že půjde většinu cesty sama a bude mít čas na přemýšlení, spřátelila se s poutníky, se kterými trávila čas na ubytovně, a společně s nimi pouť dokončila: „*...takže jsem poznala mnoho lidí a poslední noc jsem potkala přátele, se kterými jsem cestu dokončila*” (B02).

Vystavení se obávám každodenního života vytvořilo celkový dojem z pouti a dodalo jí více sebedůvěry: „...sebevědomí, sociální dovednosti, klid, větší schopnost reflexe, síla jít stále vpřed a nikdy se nevzdávat. Ted' jsem ještě trpělivější. Věřím, že cesta je metaforou života samotného” (B03).

Posledním tématem je radost z chůze. Samotná chůze Janě navozuje pocity volnosti, protože díky svým nohám může zkoumat okolí: „...myslím, že se cítím volná. Nevím, jak říct, když máš štěstí, protože, uh, můžeš jít kamkoliv díky chůzi a nohám” (6:52). Jako vystudované architektce jí přináší radost pozorování budov či krajin: „...pořád hledám a koukám všude, na každou budovu. Neustále” (7:59). Radost jí přináší během chůze i pozorování druhých, či dokáže na moment úplně přestat přemýšlet: „...často pozoruju lidi, jak se například chovají ve městech. Nevím, někdy taky vůbec nepřemýšlím” (9:53).

## Josef

Josef je mladý muž pocházející z Čech. Na pouť se vydal sám, ačkoli prvotní plán byl vyrazit s kamarády. Ti se ale na poslední chvíli vymluvili, že se nebudou moci dobrodružství účastnit. Svatojanská pouť pro Josefa nebyla až tak velkým překvapením, jelikož s kolegou se opakovaně vydávají prozkoumávat severní Albánii. Značkují trasy na podkladě starých vojenských map, jelikož jiné materiály o této krajině nejsou dostupné, a organizují zájezdy pro zájemce. Pouť je jeho poslední větší dovolenou před nástupem do nového zaměstnání, jedná se současně o změnu pracovního režimu, kdy z práce na volné noze přechází na plný úvazek.

Čas na přemýšlení, potřebný k zanalyzování a uspořádání myšlenek, je prvním tématem rozhovoru: „...že prostě si potřebuju v hlavě vyřešit nějaké věci” (0:09). Přemýšlení za chůze Josefa vede k osvěžujícím myšlenkovým procesům, ze kterých čerpá, a s nimi může následně operovat: „Čistě z chození vychází spousta docela jako fajn myšlenek...” (1:32). Podle jeho slov jsou tyto myšlenkové operace nepředvídatelné, což souvisí s jeho postojem očekávání od pouti, která neměl. „...ono to tak přijde samo, že člověka zaměstnává v hlavě spousta různých věcí v průběhu dne, který vlastně ani neovlivní, tak tady mám alespoň ten čas na to, buďto na ně úplně zapomenout a právě si pustit nějaký podcast – něco úplně jiného a nebo naopak se je pokusit zanalyzovat v tom klidném prostředí procházky v takovém tom malém vesmírku, kterež je neovlivněný ničím jiným než dáváním nohu před nohu“ (7:22).

V reflexi se zmiňuje, že potřebný čas na srovnání myšlenek si během pouti našel: „*Měl jsem čas dlouze přemýšlet nad věcmi, což se mi v normálním životě málokdy stane*” (B03).

Navazujícím tématem je vyrovnání se s realitou: „*...konečně teda, že vyrazím sám. I z toho důvodu, že prostě si potřebuju v hlavě vyřešit nějaké věci*“ (0:09). Josef se rozhodl vyrazit na Camino po náročném období, kdy se mu rozpadl vztah s partnerkou, se kterou strávil značnou část dosavadního života: „*...snažím se teďka nějakou dobu srovnat s rozchodem, který po osmi letech vztahu není úplně ideální. Takže si potřebuji tady trošku srovnat myšlenky, trošičku přerovnat priority...*” (0:48). Na pouti se nevyrovnával pouze s rozchodem, ale rovněž se změnou pracovního režimu: „*...zároveň tím, že z freelancera nastupuju do vlastně placené práce. Takže ze mě bude člověk, respektive klasický ‚slave‘, tak už tý dovolený asi nebudu mít moc*” (0:48).

Před nedávnem byla Josefovi diagnostikována porucha pozornosti ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). Navazujícím tématem je rozproštění pozornosti jakožto cesty směřující ke klidu: „*...vzhledem k tomu, že mě teďka velmi nedávno diagnostikovali ADHD, tak si začínám uvědomovat, že chodím proto, abych nějakým způsobem zaměstnal část mozku a mohl tu polovinu použít k tomu, abych jako víc přemejšlel do hloubky nad jednou věcí*” (5:51). Skloubení chůze a poslechu hudby Josefovi poskytuje lepší koncentrovanost na myšlenkové procesy: „*Ale přesto jsem radši, když mám k tomu puštěnej třeba nějakej podcast, nebo nějakou složitější hudbu, něco právě, na co se můžu ještě k tomu upnout*” (5:51). Čímž si vysvětluje i fakt, proč vyhledává chůzi v každodenním životě.

Posledním tématem rozhovoru je klid, poněvadž v tomto duchu se Josefa cesta nesla, od prvního až do posledního dne: „*Klid. Camino pro mě spočívalo v tom, že v osm, devět ráno vyrazím a cca do půl třetí půjdu, pak si odpočinu a večer se půjdu podívat po okolí*” (B02). Pout' by doporučil každému, protože poutník má během putování klid a dostatek času pro reflexi svého života: „*Pro ateisty i duchovně založené jedince, jde o skvělou příležitost, jak reflektovat svůj život*” (B04).

## **Marie**

Marie je mladá silná, nebojácná žena, která miluje chůzi a pochází z Polska. Střetly jsme se na ubytovně takřka dva dny po dokončení její poutní cesty. Marie vyrazila na pout', protože byla nesplněným bodem na jejím *seznamu přání*. Proto se rozhodla vzít si poprvé v životě dlouhou dovolenou, které předcházela výpověď v práci.

Avšak po návratu do Polska na ni čeká vedoucí pozice ve firmě, kterou založila s kamarády. Zážitky z její pouti zahrnují nepříjemná překvapení, které ji na druhou stranu pomohly překonat dosavadní obavy. Pozoruhodné na její cestě byl moment, kdy do Porta přijeli její kamarádi a Marie za nimi přijela, protože byla na pokraji sil. Po několika společně strávených dnech se následně vrátila na místo, kde předtím pouť opustila, a pokračovala až do jejího cíle Santiaga de Compostela.

První téma se týká změny každodenního života a s ním spojené překonávání vlastních hranic pohodlí. Marie preferuje ubytování, kde má dostatek soukromí, ovšem tato preference se s pobytem na ubytovně kříží, protože ve sdílených prostorách se soukromí člověku jednoduše nedostane: „...na hostelu, bylo tam pět, šest, sedm lidí, ale na albergue bylo dvacet, třicet, čtyřicet lidí. To bylo opravdu něco úplně jiného a mimo mě” (5:52). Vystupování z komfortní zóny nezahrnuje pouze sdílení prostor, ale rovněž komunikaci s poutníky. Jako dorozumívací prostředek dominovala angličtina, které se Marie obávala. Zejména obava ze vznikající jazykové bariéry, kterou chtěla Marie překonat: „...měla jsem spíš velký problém s angličtinou” (5:52). Zároveň na ní chtěla zapracovat: „...nová věc, kterou jsem chtěla a potřebovala, mluvit s lidmi z různých zemí“ (6:52). Pojítkem s překonáváním komfortní zóny je velký krok, spočívající v nenošení make-upu po celou dobu cesty: „...poprvé v mém životě, od mých dvanácti let, kdy jsem nenosila na dlouhou dobu make-up,...” (7:39).

Marie měla od pouti očekávání, domněnky, vzniklé na základě příběhů, které se k ní donesly a které jí změní život: „...slyšela strašně moc informací, které se týkají změny života na mentální úrovni, které překonaly očekávání. Protože jsem se cítila, že to ujdou a všechno bude jiné a změněné, nyní se cítím spíš jako: ok, jsem trochu znepokojená, moje očekávání se úplně nenaplnila” (2:39). Převratné změny však nenastaly: „...po Caminu si nemyslím, že jsem se změnila a že by se můj život změnil” (2:39). Marie reflektovala změnu, týkající se nošení make-upu, a sama ji označila za vtipnou: „...opravdu velká změna, v mém životě. Měla bych za to získat ocenění” (8:06). Což potvrzuje tím, že se cítila dobře: „...ale první dny byly hodně nepříjemné, ale po těch dnech na cestě, to byla velká změna. Je to vtipné, ale je to tak” (8:30).

Následujícím tématem, vyplývajícím z rozhovoru, je péče o duši a ohleduplnost vůči vlastním aktuálním potřebám. Pro Marii byla pouť první dovolená, trvající déle než jeden týden: „...*moje první dovolená v životě, kdy jsem měla tři týdny volného času, kdy jsem nemusela pracovat a věnovat se jen sobě*” (11:28). Změna i v podobě terapie: „...*myslím, že jsem změnila spoustu věcí, myslím, že je to součástí změny, starat se o sebe, včetně terapie...*“ (9:56). Marie se snaží více naslouchat sama sobě, vyhradit si čas pro sebe, není třeba se tlačit do nepříjemných aktivit, ale naučit se říct stop. Marie měla zpočátku zkaženou náladu, jelikož si vybrala cestu, kterou si představovala jinak. Najednou bylo vše špatně a po pár desítkách kilometrů nastal její kritický den. Ozvala se přátelům z Krakova, kteří shodou okolností přiletěli narychlo do Porta: „...*když jsem měla svůj kritický den, řekla jsem si, kašlu na to a jela jsem za nimi*“ (21:34). Marie se za nimi vrátila, aby načerpala energii a mohla pokračovat: „...*půjdu do Porta a dám si pauzu, nastoupila jsem do busu a jela jsem za nimi. Strávili jsme spolu skoro dva dny a pak jsem se vrátila na cestu a pokračovala*“ (19:32).

Posledním tématem je síla vůle spojená s odhodláním pout' dokončit přes všechny překážky. Marie přesvědčení, že cestu musí za jakýchkoliv okolností dokončit, ji v krizových situacích motivovalo to nevzdávat: „...*že jsem věděla, že to musím dokončit, dokončit, dokončit. Taková ta uspokojivá bolest*” (28:13). Odhodlání se nevzdat se spojilo se dnem, kdy se jí zničily boty: „...*moje boty se rozbily, nejhorší bylo, že to celou dobu byly kopce a ne rovina, cítila jsem se hrozně. Byl moment, kdy jsem si říkala, ještě jedna věc a...*” (19:32). Odhodlání Marie cestu dokončit ji přimělo k přespání v lese, přičemž si za šera musela sama postavit stan a strávit v něm noc: „*jeden den jsem ušla několik kilometrů a nevím, kde to bylo, ale došla jsem na ubytovnu a ta byla v sedm už plná, takže jsem musela spát ve stanu v lese, sama*” (22:57). Zážitek z přespání v lese byl pro Marii velký krok do neznáma: „*slyšela jsem zvuky z okolí a bylo to strašidelné, především když jsem slyšela různá zvířata*” (24:36). Překonání všech nástrah pouti jako jsou bolest, spaní v lese, přeplněné pokoje na ubytovnách, to vše ji zvědomilo, že zvládne, cokoli si umane: „*Bylo to z tolika ohledů nepohodlné, ale řekla jsem si: ok, pokud si to zvládla, můžeš dokázat cokoli, je to v pohodě*” (11:28).

## **Milan**

Milana jsem potkala bezmála pár dní po dokončení jeho Camina. Ačkoli je velmi mladý, vypravil se na pouť již sedmkrát.

Během let nasbíral cenné zkušenosti, putoval jak sám, tak v doprovodu přítelkyně, ale váží si zvláště blízkého kontaktu a pouta, které mezi poutníky vzniká. Předlohou a inspirací k putování mu byly knihy od Ladislava Zibury. Milan na základě první pouti vyhodnotil jejich nespočet pozitiv a od té doby se opakovaně vrací, i z důvodu, že si na poutích užívá komunitního způsobu života.

První téma, které z rozhovoru vyplývá, je touha po příslušnosti ke komunitnímu životu. Na pouť vyrazí desítky poutníků denně, společně tvoří společenství. Komunitní život umožňuje seznámení s poutníky, napříč kulturami. Komunita je jeden z primárních důvodů, proč Milan na pouť opakovaně vyrazí, přestože je to pokaždé náhoda, zdali narazíte na dobré společníky: „...vracím se, protože asi primárně, je tu komunita, která nikde jinde není, takže, což je něco, co bych nevěděl úplně dopředu. To nejde úplně předvídat, ale to je asi ten důvod se vracet” (1:12). Touhu vracet se na pouť podtrhuje i fakt, že by v Santiagu nejraději pokračoval poutí dál: „...dojít je pro mě celkem smutná záležitost” (20:39). Na komunitním životě se nepodílí pouze poutníci, nýbrž samotní dobrovolníci, provozovatelé ubytoven nebo lidé bydlicí podél cesty, kterých si Milan taktéž váží: „...ta laskavost těch třeba, obzvlášť, lidí na těch hospitaliers na donativech, kde se o tebe staraj, berou prostě cizího člověka jako vlastního a ta obrovská péče, co tam je, to mě vždycky úplně dostalo” (11:35).

Navazujícím tématem je Milanovo překonávání strachu: „Tak jako lidské obavy, jestli to zvládnou, ale pokaždé jsem to zvládl” (5:18). Pouť je po fyzické i psychické stránce náročná, zvláště jdete-li sami: „...bál jsem se prvního Camina, že budu na všechno sám, a bál jsem se, že se budu cítit sám anebo že se i něco stane a budu sám na to, to byla nakonec taková lichá obava a očekávání” (5:18). Milan jednak překonal strach ze samoty, ale současně čelil své introvertnosti. Na první pouť zavítal z důvodu, aby pokořil hranice komfortní zóny, které ho limitovaly zejména ve společenském životě: „...asi jako největší důvod byl, když jsem poprvé hodně řešil svoji introvertnost asi a obecně i stydlivost a cítil jsem se jako víc se otevřít a donutit se, vlastně, donutit se do nějakýho risku a vlastně jsem pak potkal lidi...” (2:38). Zároveň je patrná spojitost mezi překonáváním strachu a touze po dobrodružství, ženoucí ho do situací, ve kterých bude postaven před své hranice. „jako zvědavý člověk jsem cítil nějakou touhu po dobrodružství” (1:12).

V rozhovoru se jako další objevuje téma změny po návratu: „Přemýšlím, co změním, až se vrátím, a v tom mi pomáhá to, že během Camina potkáš lidi a dostaneš hodně inspirace, na různé věci” (6:22).



Milan na sobě po návratu z pouti vnímá změny, připadá si otevřenější, společenštější a uvolněnější. Počáteční nadšení se prohlubuje do samoty, měnící se v následném uzavření se do sebe před světem: „...jedna věc, co určitě je patrná, že mě to pokaždý uzavřelo, že jsem nejdřív nadšený, vrátím se extrovertnější a otevřenější. Ten společenskej, obzvlášť ten společenskej pokrok je tam velkej” (7:35). Podotkl, že celková změna se liší od každé předchozí pouti ve spojitosti s věkem: „...je velkej rozdíl ji chodit v jiných životních etapách. Jiný je jít jako student, bejt mladej uzavřenej týpek, pak jít trochu jako uklizenější člověk a jít třeba v důchodu nebo po padesátce” (9:13).

Každodenní zápisy do deníku Milanovi zprostředkovávají lepší nadhled nad jeho myšlenky. K nitru prožívání se dostává až po pár dnech putování: „Každej den si píšu deník...” (8:36). Cesta k sobě je dalším tématem: „...poprvé, podruhé a možná potřetí, tak mi to trvalo tak dva tejdny, než jsem se dostal do tý jakoby, nebo pardon, tejdny do tý správný, kdy jsem opustil ten svůj konečný způsob vidění světa a začal jsem jakoby dejchat a pak jako myslet, jako poutník. Úplně jako, že se ponořuješ do tý sféry. Zatímco, když jsem šel ty poslední tři Camina, řekněme, že už jsem jakoby dělal to, čemu mám souznít” (10:43). Proces přibližování se sám sobě se s každým uplynulým rokem urychluje. Při nepřetržitém pozorování žlutých šipek, které značí správný směr cesty, Milan občas přestává vnímat okolí, šipky automaticky následuje, navzdory tomu, že ztrácí pojem o čase, prostoru a veškeré úsilí a energie se kumuluje v myšlenkách: „občas mám nějakou psychologickou buňku a to úplně vypnu, prostě třeba na čtvrt hodiny a vůbec nevnímám, kde jsem a kudy jdu, a pak se potočím a nepamatuju si vůbec, jako kudy jdu, a jen vidíš ty šipky prostě a jdeš” (12:44).

Posledním tématem rozhovoru jsou participantovy transcendentální, transcendentální zážitky: „...určitě nějaká introspekce a to, že jsem vlastně v paralelní realitě do tý míry, kdy takhle já vidím Camino, do jistý míry jako takovej hodně pomalej a hodně slabej LSD trip” (6:22). Pout' mu zprostředkovává náhled, ve kterém si uvědomuje stav oddělení těla a mysli. Milan během pouti pociťuje větší uvolněnost a objektivnost, kterou přirovnává k transcendentálním zážitkům spojeným s užíváním psychoaktivních látek: „Kdy se člověk cítí jako oddělený od vlastního života, zažívá emoce a více pozitivní ale i negativní a má uvolněnou mysl a vidí sám sebe jako víc objektivně než ten svůj život, takže má nějaký transcendentální pocity a myšlenky. Je vidět, že je tam jistá introspekce” (6:22).

## Celková analýza a interpretace výsledků

### Komunita poutníků

Z opakovaného poslouchání a pročitání rozhovorů vyvstalo, že pro většinu participantů je důležitým, společným tématem komunita poutníků a její soudržnost. Poutníci se na cestě sbližují, občas navážou natolik blízký vztah, že mezi nimi vznikne pouto, které je založeno na blízkosti, otevřenosti, upřímnosti a laskavosti. Ukázalo se také, že poutníci o sebe navzájem pečují.

*„Mezi poutníky je prostředí empatie, nevím, jak si to vysvětlit, myslím, že si to prostě musíte vyzkoušet na vlastní kůži“* – v Janině případě hrála komunita poutníků velkou roli, jednalo se o hluboké pocity, a poutníky, s nimiž se setkala, přirovnávala k rodině: *„Zvrtnula jsem si kotník a byla jsem frustrovaná, protože jsem viděla lidi přicházet a odcházet, a byla jsem tam, aniž bych mohla chodit, a všichni za mnou přišli, aby se zeptali, jak se mám. Jako bychom byli rodina, rozumíš“*.

Péče a vzájemná laskavost mezi poutníky se odrážela i ve vyprávění Anny: *„i kvůli bolesti a kulhání jsem potkala tolik lidí, kteří mi pomohli. Byla jsem opravdu ohromena, jak se všichni starali“*.

*„A vracím se, protože asi primárně, je tu komunita, která nikde jinde není, takže, což je něco, co bych nevěděl úplně dopředu“* – pocity sounáležitosti jsou přímou paralelou a důvodem, proč Milan na pout' zavítal již sedmkrát. Komunita nezahrnuje pouze řady poutníků, ale rovněž všechny, kteří se podílí na poskytování služeb na pouti: *„...ta laskavost těch třeba, obzvláště, lidí na těch hospitaliers na donativec, kde se o tebe staraj a berou prostě cizího člověka jako vlastního a ta obrovská péče co tam je, to mě vždycky úplně dostalo“*.

Rodina je důležitým prvkem pro Rosse nejen v osobní rovině, ale i na pouti, kde během několika let navázal velmi blízká pouta až na bázi rodinných vztahů: *„Během Camina jsem byl s takovou ‚camino rodinou‘, což bylo i potřeba, rád jsem chodil sám přes den, ale pak večer jsme se vždy sešli dohromady“*.

## Sebepřekonání

Jedná se o téma, které v sobě nese odvážnost a sílu, překonání sama sebe a tudíž vlastních hranic, možností, ostychu, demotivace, bolesti, nechuti pokračovat a veškerých bariér se vyskytuje v různých podobách u všech participantů.

