

UNIVERZITA KARLOVA V PRAHE, FILOZOFICKÁ FAKULTA, KATEDRA
PSYCHOLÓGIE



ASPEKTY ŠAMANIZMU V PSYCHOLÓGII
JADROVÝ ŠAMANIZMUS AKO PROSTRIEDOK OSOBNÉHO ROZVOJA

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Autor: Lenka Abrahámová

Vedúci diplomovej práce: PhDr. Vendula Junková

Praha, 2008

Prehlasujem, že som diplomovú prácu vypracovala samostatne a všetky použité zdroje som riadne citovala a uviedla.

.....

V Prahe, 30.7.2008

Lenka Abrahámová

Rada by som týmto poďakovala PhDr. Vendule Junkovej za vedenie diplomovej práce.
Rovnako aj rodine za podporu.

Úvod	7
A Teoretická časť	9.
I Osobnosť a rozvoj	10
I. 1 Úsilie o sebarozvoj.....	10
I.2 Rast a sebarozvoj v humanistickej psychológii.....	13
I.2.1 Abraham H. Maslow: Kto, keď nie vy?.....	14
I.2.2 Carl R. Rogers: Život vo vlastnom, subjektívnom svete.....	16
I.3 Transpersonálna psychológia:.....	17
I.4 Osobnostné predpoklady.....	19
I.5 Cesty sebarozvoja.....	20
II Šamanizmus	24
II.1 Vymedzenie šamanizmu.....	24
II.2 Šamanizmus a psychológia.....	25
II.3 Zmenené stavy vedomia.....	26
II.4 Sociálne aspekty šamanizmu.....	29
II.4.1 Rituály.....	30
II.5 Psychoterapeutické využitia.....	31
II.5.1 C. G. Jung a analytická psychológia.....	34
II.5.2 Transpersonálna psychológia.....	36
II.5.3 Psychospirituálna kríza.....	36
II.5.4 Satiterapia.....	37
II.5.5 Procesorientovaná práca.....	38
III Jadrový šamanizmus	39
III.1 Vznik a história.....	39
III.2 Princípy FSS a ich kritika.....	40
III.2.1 Východiská FSS.....	40
III.3 Čo to je „šamanská cesta“?.....	41
III.3.1 Popis šamanskej práce podľa FSS.....	41
III.3.2 Kritika Jadrového šamanizmu.....	42
III.4 Čo prináša šamanská práca.....	47
B Praktická časť	49
IV.1 Ciele výskumu.....	50
IV.2 Metódy.....	50
IV.3 Vzorka.....	52
IV.4 Výsledky.....	55
IV.5 Diskusia.....	70
IV.6 Záver.....	74
V. Súhrn	76
VI Résumé	79
Zoznam literatúry	80
Prílohy	84

Úvod

Kanadskí autori Fauteux a kol. (2008) uvádzajú, že nezanedbateľné percento populácie trpí nejakou formou psychických problémov aspoň raz za život, no napriek tomu chodia ľudia k psychológovi menej radi ako k zubárovi. Môže to byť spôsobené tým, že aj v dnešnej dobe sa ľudia navštevujúci psychológa, alebo psychoterapeuta stretávajú so stigmatizáciou. Je možné, že aj z tohto dôvodu si niektorí ľudia vyberajú ako metódu riešenia problémov či práce na sebe samom niektoré z alternatív psychológie. Heretik (2007) túto situáciu úsmevne popisuje na príklade pacienta liečiaceho sa so somatickými ťažkosťami, ktorý tajne, tak aby sa o tom jeho lekár nedozvedel, navštevuje psychológa, či psychoterapeuta, a ešte tajnejšie, aby sa to nedozvedel psychológ chodí k miestnemu liečiteľovi, alebo si dáva vykladať karty.

Existuje veľa alternatív k návšteve psychológa. Popri rôznych inštitucionalizovaných náboženských smeroch, sú to v dnešnej dobe čoraz populárnejšie školy a nauky ezotérne, ako je tarot, feng šuej, budhistické meditačné tradície, jogínske školy, reiki, čínske cvičenie tai chi, alebo neošamanizmus. Mnohé nadnárodné spoločnosti sprostredkujú pre svojich zamestnancov kurzy a pobyty zamerané na sebarozvoj, v súčasnosti aj v spirituálne holistickom zmysle, heslom je “conform to perform” (Rahman, 2008).