Jana sebe samotnou označila za asociální, introvertní a touha po změně, spojená s překonáním vlastních limitů, byla jejím velkým tématem: *„i přes jazykové omezení jsem se mohla spojit s ostatními lidmi, pro mě to byl velký krok, protože jsem byla dříve opravdu asociální člověk“*. Větší míra otevřenosti, spojená s odhodláním, Janě dodala mimo jiné více sebedůvěry: *„Více sebevědomí, sociální dovednosti, klid, větší schopnost reflexe, síla jít stále vpřed a nikdy se nevzdávat. Teď jsem ještě trpělivější“*.

Spletitých momentů si na pouti Marie odžila mnoho, nutno vyzdvihnout její odhodlání a motivaci: *„...to, že jsem věděla, že to musím dokončit, dokončit, dokončit. Taková ta uspokojivá bolest“*. Zlomová byla noc, během níž se snažila po tmě najít vhodné místo pro postavení stanu a následného přespání v neznámu: *„...slyšela jsem zvuky z okolí a bylo to strašidelné, především když jsem slyšela různá zvířata“*. Zkušenost z první noci pod širým nebem jí dodala motivaci pokoušet se o stanování i nadále, ale tentokrát bez obav: *„Chtěla jsem původně strávit více nocí ve stanu a po této noci jsem věděla, že je to ok“*.

Milan ve vzpomínkách na první pout', na níž se vydal před několika lety, zmínil jeden z důvodů, proč se na ni poprvé vypravil: *„...největší důvod byl, když jsem poprvé hodně řešil svoji introvertnost asi a obecně i stydlivost a cítil jsem se jako víc se otevřít a donutit se, vlastně, donutit se do nějakého risku a vlastně jsem pak potkal lidi takže“*.

Rossovo pojetí sebepřekonání je spjato s přibývajícím věkem, přestože potřebuje více času a odpočinku, tak se nevzdává a rád by se vydal na složitější stezky pouti: *„...jak stárnu, některé věci vyžadují více času a úsilí, ale zároveň jsem vděčný za dobré zdraví a schopnost dokončit Camino“*.

## Odstup od prožívání běžného dne

Pouť je cestou, na které se odehrává život velmi odlišně, čas ubíhá pomaleji, vstáváte velmi brzy ráno, ujdete za den několik kilometrů, nepracujete, moc neodpočíváte, jste neustále v pohybu, povídáte si s náhodnými lidmi a jediné, nad čím přemýšlíte, je, co bude k obědu a večeři a kde přespíte. Telefon nepoužíváte, řídíte se jako děti při bojovce, žlutými šipkami nebo symboly mušle.

Anna na pouť zavítala, aby si odpočinula od života v Německu, jehož denní náplní byla náročná kombinace dvou zaměstnání. Pouť jí poskytuje určitou strukturu, při které nemusí nic plánovat a řešit: „...*nedělat nic běžného a stresujícího*“.

Podobně tomu bylo i v případě Jany, která se nejen věnovala studiu architektury, ale zároveň pracovala, což pro ni bylo vyčerpávající: „*Vždy jsem studovala a pracovala zároveň, takže to bylo opravdu těžké*“. Na pouti se vydala po ukončení studia a od cesty si slibovala změnu, protože si připadala současně zaseknutá.

Vytrhnutí z běžného života, během putování, zaznamenal i Josef: „*Měl jsem čas dlouze přemýšlet nad věcmi, což se mi v normálním životě málokdy stane*“. Podotýká, že pouť vnímá jednak jako pauzu od běžného života: „...*detox od lidí, detox vlastně od toho stávajícího způsobu života, který jsem si z části nevybral, ale přesto ho mám, a nějaký sebe nastavení se na ten návrat a na to, abych byl dál schopnej nějak fungovat*“.

K hlavním důvodům, proč je Ross motivován se na pouť vracet, je perspektiva, jež se mu na ní dostane právě tím, že realitu opouští: „*Jsou tu různé síly v procesu, a když máte čas na vyčištění mysli a přestanete myslet na to, co musíte dělat druhý den a co všechno musíte splnit, tak máte jinou perspektivu, a to mi Camino dalo*“.

Vzhledem k Rossově nepřetržité energii chodit do práce je pouť vytrhnutím z reality, kdy najednou nemusí nic řešit a hlavou se mu neženou problémy, úkoly a resty: „...*měl jsem práci, která byla hodně náročná, ale ten stres byl pozitivní, ale pořád musíte něco dělat, máte neustále spoustu problémů, které musíte řešit a bylo příjemné od toho jít pryč*“.

Marie si dopřála delší dovolenou, což vedlo k různým novým zjištěním, změně denního rytmu, získala tak novou perspektivu a tudíž se jí vracet zpátky domů nechtělo: „*Byla to moje první dovolená v životě, kdy jsem měla tři týdny volného času, kdy jsem nemusela pracovat a věnovat se jen sobě*“, „*A tuto středu mi letí letadlo domů a mně se nechce. Bylo to tak skvělé, změnilo to tolik věcí, které jsem si dřív myslela*“.

### **Pout' jako sebetranscendence**

Poslední společné téma, které bylo možné nalézt napříč odpověďmi, jsem nazvala sebetranscendence. Participantů vnímali pout' jako něco, co jim zpřítomnilo okamžiky života, co jim umožnilo zpomalit rychlé tempo běžného dne a naplnit deficitní a růstové potřeby. Pout' vnímali jako místo, na které se budou chtít vrátit z důvodu, co jim do života zážitky přinesly. Zde lze uvažovat i o souvislosti s teorií sebetranscendence A.H.Maslowa.

Jana pojímá pout' jako místo odpočinku, zpomalení a užívání si daného okamžiku „...*Camino vás může naučit brát život vědomě, zpomalit, užívat si jednoduché věci života, být trpělivější. Myslím, že tě to může změnit, pokud tomu budeš otevřená, samozřejmě. Věřím, že cesta je metaforou života samotného*“.

Pro Rosse je pout' pokaždé obohacujícím zážitkem, jestliže ale touží po jedinečném odpoutání a možná osvobození se od běžného života, upozorňuje na střet s realitou na pouti, jež obnáší diskomfort a sebezpřekonání: „...*je to mnohem víc než jen túra, překračuje čistě náboženský nebo dokonce duchovní zážitek. Pokud to dovolíte, můžete se odpoutat od všech nástrah, které omezují váš normální život – jste nuceni vstupovat do společných vztahů – spát v albergues, sdílet jídlo, chodit s cizími lidmi*“.

Milanův pohled na pout' je rovněž zajímavý, poněvadž zaujímá poněkud jiný úhel „...*určitě nějaká introspekce a to, že jsem vlastně v paralelní realitě do té míry, kdy, takhle já vidím Camino do jistý míry, jako takovej hodně pomalej a hodně slabej LSD trip*“. Sám popisuje prožívání na pouti za transcendentální: „...*člověk cítí jako oddělený od vlastního života, zažívá emoce a více pozitivní ale i negativní a má uvolněnou mysl a vidí sám sebe jako víc objektivně než ten svůj život, takže má nějaký transcendentální pocity a myšlenky*“.

Ve vyprávění Marie lze vnímat odhodlání a sílu překonávat překážky. Svědčí o tom i fakt, že pout' jí dala nový pohled na život: „...*dnes jsem byla v katedrále dvě hodiny a cítila jsem, že mě Camino změnilo. Ukázalo mi to, že když si něco umanu, můžu to dokázat*“.

*Měla jsem hodně obav a mnoho důvodů, proč je mít. A po tomhle jsem se cítila: ok, to bylo skvělé, to byla zábava, to bylo jednoduché“.*

Anna od cesty očekávání neměla, předpokládá, že pouť je sama o sobě cesta životem a přes veškerou bolest, kterou si zažila, byla spokojená: „...protože si myslím, že to bude svým vlastním způsobem úžasný zážitek pro každého. Ať už je to cokoliv, co ti život chce ukázat. Ukáže se to na Caminu“.

Dobrodruha Josefa uchvátil konečný bod pouti v Santiagu de Compostela, čímž je katedrála a místo uchování ostatků svatého Jakuba: „...stále jde o pěkný výlet s krásnou odměnou na konci v podobě asi nejhezčího katedrálového komplexu, ve kterém jsem kdy byl“.

Cesta měla pro Janu význam v podobě terapeutických účinků, což je jedním z důvodů, proč pouť doporučuje „...myslím, že je to opravdu dobrá terapie“.

## **Zodpovězení výzkumných otázek**

### **Očekávání poutníků**

Hlavní výzkumná otázka, bádající po tom, zda byla očekávání poutníků naplněna či nikoli, byla součástí obou dvou částí komunikace s poutníky, osobního rozhovoru a emailu (viz přílohy č. 2A, 2B). Vzhledem k tomu, že z doslechu mají lidé představu, že se jedná o výjimečnou a nádhernou cestu, na které potkají spřízněnou duši, kamarády na celý život, naprosto nový pohled na život, tak to může zapříčinit výsledný efekt zklamání. Výsledky výzkumu poukazují na to, že u většiny participantů nebyla očekávání, která od pouti měli, naplněna. Na druhou stranu, poutníkům se na pouti přihodily věci, které neočekávali, a ty je natolik překvapily, že nenaplněná očekávání na celkové hodnocení poutní cesty neměla vliv.

Rossova očekávání od pouti se naplnila, pokoru a krásu v jednoduchosti znovu objevil, ale potřeboval by pro sebe ještě více času: „očekávání byla odpoutat se od pracovních povinností, zapracovat na své pokoře a znovu objevit pomalejší tempo a krásu v jednoduchých věcech. Cítím, že tato očekávání byla naplněna, ale ne do takové míry, jako moje minulá, delší Camina. Myslím, že člověk skutečně potřebuje asi dva týdny nebo více, aby se skutečně odpoutal a získal plnější nadhled“.

Přestože se Anna necítila po absolvování pouti nikterak „změněně“, na pouti zažila momenty, které pociťuje jako úžasné, ačkoli se očekávání od pouti zcela nenaplnila: „*Na jednu stranu jsem moc očekávání neměla, na druhou stranu jsem si myslela, že to nějak změní něco v mém životě nebo udělá něco ‚speciálního‘. Nebylo to tak. Necítím se jako změněný člověk nebo něco podobného. Ale měla jsem úžasný zážitek i bez speciálních myšlenek nebo čehokoliv*“.

Ačkoli Josef od pouti očekávání úplně neměl, ve výsledku byla pout' lehkým zklamáním, co se týče krajiny a komunitního života: „*Jak jsem již říkal na začátku, moc zásadních očekávání jsem neměl, ale přesto jsem byl překvapen pár věcmi. Zejména tím, že většina cesty vede přes zástavbu – města, vesnice apod. a po silnici. Také jsem slyšel od lidí, co šli Camino přede mnou, že je to skvělá příležitost k seznamování se s lidmi, zejména po večerech. Možná za to mohou i hostely, ve kterých jsem spal, ale něco takového jsem zažil všehovšudy dvakrát*“.

Mariina očekávání od pouti taktéž nebyla naplněna: „*Nejdříve jsem slyšela strašně moc informací, které se týkají změny života na mentální úrovni, které překonaly očekávání. Protože jsem se cítila, že to ujdou a všechno bude jiné a změněné, nyní se cítím spíš jako: ok, jsem trochu znepokojená, moje očekávání se úplně nenaplnila*“.

Naopak Jany očekávání byla předčena: „*Abych byla upřímná, předčilo to moje očekávání. Co se týče lidí, krajiny, ubytoven atd. Čekala jsem, že pojedou celou cestu sama a při mnoha příležitostech mě například doprovázeli nějakí lidé. Také jsem si myslela, že celá krajina bude jen pobřeží nebo že veřejné hostely budou nepohodlné nebo špinavé, a nebylo to tak*“.

### **Motivace poutníků**

Následující výzkumná otázka zní, co poutníky motivovalo se vypravit na Svatojakubskou poutní cestu. Důvody, které participanti v rozhovorech uváděli, se lišily. Objevovaly se motivy spirituální, motivy hledající řešení krize, motivy nejistoty v mezidobí, motiv hledání dobrodružství nebo motiv touhy po změně. Vzhledem k různorodosti motivů, které participanty na pout' přiměly, nelze jednoznačně určit jeden motiv vzájemný. Pozoruhodné je, že participanti, kteří se na pout' již v minulosti vydali, mají touhu se na ni znovu vrátit a vyzkoušet i jiné varianty cesty.

Ross se na pouť opakovaně vrací, aby znovu objevil pokoru a krásu v jednoduchosti. Avšak pokaždé ho na pouť, dle jeho slov, něco volá: „*Tentokrát jsem to udělal proto, že to bylo volání čelit dalšímu. Toto je moje čtvrté, je to silné volání*“. Pro Rosse je pouť místo, na které se opakovaně a rád vrací, aby znovu objevil krásu v jednoduchosti a pokoru.

Anna se vypravila na pouť krátce po tom, co podala výpověď v práci. Jejím přáním bylo cestovat a z toho důvodu si zvolila Svatojakubskou pouť: „*Dala jsem výpověď v práci a chtěla jsem cestovat. Pak jsem se rozhodla jít na Camino, protože mi to dává určitou strukturu*“.

Jana se na pouť vydala po ukončení vztahu a studia. Zároveň toužila po změně, protože si připadala, že právě teď stojí na jednom místě: „*nastal okamžik, kdy jsem něco ukončila. Udělala jsem velký krok. A teď musím začít nanovo. A tak potřebuji změnu. Potřebuji přemýšlet a meditovat. Možná najdu sebe nebo něco takového*“.

Josef plánoval vyrazit na pouť už dlouho. Rozhodl se jít po nedávném rozchodu s přítelkyní a současně před nástupem do nové práce na plný úvazek: „*Tak jsem si řekl, konečně teda, že vyrazím sám. I z toho důvodu, že prostě si potřebuju v hlavě vyřešit nějaké věci*“.

Milan se na pouť vydal už mnohokrát a jeho hlavním důvodem je pobýt v komunitě poutníků a jeho povaha dobrodruha: „*jako zvědavý člověk jsem cítil nějakou touhu po dobrodružství. Asi to je ten hlavní důvod, dejme tomu, už je to docela dávno. A vracím se, protože asi primárně, je tu komunita, která nikde jinde není*“.

Chůze je Mariina oblíbená aktivita a tak si vzala nejdelsí dovolenou, co kdy v životě měla, aby se na pouť vydala: „*Nebylo to kvůli náboženským důvodům, ale myslím si, že ani kvůli spirituálním věcem, a tedy kvůli mentálnímu zdraví. Chtěla jsem se trochu změnit a zažít to, jak se budu cítit v takto krátkém čase bez práce. Miluju chůzi, takže to bylo jednoduché*“.



## Prožívání poutníků

Třetí výzkumná otázka zní, co poutníci během putování prožívali. V odpovědích participantů jsou zaznamenány všemožné příběhy, které jsou jedinečné. Participanti popisovali, jak prožívali krásné a příjemné momenty, tak současně i ty velmi bolestné. Přes všechna negativa, které si participanti na pouti zažily, hodnotili tuto zkušenost kladně a vnímali ji jako přínosnou.

Ross si během pouti užíval poklidnějšího způsobu života: *„Bylo úžasné znovu zažít Evropu, Portugalsko i Španělsko, a přestože je moje španělština špatná, rád jsem ji znovu použil. Pomalejší tempo života, vidět lidi relaxovat a vychutnávat si báječná jídla, cítit společné pouto s ostatními poutníky, to vše přinášelo radost“.*

Anna na pouti prožívala zejména bolest ale i sounáležitost: *„Zažila jsem si to, že je pro mě opravdu těžké se o mě samotnou dobře postarat. To byl můj hlavní cíl na Caminu – dobře se o sebe starat. A velmi jsem se snažila, ale stále mě to hodně bolelo. Ale i kvůli bolesti a kulhání jsem potkala tolik lidí, kteří mi pomohli“.*

Pro Josefa byla pout' místem klidu: *„Klid. Camino pro mě spočívalo v tom, že v osm, devět ráno vyrazím a cca do tří půjdu, pak si odpočinu a večer se půjdu podívat po okolí“.*

Jana si zažila velmi podobnou situaci jako Anna: *„Jak jsem vám řekla, měla jsem nehodu. Zvrtnula jsem si kotník a byla jsem frustrovaná, protože jsem viděla lidi přicházet a odcházet a byla jsem tam, aniž bych mohla chodit, a všichni za mnou přišli, aby se zeptali, jak se mám. Jako bychom byli rodina, rozumíš“.*

# Diskuze

V bakalářské práci se pokouším odpovědět na hlavní výzkumnou otázkou týkající se naplnění očekávání poutníků na Svatojakubské poutní cestě. Kritériem je přitom vlastní pocit poutníků. Cílem mé práce bylo současně zkoumat motivaci a důvody, které poutníky přiměly vydat se na pouť, zdali je jejich motivací víra, touha po nalezení smyslu života, poznání nové krajiny a kultury nebo se jedná o fyzickou výzvu. Pohnutky, které mě ke zvolení tématu vedly, jsou vlastní zkušenost s putováním na Svatojakubské pouti, radost, kterou mi chůze v přírodě přináší, ale rovněž důvod, že mnoho lidí z mého okolí o Svatojakubské pouti jakživ neslyšelo.

Empirická část je tvořena kvalitativní výzkumnou sondou, v níž jsem pomocí interpretativní fenomenologické analýzy zpracovávala polostrukturované rozhovory. Výzkumný vzorek je složen z šesti participantů a byl vybrán na principu metody prostého záměrného výběru. Participantů podstoupili nejprve osobní rozhovory, které se konaly na ubytovně pro poutníky v Portu, a následně byli kontaktováni mailem obsahujícím doplňující otázky.

Vzhledem k vyhodnocování dat pomocí metody IPA se jedná o mnou zpracovaná témata, jež mohou být interpretována každým výzkumníkem odlišně. Výsledky výzkumu mapují analýzu jednotlivých participantů a analýzu celkovou, která shrnuje vzájemně propletená témata participantů. Z celkové analýzy dat participantů vzešla témata: *komunita poutníků, sebezprekonání, odstup od prožívání běžného dne a pouť jako sebetranscendence*.

*Komunita poutníků* je prvním společným tématem, které se objevovalo u většiny participantů. Jedná se dokonce o důvod, proč se participant Milan na pouť opakovaně vydává. Od prvního dne na pouti se stáváte poutníkem, což znamená, že jste součástí komunity. Komunitní život poutníků vás doprovází po celou dobu pouti a tak se ze dnů a večerů stává pro většinu poutníků společně strávený čas. Na druhou stranu, i kdyby poutník nechtěl, tak na ubytovnách je nucen s ostatními poutníky sdílet společné prostory, kde takřka neexistuje soukromí. Pouto, které mezi poutníky na pouti vzniká, může přetrvávat roky a je charakterizováno upřímností, laskavostí, srdečností a nápomocí.

Ve spojitosti s rychle vznikajícím a upřímným vztahem, který mezi některými poutníky vzniká, bych ráda navázala článkem McIntyreové (2011).

Na základě vlastní praxe považuje za důležitý aspekt v konverzaci oční kontakt, který je během chůze méně častý, a prohlížení si cesty a krajiny. Tyto dva aspekty umožní jejím klientům více se otevřít a například pociťovat menší ostych ohledně sdílení nepříjemných skutečností. Je tedy možné spekulovat, že by podobné aspekty mohly hrát roli ve vznikajícím poutu mezi participanty a jinými poutníky.

*Sebepřekonávání* je dalším společným tématem, které se objevuje napříč rozhovory s participanty. Téma *sebepřekonávání* je poměrně široké a zahrnuje podtémata vztahující se k vystupování z komfortní zóny, překonání vlastních sil, otevřenosti ke změně, ale taktéž ke schopnosti přiznat si, že je potřeba dát si pauzu. Byla jsem překvapená, jaké změny mohou u poutníků během pár dní nastat, z komunikace s poutníky jsem zaznamenala, jak se například z introvertů stávají, minimálně po dobu putování, extroverti nebo jak se participantka Marie navyklá na komfort městského života odhodlá přespát sama v lese.

*Krátkodobému úniku z reálného života* připisovala valná většina participantů pozitivní následky a to dokonce ještě před tím než se na pouť vydali. Participanti uváděli, že zásluhou pouti je možno získat náhled na život odehrávající se stovky kilometrů daleko, mít k dispozici více času na přemýšlení a na hledání otázek i odpovědí. Pout' například Rossovi umožňuje získat naprosto novou perspektivu na život, který se odehrává stovky kilometrů daleko.