To, čo by malo odlišovať vedcov od laickej verejnosti je vôľa študovať a snaha pochopiť a vysvetliť javy okolo nás. V tejto oblasti môže psychológia poslúžiť verejnosti tým, že preskúma a zhodnotí prístupy alternatívnych smeroch, napraví prípadné predsudky či stereotypy, upozorní na možné úskalia, alebo sa niečím obohatí. Veríme, že psychológovia sú schopnejší lepšie rozlišovať hranice medzi vedeckými a nevedeckými prístupmi, efektívne a neúčinné prístupy, prípadne stanovovať kritériá úspešnosti a pomáhať verejnosti sa zorientovať v neprehľadnej ponuke rôznych smerov.

Jednou z takýchto alternatív je jadrový šamanizmus. Naša vlastná skúsenosť s jadrovým šamanizmom viedla cez Procesorientovanú prácu. Jej zakladateľ Arnold Mindell čerpal inšpiráciu aj zo šamanizmu. Táto skutočnosť stála za motiváciou

dozvedieť sa o šamanizme a jeho súčasnom využití viac a viedla k úvodnému semináru Nadácie pre šamanské štúdiá. Dvojdnový exkurz do sveta šamanov naštartoval náš hlbší záujem o tieto metódy.

Táto práca má teda za cieľ preskúmať fenomén jadrového šamanizmu ako prostriedku osobného rozvoja. Najprv si predstavíme kategórie a ciele osobného rozvoja z pohľadu kritérií zdravia, životnej pohody, kultúrno-historicky podmienených cností a hodnôt.

Následne si predstavíme šamanizmus z pohľadu psychologicky zaujímavých oblastí. Domnievame sa, že existuje hneď niekoľko dôvodov štúdia interdisciplinárneho fenoménu šamanizmu na pôde psychológie. Sú to jednotlivé aspekty šamanskej práce ako stavy zmeneného vedomia, rola rituálov, vzťahov v komunite, a nakoniec rola šamana čoby kňaza, mága, radcu v ťažkých chvíľach a, prečo nie, akéhosi „protopsychológa/terapeuta“.

Na koniec teoretickej časti sa venujeme východiskám súčasného jadrového šamanizmu, jeho vymedzeniu oproti tradičným šamanským metódam. Táto práca nemá za cieľ zamieňať jadrový šamanizmus za metódy psychoterapeutické, ale snahu preskúmať špecifiká tohto prístupu, odpovedať na otázky, čo vedie ľudí k záujmu a venovaniu sa jadrovému šamanizmu a aké potreby sýti u tých, ktorí sa mu venujú a na druhej strane identifikovať možné rizikové faktory.

A. Teoretická část

I. Osobnosť a rozvoj

I.1 Úsilie o sebarozvoj

„*Být člověkem znamená být na cestě*“, napísal A. Längle (2002). Cesta čoby metafora života človeka je v umení prítomná odnepamäti. Hrdina z rozprávky, alebo z mýtu objavujúci svet a seba samého a hľadajúci poklad a naplnenie života. Strata cesty má za následok chaos a utrpenie. Campbell (1998) cestu hrdinu chápe ako kontinuum separácie (opustenia známeho a vydanie sa za neznámom), iniciácie (prekonanie strastí a nástrah) a návratu (obohatený o skúsenosti). Po akej ceste sa uberáme a čo je našim cieľom?

Podľa Druckerovej klasifikácie mýtov o Človeku od vzniku kresťanstva mal byť (duchovný) človek v rannom kresťanstve blažený až po smrti. V renesancii dosahoval intelektuálny človek ideál už v pozemskom živote. V osvietenstve sa ideál politického človeka dal dosiahnuť pomocou spoločenských reforiem, v kapitalizme ekonomický človek vyzdvihol individuálne snaženie a dosahovanie vlastných cieľov. No a aký je súčasný mýtus? Psychologický človek vidí ideál v pochopení svojich potrieb a nájdení vhodného spôsobu ako ich uspokojiť (podľa Heretik, 2007).

Pozrime sa na kvality, ktoré sú vnímané ako ideál človeka: Seligman a jeho spolupracovníci na základe analýzy klasických filozofických a náboženských textov, identifikovali šesť univerzálnych cností. Sú to:

- Múdrost' a vedenie
- Odvaha
- Láska a ľudskosť
- Spravodlivosť
- Striedmosť
- Duchovnosť a transcendencia

Tieto kvality, spoločné ľuďom po celom svete, chápe ako ideál, ktorý je možno dosiahnuť do určitej miery na základe práce na vlastných silných stránkach charakteru (podľa Seligman, 2003).