Posledním objevujícím se tématem napříč rozhovory je *pout' jako sebetranscendence*. Na pouti mají poutníci možnost nahlížet na vlastní život z jiné perspektivy. Podíl na tom může mít několikakilometrová denní chůze krajinou, která poutníkovi umožní odpoutání se od nástrah, stresu a problémů každodenního života, a tudíž se mu naskytuje možnost přemýšlet o minulosti, budoucnosti, smyslu života. Pout' může, dle slov participantky Anny, ukázat věci, které by se v běžném životě mnohem hůře hledaly.

V této souvislosti bych zmínila Maslowovu teorii motivace, která se opírá o pyramidu potřeb, v níž jsou odspodu hierarchicky uspořádané lidské potřeby, deficientní v první polovině, jež je nutno uspokojit, aby mohlo dojít k naplnění potřeb růstových, které jsou v druhé polovině. Po zdárném uspokojení potřeb může dojít u mizivého procenta lidí k sebeaktualizaci, která se nachází na vrcholku pyramidy. Podstatné je se v mé práci věnovat vrcholným zážitkům, kdy se Maslow (2014) domnívá, že „lidé při vrcholném zážitku jsou nejbližší své identitě, nejbližší svému skutečnému já v jeho nejtypičtější podobě“ (s. 159).

A nutno zmínit transcendenci, „Transcendence se vztahuje k nejvyšším a nejjobsažnějším či celostním úrovním lidského vědomí, chování a vztahuje se, spíše jako cíl než jako prostředek, k sobě samému, k významným jiným, lidské bytosti obecně, jiným druhům, přírodě a vesmíru“ (Maslow, 1969, s. 66). Na základě podrobné analýzy rozhovorů se domnívám, že někteří participaci během putování dosahovali stavů, které lze pokládat za vrcholné zážitky anebo dokonce prožitky sebetranscendence. Což mimo jiné potvrzují výzkumy Schnell a Pali (2013) a Rahtz et al. (2021), které zkoumáním poutníků došli k závěrům, že mohou během putování dosáhnout stavů sebetranscendence či sebeaktualizace.

Výsledky mého výzkumu se z části shodují s výsledky zveřejněnými Amaro et al. (2018) či Schnell a Pali (2013), kterým se věnuji v teoretické části, za motivaci poutníků nepokládají náboženskou víru, ale spiritualitu a hledání objasnění. Výsledky taktéž odpovídají nedávno provedenému výzkumu Brumce et al. (2023), kteří zkoumali, z jakého důvodu se poutníci na pouť vydávají, a výsledky odhalují, že nejčastěji se jednalo o sekulární motivaci, do níž spadá touha po hledání dobrodružství a zvědavost nebo poznávání nových lidí. Zároveň je možné na podkladě Kurratovy (2019) typologie poutníků říci, že mezi mými participanty lze najít *bilancujícího* poutníka, *time-out* poutníka či poutníka *nový začátek*.

Hlavní výzkumná otázka se týkala naplnění očekávání u poutníků na Svatojakubské poutní cestě. Výsledná analýza dat poukazuje na to, že očekávání, která poutníci od pouti měli, nebyla ve třech případech plně naplněna, a v jednom případě realita očekávání předčila. Přestože nebyla očekávání v případě participantů plně naplněna, přihodily se jim během pouti věci, které neočekávali, a nenaplněná očekávání dle mého názoru neměla na finální kladný dojem a hodnocení pouti velký vliv.

V případě, že bych pro nastávající odborné práce využila tutéž metodu IPA pro výzkumnou část, postupovala bych podobným způsobem, přičemž bych se vyvarovala dvěma částem komunikace s participanty a zaměřila bych se pouze na jednu. Při zpracování dat jsem se dopustila chyb, které bylo nutno v průběhu opravovat, jednalo se například o nadbytečné tvoření témat z odpovědí participantů. Napříště bych se vyvarovala chybám v komunikaci s participanty, jimiž bylo například příliš časté zasahování do odpovědí a nedodržování scénáře v průběhu rozhovoru, ale nutno podotknout, že se jednalo o první výzkum a neměla jsem tudíž žádné předchozí zkušenosti.

Se zpracováním dat metodou IPA jsem měla zpočátku velký problém, nad zpracováním prvního rozhovoru jsem strávila bezmála týdny a netušila, jak analýzu sestavit, přestože jsem obecný postup od Koutné-Kostíkové a Čermáka (2013) měla k dispozici. Na základě studia literatury a doporučení, jsem byla schopna první rozhovor metodou IPA zpracovat, následně probíhaly i zbývající analýzy rychleji, ačkoli bylo složité se odklonit od témat individuální zkušenosti předchozích rozhovorů.

Důležitým faktorem ve zpracování výzkumu je validita, jelikož posuzuje, zdali je možné považovat zvolený způsob metody, v mém případě IPA, a vyhodnocené výsledky za věrohodné (Miovský, 2006). V rámci zvýšení validity výzkumných dat je v příloze přiložen verbatim rozhovorů s poutníky (viz příloha č. 4). Vzhledem k velikosti vzorku a použité metodě analýzy dat nelze výzkumné závěry aplikovat na celou populaci poutníků. Limitujícím faktorem mohl být výběr výzkumného vzorku, který probíhal metodou prostého záměrného výběru, protože mohlo dojít k výběru participantů na základě sympatií. Souvisejícím limitujícím faktorem může být snaha participantů vyhovět výzkumníkovi a zároveň jsem mohla i já sama nevědomky výsledky zkreslovat. Limit spočíval taktéž v socioekonomickém statusu participantů, jelikož se jednalo o velmi komfortní ubytovnu pro poutníky, jež je sice minimálně zpoplatněna, ale stále může být pro některé poutníky nad rámec jejich finančních možností.

Tvrdím si označovat svou práci z hlediska výzkumu za originální, jednak proto, že jsem rozhovory vedla s poutníky osobně na ubytovně a mohla jim tedy blíže porozumět. Dále i z důvodu, že pocházeli z různých koutů světa a věkově pokrývali většinu kategorií, a zejména vzhledem k vyhodnocování metodou IPA, která se snaží porozumět individuální žité zkušenosti jedince. Sblížení na ubytovně může mít výsledný dvojitý efekt, přívětivým by bylo lepší porozumění individualitě poutníka, ale naopak nepřívětivý by mohl vést ke zkreslení. Analýza rozhovorů mohla být provedena do větší hloubky, což by bylo ovšem těžké.

Po absolvování pouti vedoucí k hrobce svatého Jakuba Staršího doprovázely participanty pocity slasti a uspokojení, až na výjimku jedné participantky, kdy se dostavila radost až po pár dnech. Pozitivní dopady, které participanty po absolvování poutě doprovázely, je možné pojímat jako terapeutické.

Práce může být východiskem pro navazující výzkum zkoumání spokojenosti nebo změn v prožívání poutníků i po několika měsících od absolvování pouti.

## Závěr

Bakalářská práce se věnuje očekáváním a motivaci poutníků na Svatojakubské pouti, v úseku mezi Portem a Santiagem de Compostela. Zvolení tématu vychází jak z důvodů vlastní zkušenosti autorky, tak doposavad nízké obeznámenosti široké veřejnosti se Svatojakubskou poutní cestou.

Teoretická část se podrobně věnuje historii poutnictví, zejména pak svatému Jakubovi Staršímu a jeho tragickému osudu, rovněž pojednává o Svatojakubské pouti a trasách, jež je možné absolvovat. Závěrem je k nahlédnutí několik výzkumů vztahujících se jednak k terapeutickým účinkům chůze, tak právě motivaci poutníků pout' absolvovat.

Empirická část je tvořena kvalitativní výzkumnou sondou, obsahující popis zvolených metod, jimiž byla interpretativní fenomenologická analýza, tak jednotlivé fáze postupu zpracování dat. Navazující je kapitola výsledků, která dokumentuje jak jednotlivě zpracované rozhovory, tak i celkovou analýzu napříč participanty. Rozhovory se udály s šesti participanty na ubytovně v Portu a byly doplněny o navazující otázky skrze emailovou komunikaci po dokončení pouti.

Výsledky reprezentují jednotlivé, individuální zkušenosti participantů, které jsou výsledným vyhodnocením metody IPA. Poukazují na důvody, které na pout' poutníky přivedly, co se jim během pouti přihodilo a zejména co prožívali. Pro všechny poutníky, kteří byli součástí výzkumného vzorku, měla pout' i přes veškeré nesnáze, a to především bolest, určitý přesah.

# Reference

Amaro, S., Antunes, A., & Henriques, C. (2018). A closer look at Santiago de Compostela's pilgrims through the lens of motivations. *Tourism Management*, 64, 271–280.

<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2017.09.007>

Ambros, P. (2002). Pout' - stále aktuální pastorační skutečnost? *Studia Theologica*, 4(2), 54-59. [https://www.studiatheologica.eu/artkey/sth-200202-0008\\_Pout\\_-\\_stale\\_aktualni\\_pastoracni\\_skutecnost.php](https://www.studiatheologica.eu/artkey/sth-200202-0008_Pout_-_stale_aktualni_pastoracni_skutecnost.php)

*Bible: Písmo Svaté Starého a Nového Zákona*. (1984). Ekumenická rada církví v ČR.

Brumec, S., Lavrič, M., & Naterer, A. (2023). Examining Motivations to Walk the Camino de Santiago: A Typology of Pilgrims. *Pastoral Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01071-1>

Jazairiová, P. (2005). *Cestou hvězd*. Radioservis.

Kagge, E. (2020). *Radost z chůze: Krok za krokem ke své duši*. Grada.

Koutná - Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.

[https://www.academia.edu/24622551/Kvalitativn%C3%AD\\_anal%C3%BDza\\_text%C5%AF\\_%C4%8Dty%C5%99i\\_p%C5%99%C3%ADstupy](https://www.academia.edu/24622551/Kvalitativn%C3%AD_anal%C3%BDza_text%C5%AF_%C4%8Dty%C5%99i_p%C5%99%C3%ADstupy)

Kurrat, C. (2019). Biographical Motivations of Pilgrims on the Camino de Santiago.

*International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 7(2), 3.

<https://doi.org/10.21427/06p1-9w68>

Maslow, A. H. (1969). Various meanings of transcendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 56–66. <https://www.atpweb.org/jtparchive/trps-01-69-01-056.pdf>

Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Portál.

Mau, M., Aaby, A., Klausen, S. H., & Roessler, K. K. (2021). Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7741. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157741>

McIntyre, C. M. (2011, June 1). Peripatetic advising: How Socrates, advising, and running shoes influence student success. *Academic Advising Today*, 34:2.

<https://nacada.ksu.edu/Resources/Academic-Advising-Today/View-Articles/Peripatetic-Advising-How-Socrates-Advising-and-Running-Shoes-Influence-Student-Success.aspx>

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.

Ohler, N. (2002). *Náboženské poutě ve středověku a novověku*. Vyšehrad.

Pérez Naranjo, L., & Carranza Esquivas, R. (2012). Analysis of the Pilgrim Profile in Spain: Two Case Studies. *International Journal of Applied Science and Technology*, 2(4).

<https://repositorio.uoyola.es/bitstream/handle/20.500.12412/1772/Analysis%20of%20the%20pilgrim%20profile%20in%20Spain.pdf?sequence=1>

Rahtz, E., Warber, S. L., Goldingay, S., & Dieppe, P. (2021). Transcendent Experiences Among Pilgrims to Lourdes: A Qualitative Investigation. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 3788–3806. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01306-6>



Roe, J., Mondschein, A., Neale, C., Barnes, L. E., Boukhechba, M., & Lopez, S. (2020). The Urban Built Environment, Walking and Mental Health Outcomes Among Older Adults: A Pilot Study. *Frontiers in Public Health*, 8:575946. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.575946>

Schnell, T., & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: the meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887–902. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.766449>

Štěpánek, P. (2008). Kapitola 6. In P. Štěpánek (Ed.), *Čechy a Španělsko v středověku: dějiny a umění* (s. 193-238). Olomouc: Univerzita Palackého. <https://ultreia.cz/o-jakubovi/>

Strayed, C. (2018). *Divočina: pěšky 1770 kilometrů z Mohavské pouště až k mostu bohů* (3. vydání). Ikar (ČR).

Ultreia z.s. (2023a, 13. června). *Credencial*. <https://ultreia.cz/credencial-cz/>

Ultreia z.s. (2023b, 18. června). *Trasy EU*. <https://ultreia.cz/trasy-eu/>

Ultreia z.s. (2023c, 23. června). *Trasy ČR*. <https://ultreia.cz/trasy-cr/>

Vondruška, I. (1930). *Životopisy svatých v pořadí dějin církevních I*. Ladislav Kuncíř. <http://librinostri.catholica.cz/download/VondruskaSvati1-OCR.pdf>

## **Obrázky** (viz přílohy č.6)

1. National Gallery of Art. (n.d.). *Saint James Major*. <https://www.nga.gov/collection/art-object-page.41635.html>

2. Můj vlastní obrázek, 2023

3. Můj vlastní obrázek, 2023

# Seznam příloh

## 1A. Informovaný souhlas česky

### Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru a jeho následným vyžitím pro účely bakalářské práce Julie Jakubů

Podpisem vyjadřuji souhlas s následujícími body:

- Byl/a jsem informován/a o účelu rozhovoru, kterým je sběr dat pro potřeby výzkumu bakalářské práce Julie Jakubů. Cílem výzkumu je porovnání očekávání poutníků před a po zvládnutí Svatojakubské cesty.
- Bylo mi sděleno, jak dlouhý bude rozhovor a jaký bude mít průběh. Jsem seznámen/a s právem odmítnout odpovědět na jakoukoli otázku, případně do 3 dnů odmítnout účast na výzkumu.
- Souhlasím s nahráváním následujícího rozhovoru a jeho následným zpracováním. Zvukový záznam rozhovoru nebude poskytnut třetím stranám a po přepsání bude vymazán. Transkripce bude přístupná pouze komisi u obhajoby bakalářské práce, jinak nikomu, až na části citovány v textu práce, který bude volně dostupný online.
- Byl/a jsem obeznámen/a s tím, jak bude s rozhovory nakládáno a jakým způsobem bude zajištěna anonymita i po skončení rozhovorů, která znemožní identifikaci mé osoby. Nikde nebudou uvedeny mé osobní údaje, díky kterým bych mohl/a být identifikován/a.
- Dávám své svolení k tomu, aby výzkumnice použila rozhovor pro potřeby své bakalářské práce a některé části v ní může citovat, zvuková nahrávka a transkripce rozhovoru však bude po ukončení výzkumu smazána.

Datum:

Podpis participanta:

Podpis výzkumníka:



## 1B. Informovaný souhlas anglicky

### Informed consent to the provision of a research interview and its subsequent use for the purposes of Julie Jakubů's bachelor's thesis

By signing, I agree to the following points:

- I was informed about the purpose of the interview, which is to collect data for the research needs of Julie Jakubů's bachelor's thesis. The aim of the research is to compare the pilgrim's expectations before and after completing the Way of Saint James.

- I was told how long the interview would be and how it would go. I am aware of the right to refuse to answer any question or to refuse to participate in the research within 3 days.
- I agree to the recording of the following interview and its subsequent processing. The audio recording of the interview will not be provided to third parties and will be deleted after being transcribed. The transcription will be accessible only to the commission for the defense of the bachelor's thesis, otherwise to no one except for parts cited in the text of the thesis, which will be freely available online.
- I was familiar with how the interviews will be handled and how anonymity will be ensured even after the interviews, which will make it impossible to identify my person. Nowhere will my personal data be presented, thanks to which I could be identified.
- I give my permission for the researcher to use the interview for the needs of her bachelor's thesis and to quote some parts of it, but the audio recording and transcription of the interview will be deleted after the end of the research.

Date:

Signature of participant:

Signature of the researcher:



## **2. Otázky první a druhá část**

### **2A PRVNÍ ČÁST A: UBYTOVNA PORTO**

*Why did you decide to complete the Camino?/ Proč jste se rozhodl/a jít na Camino?*

*Did something happen in your life right before the trip?/ Příhodilo se ve Vašem životě něco, než jste se na pout' vydal/a?*

*What do you expect from the trip?/ Co od pouti očekáváte?*

*Are you afraid of something?/ Do you have any concerns?/ Máte nějaké obavy?*

*What made you go now?/ Co Vás přiměje pokračovat, když už nemůžete?*

*Do you think the journey will change you?/ Myslíte si, že Vás pout' změní?*

*What does walking make you feel?/ Jaké pocity Vám chůze přináší?*

*Do you look around while walking?/ Rozhlížíte se okolo sebe, když jdete?*

*What do you often think about?/ O čem obvykle během chůze přemýšlíte?*

### **2B NÁSLEDUJÍCÍ DRUHÁ ČÁST B: EMAIL**

*Did it meet your expectations?/ Naplnila se Vaše očekávání?*

*What did you experience on the way?/ Co jste během putování zažil/a?*

*Did the trip bring you anything?/ Přinesla Vám zkušenost s poutí něco?*

*Would you recommend Camino? Why?/ Doporučil/a byste Camino? Proč?*

### **3. Email s otázkami druhá část**

Hello,  
Congratulations on completing your journey!

Thank you for the interview in Porto. I would like to ask you and I would be very grateful, if you could answer a few questions about your Camino.

*Did it meet your expectations?  
What did you experience on the way?  
Did the trip bring you anything?  
Would you recommend Camino? Why?*

These questions serve as inspiration, you can talk about your journey, whether it met your expectations and absolutely anything that comes to mind and you would like to share.

You can send me an email, or send it via Google Drive, record it on a voice recorder and send it to me, or I would also be happy for a video call via Skype, Zoom, etc.

Based on the interview, I would like to summarize in a few sentences what did camino bring you and if your expectations were met or if something very interesting, spiritual, unexpected happened or your life changed.

I will keep your names anonymous. I will write the research part of my thesis until Christmas. Then I will send you everything that concerns you and everything you could share with me. So you know what I write and if you disagree with something, we will change it. My work is only for study purposes.

Once again, thank you very much for your cooperation!  
Bon Camino :)

Julie Jakubu.  
mail: [juliejakubu@gmail.com](mailto:juliejakubu@gmail.com)

### **4. Doslovný přepis rozhovorů**

**Tazatel:** Julie Jakubů  
**Datum rozhovoru:** 1.10.2022  
**Respondent:** Ross 0/1  
**Stopáž:** 29:20  
**Místo rozhovoru:** Porto / Albergue de Peregrinos Porto

T: Povedu s vámi rozhovor, který se skládá z několika vybraných otázek na téma Camino.

(0:17) R: Na jaké téma?

T: O Svatojanské cestě, která končí v Santiagu. Jedná se o dobrovolný rozhovor a nic za něj neobdržíte. Pokud byste nechtěl, abych Vás nahrávala, tak nahrávání zastavím.

(0:33) R: Ne, to je v pořádku.

T: Pokud byste nechtěl odpovídat, nemusíte. Pokud budete chtít rozhovor ukončit dříve, kdykoli řekněte.

(0:44) R: Ok.

T: První otázka je, proč jste se rozhodl jít na Camino?

(0:55) R: Tentokrát?

T: Ano.

(0:57) R: Dobře. Tentokrát jsem to udělal proto, že to bylo volání čelit dalšímu. Toto je moje čtvrté, je to silné volání. Je to vtipné, zrovna jsem začal s novou prací, v červnu, a obecně si nechci brát volno.

Ale kouknul jsem do svého diáře a měl jsem deset dní volna a řekl jsem si, že můžu na deset dní odcestovat. Nikdy předtím jsem to takto nedělal, je to krátká doba, můžete se znovu napojit na sebe a objevit pokoru. Můžete znovu objevit krásu v jednoduchosti a zjistit, že věci jsou majetek a nejsou tak důležité jako obvyčeje a každodennosti. Ve skutečnosti, znovu zjistíte, že nejlepší věci v životě nejsou věci. Je to tak. To je má odpověď.

T: To zní opravdu krásně. Máte nějaká očekávání od této cesty?

(2:43) R: Pardon?

T: Jestli máte nějaká očekávání od cesty?

(2:51) R: Ano, jsou to, jako vždy, ty stejné věci. Znovuobjevení ducha Camina a tím se dostat i sám k sobě.

T: Máte nějaké obavy?

(3:08) R: No, dobře. Víte, doufáte, že budete zdraví. Pár dní bude pršet, víte, že tu bude pár výzev. Ale víte, když jsem šel poprvé, nevěděl jsem, do čeho jdu, bylo toho hodně neznámého. A tak máte obavy.

T: Myslíte si, že vás to tentokrát změní, to čtvrté Camino?

(3:58) R: Myslím si, že ano.

T: A jak vás změnilo to první, jestli si to ještě pamatujete?

(4:04) R: Ano, pamatuji. První bylo před osmi lety, francouzské Camino, byl jsem rozhodnutý jít do důchodu a všechno pro to zařídil. A vy jdete třicet tři dní, je to dost času na sebereflexi a přemýšlení. Nechci říct, že by ke mně promlouval Bůh, ale reflektujete a uvažujete nad tím, co je důležité. Je tu taková skvělá věc, takový pocit svobody a máte všechno, co potřebujete, nikoliv to, co chcete. Protože chcete měkký ručník a jedny ponožky navíc. Vše máte v batohu a to je ta krása v jednoduchosti. Nejsem velký fanda Disney, myslím, že je to hrozná organizace. Moje dovolená nespočívá v tom, jet do Disneylandu. My jsme v Americe nastavení na způsob, zabavte mě, zaujměte moji pozornost, sednu si a dám vám peníze, zabavte mě! Krása je v přírodě, nemusíte nutně jet do Himalájí nebo do Alp. Krása je v jednoduchosti. Víte, měl jsem práci, která byla hodně náročná, ačkoli byl ten stres pozitivní, ale pořád musíte něco dělat, máte neustále spoustu problémů, které musíte řešit, a bylo příjemné od toho jít pryč. No, jestli mě to změnilo? Pamatuji si, že pátý den jsem se potkal s Kanadánem a Italkou. A odpoledne jsme se náhodou společně potkali a šli na kafe, kde jsme sdíleli naše důvody, proč jsme se na Camino vydali. On se rozhodl jít, protože měl západonilskou horečku, bylo to závažné onemocnění a byl hodně nemocný, tak si řekl, že pokud se uzdraví, tak půjde na Camino, to bylo jeho hlavním důvodem. Pro mě to bylo, řekl bych, odpuštění, zda dokážu některé své duchovní věci znovu objevit. Víte, jsem striktní katolík a trochu jsem z toho vypadl. A chtěl jsem zapracovat na své pokoře. To jsou tři důvody. Ano, pokora je těžký oříšek, musíte na ní pořád pracovat. Jestli mě to změnilo? Během cesty jsem si uvědomil, že mám rád práci, kterou dělám, jsem inženýr, stavím věci a tak jsem pracovat nepřestal. Znovu jsem se ozval šéfovi, tehdy jsem byl na Středním východě, kde jsem pracoval jako řemeslník, ale řekl, že už nemůžu zůstat, tak jsem dostal práci na jiném místě a pak jsem měl ještě další tři jiné práce. Zajímavé, skoro stejné jako loňský rok, kdy jsem chtěl jít do důchodu. Ale já rád dělám to, čemu se věnuji. Mám specifický plán a zatím mě to baví.

T: Další otázkou je, už jste skoro odpověděl, jaký pocit Vám chůze dodává? Přemýšlí se Vám líp, nebo odpočíváte, jste méně úzkostný?

(9:10) R: No, myslíte moje myšlenky, jak jdou a jak se cítím za chůze?

T: Ano.

(9:23) R: Víte, je to pokaždé výzva. Poprvé jsem kulhal, čtvrtý den a byl jsem trochu blázen, když jsem šel přes Dolomity. Trénoval jsem, byl jsem v dobré kondici, ale po čtvrtém dni si pamatuji, jak jsem psal na facebook a přidal příspěvek, že jsem ušel asi patnáct mil z Pamplony za první den na Caminu. Něco jakože to nebylo tak hrozné ve finiši. O čtyři dny později jsem měl takové bolesti. Bylo to vtípné. Bojoval jsem, byl to dlouhý den do Labronia, byl jsem úplně zničený, nic ve mně nezbylo. A pak jsem si říkal, co dál? Je tu autobus. Další den jsem šel na autobusovou zastávku, byl to poslední den velkého festivalu, v říjnu, v Labroniu, a jel jsem autobusem. Víte, vyrůstal jsem jako katolík a to cítíte hodně viny okolo sebe. Koukal jsem se okolo, bál jsem se Camino policie, která by mi rekla, Rossi, musíte jít zpátky a pěšky, žádný autobus. Pak jsem si rovněž uvědomil, že mám až moc věcí. Pokaždé si berete poprvé spoustu věcí, co chcete a co potřebujete, máte až moc těžký batoh. Ve městě Burgos, což je krásné město s krásnou katedrálou, tam jsem si vybalil 9 liber váhy, dal si to odeslat do Santiaga a to bylo vysvobození. Najednou jsem měl lehký batoh a mohl jsem si vše užívat, byla to výzva ohledně nohou a krku, ale časem se to zlepšilo. Jednou si to budu pamatovat, jdete pět týdnů, především v Galicii, a víte, že bude prostě pršet. Když jdete a pršet začne, tak zastavíte, vytáhnete si pláštěnku, dáte ji na sebe a na batoh a pak pokračujete, ale tenkrát to bylo asi pět dní v kuse, co pršelo. Chtěli jsme vyrazit do O Cebreira, bylo 7:30 ráno a venku strašný déšť. Víte, jste na hezké ubytovně, je tu teplo, lidé pijí dobré pití, sedí se u ohně a vy víte, že musíte odejít, zároveň víte, že to bude těžké a pak dokonce ještě těžší. Když jste v půlce, pokračujete dál, ale opustit suché, hezké a teplé místo na začátku dne, když máte všechno suché, to je opravdu těžké. Pak to všechno mačkáte, aby to bylo suché. To byla taková střední výzva, když pršelo.

T: A jak jste se cítil večer, po tomto dni?

(14:17) R: Bylo to vtipné. Nejdřív je vám sebe samotného líto a říkáte si, to byla blbost, mohl jsem si dát načas. Děšť ustal, pak zase začal a pak zase přestal. A pak jsem se rozhodl, že půjdu na kopec a tam byl v kavárně oheň, dal jsem si obrovský kotel polívky a pivo. To bylo, jako kdyby se do mě dostaly steroidy. Pak jsem si řekl, že jsem začal v dešti a teď jsem tady nahoře, tak to bylo dobrý. Byla to velká výzva, pokaždé je to výzva. Učíte se, že si bereme vždy moc věcí, to byla velká výzva, protože ty věci vlastně nepotřebujete. Máte vlastní špatnou zkušenost? Můžu tohle používat, ale nevezmu si to. Toto byly ty výzvy.

T: Když jste říkal, že k vám někdo promlouval, jak jste to myslel, Bůh nebo někdo?

(16:02) R: Nebylo to jako, že by to řekl Bůh: Rossi... Jsou tu různé síly v procesu, a když máte čas na vyčištění mysli a přestanete myslet na to, co musíte dělat druhý den a co všechno musíte splnit, tak máte najednou jinou perspektivu a to mi Camino dalo. Nebyl to hlas.

T: O čem obvykle přemýšlíte, když jdete?

(16:43) R: Při chůzi?

T: Ano. O minulosti, budoucnosti, nebo jste schopen myslet na to, co je zrovna okolo vás?

(16:52) R: No, to je dobrá otázka. Mysl zůstává celkem aktivní, někdy si všímáte, že nikdo kolem vás není, někdy se modlím, přemýšlím o tom, co ten den bude. Nevím, kde budu spát, že v pět si dám kafe, myslím na rodinu, na dceru a tři vnoučata. Během Camina jsem byl s takovou *Camino rodinou*, což bylo i potřeba, rád jsem chodil sám přes den, ale pak jsme se vždy večer společně sešli. Byli jsme spolu s *rodinou* v kavárně a ptal jsem se, jak se mají. A co dále, řekl bych, že především minulý rok a v roce 2016, ne 2014, už je to osm let. Dělal jsem portugalské Camino v roce 2018, 2019 a loni jsem si uvědomil, že musím zpomalit, že nedokážu držet krok, že je to čím dál tím větší výzva a to bylo... Víte, to bylo, to vám dá něco k přemýšlení, když stárnete. Víte, moji kamarádi mi říkají, že jsem blázen. Ale vy si uvědomíte, že je čas zpomalit. A to bylo uvědomění. A myslím, že to bylo v Lyonu. Je tam krásná katedrála. Studujete o tom, jak se staví katedrály. Žil jsem v Německu několik let, kdy mě navštěvovala rodina a kamarádi. Navštěvovali jsme katedrály a tak, ale z té v Lyonu jsem byl unešený. Nevěděl jsem, že katedrály jsou orientovány nějakým směrem, že pokud budete čelem k oltáři, tak koukáte směrem na východ. Východ, kde vychází slunce, je to světlo, to je Ježíš. Pak se otočíte vpravo, kde jsou prosklená okna, která symbolizují Starý zákon, vlevo se jedná o Nový zákon. A když se otočíte k východu z katedrály, jsou tam krásná růžová okna, od Michelangela, a ty jsou směrem k západu slunce, je to velmi symbolické. Váš den končí, zapadá slunce, váš život se zkracuje a měli byste nad ním více přemýšlet. Nosím s sebou kompas, ano a opravdu ukazuje směr katedrály na světové strany, to pro mě bylo opravdu zajímavé zjištění. Ano. Pak si říkáte, že víra postavit tyto katedrály, asi ve 13 století, co musela celá země investovat do stavby a plánování, to mi přijde fascinující.

T: Další otázka je... no máme skoro vše, opravdu nemám už otázku.

R: Kolik ještě zbývá otázek?

T: Nechtěl byste mi třeba říct něco, na co jsem se Vás nezeptala?

(22:20) R: Řekl bych, že na každém Caminu potkáte lidi a na každém potkáte speciální lidi, kdy jste s nimi v kontaktu. Potkal jsem Němku ve věku své dcery, ona byla *rychlochodkyně*, pak jsme si už jen psali. Ale dokončili jsme cestu ve stejný den a šli spolu na večeři. Bylo to tak, že jsem šel většinu času sám, někdy někoho potkáte a pak s někým jdete na večeři. My jsme oslavili náš úspěch společně a zůstali jsme v kontaktu. Když jsem pracoval v Rize, můj vedoucí mě poslal do Německa, takže jsem ji potkal a párkrát jsme si psali. Na portugalském Caminu jsem potkal Dánku, bylo to zvláštní, byla mladší než moje dcera a pak po pár dnech jsme se potkali znovu, když šla s jinou skupinou, pak jsme šli zase jeden den spolu a celkově jsme šli společně po portugalské pouti asi šest dní a bylo to moc hezké. S tou jsem se potkal v Hamburku, je architektka a to byla také hezká zkušenost. Potkal jsem loni také Portugalku, která byla doktorka, spolu jsme šli čtyři dny, pak americký pár a i oni s námi šli čtyři dny a šli jsme spolu většinou na večeři, někdy i snídani a doteď jsme v kontaktu. Mladá generace, kterou tu potkáte, říká, oni jsou takový a takový a oni mluví o těch starých a nerozumíme si, atp. Což je trochu zajímavé, každá generace je výzva a je tu mnohem víc společného. Především mezi různými národnostmi. Byla to velmi bohatá zkušenost. Přestěhoval jsem se z Východního pobřeží do Nového Mexika, do Albuquerque, je tam lokální kaple pro Camino poutníky a tam jsem se přihlásil. Napsali mi mail, že půjdeme na výlet a bylo nás asi šest, máte takovou cestu, kdy vzniká takové pouto a to je to bohatství. Začal jsem s novou prací a plánoval dál, chtěl si vzít dovolenou a řekl jsem si, že ne, ale naštěstí jsem pořád silný a kouknul jsem se na další týden, do diáře a byly americké svátky, Kolumbův den.

T: Tak to jste na správném místě.

(26:52) R: Mnoho lidí tyto svátky teď nemusí, odsuzují Kolumba, říkají mu domorodec za jeho chování, jelikož to nebyl úplně dobrý člověk za to, co dělal. Mám deset dní. Mám rád portugalské Camino z mnoha důvodů a tak jsem se rozhodl, že půjdu. Z Porta můžete jít dobré Camino, nic vás nežene, můžete si odpočinout, je to jednoduché a Porto milují, je to krásné město. Jdete deset dní a dokonce zůstanete den navíc v Santiagu a nastoupíte do autobusu a pak zase jedete do Porta zhruba tři a půl hodiny a vidíte ty lidi putovat podél cesty a poznáváte ta místa, kudy jste šli. Je tu i pár super lidí, kteří dělají youtube videa, co si máte zabalit a tak. Jsou dva lidé, které mám rád, jeden muž z Kuby Efrin něco, má hispánské jméno, dobrý týpek a má super záběry, a pak mladší žena

Nadine, která taky dělá hezká videa o svých Camino cestách. Camino je taková evropská cesta a Němci jsou velcí fanoušci, je to lék, je to něco, na co se vracíte. Chtěl bych pokračovat na Caminu každý rok, možná vyzkouším tu Severní cestu, je to větší fyzická výzva, ale moje nohy to ještě zvládají. A to je asi vše.

T: Děkuji mockrát.

B01 T: *Naplnila se Vaše očekávání?*

R: Jak jsem již zmínil, toto byla moje čtvrtá pouť. Měl jsem omezený čas, ale chtěl jsem se letos projít znovu, poté, co jsem před rokem šel podruhé Portugalskou poutí. Takže ačkoli jsem letěl do Porta, cestoval jsem autobusem do Valenci, kde jsem začal. Vzpomínám si na citát od mého průvodce Bierelyho: „*Znovu jdu po Camino a hledám něco, co jsem za sebou nechal nebo jsem možná nikdy nenašel*“. Měl jsem to na paměti. Moje očekávání byla odpoutat se od pracovních povinností, zapracovat na své pokoře a znovu objevit pomalejší tempo a krásu v jednoduchých věcech. Cítím, že tato očekávání byla naplněna, ale ne do takové míry, jako moje minulá, delší Camina. Myslím, že člověk skutečně potřebuje asi dva týdny nebo více, aby se skutečně odpoutal a získal plnější nadhled. Také bych řekl, že jsem byl obdařen dokonalým počasím, nebylo to psychicky ani fyzicky tak náročné, jako tomu bylo u těch předchozích Camin.

B02 T: *Co jste na cestě zažil?*

R: I když jsem se nepřidal ke *Camino rodině*, jako na předchozích cestách, setkal jsem se s širokou škálou poutníků, kteří obohatili mé zkušenosti. Bylo úžasné znovu zažít Evropu, Portugalsko i Španělsko, a přestože je moje španělština špatná, rád jsem ji znovu použil. Pomalejší tempo života, vidět lidi relaxovat a vychutnávat si báječná jídla, cítit společné pouto s ostatními poutníky, to vše přinášelo radost. Na poutní mši v Santiagu jsem neočekával, že by byla *botafumeira* použita, takže jsem byl nadšený, když tomu tak bylo.

B03 T: *Přinesla Vám pouť něco?*

Velkou radost! Také jsem si uvědomil, že jak stárnu, některé věci vyžadují více času a úsilí, ale zároveň jsem vděčný za dobré zdraví a schopnost Camino dokončit.

B04 T: *Doporučil byste Camino? Proč?*

R: Absolutně. I když je to mnohem víc než jen túra, překračuje čistě náboženský nebo dokonce duchovní zážitek. Pokud to dovolíte, můžete se odpoutat od všech nástrah, které omezují váš normální život, jste nuceni vstupovat do společných vztahů, spát v *albergues*, sdílet jídlo, chodit s cizími lidmi. Budete mít čas přemýšlet a reflektovat věci, které jste už dávno dali stranou. Zejména pro Američany, zažijete různé kultury a zjistíte, že USA NENÍ středem vesmíru. Oceníte pomalejší, jednodušší, životní tempo. Vráťte se s novým pohledem na život.

**Tazatel:** Julie Jakubů

**Datum rozhovoru:** 2.10.2022

**Respondent:** Anna /08

**Stopáž:** 13:37

**Místo rozhovoru:** Porto / Albergue de Peregrinos Porto

T: Na otázky odpovídat nemusíte, pokud nebudete chtít. První otázka je, proč jste se rozhodla jít na Camino?

R: Záleží na tom, jak dlouhé budou odpovědi?

T: Kdybyste odpovídala delšími větami, budu jen šťastnější.

(0:26) R: Dala jsem výpověď v práci a chtěla jsem cestovat. Pak jsem se rozhodla jít na Camino, protože mi to dává určitou strukturu. A nechtěla cestovat jen tak náhodně někam, rozhodla jsem se tedy pro toto. Mám trochu struktury, která mi umožňuje mít volný čas a dělat věci, co chci. Nikdy jsem nechodila na dlouhé túry a opravdu bych teď chtěla někam vyrazit a chodit.

T: A toto je Vaše první Camino?

(1:12) R: Ano

T: Máte od cesty nějaká očekávání?

(1:21) R: Očekávání?

T: Ano.

(1:34) R: Ne, vlastně ne. Nic moc. Chci si jen psát a nedělat nic.

T: Odpočívát?

R: Promiňte. Co?

T: Odpočívát a mít detox od sociálních sítí?  
(1:54) R: Detox ani tolik ne, to už jsem dělala v životě několikrát. Prostě nedělat nic běžného a stresujícího.  
T: Myslíte si, že po dokončení cesty v Santiagu něco najdete, nebo se budete cítit jinak?  
(2:22) R: Dobře, mám trochu naději, že potom možná budu vědět, co chci dělat dál. Především, kvůli mým následujícím cestám, ale i do budoucího života.  
T: Můžu se zeptat, co jste dělala za práci?  
(2:45) R: Pracovala jsem jako, jak se to řekne, studovala jsem speciální potřeby ve školství, pracovala jsem ve školství s dětmi, které vyžadují speciální péči.  
T: Páni, to musí být náročné...?  
R: Pardon, co?  
T: Že tato práce musí být velmi náročná.  
(3:06) R: Ano  
T: A kolik hodin týdně jste takto pracovala?  
(3:11) R: Zas tolik ne, 15 hodin týdně.  
T: To je dost. A měla jste na starost jedno dítě?  
(3:18) R: Ano, jedno dítě ve škole a později jedno dítě ve školce. A do toho jsem také pracovala v kavárně, měla jsem dvě práce dohromady.  
T: Páni, to je opravdu hodně věcí naráz.  
(3:53) R: Nezní to jako moc v porovnání s jinou prací, ale bylo to moc. A to dítě, o které jsem se starala, bylo hodně náročné.  
T: Tak to budete mít hodně zkušeností, až budete mít děti.  
R: Ano.  
T: Máte obavy?  
(4:25) R: No, vlastně jsem toho moc neplánovala, vlastně jsem neplánovala nic. Jsem trošičku znepokojená ohledně toho, jak to funguje s rezervacemi na ubytovnách.  
T: Nebo nemáte obavy, že bude hodně pršet?  
(4:44) R: Ok, ano, to, že by mohlo pršet ve Španělsku, z toho trochu obavy mám.  
T: Nebo někdo se bojí být sám a celkově trávit tolik času sám se sebou, jste na to zvyklá?  
(5:02) R: Ano, z toho obavy nemám. Vlastně chci být teď sama. Ale maličko, když budu moc myslet, mohla bych mít trochu obavy.  
T: Už jste absolvovala něco jako Camino, hiking, túru, nebo něco podobného?  
(5:32) R: Ne, nikdy předtím ne, pouze denní výlety a túry, ale nikdy jsem nic delšího nešla nikdy sama. Jelikož je Camino tak populární, nemám takový strach..  
T: Potvrzují, nemusíte mít obavy, je to bezpečné.  
(...)  
Myslíte si, že vás Camino změní?  
(6:15) R: Myslím si, že ano.  
T: V jakém ohledu?  
(6:27) R: Můj plán je nic neplánovat a nechat vše okamžiku a náhodě. Camino má určitou strukturu, jak jsem už říkala. Doufám, že budu víc odpočatá, víc důvěřovat sobě samotné a životu.  
T: Jak jste se dozvěděla vlastně o Caminu, od přátel, z filmu?  
(7:10) R: Potkala jsem dívku před dvěma lety, ta mi o Caminu řekla. A pak jsem si uvědomila, že je načase vyrazit.  
T: To muselo znít lákavě, když o tom tak mluvila.  
R: Přemýšlela jsem nad tím dlouho.  
(7:35) T: O čem přemýšlíte, když jdete? Máte v hlavě spoustu myšlenek?  
R: Myslíte obvykle?  
T: Ano.  
(7:53) R: Hodně přemýšlím.  
T: O vašem životě, o zahradě...?  
(8:07) R: Většinou o tom, co budu dělat jako další nebo co je potřeba udělat a takové věci.  
T: Takže chození vám dodává lepší pocit?  
(8:24) R: Pardon?  
T: Jestli Vám chození pomáhá cítit se lépe?  
(8:30) R: To zatím nevím. Většinou nemám čas na přemýšlení, ale když chodím, tak ten čas mám.  
T: Rozhlížíte se během chůze okolo sebe? Někdy se lidi ztratí.  
(9:01) R: Často koukám na zem, když jdu, abych věděla, kudy jdu. Ale v jiných místech, to nevím, záleží, jestli se cítím dobře, když zvednu hlavu a kouknu se okolo sebe.  
T: Takže z ničeho strach na cestě nemáte?