Walsh (2007) uvádza sedem základných kvalít a praktík, ktoré chápe ako spoločné všetkým svetovým náboženstvám a ktoré pokladá za nevyhnutné pre naplnený a duchovný život. Sú to nasledujúce princípy:

- Etický život
- Transformácia emócií- redukovať problematické emócie ako strach, hnev a žiarlivosť, kultivovať pozitívne emócie ako lásku, radosť a súcit a rozvíjať duševný pokoj
- Presmerovanie motivácie- prehodnotenie toho, o čom si myslíme, že nám prinesie šťastie
- Cvičenie pozornosti
- Zjemňovanie vedomia- v zmysle odstraňovania „závoja (máya)“, ktorý nám bráni v prehliadnutí
- Múdrosť
- Altruistický život

Kritériá zdravia a kvality života

Cieľom človeka je nepochybne spokojnosť v živote, dobrý pocit. Čo ho vytvára? Kvalita života ako pojem sa v psychológii, sociológii či medicíne používa takmer 100 rokov, no neexistuje jednotná, všeobecne akceptovaná definícia (Payne, 2005). Prelínajú sa subjektívne vnímanie kvality života- kognitívne hodnotenie a emočné prežívanie a objektívne aspekty- naplnenie kritérií materiálneho a sociálneho zabezpečenia, fyzického zdravia a spoločenského postavenia. Vyzdvihuje sa bio-psycho-sociálno-spirituálny model zdravia (Heretik, 2007).

Zdravie sa chápe ako stav úplnej fyzickej, psychickej a sociálnej pohody a kvalita života ako subjektívne vnímanie „*postavení ve světe v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a to ve vztahu k jeho osobním cílům, očekáváním, zájmům a životnímu stylu.*“ (ibidem, s. 208). Psychologické hľadisko sa snaží konceptualizovať subjektívne prežívanú životnú pohodu (well-being, flow) čiže všeobecné hodnotenie kvality života ako takého, a identifikovať faktory, ktoré k spokojnosti prispievajú (podľa Payne, 2005).

Faťunová (2007) tieto faktory zhrňuje do oblastí:

- Životného prostredia a priestoru človeka, kam zahŕňa aj ekonomické faktory.
- Fyzických schopností a fyzického zdravia, ktorá vyplýva aj z miery autonómie, schopnosti sa o seba postarať, mobility.

- Psychického zdravia, emocionálneho stavu a prežívania spokojnosti s vlastným životom, pocitom pohody a možnosťou sebaaktualizácie.
- Sociálnej dimenzie v zmysle kvality sociálnej opory, postavenia atď..
- Kultúrnych a spoločenských podmienok života.
- Duchovných, spirituálnych dimenzií, kam spadá hodnotová orientácia človeka a hľadanie a nachádzanie životného zmyslu.

Pojem kvality života a zdravia úzko súvisí aj s konceptom normality, žiadúcnosti v danej spoločnosti. Subjektívne utrpenie, neprispôsobivosť, porušovanie sociálnych noriem, nezvyčajnosť- bizarnosť, strata kontroly, a diskomfort pozorovateľa sú faktory poukazujúce na narušenie, abnormalitu vo fungovaní jedinca.

Je zrejmé, že mnohé názory na to, čo je normálne/abnormálne, zdravé/ choré sa radikálne menili a teda, že sú historicky a kultúrne podmienené. Niektorí autori spájajú duševné zdravie s predstavami o optimálnej osobnosti (Heretik, 2007).

Kritériá normality podľa Syřišťovej, ako ich uvádza Faťunová (2007) sú:

Subjektívne uspokojenie, správne sebahodnotenie, cit identity, sebarealizácia, autonómia, integrácia osobnosti (v zmysle prežívanej kongruencie), odolnosť voči stresu (ako ju popísala Kobasová pojmom hardiness, alebo Seligman, Bandura, Frankl), adekvátna percepcia reality, schopnosť prežitia a sociálna adaptácia.

James (1930) popísal dva druhy ľudí z hľadiska duševného zdravia, tých so zdravou myslou, ktorí svet vnímajú detsky nevinnými očami. Zdravá myseľ je synonymom pre blažený pocit a bezprostrednú radosť zo sveta. Blaženosť je slepá a preto nemôže vidieť vo svete zlo. Je to otázka prístupu a pestovania. „*Protože skutečnost učiníte zlou nebo dobrou jen tím, co si sami o ní myslíte, hlavní vaší starostí je ovládati své myšlenky*“ (s. 77). Naproti tomu postavil biedny stav duše- duša chorá má za následok depresiu a pocit všadeprítomného zla. Chorá duša sa však môže vyliečiť silným mystickým zážitkom, a ak sa to podarí, táto dvakrát zrodená duša je zdravšia než akákoľvek iná, pretože zažila a pozná obe stránky života.