(9:42) R: Bojím se toho, že nenajdu cestu.

T: Jdete pobřežní cestu?

(9:50) R: Ze začátku ano, ale pak půjdu vnitrostátní.

T: Do Tui a Valenci?

(10:04) R: To nevím.

T: Takže jdete pár dní pobřežní?

(10:10) R: Je to myslím jeden den nebo dva po pobřeží a pak vnitrostátní.

T: Proč jste se rozhodla zrovna pro cestu okolo pobřeží?

(10:28) R: Protože to všichni doporučují takto.

T: Dokážete si představit, že byste šla na Camino s kamarádkou nebo s někým z rodiny?

(10:41) R: Myslím si, že dokážu. Bylo by to hezké, ale teď chci jít sama a mít čas sama pro sebe.

T: A když se cítíte hodně vyčerpaná, úzkostná nebo vás bolí záda a nohy, máte nějakou zkušenost s tím, co Vám pomůže pokračovat v cestě? Nebo obvykle zastavíte a odpočíváte?

(11:24) R: Myslím si, že kdybych měla cíl, tak nic mě nemůže zastavit. Jsem ambiciózní, nebo jak se to řekne?

T: Asi tuším, co chcete říct, ale taky si nemůžu vzpomenout. Můžete to říct ve Vašem jazyce.

(11:57) R: Ehrgeizig

T: Ehrgeizig, ano tuším.

(12:03) R: Chci se cítit dobře, když to dělám a jdu. Pokud mi není dobře, chci se zastavit a udělat to, co je pro mě dobré. To je můj cíl, protože já jsem vždy schopná jít dál, ale chci se o sebe tentokrát postarat.

T: To je to nejlepší. Je něco, co byste chtěla doplnit a neřekla jste to?

(12:49) R: Jsem velmi nadšená, zní to dobrodružně. Nic jsem neplánovala, čtu si o Caminu teprve dnes, je to něco, co jsem nikdy v životě nedělala. A jak už jsem řekla, mám strach ohledně cesty, jak už jsem říkala, ale vím, že to bude v pořádku.

T: Děkuji mockrát.

B01 T: *Naplnila se Vaše očekávání?*

R: Už si nejsem úplně jistá, jaká jsem měla očekávání. Na jednu stranu jsem moc očekávání neměla, na druhou stranu jsem si myslela, že to nějak změní něco v mém životě nebo udělá něco „speciálního“. Nebylo to tak. Necítím se jako *změněný* člověk nebo něco podobného. Ale měla jsem úžasný zážitek i bez speciálních myšlenek nebo čehokoliv. Bylo to opravdu úžasné, dělat to, i když jsem měla každý den extrémní bolesti. Bolest byla na mém Caminu obrovské téma.

B02 T: *Co jste na cestě zažila?*

R: Zažila jsem si to, že je pro mě opravdu těžké se o mě samotnou dobře postarat. To byl můj hlavní cíl na Caminu – dobře se o sebe starat. A velmi jsem se snažila, ale stále mě to hodně bolelo. Ale i kvůli bolesti a kulhání jsem potkala tolik lidí, kteří mi pomohli. Byla jsem opravdu ohromena, jak se všichni starali.

B03 T: *Co Vám cesta přinesla?*

R: Jsem vděčná za všechny tipy a triky, které se mnou všichni sdíleli. A ještě víc jsem si uvědomila, jak je pro mě osobně důležité se o sebe starat. Podívat se, co potřebuji. Jaké je moje tempo. Co chci. To bylo perfektní, abych na cestě zjistila víc a víc, co potřebuji. A stále je to velké učební pole. Nečekala jsem, že mě Camino bude tak bolet. A přesto jsem tak šťastná, že jsem to ušla. Moc mě bavila ta jednoduchost. Chodit, starat se o své tělo, sprchovat se, mýt se, jíst, spát. A to je vše. Milovala jsem to.

B04 T: *Doporučila byste Camino?*

R: Určitě bych Camino doporučila ostatním, protože si myslím, že to bude svým vlastním způsobem úžasný zážitek pro každého. Ať už je to cokoliv, co ti život chce ukázat, ukáže se to na Caminu.

**Tazatel:** Julie Jakubů

**Datum rozhovoru:** 4.10.2022

**Respondent:** Josef /06

**Stopáž:** 8:18

**Místo rozhovoru:** Porto / Albergue de Peregrinos Porto

T: První otázka je, proč jsi se rozhodl zrovna pro Camino?

(0:09) R: Protože na Camino jsem chtěl vyrazit už několik let a vždycky to bylo takový, hele půjdeme s kamarádama? „*Jasně, já půjdu velice rád, já s tebou taky půjdu, a jak to tak bývá měsíc před akcí. Mně onemocněla babička, já mám zapnutou žehličku doma pořád a tak dále.*” Tak jsem si řekl, konečně teda, že vyrazím sám. I z toho důvodu, že prostě si potřebuju v hlavě vyřešit nějaké věci. A to asi budou další otázky, teda předpokládám.

T: Čímž navazuju na další otázku, jestli se něco stalo právě předtím v životě? Proč jsi se rozhodl, že to chceš jít zrovna teď?

(0:48) R: Um vlastně jo, snažím se teďka nějakou dobu srovnat s rozchodem, který po osmi letech vztahu není úplně ideální. Takže si potřebuji tady trošku srovnat myšlenky, trošičku přerovnat priority, a zároveň taky, že z freelancera nastupuju do vlastně placené práce. Takže ze mě bude člověk, respektive klasický „slave”, tak už tý dovolený asi nebudu mít moc. To jsem si říkal úplně na pankáče před třema tejdama, hele, tohle je asi posledních, nějakých 10-12 dnů, kdy budu moct někam vypadnout. Tak půjdu udělat tohleto, protože pak už se sem nikdy nedostanu.

T: Dobrý plán. Máš nějaký očekávání?

(1:32) R: Právě, že vůbec ne, absolutně žádný, čekám, že se projdu. Čistě z chození vychází spousta docela jako fajn myšlenek anebo alespoň se ty cesty myšlenkový dokážou trošičku vyrovnat, to vím i jako z jinejch záležitostí, než je Camino. Takže, sem jdu právě bez očekávání, abych pak nebyl zklamanej.

T: Správná volba. A už jsi někdy šel nějakou takovouhle túru nebo i přímo nějakou poutní cestu?

(2:00) R: Vyloženě takovouhle poutní cestu ne, ale s kamarádem děláme něco jako značkování turistických stezek v Albánii. Do toho často jako chodím na různé trasy, tak jako o samotě, ale nebylo to nikdy Camino. Nebylo to zatím nikdy takhle dlouhý, respektive jsem tam věděl, že mám vždycky zázemí toho našeho tábora a hlavně jsem tam byl s někým.

T: A to je kde v Albánii?

(2:26) R: V Albánii, v severních horách a potom v takových těch prostředních oddělovacích právě severní a jižní. Tu kulturní část v oblastech, jako je Kurvelesh a Nivica a podobně, což asi, jako pokud to tam neznáš, tak ti moc neřekne.

T: Ale právě bych moc ráda.

R: Ale jsou to prostě krásný hory, ve kterých je vždycky vesnice, která je naprosto izolovaná a je třeba 15 km vzdálená od další. Víš, že tam není živá duše.

T: Tyjo! A to tam chodíte a nějak to značíte?

(2:56) R: A tak jsme si řekli, že by bylo možná fajn tam začít vymýšlet turistický stezky, protože nás trošku štválo, jak tam vlastně nic nebylo, že jsme museli vycházet ze starých vojenských map a z toho, co nám tam řekli místní. Kamarád je takovej poloalbánc jako, který to i studuje, takže se domluví. Bez toho bychom byli úplně bezrucí, protože tam se anglicky člověk domluví asi stejně jako filipínsky – jako z velké části tu organizaci hážu na něj, ale když už tam jsme, tak je to potom právě o tom chození po horách po kaňonech a hledání hezkejch míst.

T: Wow, to musí bejt fakt hezký, je to tam super, tam bych ráda vyrazila.

(3:40) R: No my děláme něco jako cestovní kancelář, nebo jako že občas vezmeme lidi a vždycky tak dvakrát třikrát do roka tam vyrazíme. Buď je to jako *road trip*, kdy si projedeme města, jako hodně jíme, pijeme, máme tam restaurace a podobně. Anebo pak právě děláme tady tohleto značkování. Takže kdyby jsi měla zájem, tak tě pak můžu odkázat třeba na naše stránky nebo nějaký přednášky.

T: No my bychom s kamarádama...

R: Já nevím, jestli se vracíš, kdy se vracíš do Prahy, ale na začátku listopadu, na konci listopadu budeme mít teďka přednáškový večer a tak.

T: Hmm... Myslíš si, že tě ta cesta nějak změní, nebo jako to je prostě nějaký další cíl?

(4:21) R: Úplně nemám přehnaný očekávání, v tom se snažím bejt realistickéj. Říkám si, že budu prostě deset dnů, při kterých nebudu skrolovat na facebooku, což samo o sobě mít bude jistě pozitivní vliv. Asi spíš zkusím až při té reflexi, protože teď si myslím, že... Asi jo, asi dočtu nějaké knížky, naposlouchám nějaký podcasty a příjemně si odpočinu, ale že by tam bylo nějaký očekávání spirituálního přesahu, tak to ne.

T: Nejsi teda věřící?

(4:53) R: Jsem a mám vystudovanou teologickou fakultu.

T: Tak to jo. Takže chodíš tady do kostelů pro známky, že jsou třeba poutníci, kteří se do těch kostelů ani nechodí podívat.

(5:06) R: Úplně se tam podívat, ale vyloženě pro známky asi nepotřebuju. To dělám spíš pro sebe a jako pro nějakou hezkou fotku nebo něco, abych si vzpomněl, že jsem tam vůbec byl. Ne že bych to jako střílel všechno kolem sebe. Ale ne, hlavně jsem přijel asi před pěti hodinama, takže jsem toho zatím moc nestihl.

T: Když jdeš, nebo když máš třeba zkušenost, že chodíš, koukáš okolo sebe, co ti přináší ta chůze? Jaký pocity ti to přináší, třeba že si najednou můžeš odpočinout, nebo ti naopak mnohem jako víc přemýšlí mozek o různých myšlenkách? Jestli si jako úplně zaneprázdněnej, že třeba nemůžeš ani dávat pozor okolo sebe, co se děje?

(5:51) R: To je zajímavá otázka. Zatím jsem nad tím takhle nepřemýšlel, ale vzhledem k tomu, že mě teďka velmi nedávno diagnostikovali ADHD, tak si začínám uvědomovat, že chodím proto, abych nějakým způsobem zaměstnal část mozku a mohl tu polovinu použít k tomu, abych jako víc přemýšlel do hloubky nad jednou věcí. A nejen nad těma třema a dvou v pozadí, jako je to běžný, takže v tomhle to asi pomáhá. Ale přesto jsem radši, když mám k tomu puštěnej třeba nějakej podcast, nebo nějakou složitější hudbu, něco právě, na co se můžu ještě k tomu upnout.

T: Jo, takže ti to vlastně, ta chůze, potom přináší nějakou radost?

(6:30) R: Dá se říct.

T: A když třeba nemůžeš a fakt prostě třeba strašně prší, máš třeba puchýře a všechno možný?

(6:40) R: Nikam nejdu, že jo.

T: Nikam nejdeš?

R: Nejsem šílenec.

(6:50) R: To musí bejt venku fakt jako hezky, já zase na tu chůzi nejsem vysazenej, podívej se na mě...

T: To nic ale neznamená, člověk nemusí být atlet.

(6:59) R: Takže se snažím o nějakou třičtvrtě hodinku denně třeba vždycky na nějakou procházku vyrazit. Ale jakmile je venku mínus dvacet nebo padají trakaře, tak si prostě řeknu, že na to kašlu.

T: Když teda chodíš, máš třeba nějaký specifický myšlenky, jako o čem přemýšlíš?

(7:22) R: Většinou jako třeba o tom, co budu dělat odpoledne, nebo třeba, ono to tak přijde samo, že člověka zaměstnává v hlavě spousta různých věcí v průběhu dne, který vlastně ani neovlivní, tak tady mám aspoň ten čas na to, buď to na ně úplně zapomenout a právě si pustit nějaký podcast – něco úplně jiného, a nebo naopak se je pokusit zanalyzovat, v tom klidném prostředí procházky, v takovém tom malým vesmírku, kterej je neovlivněný ničím jiným než dáváním nohu před nohu.

T: Takže vlastně to Camino je pro tebe takovej odpočinek a detox nebo něco v tom smyslu?

(7:55) R: I detox od lidí, detox vlastně od toho stávajícího způsobu života, který jsem si z části nevybral, ale přesto ho mám a nějaký sebe nastavení se na ten návrat a na to, abych byl dál schopnej nějak fungovat.

T: Tak děkuju moc.

(8:13) R: Všechno to bylo? To bylo nějak jednoduchý. Super.

T: Ano, všechny otázky, tak děkuju!

B01 T: *Splnilo to tvoje očekávání?*

R: Jak jsem již říkal na začátku, moc zásadních očekávání jsem neměl, ale přesto jsem byl překvapen pár věcmi. Zejména tím, že většina cesty vede přes zástavbu – města, vesnice apod. a po silnici. Také jsem slyšel od lidí, co šli Camino přede mnou, že je to skvělá příležitost k seznamování se s lidmi, zejména po večerech. Možná za to mohou i hostely, ve kterých jsem spal, ale něco takového jsem zažil všehovšudy dvakrát.

B02 T: *Co jsi na cestě zažil?*

R: Klid. Camino pro mě spočívalo v tom, že v osm, devět ráno vyrazím a cca do tří půjdu, pak si odpočinu a večer se půjdu podívat po okolí. To se mi vlastně bez výjimky splnilo.

B03 T: *Přinesl ti výlet něco?*

R: Měl jsem čas dlouze přemýšlet nad věcmi, což se mi v normálním životě málokdy stane. Také mě pomohl si uvědomit, že i po malých kouscích se dá dosáhnout něčeho většího, ale i to, že ujít za den třicet km není zase tak těžké.

B04 T: *Doporučil bys Camino? Proč?*

R: Určitě bych doporučil Camino všem, kteří se nechtějí na dovolené jen válet u moře. Díky tradici a zázemí celé cesty je Camino asi nejlepší možností pro poutníky jakéhokoliv věku. Pro ateisty i duchovně založené jedince jde o skvělou příležitost, jak reflektovat svůj život. Pokud jdete ve více lidech, stále jde o pěkný výlet s krásnou odměnou na konci v podobě asi nejhezčího katedrálového komplexu, ve kterém jsem kdy byl.

**Tazatel:** Julie Jakubů  
**Datum rozhovoru:** 2.10.2022  
**Respondent:** Jana /03  
**Stopáž:** 11:03  
**Místo rozhovoru:** Porto / Albergue de Peregrinos Porto

T: Udělám s vámi rozhovor, který se skládá z několika připravených otázek, které se týkají Camina, poutní cesty. Tento rozhovor je dobrovolný, nejsou žádné správné ani špatné odpovědi. A pokud nebudete chtít odpovídat, je to zcela v pořádku, nemusíte.

R: Děkuji.

(0:29)T: A první otázka je, proč jste se rozhodla jít na Camino?

R: No, vždy jsem slyšela o Caminu od svých přátel.

T: Ano?

(0:36) R: Byla jsem zvědavá, protože právě teď v mém životě jsem. Nevím, jak to říct, nastal okamžik, kdy jsem něco ukončila. Udělala jsem velký krok. A teď musím začít nanovo. A tak potřebuji změnu. Potřebuji přemýšlet a meditovat. Možná najdu sebe nebo něco takového.

T: Takže to byl velký krok?

(1:32) R: Ano, je to poprvé, co jsem na pouti. Myslím, že to je ten hlavní důvod.

T: Máte od pouti očekávání?

(1:50) R: Moje očekávání jsou o nalezení sebe samé. Chci přemýšlet o tom, co chci dělat v budoucnu. Myslím, že to je nejdůležitější. Protože teď mám pocit, že jsem se zasekla v tom, v čem jsem žila. Chci změnit země, města, lidi, prostě to, kde teď zrovna žiju. Až dokončím Camino, možná budu cítit věci správně, možná budu vědět, co chci dělat. Nevím. Možná ne.

T: Stalo se něco ve vašem životě předtím, než jste se rozhodla vyrazit na Camino?

(3:09) R: Ano, právě jsem dokončila své magisterské studium.

T: Gratuluji.

(3:19) R: Uh, zabralo to spoustu času, studovala jsem skoro deset let. Vždy jsem studovala a pracovala zároveň, takže to bylo opravdu těžké. A pak, když jsem skončila, tak jsem měla pocit, že jsem byla prázdná, víš? Protože můj život byl vždy studium a práce. Je to tak, nevím. A ještě něco se stalo, nevím, jak to říct, z lásky...

T: Zamilovat se?

(4:13) R: Ještě jinak.

T: Být zklamaný, rozejít se?

(4:21) R: Oh, ano, ano, ano. Rozejít se. A tak musím být teď sama, možná na chvíli ano.

T: Máte nějaké obavy z cesty nebo se něčeho bojíte?

(4:40) R: Vlastně ne. Možná věci související s tělem, fyzické. A taky na Caminu je hodně lidí a protože jsem žena a jdu sama.

(5:13) R: Možná je to tak. Ale není. Jelikož jsem žena, cítím to uvnitř sebe, víš? A tak o tom někdy přemýšlím.

T: Rozumím.

(5:35) R: Víš, protože my jsme tak vychovány (ženy). Znáš to, bojíme se, ale není to věc, která by mě paralyzovala. Ano, je to podle mě, je to přirozené.

T: Uh, myslíte, že vás tahle cesta změní?

(6:00) R: Ano, doufám, že ano.

T: Máte zkušenost s chůzí, jak se cítíte při chůzi nebo co vám dodává chuť chodit?

(6:22) R: Opravdu se cítím dobře. Líbí se mi ten rytmus, je to jiný rytmus než když jedete například na kole, je to odlišné. A můžete se zastavit.

(6:52) R: A myslím, že se cítím volná. Nevím, jak říct, když máš štěstí, protože, můžeš jít kamkoliv díky chůzi a nohám. To mám ráda.

T: Takže to je nějaký druh svobody?

(7:20) R: Ano, myslím si, že ano. Můžete jít kamkoliv, jediné co, tak to trvá trochu déle než normálně, ale můžeš jít na místa, kam se jinak nedostaneš a je to sranda.

T: Rozhlížíte se okolo sebe, když jdete?

(7:50) R: Ach ano. Pořád, protože jsem architektka.

T: Takže to je skvělé poznávat portugalskou architekturu?

(7:59) R: Ano, ano. Takže pořád hledám a koukám všude, na každou budovu, neustále.

T: A liší se od španělské?

R: Ano je to jiné, protože, nevím, jak to vysvětlit, například, Porto je jiné topograficky. Ve Španělsku moc měst s takovou topografií podobné Portu nenajdete. Takže, nevím, myslím, že je to jiné, pardon, nemůžu najít vhodná slova.

T: To je v pořádku.

R: Myslím, že je to jiné. Každý roh, každá stavba, všechno.

T: Poslední otázka zní, na co obvykle myslíte, když jdete? Je to spojené s architekturou?

(9:53) R: Ale nevím, jestli to souvisí s architekturou. Na architekturu vždy. A zároveň velmi často pozoruju lidi, jak se například chovají ve městech. Nevím, někdy taky vůbec nepřemýšlím.

T: To je skvělé. Děkuji mockrát za rozhovor!

R: Není zač, rádo se stalo!

B01 T: *Naplnila se Vaše očekávání?*

R: Abych byla upřímná, předčilo to moje očekávání. Co se týče lidí, krajiny, ubytoven atd. Čekala jsem, že půjdu celou cestu sama a při mnoha příležitostech mě například doprovázeli nějací lidé. Také jsem si myslela, že celá krajina bude jen pobřeží nebo že veřejné hostely budou nepohodlné nebo špinavé, a nebylo to tak.

B02 T: *Co jste na cestě zažila?*

R: No. Zažila jsem mnoho věcí, ale možná nejdůležitější byla vzniklá přátelství a komunitní život, který vznikl. Když jsem se vydala na cestu, byla jsem sama a měla jsem v úmyslu jít pořád takhle. Bude to čas být sám se sebou, přemýšlet a udělat si v hlavě pořádek atd. Ale ačkoliv jsem byla mnohokrát sama, nikdy nejde sám i kdybys chtěl. Mezi poutníky je prostředí empatie, nevím, jak si to vysvětlit, myslím, že si to prostě musíte vyzkoušet na vlastní kůži. Jak jsem vám řekla, měla jsem nehodu. Zvrtnula jsem si kotník a byla jsem frustrovaná, protože jsem viděla lidi přicházet a odcházet a byla jsem tam, aniž bych mohla chodit, a všichni za mnou přišli, aby se zeptali, jak se mám. Jako bychom byli rodina, rozumíš? Bylo to opravdu pěkné. Takže jsem byla pár dní v Caminha, kde jsem si odpočinula, takže jsem poznala mnoho lidí a poslední noc jsem potkala přátele, se kterými jsem cestu dokončila. Cestu jsem nedokončila tedy sama. A i přes jazykové omezení jsem se mohla spojit s ostatními lidmi, pro mě to byl velký krok, protože jsem byla dříve opravdu asociální člověk.

B03 T: *Přinesl Vám výlet něco?*

R: Ano absolutně. Více sebevědomí, sociální dovednosti, klid, větší schopnost reflexe, sílu jít stále vpřed a nikdy se nevzdávat. Teď jsem ještě trpělivější. Věřím, že cesta je metaforou života samotného.

B04 T: *Doporučila byste Camino? Proč?*

R: Absolutně. Vřele doporučuji absolvovat Camino. Protože si myslím, že je to opravdu dobrá terapie. Myslím, že Camino vás může naučit brát život vědomě, zpomalit, užívat si jednoduché věci života, být trpělivější. Myslím, že tě to může změnit, pokud tomu budeš otevřená, samozřejmě.

**Tazatel:** Julie Jakubů

**Datum rozhovoru:** 4.10.2022

**Respondent:** Milan 0/7

**Stopáž:** 21:25

**Místo rozhovoru:** Porto / Albergue de Peregrinos Porto

T: Proč jsi se rozhodl jít na Camino?

(0:28) R: Mám nějaký možnosti nebo je to volný?

T: Je to volný.

(0:33) R: No, jedna odpověď je, že pokaždé, co jsem šel, tak to bylo skvělé. Což motivaci pomůže.

T: Že jsi co?

R: Že pokaždý jsem šel, tak to bylo skvělé, takže rád se vracím.

T: Jo tak.

R: Chceš ty původní důvody?

T: Můžou to být i původní důvody. Takže jsi to šel po několikáté?

R: Ano.

T: Šestkrát? Wow.

T: Proč jsi šel tentokrát a jestli se něco třeba změnilo v porovnání s ostatními cestami?

(1:12) R: Poprvé jsem nevěděl, do čeho jdu, a šel jsem, protože jsem vlastně četl před sedmi lety první knížku od Zibury a tam jako hodně plave do toho, že vůbec hodně cestoval sám, takže jsem k tomu byl takovej skeptickéj, lépe řečeno. A pak jsem to přečetl, tu knížku, a pak jsem si říkal, wow, chození a cestování je sranda, že jo, a člověk potká různé lidi a zažije různé situace a tak.

A jako zvědavý člověk jsem cítil nějakou touhu po dobrodružství. Asi to je ten hlavní důvod, dejme tomu, už je to docela dávnou. A vracím se, protože asi primárně, je tu komunita, která nikde jinde není, takže, což je něco, co bych nevěděl úplně dopředu. To nejde úplně předvídat, ale to je asi ten důvod se vracet.

T: Jo a byl třeba nějaký důvod, proč ses vracel na ty konkrétní cesty, nějaký zlomový období?

R: Jo, jo.

T: Anebo jezdíš specificky v nějakém období?

(2:38) R: Jednou jsem šel, když jsem vlastně, protože jsem, kvůli Covidu, přišel o práci. Já jsem vlastně, to nebylo úplně, že bych šel, kvůli té práci, ale udělal jsem si volno a šel. Takže asi jako největší důvod byl, když jsem poprvé hodně řešil svoji introvertnost asi a obecně i stydlivost a cítil jsem se jako víc se otevřít a donutit se, vlastně, donutit se do nějakého risku a vlastně jsem pak potkal lidi.

T: Ty vůbec nepůsobíš jako introvert.

(3:24) R: Hele, sedm Camin tě změnil.

T: Wow, tyjo. A chodil jsi vždycky sám to Camino, nebo jsi někdy třeba šel s někým?

(3:34) R: Že bych šel s někým?

T: Ano.

R: Dvě Camina jsem šel se svojí přítelkyní.

T: A byl v tom nějaký rozdíl, než když jsi šel sám?

R: Jo. Bylo to náročnější, protože, no, dostavovala se lehká ponorková nemoc, plus ona je taková docela lidská, takže jako věci jako únava a nepohodlí se nesly docela blbě a z toho byla naštvaná a já jsem ji musel utěšovat a být tam pro ni. A takže potom jsme to řešili tak, že ona vstávala dřív a chodila pomalejc, což jí vyhovovalo a mně vyhovovalo chodit rychlejc a vstávat pozdějc. A dohodli jsme se, kde se potkáme a šli jsme odděleně a pak jsme se potkali.

T: To je dobrý.

(4:43) R: Ve finále to bylo perfektní a ve finále to dopadlo dobře.

T: A měl jsi třeba nějaké očekávání od této cesty a od těch předchozích, nebo jestli si ještě pamatuješ to první a třeba ty očekávání, co se splnily a nesplnily během těch všech Camin?

(5:10) R: Očekávání.

T: Nebo nějaký obavy to můžou být taky.

(5:18) R: Tak jako lidské obavy, jestli to zvládnou, ale pokaždé jsem to zvládl. Ale přemýšlím nad tématem očekávání. Jako takhle, bál jsem se prvního Camina, že budu na všechno sám a bál jsem se, že se budu cítit sám anebo, že se i něco stane a budu sám na to, což byla nakonec taková lichá obava a očekávání. Asi nic konkrétního, asi ne, prostě to, že to bude fajn. Ne, že bych čekal, že si sáhnu na nějaký dno. To asi ne.

T: A když chodíš, přemýšlíš někdy nad něčím?

(6:11) R: Neustále nad vším.

T: Nad vším?

R: Spousta myšlenek.

T: A ty jsou třeba ohledně tvého života nebo tak obecně?

(6:22) R: Leccos, určitě nějaká introspekce a to, že jsem vlastně v paralelní realitě, do té míry, kdy takhle já vidím Camino, do jistý míry, jako takovej hodně pomalej a hodně slabej LSD trip. Kdy se člověk cítí jako oddělený od vlastního života, zažívá emoce a více pozitivní, ale i negativní, a má uvolněnou mysl a vidí sám sebe jako víc objektivně než ten svůj život, takže má nějaký transcendentální pocity a myšlenky. Je vidět, že je tam jistá introspekce.

T: Takže často něco změníš, po tom, co se vrátíš, ve svém životě?

(7:35) R: Jako jedna věc, co určitě je patrná, že mě to pokaždý uzavřelo, že jsem nejdřív nadšenej, vrátím se extrovertnější a otevřenější. A třeba víc přemýšlím nad vzhledem svého pokoje, nebo svého bytu a jsem víc akční do pořádání společenských událostí a vidání lidí a třeba vaření pro spolubydlící a takhle. Ten společenskej, obzvlášť ten společenskej pokrok je tam velkej.

T: A píšeš si třeba deník anebo poznámky do telefonu?

(8:36) R: Každý den si píšu deník, který je vyloženě faktický a do toho si píšu poznámky jako spíše do takového formálního nebo prostě takového psychologičtějšího rázu.

T: A koukáš se na ty starý deníky z minulých let?

(8:59) R: Výjimečně, ale jo, sem tam jo.

T: Vidíš tam nějaký rozdíl, třeba, že sis třeba představoval věci úplně jinak?

(9:13) R: Je fakt, že je jakoby velkej rozdíl, chodit ji v jiných životních etapách. Jiný je jí jít jako student, bejt mladej, uzavřenej týpek, pak jít trochu jako uklizenější člověk, a jít třeba v důchodu nebo po padesátce. A člověk to prostě jinak vnímá. A promiň, ještě jednou otázku?

T: Otázka byla ohledně těch deníků, jestli do nich někdy koukáš a vidíš nějaký rozdíl? Například mezi věcmi, co máš teď úplně jinak, jestli tě změnil třeba nějaký názor o světě nebo, jak si to přirovnal tomu tripu, tak jako kdyby to byly rozdíly mezi tím prvním a pátým?

(10:17) R: Teď se teda neptáš nutně na souvislost s těma deníkama.

T: Jo.

(10:43) R: No, nejsem si jistej, jestli ti tím odpovídám na tu otázku. Když jsem šel poprvé, podruhé a možná potřetí, tak mi to trvalo tak dva tejdny, než jsem se dostal do tý jakoby, nebo pardon, tejdny do tý správný, kdy jsem opustil ten svůj konečný způsob vidění světa a začal jsem jakoby dejchat a pak jako myslet, jako poutník. Úplně jako, že se ponořuješ do té sféry. Zatímco, když jsem šel ty poslední tři Camina, řekněme, že už jsem jakoby dělal to, čemu mám souznít. To je jedna věc, co mě napadá, ale to asi není úplně to, na co se ptáš.

T: Tuhle otázku, klidně ji můžeme ukončit.

(11:26) R: Jestli vidím svět jinak?

T: Jestli vidíš nějakou myšlenku, co se ti třeba úplně změnila v těch denících?

(11:35) R: Jo jako změnila, třeba jedna věc co a to není nutně z deníku, jen si to připomínám, tak ta laskavost těch třeba, obzvlášť, lidí na těch hospitaliers a na donativech, kde se o tebe staraj, berou prostě cizího člověka jako vlastního a ta obrovská péče, co tam je, to mě vždycky úplně dostalo. A obecně řekněme Španělsko je strašně milý a vstřícný a to na mě úplně dejchne okamžitě. Vždycky, jakmile přistanu, a když vyjdu z toho letiště a vidím lidi, co se usmívaj. A nejsem si jistej, jestli to odpovídá na tvoji otázku?

T: Jo. Ale asi i docela rozumím, co tím myslíš.

Když jdeš, koukáš i okolo sebe, posloucháš hudbu, nebo nevnímáš to okolí?

(12:44) R: Jak kdy, jsou fáze, který mám rád, když jdu, když je horko, a vím, že je kolem poledne a jsem úplně vyřízenej a tak to mě ještě víc vydripuje. A občas mám nějakou psychologickou buňku a to úplně vypnu, prostě třeba na čtvrt hodiny a vůbec nevnímám, kde jsem a kudy jdu a pak se pootočím a nepamatuju si vůbec, jako kudy jdu, a jen vidíš ty šipky prostě a jdeš. Ale jako většinou vnímám to prostředí, jako záležití, jestli jdeš tam, kde nic není, tam to jako pálí, ale kdybys třeba šla podle toho spodu, to prostě se díváš hodně po oceánu a obecně.

T: A to je asi spojený víc s tou cestou, chtěla jsem se tě zeptat na něco a zapomněla jsem na tu otázku, protože ji nemám napsanou. Už vím, když třeba byl nějaký den, kdy strašně přšelo a bylo třeba šílený horko a měl jsi třeba puchýře nebo prostě nějaký strašnej den, co tě donutilo pak pokračovat, nebo jestli jsi třeba šel na nějakou ubytovnu, nebo jsi pokračoval do nějakýho původního cíle?

(14:19) R: Jako naštěstí jsem neměl úplně strašný momenty. No většinou to, že jsem chtěl znovu vidět ty svoje kamarády a jít s nima. To je asi všechno. To je asi ten hlavní důvod. No, takže asi víra, že se to zlepší. Já si pamatuju jeden moment, kdy přšelo a to nebylo... Víš kde. A říkám si prostě: ať to bude jakýkoliv, tak se nenechám rozhodit.

T: To je dobrá strategie. Docela závidím.

(15:36) R: Asi jsem úplně, znáš Prince, toho zpěváka?

T: Jo.

(15:41) R: Tak měl koncert na super bowlu, finále amerického fotbalu, taková událost, kdy během poločasu vždycky má největší hvězda té doby koncert. Třeba Jackson přímo z hlediště. A měl podpatky a úplně, jako prostě, jak to řekl, tak jako do mikrofonu: *can you make it like rain harder*. No já jsem si řekl, že se tím nenechám rozhodit a prostě jsem to, jako úplně, ignoroval a povedlo se mi to vůli úplně přebít.

T: Potkal jsi během cesty někoho hodně zajímavého, že ti jako fakt utkvěl v paměti, a může to být i víc lidí?

(16:40) R: Jasně, jasně, mám několik kamarádů, všichni jsou hodně zajímavý a znám x lidí, co šlo se šílenýma zdravotníma obtížema. Kdybych si vzpomněl, tak řeknu něco lepšího, ale potkal jsem fajn kluka, co teď... přemýšlím, jestli nebude jinej lepší. Ale prostě jsem potkal týpka, který šel s kytarou na zádech a byl takovej urostlej a po večerech baskoval na ulici a šel, myslím, s takovou paní. A pak jsem se dozvěděl, od někoho, já jsem s ním přímo nemluvil, ale někdo mi říkal, že sou z Turecka, jestli se nepletu, nebo tam někde z Blízkého východu. A prostě ta máma asi před patnácti lety byla novinářka a napsala nějaký články proti vládě a dostala prostě už nevíme kolik let, asi dvacet let natvrdo a ten syn strávil deset let tím, že se jí snažil dostat z toho vězení, pryč. Dal do toho všechny peníze, právníka a většinu svého času se jí snažil dostat pryč a asi po deseti letech, nejsem si jistý ty roky, ji pustili díky jeho snaze a první, co bylo, že šli na Camino. Tak to bylo krásný.

T: Wow.

(18:35) R: Krásný a pak jsem potkal Čechy, pár Čechů, kteří šli z Prahy.

T: Z Prahy?

(18:45) R: A myslím, že to bylo třeba deset let a byl s nima ještě kněz.

T: Jako, že šli z Prahy přes celou?

(18:52) R: Ano, all the way.

T: To je tak tři tisíce kilometrů.

(18:56) R: Já jsem je potkal někde v první půlce Francouzské a oni šli a bylo jim okolo čtyřiceti, padesáti a měli už rodinu a práci a šli tím stylem, že každý rok šli dva týdny v létě a pak někam došli a pak se vrátili do Čech. Pak, další rok, šli dva týdny a pak znova zas a zas. Šli už deset let, když jsem je potkal, tak ten rok to ještě nedošli, to až ten další.

T: Páni, to je.

(19:36) R: To je výdrž a odhodlání, no.

T: A takže ty nejsi věřící nebo?

(19:49) R: Tý otázce se vyhýbám.

T: A chodíš třeba do těch kostelů a sbíráš ty razítka nebo?

(19:57) R: Abych řekl pravdu, nesbírám nebo, že bych je měl. To pro mě nemá velký význam. Do kostelů se chodím podívat, když je nějaká mše pro poutníky, tak to se připojím. Většinou chodím, když jsou obzvláště katedrály velké, třeba jdu večer na hodinu a pořádně to projdu a prozkoumám a třeba tam jen půl hodinu sedím a zírám na ten úžas.

T: A když dojdeš do toho Santiaga, do katedrály, má to na tebe nějaký efekt?

(20:39) R: Zatím jsem tam byl asi jen jednou. Jo a to ještě bylo loni, nebo předloni, během covidu, kdy tam prostě nic nebylo. Žádná mše. U toho hrobu jsem byl myslím dvakrát a žádné velké efekty to pro mě nemělo. Bylo tam prostě moc lidí, naopak to cítím na té cestě. Takže dojít je pro mě celkem smutná záležitost.

T: Chtěl bys pokračovat, že Santiago není cílová rovinka?

(21:10) R: Jojo, je to prostě čas loučení.

T: Tak děkuju moc!

**Tazatel:** Julie Jakubů

**Datum rozhovoru:** 3.10.2022

**Respondent:** Marie 0/5

**Stopáž:** 36 min

**Místo rozhovoru:** Porto / Albergue de Peregrinos Porto

T: Proč jste se rozhodla jít na Camino?

(0:16) R: Jednoduše proto, že je to zdravé, měla jsem taky hodně energie. Nebylo to kvůli náboženským důvodům, ale myslím si, že ani kvůli spirituálním věcem, a tedy kvůli mentálnímu zdraví. Chtěla jsem se trochu změnit a zažít to, jak se budu cítit, v takto krátkém čase, bez práce. Miluju chůzi, takže to bylo jednoduché. Před pár lety jsem o Caminu slyšela poprvé a cítila jsem, že to chci jít, nevím proč, ale věděla jsem to, že to chci udělat zrovna teď a před pár lety jsem se rozhodla, že to udělám tento rok. To bylo na mém „dream listu“ pro tento rok

T: Jak vypadá váš „dream list“? Kolik Camin tam ještě je?

(1:40) R: Ten platí pouze pro tento rok, ne na další. Málem jsem udělala všechny body na listu a Camino je jedním z nich.

T: A vy jste to teď došla, a protože jsem měla otázky pro poutníky před a po, tak se zeptám rovnou, jestli jste měla nějaká očekávání a jestli se naplnila?

(2:39) R: Mnoho věcí, jako spousta lidí, co to dokončila, se změnila a nějakým magickým způsobem začali myslet jiným, novým způsobem. Cítili, že je to nový start, potkali mnoho lidí a našli kamarády anebo vztahy. Nejdříve jsem slyšela strašně moc informací, které se týkají změny života na mentální úrovni, které překonaly očekávání. Protože jsem se cítila, že to ujdou a všechno bude jiné a změněné, nyní se cítím spíš jako: ok, jsem trochu znepokojená, moje očekávání se úplně nenaplnila. Měla jsem opravdu hodně času, během chůze, na přemýšlení o životě, o práci, o všem, měla jsem tolik času. Ale nyní po Caminu si nemyslím, že jsem se změnila a že by se můj život změnil. Že by se moje myšlenky a způsob myšlení změnil, nevím. Víím, že se znám v té nové formě, mám nové zážitky, jako spát s tolika lidmi v jedné místnosti.

T: A to tedy není vaše preference?

(5:52) R: Úplně ne. Raději jsem spala v hostelu nebo něco takového. Ale nejsem tady na dlouhou dobu a nejsem tady s tolika lidmi. Když jsem spala na hostelu, bylo tam pět, šest, sedm lidí, ale na albergue bylo dvacet, třicet, čtyřicet lidí. To bylo opravdu něco úplně jiného a mimo mě. Ale měla jsem spíš velký problém s angličtinou.

T: Nepřijde mi, z toho jak mluvíte, že byste mluvila špatně.

(6:52) R: Pro mě to byla nová věc, kterou jsem chtěla a potřebovala, mluvit s lidmi z různých zemí. Jak to říct anglicky, musela jít přes svou komfortní zónu?

T: Se čtyřiceti lidmi v místnosti, to je velký krok.

(7:39) R: Ano, velký krok. Víím, že je to divné, ale bylo to poprvé v mém životě, od mých dvanácti let, kdy jsem nenosila na dlouhou dobu make-up, víím, že to možná...

T: Ale jste tak krásná a máte nádhernou pleť, proč?

(8:06) R: Toto je pro mě velká, opravdu velká změna v mém životě. Měla bych za to získat ocenění.

T: Cítíte se bez make-upu líp?

(8:30) R: Cítím se dobře, ale první dny byly hodně nepříjemné, ale po těch dnech na cestě, to byla velká změna. Je to vtípné, ale je to tak. Na moment, jen si vyndám věci. (ze sušičky, rozhovor s pracovníci albergue)



T: Stalo se něco ve vašem životě, před tím než jste šla?

(9:56) R: Ne, bylo to na mém listu, ale myslím, že jsem změnila spoustu věcí, myslím, že je to součástí změny, starat se o sebe, včetně terapie, a chtěla jsem po Caminu dát výpověď v práci. Ale nebylo to kvůli Caminu, jak to říct. Rozhodla jsem se před pár měsíci a rozhodla jsem se pro tento moment, protože je to pro mě dobrý moment, čerstvý, nový začátek.

T: A přihodilo se něco před vaším prvním Caminem?

(11:13) R: Toto je moje první Camino. Vše je pro mě nové.

T: Aha. A myslíte si, že vás ta cesta změní? Anebo už vás to v nějakém ohledu změnilo?

(11:28) R: Dokončila jsem cestu v pátek, a když jsem byla v katedrále, tak jsem necítila nic. Viděla jsem lidi brečet, smát se, smutné, veselé a já jsem se cítila asi jako, oni jsou roztomilí, mají tolik emocí, ale já nic. Ale dnes jsem byla v katedrále dvě hodiny a cítila jsem, že mě Camino změnilo. Ukázalo mi to, že když si něco umanu, můžu to dokázat. Měla jsem hodně obav a mnoho důvodů, proč je mít. A po tomhle jsem se cítila: ok, to bylo skvělé, to byla zábava, to bylo jednoduché. Bylo to z tolika ohledů nepohodlné, ale řekla jsem si: ok, pokud jsi to zvládla, můžeš dokázat cokoli, je to v pohodě. Byla to moje první dovolená v životě, kdy jsem měla tři týdny volného času, kdy jsem nemusela pracovat a mohla se věnovat jen sobě.

T: Byla jste offline? Nebo jste někdy byla připojená? Pořád jste byla na dovolené.

(13:44) R: Poprvé v životě na dlouhé dovolené, to bylo pro mě něco úplně nového, nový pocit.

T: A jak jste se cítila druhý den, co jste nebyla v práci?

(13:56) R: Pokaždé, když jsem na dovolené, vždy jedu na 5-6 dní max. Protože jsem chtěla, nevím, jak to říct, pocítila jsem nudu, protože jsem nepoužívala telefon. Můj první týden tady byl velmi náročný. Měla jsem, jak to říct, hodně věcí, tolik jsem nemyslela na telefon. Ale po dvou týdnech jsem si řekla, ok, tohle je tak hezké a klidné, cítím se tak vyrelaxovaná. A tuto středu mi letí letadlo domů a mně se nechce. Bylo to tak skvělé, změnilo to tolik věcí, které jsem si dřív myslela.

T: Takže měníte práci, myslíte si, že budete mít i víc dovolené?

(15:32) R: To si nejsem úplně jistá, protože jsem založila vlastní firmu s kamarády a myslím, že to bude hodně práce.

T: Wow. To je hodně velká věc! A co je to za společnost, firmu?

(15:55) R: Nejsem si jistá, jak to říct anglicky, ale chceme, jak to říct...

T: Možná, když to řeknete polsky, že budu rozumět.

(16:14) R: Možná. Chceme se starat o zaměstnance ve veřejné sféře s administrativou, protože máme zkušenost z minulých let. A hodně s veřejnou administrativou, a chceme inovovat produkty, máme projekt pro inovace, v různých městech, etc. A teď víme, že je důležité, že ten projekt máme, tyto inovativní projekty s administrativou. Máme obavu, že až tento projekt dokončíme, tak nebudou mít dostatek znalostí a kompetencí pracovat s těmito programy, takže teď chceme tyto zaměstnance učit, jak dělat inovativní projekty a chceme je učit nové dovednosti, které jim mohou poskytnout nové věci. Víme, že je to v mých slovech úplně jiné.

T: Zní to hodně složité.

(18:12) R: Ano, zní to komplikovaně. Ale moji kamarádi mají hodně zkušeností s veřejnou administrativou a ve všech zemích mají stejný problém. Je to velká věc.

T: To asi ano.

(18:53) R: Můžu si teď vybrat, jakých 15 hodin, budu chtít pracovat během dne. Uvidíme...

T: Další otázka je, co vás přinutilo jít, když jste se cítila opravdu unavená, vyčerpaná a věděla jste, že ještě musíte pokračovat?

(19:32) R: Víme, že byla jedna chvíle, jeden špatný den, šestý den. A moje boty se rozbily, nejhorší bylo, že to celou tu dobu byly kopce a ne rovina, cítila jsem se hrozně. Byl moment, kdy jsem si říkala, ještě jedna věc a... Já jsem se totiž vůbec nepřipravovala na tuto cestu, nekoupila jsem si žádného průvodce, jenom jsem si četla blogy a pak na internetu a na poslední chvíli jsem si vybrala, že budu dělat pobřežní Camino. Myslela jsem si, že ta cesta bude celou dobu podél oceánu, ale to bylo jen pouze pár desítek kilometrů a byla jsem velmi zklamaná a všechno šlo špatně. Takže moji kamarádi z Krakova z Polska mi poslali upozornění, že přijedou do Porta. Takže jsem si řekla, že půjdu do Porta a dám si pauzu, nastoupila jsem do autobusu a jela jsem za nimi. Strávili jsme spolu skoro dva dny a pak jsem se vrátila na cestu a pokračovala.

T: Tak něco takového jsem ještě neslyšela. Ale zní to hodně dobře.

(21:34) R: Neměla jsem žádný problém, věděla jsem, že musím jít každý den tolik kilometrů a chci si dávat pauzy každých deset kilometrů. Psali mi nějaké zprávy, předtím, než jsem vyrazila, že je nepotřebuji vidět a nechci si dávat pauzu, protože pak bude těžké se vrátit zpátky na cestu. A pak, když jsem měla svůj kritický den, řekla jsem si, kašlu na to a jela jsem za nimi. Poslouchala jsem audioknihy, což bylo super.

T: Měla jsi před cestou nějaké obavy, že by se mohlo něco stát během cesty?

(22:57) R: Jelikož jsem plánovala, že půjdu přes Portugalsko a Španělsko, chtěla jsem si postavit stan, a tak jsem obavy měla. A když jsem v Lisabonu začínala svou cestu, musela jsem jít mnoho kilometrů za den, v krátkém čase, a měla jsem obavy, že budu muset spát třeba někde ve stanu. A jeden den jsem ušla několik kilometrů a nevím, kde to bylo, ale došla jsem na ubytovnu a ta byla v sedm večer už plná, takže jsem musela spát ve stanu v lese, sama.

T: Sama v lese?!

(24:36) R: Ano, bylo pro mě těžké najít místo na spaní tak, aby mě nikdo neviděl, abych měla klid. Předtím jsem obavy ani tolik neměla, ale pak to byla hrozná noc, slyšela jsem zvuky z okolí a bylo to strašidelné, především když jsem slyšela různá zvířata.

T: Neznám moc lidí, co by jen tak strávili noc v lese a ještě k tomu ženy.

(25:34) R: Chtěla jsem původně strávit více nocí ve stanu a po této noci jsem věděla, že je to ok.

T: Jak se cítíte při chůzi? Více nebo méně úzkostná?

R: Jak to myslíte?

T: Jaké to pro vás je, když ujdete pár kilometrů, jaké pocity to ve vás vyvolává?

R: Fyzicky?

T: I fyzicky.

(26:28) R: Měla jsem pauzu každých deset kilometrů, a kdybych, nevím jak to říct, neměla trekové boty, nemusela bych dělat pauzy. Nadechovala jsem se během pauzy čerstvého vzduchu. A jednoho dne to bylo tak hrozné, musela jsem změnit obuv na sandály a říkala si, jaké to asi bude.

T: A měla jste puchýře?

(27:36) R: Ano.

T: A bolelo to?

R: Ano.

T: Takže jste šla i přes bolest? Co vás přinutilo pokračovat?

(28:13) R: To, že jsem věděla, že to musím dokončit, dokončit, dokončit. Taková ta uspokojivá bolest. Ale to byl hrozný den, bylo to 27 kilometrů nahoru a dolů a já jsem byla hodně rychlá, neměla jsem moc pauzy, šla jsem několik hodin v kuse. Takže jsem si říkala, že když budu dělat pauzy, tak pak další dva dny půjdu 30 kilometrů. Ale bylo to prostě kvůli tomu, že jsem si nedávala pauzy.

T: Koukáte se okolo sebe, když jdete?

(29:31) R: Ano. Ne tedy pořád, ale ano, koukám.

(přijde nějaký pán a něco hledá) Nenašla jsem ji, ale třeba se zítra objeví.

R: Dával jste to umýt?)

T: O čem obvykle přemýšlíte, když jdete?

(30:37) R: Přemýšlela jsem o tom, že to skončí, a v průvodci jsem četla, že cesta je rovina. Ale jen na tři dny, ale pak? Byla jsem opravdu naštvaná.

T: Kolik kilometrů to bylo celkově?

R: Bylo to asi 260. To je druhá věc, nějakou náhodou jsem četla, že je ta pobřežní cesta delší než vnitrostátní. Pak jsem si řekla, že nepůjdu z Lisabonu, a pak jsem měla po šestém dni krizi a koukala jsem, kolik kilometrů mi ještě zbývá. A bylo to okolo 250 kilometrů a to jsme si říkala, kašlu na to.

T: A poslouchala jste podcasty?

R: Audioknihy.

T: A šla jste sama?

(32:48) R: Ano, byla to část cesty, kdy jsem s někým šla, koho jsem zrovna potkala na cestě.

T: Poslední otázka je, zažila jste nějaký zázrak, něco spirituálního?

(33:26) R: Potkala jsem několik zajímavých lidí, zázrak úplně ne. Jedna paní z Austrálie šla se zlomenou rukou. Nevím, jak to říct, měla rakovinu před dvěma lety, a když se léčila, viděla ten film Cesta a rozhodla se, že pokud bude v pořádku, půjde na Camino. A následně půjde i každý rok. To bylo zajímavé. Mnoho zajímavých lidí jsem samozřejmě potkala, ale ne nic extra, co by mi změnilo život.

T: A zázrak nebo něco víc než reálného jste zažila?

(35:00) R: To, že jsem našla místo pro svůj stan, to byl opravdu zázrak a bylo to velmi dobré místo s výhledem, sice v lese, ale blízko výhledu, takže to bylo skvělé, to byl zázrak.

T: Děkuji mockrát.





<p><b>TĚLESNOST</b> Péče o sebe</p> <p><b>Bolest</b></p>	<p>„To byl můj hlavní cíl na Caminu – dobře se o sebe starat.“</p> <p>„Myslím si, že kdybych měla cíl, tak mě nemůže nic zastavit.“</p> <p>„Pokud mi není dobře, chci se zastavit a udělat to, co je pro mě dobré. To je můj cíl, protože já jsem vždy schopná jít dál, ale chci se o sebe postarat.“</p> <p>„...ještě víc jsem si uvědomila, jak je pro mě osobně důležité se o sebe starat.“</p> <p>„Nečekala jsem, že mě Camino bude tak bolet.“</p> <p>„To byl můj hlavní cíl na Caminu – dobře se o sebe starat. A velmi jsem se snažila, ale stále mě to hodně bolelo. Ale i kvůli bolesti a kulhání jsem potkala tolik lidí, kteří mi pomohli. Byla jsem opravdu ohromena, jak se všichni starali.“</p> <p>„Zažila jsem si to, že je pro mě opravdu těžké se o mě samotnou dobře postarat.“</p>
<p><b>SATISFAKCE SPOJENÁ S POUTÍ A JEJÍM DOKONČENÍM</b></p>	<p>„...na druhou stranu jsem si myslěla, že to nějak změní něco v mém životě nebo udělá něco ‚speciálního‘. Nebylo to tak. Necítím se jako změněný člověk nebo něco podobného.“</p> <p>„...měla jsem úžasný zážitek i bez speciálních myšlenek nebo čehokoliv.“</p> <p>„Moc mě bavila ta jednoduchost. Chodit, starat se o své tělo, sprchovat se, mýt se, jíst, spát. A to je vše. Miloval jsem to.“</p> <p>„...jsem tak šťastná, že jsem to ušla.“</p> <p>„...víc důvěřovat sobě samotné a životu.“</p> <p>„Ať už je to cokoli, co ti život chce ukázat, ukáže se to na Caminu.“</p>

**Jana**

Téma a podtéma	Citace
<p><b>NUTNOST ZMĚNY, OTEVŘENOST KE ZMĚNĚ A TOUHA PO ZMĚNĚ</b></p>	<p>„Udělal jsem velký krok. A teď musím začít nanovo. A tak potřebuji změnu.“</p> <p>„Chci změnit země, města, lidi, prostě to, kde teď zrovna žiju. Až dokončím Camino, možná budu cítit věci správně, možná budu vědět, co chci dělat.“</p>

	<p>„Myslím, že tě to může změnit, pokud tomu budeš otevřená, samozřejmě.“</p> <p>„Když jsem skončila, měla jsem pocit, že jsem byla prázdná, víš?“</p> <p>„Protože teď mám pocit, že jsem se zasekla v tom, v čem jsem žila: chci změnit země, města, lidi, to, kde zrovna žiju.“</p>
<b>VÝSTUP Z KOMFORTNÍ ZÓNY</b>	<p>„...pro mě to byl velký krok, protože jsem byla dříve opravdu asociální člověk.“</p> <p>„...poznala mnoho lidí a poslední noc jsem potkala přátele, se kterými jsem cestu dokončila.“</p> <p>„Více sebevědomí, sociální dovednosti, klid, větší schopnost reflexe, síla jít stále vpřed a nikdy se nevzdávat. Teď jsem ještě trpělivější. Věřím, že cesta je metaforou života samotného.“</p>
<b>RADOST Z CHŮZE</b>	<p>„A myslím, že se cítím volná. Nevím, jak říct, když máš štěstí, protože, můžeš jít kamkoliv díky chůzi a nohám.“</p> <p>„...můžeš jít na místa, kam se jinak nedostaneš a je to sranda.“</p> <p>„Takže pořád hledám a koukám všude, na každou budovu. Neustále.“</p> <p>„...často pozoruju lidi, jak se například chovají ve městech. Nevím, někdy taky vůbec nepřemýšlím.“</p>

### Josef

<b>Téma a podtéma</b>	<b>Citace</b>
<b>POUŤ JAKO ČAS NA PŘEMÝŠLENÍ</b>	<p>„...že prostě si potřebuju v hlavě vyřešit nějaké věci.“</p> <p>„Čistě z chození vychází spousta docela jako fajn myšlenek...“</p> <p>„...ono to tak přijde samo, že člověka zaměstnává v hlavě spousta různých věcí v průběhu dne, který vlastně ani neovlivní, tak tady mám alespoň ten čas na to, buďto na ně úplně zapomenout a právě si pustit nějaký podcast – něco úplně jiného anebo naopak se je pokusit zanalyzovat v tom klidném prostředí procházky v takovém tom malém vesmírku, které je neovlivněný ničím jiným než dáváním nohu před nohu.“</p> <p>„Měl jsem čas dlouze přemýšlet nad věcmi, což se mi v normálním životě málokdy stane.“</p>
<b>VYROVNÁNÍ SE S REALITOU</b>	<p>„Tak jsem si řekl, konečně teda, že vyrazím sám. I z toho důvodu, že prostě si potřebuju v hlavě vyřešit nějaké věci.“</p>

	<p>„...snažím se teďka nějakou dobu srovnat s rozchodem, který po osmi letech vztahu není úplně ideální. Takže si potřebuji tady trošku srovnat myšlenky, trošičku přerovnat priority...”</p> <p>„...zároveň tím, že z freelancera nastupuju do vlastně placené práce. Takže ze mě bude člověk, respektive klasický ‚slave‘, tak už tý dovolený asi nebudu mít moc.”</p>
<b>ROZPROSTŘENÍ POZORNOSTI JAKO CESTA KE KLIDU</b>	<p>„...vzhledem k tomu, že mě teďka velmi nedávno diagnostikovali ADHD, tak si začínám uvědomovat, že chodím proto, abych nějakým způsobem zaměstnal část mozku a mohl tu polovinu použít k tomu, abych jako víc přemejšlel do hloubky nad jednou věcí.”</p> <p>„Ale přesto jsem radši, když mám k tomu puštěnej třeba nějakej podcast, nebo nějakou složitější hudbu, něco právě, na co se můžu ještě k tomu upnout.”</p>
<b>KLID, KTERÝ POHLADÍ PO DUŠI</b>	<p>„Klid. Camino pro mě spočívalo v tom, že v osm, devět ráno vyrazím a cca do půl třetí půjdu, pak si odpočinu a večer se půjdu podívat po okolí.”</p> <p>„Pro ateisty i duchovně založené jedince jde o skvělou příležitost, jak reflektovat svůj život.”</p>

## Marie

<b>Téma a podtéma</b>	<b>Citace</b>
<b>PŘEKONÁVÁNÍ OSOBNÍCH HRANIC</b>	<p>„Když jsem spala na hostelu, bylo tam pět, šest, sedm lidí, ale na albergue bylo dvacet, třicet, čtyřicet lidí. To bylo opravdu něco úplně jiného a mimo mě.”</p> <p>„Ale měla jsem spíš velký problém s angličtinou.”</p> <p>„Pro mě to byla nová věc, kterou jsem chtěla a potřebovala, mluvit s lidmi z různých zemí.“</p> <p>„...poprvé v mém životě, od mých dvanácti let, kdy jsem nenosila na dlouhou dobu make-up...”</p>
<b>OPRAVDU VELKÁ ZMĚNA ALE NIKOLI ŽIVOTNÍ</b>	<p>„Nejdříve jsem slyšela strašně moc informací, které se týkají změny života na mentální úrovni, které překonaly očekávání. Protože jsem se cítila, že to ujdou a všechno bude jiné a změněné, nyní se cítím spíš jako: ok, jsem trochu znepokojená, moje očekávání se úplně nenaplnila.”</p> <p>„Ale nyní po Caminu si nemyslím, že jsem se změnila a že by se můj život změnil.”</p> <p>„...opravdu velká změna, v mém životě. Měla bych za to získat ocenění.”</p> <p>„Cítím se dobře, ale první dny byly hodně nepříjemné, ale po těch dnech na cestě, to byla velká změna. Je to vtipné, ale je to tak.”</p>

<p><b>PÉČE O DUŠI A OHLEDUPLNOST VŮČI AKTUÁLNÍM POTŘEBÁM</b></p>	<p>„Byla to moje první dovolená v životě, kdy jsem měla tři týdny volného času, kdy jsem nemusela pracovat a věnovat se jen sobě.“</p> <p>„...myslím, že jsem změnila spoustu věcí, myslím, že je to součástí změny, starat se o sebe, včetně terapie...“</p> <p>„A pak, když jsem měla svůj kritický den, řekla jsem si, kašlu na to a jela jsem za nimi.“</p> <p>„Takže jsem si řekla, že půjdu do Porta a dám si pauzu, nastoupila jsem do busu a jela jsem za nimi. Strávili jsme spolu skoro dva dny a pak jsem se vrátila na cestu a pokračovala.“</p>
<p><b>ODHODLÁNÍ POUŽ DOKONČIT BEZ ŽÁDNÝCH VÝJIMEK</b></p>	<p>„To, že jsem věděla, že to musím dokončit, dokončit, dokončit. Taková ta uspokojivá bolest.“</p> <p>„A moje boty se rozbily, nejhorší bylo, že to celou dobu byly kopce a ne rovina, cítila jsem se hrozně. Byl moment, kdy jsem si říkala, ještě jedna věc a...“</p> <p>„A jeden den jsem ušla několik kilometrů a nevím, kde to bylo, ale došla jsem na ubytovnu a ta byla v sedm už plná, takže jsem musela spát ve stanu v lese, sama.“</p> <p>„...slyšela jsem zvuky z okolí a bylo to strašidelné, především když jsem slyšela různá zvířata.“</p> <p>„Bylo to z tolika ohledů nepohodlné, ale řekla jsem si: ok, pokud si to zvládla, můžeš dokázat cokoli, je to v pohodě.“</p>

### Milan

Téma a podtéma	Citace
<p><b>ŽIVOT NA POUTI A ŽIVOT V REALITĚ</b> Příslušnost ke komunitě poutníků</p> <p>Postavení se strachu</p>	<p>„A vracím se, protože asi primárně, je tu komunita, která nikde jinde není, takže, což je něco, co bych nevěděl úplně dopředu. To nejde úplně předvídat, ale to je asi ten důvod se vracet.“</p> <p>„Takže dojít je pro mě celkem smutná záležitost.“</p> <p>„...ta laskavost těch třeba, obzvláště, lidí na těch hospitaliers na donativech, kde se o tebe staraj, berou prostě cizího člověka jako vlastního a ta obrovská péče, co tam je, to mě vždycky úplně dostalo.“</p> <p>„Tak jako lidský obavy, jestli to zvládnou, ale pokaždé jsem to zvládl.“</p> <p>„Jako takhle, bál jsem se prvního Camina, že budu na všechno sám, a bál jsem se, že se budu cítit sám anebo že se i něco stane a budu sám na to, to byla nakonec taková</p>



<p><b>Změna po návratu do reality</b></p>	<p><i>lichá obava a očekávání.”</i></p> <p><i>„...asi jako největší důvod byl, když jsem poprvé hodně řešil svojí introvertnost asi a obecně i stydlivost a cítil jsem se jako víc se otevřít a donutit se, vlastně, donutit se do nějakýho risku a vlastně jsem pak potkal lidi...”</i></p> <p><i>„A jako zvědavý člověk jsem cítil nějakou touhu po dobrodružství.”</i></p> <p><i>„Přemýšlím, co změní, až se vrátím, a v tom mi pomáhá to, že během Camina potkáš lidi a dostaneš hodně inspirace, na různé věci.”</i></p> <p><i>„Jako jedna věc, co určitě je patrná, že mě to pokaždý uzavřelo, že jsem nejdřív nadšený, vrátím se extrovertnější a otevřenější. Ten společenskej, obzvlášť ten společenskej pokrok je tam velkej.”</i></p> <p><i>„...je velkej rozdíl ji chodit v jiných životních etapách. Jiný je jít jako student, bejt mladej uzavřenej týpek, pak jít trochu jako uklizenější člověk a jít třeba v důchodu nebo po padesátce.”</i></p>
<p><b>BÝT SÁM SE SEBOU</b> Proces přibližování se k sobě</p> <p><b>Transcendentální vrcholné zážitky spojené s užíváním psychoaktivních látek</b></p>	<p><i>„Každý den si píšu deník...”</i></p> <p><i>„Když jsem šel poprvé, podruhé a možná potřetí, tak mi to trvalo, tak dva tejdny, než jsem se dostal do té jakoby, nebo pardon, tejdny do té správný, kdy jsem opustil ten svůj konečný způsob vidění světa a začal jsem jakoby dejchat a pak jako myslet, jako poutník. Úplně jako, že se ponořuješ do té sféry. Zatímco, když jsem šel ty poslední tři Camina, řekněme, že už jsem jakoby dělal to, čemu mám souznít.”</i></p> <p><i>„A občas mám nějakou psychologickou buňku a to úplně vypnu, prostě třeba na čtvrt hodiny a vůbec nevnímám, kde jsem a kudy jdu a pak se pootočím a nepamatuju si vůbec, jako kudy jdu, a jen vidíš ty šipky prostě a jdeš.”</i></p> <p><i>„...neustále mi něco šrotuje v hlavě a přemýšlím hodně o společnosti a taky o psychologii.“</i></p> <p><i>„...určitě nějaká introspekce a to, že jsem vlastně v paralelní realitě do té míry, kdy, takhle já vidím Camino do jistý míry jako takovej hodně pomalej a hodně slabej LSD trip.“</i></p> <p><i>„Kdy se člověk cítí jako oddělený od vlastního života, zažívá emoce a více pozitivní ale i negativní a má</i></p>

	<i>uvolněnou mysl a vidí sám sebe jako víc objektivně než ten svůj život, takže má nějaký transcendentální pocity a myšlenky. Je vidět, že je tam jistá introspekce.”</i>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Celková analýza výsledků

Téma a podtéma	Citace
<p><b>KOMUNITA POUTNÍKŮ</b></p>	<p><i>„Mezi poutníky je prostředí empatie, nevím, jak si to vysvětlit, myslím, že si to prostě musíte vyzkoušet na vlastní kůži.“ (Jana)</i></p> <p><i>„Zvrknula jsem si kotník a byla jsem frustrovaná, protože jsem viděla lidi přicházet a odcházet a byla jsem tam, aniž bych mohla chodit, a všichni za mnou přišli, aby se zeptali, jak se mám. Jako bychom byli rodina, rozumíš?“ (Jana)</i></p> <p><i>„Ale i kvůli bolesti a kulhání jsem potkala tolik lidí, kteří mi pomohli. Byla jsem opravdu ohromena, jak se všichni starali.“ (Anna)</i></p> <p><i>„A vracím se, protože asi primárně, je tu komunita, která nikde jinde není, takže, což je něco, co bych nevěděl úplně dopředu.“ (Milan)</i></p> <p><i>„...ta laskavost těch třeba, obzvláště, lidí na těch hospitaliers na donativec, kde se o tebe staraj a berou prostě cizího člověka jako vlastního a ta obrovská péče co tam je, to mě vždycky úplně dostalo.“ (Milan)</i></p> <p><i>„Během Camina jsem byl s takovou ‚camino rodinou‘, což bylo i potřeba, rád jsem chodil sám přes den, ale pak večer jsme se vždy sešli dohromady. Byli jsme s rodinou a ptal jsem se, jak se mají, setkali jsme se na kafe.“ (Ross)</i></p>
<p><b>SEBEPŘEKONÁNÍ</b></p>	<p><i>„A i přes jazykové omezení jsem se mohla spojit s ostatními lidmi, pro mě to byl velký krok, protože jsem byla dříve opravdu asociální člověk.“ (Jana)</i></p> <p><i>„Více sebevědomí, sociální dovednosti, klid, větší schopnost reflexe, síla jít stále vpřed a nikdy se nevzdávat. Teď jsem ještě trpělivější.“ (Jana)</i></p>

	<p>„...to, že jsem věděla, že to musím dokončit, dokončit, dokončit. Taková ta uspokojivá bolest.“ (Marie)</p> <p>„Předtím ani ne, ale pak to byla hrozná noc, slyšela jsem zvuky z okolí a bylo to strašidelné, především když jsem slyšela různá zvířata.“ (Marie)</p> <p>„Chtěla jsem původně strávit více nocí ve stanu a po této noci jsem věděla, že je to ok.“ (Marie)</p> <p>„Takže asi jako největší důvod byl, když jsem poprvé hodně řešil svojí introvertnost asi a obecně i stydlivost a cítil jsem se jako víc se otevřít a donutit se, vlastně, donutit se do nějakýho risku a vlastně jsem pak potkal lidi takže.“ (Milan)</p> <p>„Také jsem si uvědomil, že jak stárnu, některé věci vyžadují více času a úsilí, ale zároveň jsem vděčný za dobré zdraví a schopnost dokončit Camino.“ (Ross)</p>
<p><b>ODSTUP OD PROŽÍVÁNÍ BĚŽNÉHO DNE</b></p>	<p>„Prostě nedělat nic běžného a stresujícího.“ (Anna)</p> <p>„Vždy jsem studovala a pracovala zároveň, takže to bylo opravdu těžké.“ (Jana)</p> <p>„Měl jsem čas dlouze přemýšlet nad věcmi, což se mi v normálním životě málokdy stane.“ (Josef)</p> <p>„I detox od lidí, detox vlastně od toho stávajícího způsobu života, který jsem si z části nevybral, ale přesto ho mám, a nějaký sebe nastavení se na ten návrat a na to, abych byl dál schopnej nějak fungovat.“ (Josef)</p> <p>„Jsou tu různé síly v procesu, a když máte čas na vyčištění mysli a přestanete myslet na to, co musíte dělat druhý den a co všechno musíte splnit, tak máte jinou perspektivu a to mi Camino dalo.“ (Ross)</p> <p>„Víte, měl jsem práci, která byla hodně náročná, ale ten stres byl pozitivní, ale pořád musíte něco dělat, máte</p>

	<p><i>neustále spoustu problémů, které musíte řešit a bylo příjemné od toho jít pryč.“ (Ross)</i></p> <p><i>„Byla to moje první dovolená v životě, kdy jsem měla tři týdny volného času, kdy jsem nemusela pracovat a věnovat se jen sobě.“ (Marie)</i></p> <p><i>„A tuto středu mi letí letadlo domů a mně se nechce. Bylo to tak skvělé, změnilo to tolik věcí, které jsem si dřív myslela.“ (Marie)</i></p>
<p><b>POUŤ JAKO SEBETRASCENDENCE</b></p>	<p><i>„Myslím, že Camino vás může naučit brát život vědomě, zpomalit, užívat si jednoduché věci života, být trpělivější. Myslím, že tě to může změnit, pokud tomu budeš otevřená, samozřejmě. Věřím, že cesta je metaforou života samotného.“ (Jana)</i></p> <p><i>„I když je to mnohem víc než jen túra, překračuje čistě náboženský nebo dokonce duchovní zážitek. Pokud to dovolíte, můžete se odpoutat od všech nástrah, které omezují váš normální život – jste nuceni vstupovat do společných vztahů – spát v albergues, sdílet jídlo, chodit s cizími lidmi.“ (Ross)</i></p> <p><i>„Leccos, určitě nějaká introspekce a to, že jsem vlastně v paralelní realitě do té míry, kdy, takhle já vidím Camino do jistý míry jako takovej hodně pomalej a hodně slabej LSD trip.“ (Milan)</i></p> <p><i>„Když se člověk cítí jako oddělený od vlastního života, zažívá emoce a více pozitivní ale i negativní a má uvolněnou mysl a vidí sám sebe jako víc objektivně než ten svůj život, takže má nějaký transcendentální pocity a myšlenky.“ (Milan)</i></p> <p><i>„Ukázalo mi to, že když si něco umanu, můžu to dokázat. Měla jsem hodně obav a mnoho důvodů pro to je mít.“, „Bylo to z tolika ohledů nepohodlné, ale řekla jsem si: ok, pokud si to zvládla, můžeš dokázat cokoliv, je to v pohodě.“ (Marie)</i></p>

	<p>„Pomalejší tempo života, vidět lidi relaxovat a vychutnávat si báječná jídla, cítit společné pouto s ostatními poutníky – to vše přinášelo radost.“ (Ross)</p> <p>„...protože si myslím, že to bude svým vlastním způsobem úžasný zážitek pro každého. Ať už je to cokoliv, co ti život chce ukázat. Ukáže se to na Caminu.“ (Anna)</p> <p>„Protože si myslím, že je to opravdu dobrá terapie.“ (Jana)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Výzkumná otázka	Citace
Očekávání poutníků	<p>„Moje očekávání byla odpoutat se od pracovních povinností, zapracovat na své pokožce a znovu objevit pomalejší tempo a krásu v jednoduchých věcech. Cítím, že tato očekávání byla naplněna, ale ne do takové míry, jako moje minulá, delší Camina. Myslím, že člověk skutečně potřebuje asi dva týdny nebo více, aby se skutečně odpoutal a získal plnější nadhled.“ (Ross)</p> <p>„Na jednu stranu jsem moc očekávání neměla, na druhou stranu jsem si myslela, že to nějak změní něco v mém životě nebo udělá něco ‚speciálního‘. Nebylo to tak. Necítím se jako změněný člověk nebo něco podobného. Ale měla jsem úžasný zážitek i bez speciálních myšlenek nebo čehokoliv.“ (Anna)</p> <p>„Jak jsem již říkal na začátku, moc zásadních očekávání jsem neměl, ale přesto jsem byl překvapen pár věcmi. Zejména tím, že většina cesty vede přes zástavbu – města, vesnice apod. a po silnici. Také jsem slyšel od lidí, co šli Camino přede mnou, že je to skvělá příležitost k seznamování se s lidmi, zejména po večerech. Možná za to mohou i hostely, ve kterých jsem spal, ale něco takového jsem zažil všehovšudy dvakrát.“ (Josef)</p> <p>„Abych byla upřímná, předčilo to moje očekávání. Co</p>

	<p><i>se týče lidí, krajiny, ubytoven atd. Čekala jsem, že pojedu celou cestu sama a při mnoha příležitostech mě například doprovázeli nějakí lidé. Také jsem si myslela, že celá krajina bude jen pobřeží nebo že veřejné hostely budou nepohodlné nebo špinavé, a nebylo to tak.“</i> (Jana)</p> <p><i>„Nejdříve jsem slyšela strašně moc informací, které se týkají změny života na mentální úrovni, které překonaly očekávání. Protože jsem se cítila, že to ujdou a všechno bude jiné a změněné, nyní se cítím spíš jako: ok, jsem trochu znepokojená, moje očekávání se úplně nenaplnila.“</i> (Marie)</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 6. Obrázky

### 1. Obrázek

*Svatý Jakub Starší*



*Saint James Major.* (n.d.). <https://www.nga.gov/collection/art-object-page.41635.html>

### 2. Obrázek

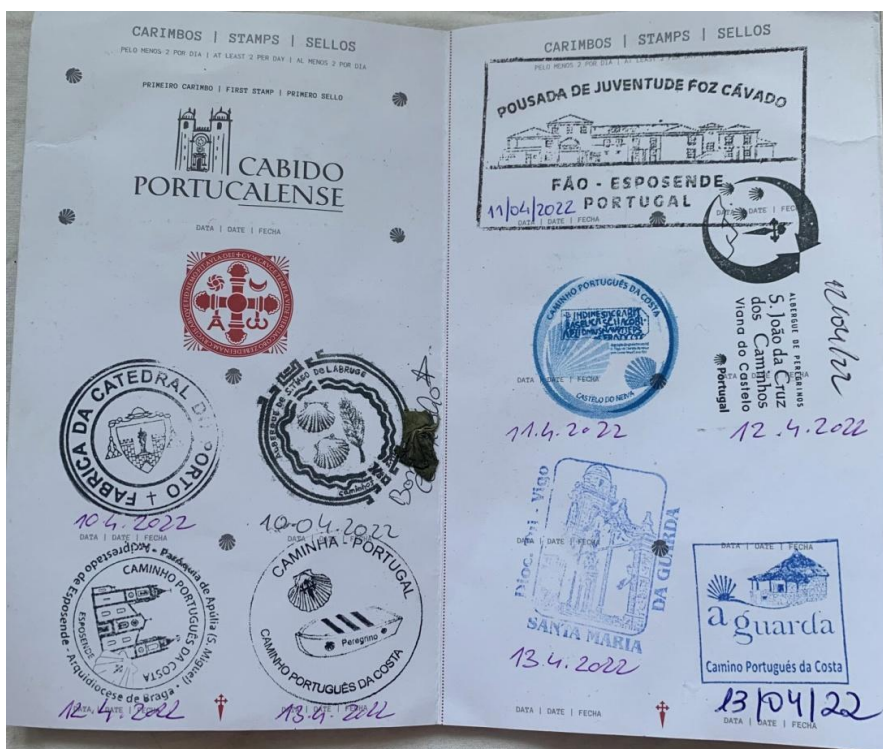
*Svatojakubská mušle*



*Julie Jakubů*

### 3. Obrázek

#### Credencial



Julie Jakubů



# Bibliografické údaje

**Jméno a příjmení autorky:** Julie Jakubů

**Studijní program:** Psychologie (Bc.)

**Název práce:** Na poutní cestě z Porta do Santiaga de Compostela

**Vedoucí práce:** PhDr. Magdalena Koťová, PhD.

**Rok dokončení práce:** 2023

**Počet znaků hlavního textu práce (včetně referencí, bez příloh)**

**Celkový počet znaků:** 93060

**Přímé citace:** 22051

**Ostatní text:** 71009

**Počet literatury a pramenů:** 24

**Počet obrázků:** 3

**Název práce ve formátu PDF:** bakalarska\_prace\_Jakubu\_2023.pdf

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

Jméno a příjmení studenta/-tky: Julie Jakubů  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Na poutní cestě z Porta do Santiaga de Compostela  
 Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kot'ová, PhD.

**Technické parametry práce:**

Celkový počet znaků: 93060  
 Přímé citace: 22051  
 Ostatní text: 71009  
 Počet literatury a pramenů: 24  
 Počet obrázků: 3

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

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	X	X		
--	---	---	--	--

Oborová příléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X	X		
--	---	---	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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

	X			
--	---	--	--	--

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

	X			
--	---	--	--	--

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

	X			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

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

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

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

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak by autorka téma dále rozvíjela, například v rámci výzkumu?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Téma považuji za velice zajímavé, oceňuji i jeho zpracování, zejména vzhledem k situaci, že v rámci teoreticko-empirické koncepce pojetí textu *bakalářské práce* zde narážíme na jisté limity využitelné odborné literatury (v rámci možná diplomové a spíše práce disertační by se dalo spíše uvažovat o hluboké - například fenomenologické - úvaze o tom, co je vlastně cesta a poutnictví atp., ale domnívám se, že toto překračuje reálné možnosti procesu tvorby bc práce). Spolupráce s autorkou byla výborná, poctivě se snažila se s tématem poprat, vyhledat zdroje, naučit se metodu analýzy dat. Oceňuji, že má autorka k tématu osobní vztah a mohla ze svých zkušeností i čerpat v rámci tvorby konceptu textu i v rámci jeho zpracování (navíc je schopna vést nepovrchní rozhovory v angličtině a při tvorbě práce byla „in medias res“, to lze též ocenit, jde o jinou angažovanost, než odeslat 50 dotazníků přes formuláře google (ačkoli tuto aktivitu nijak nesnižuji). Uvádí zajímavé studie, týkající se například typologie poutníků či zajímavé testy týkající se motivace. Lze se domnívat, že kapitola týkající se chůze by si zasloužila rozšíření. Za kvalitní považuji závěrečné shrnutí rozhovorů. Domnívám se, že by bylo zajímavé analyzovat nejprve očekávání poutníků a pak je srovnat se závěrečnými hloubkovými rozhovory – kdyby byl někdy podobný výzkum realizován znovu (aktuálně autorka narážela na limity času a proveditelnosti). Za velmi kvalitní považuji diskusi.

S radostí práci doporučuji k obhajobě, autorce přeji mnoho zdaru a předem se omlouvám za svou nepřítomnost v komisi.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 8.9. 2023

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Julie Jakubů  
 Obor studia: psychologie  
 Název práce: Na poutní cestě z Porta do Santiago de Compostela  
 Vedoucí/oponent\* práce: Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

**Technické parametry práce:**

Přímé citace: 2205  
 Ostatní text: 71009  
 Celkový počet znaků: 93060

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

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x	x		
--	---	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x	x		
--	---	---	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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

	x			
--	---	--	--	--

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

	x			
--	---	--	--	--

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

	x	x		
--	---	---	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x	x		
--	---	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x	x		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

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

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		x		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

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

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

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

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

--

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Julie Jakubů sa v práci venuje tematike očakávaní, motivácie a prežívania pútnikov na Svätajakubskej ceste. V teoretickej časti popisuje, čo pútnictvo môže priniesť do osobného života, venuje sa aj významu chôdze. Aj keď teoretická časť obsahuje výskumy venujúce sa danej téme, občas na mňa pôsobila ako stručný súhrn, privítal by som rozšírenie tém týkajúcich sa prežívania spirituality, transcencie... Autorka tiež zamieňa pojmy transcencia (presah) a transcendentálnosť (apriori). Z formálnej stránky: Z obsahu nie je celkom zrejmé, ktoré časti tvoria kapitoly a ktoré nie. Nie sú očíslované, Teoretická časť, Empirická časť, Záver a Diskusia sú radené do jednej kategórie. V praktickej časti sa venuje šiestim rozhovorom s pútnikmi pred ich cestou v ubytovni v Porte. Čo sa týka výskumu prežívania po ceste, autorka zvolila mailovú komunikáciu. Analýza poskytuje dôležité skúsenosti účastníkov, to, ako im púť vchádza do života a mení ho. Zvlášť oceňujem, že Julie Jakubů urobila výskum priamo v Porte. Pre budúcnosť odporúčam, aby autorka získala aj stručné informácie o účastníkoch (vek, rodinný stav...) a aby sa pokúsila urobiť ešte hlbšiu sondu do prežívania účastníkov. Ako limit výskumu vnímam zisťovanie prežívania pomocou mailovej komunikácie. Práca spĺňa predpoklady bakalárskej práce, odporúčam ju k obhajobe s výsledkom výborne (nápad a uskutočnenie) až veľmi dobre (uvedené nedostatky) podľa výsledku obhajoby.

**Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci\***

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace: výborne – velmi dobre

Datum, podpis:

25.8.2023

  
Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

\* nehodící se škrtněte nebo vymažte