Sebarozvoj teda chápeme ako intencionálne úsilie na ceste k týmto ideálom, teda zámerné jednanie, ktoré vychádza z osobných potrieb človeka a ktoré smeruje k lepšiemu pochopeniu seba samého ako aj správania druhých. Ako uvádza Fajmonová (2005), v

súčasnosti sú oblasťami, v ktorých sa ľudia usilujú o sebarozvoj hlavne rozvinutie vlastných potencialít, posilnenie sebaúcty, asertivity, autonómie a jedinečnosti. Snažia sa o rozvoj v oblasti kognitívnych schopností, zručností, znalostí, talentov, ale aj medziľudských vzťahov a duchovného rozmeru (ibidem).

Pozrime sa teraz, ako sa k rozvoju osobnosti a sebarozvoju stavali niektoré psychologické smery.

I.2 Rast a sebarozvoj v humanistickej psychológii

Po analýze a redukcionizme nastupuje v psychológii obdobie opätovnej syntézy človeka, „objavenie Ameriky“, ako nástup humanistickej psychológie označil Bugental (podľa Nakonečný, 2002). Už Allport, Murray či Goldstein tvorili predvoj, predznamenovali túto zmenu v psychológii ako aj spoločensko-ekonomické pomery v USA, emigranti unikajúci pred nástupom nacizmu, otváranie sa východným filozofiám.

Hlavnými oblasťami záujmu psychológov v ovzduší humanizmu sa stáva človek *per se*, vo svojej celistvosti. Nie náhodou sa v Esalen-Institut rozvíjala nielen prax novovzniknutej humanistickej tradície ale aj štúdium jogy, zenu, meditácií a ďalších ezotérnych systémov, ktoré ponúkali na osobnosť ako takú celistvejší pohľad, typický pre východné systémy.

Zdravá a tvorivá osobnosť sa už nechápe v zmysle snahy o homeostázu ale o sebanaplnenie (podľa Nakonečný, 2002).

Humanistická psychológia chápe človeka ako vedomého aktívneho tvorca svojej existencie, na rozdiel od reaktívneho behavioristického modelu (Nakonečný, 2002) Voľba a sloboda rozhodnutia sa v psychológii prelínajú v dielach neopsychoanalytikov, predstaviteľov *dasein* analýzy i humanistickej psychológie. Goldsteinov holistický koncept organizmického sebauskutočňovania vychádza z gestaltického vzťahu osoby a prostredia a snahy o vytvorenie optimálneho vzťahu medzi organizmom a jeho životným prostredím. Holistické vnímanie človeka, ktoré v určitej miere zastáva väčšina súčasných teoretikov, nadväzuje na Gestaltistický princíp vzájomného fungovania častí a celku, pri čom celok funguje podľa zákonitostí, ktoré nemožno zistiť v častiach a žiadna časť sa nedá študovať izolovane, ale len vo vzťahu k ostatným častiam a k celku ako takému (Hall, 1999).¹ Hlad,

¹ Goldstein vychádzal zo svojej praxe neuropsychiatra, v ktorej pozoroval, že poškodenie nejakej časti mozgu sa kompenzuje novou organizáciou funkcie. (Hall, 1999).

sexuálny pud, túžba po moci a ďalšie potreby sú teda prejavmi tej najpodstatnejšej tendencie u človeka- sebarealizácie (Nakonečný, 2002).

Vyzdvihuje sa subjektívne prežívanie a vnímanie človeka, a rešpektovanie cesty hľadania vlastnej identity, na ktorej psychológ má byť partnerom. Človek si uvedomuje životné kontinuum, vedomie je kontinuálne a viacúrovňové. Pozornosť sa zameriava na oblasti tvorivosti, vedomého a zámerného rozhodovania sa a sebaaktualizácie. Do sveta sexuálnych a agresívnych pudov a fyziologických potrieb vstupuje potreba človeka rozvíjať svoje schopnosti a svoj potenciál. Za hlavné ciele výskumu si určili dôležité ľudské a sociálne problémy, interpersonálne vzťahy, aj keď to znamená použitie nedokonalých metód (Atkinson,1993). Bugental označuje štatistické metódy za pomocné prostriedky skutočných hodnôt pochádzajúcich z ľudskej skúsenosti (Nakonečný, 2002).

I.2.1 Abraham H. Maslow: Kto, keď nie vy?

Maslow do psychológie vniesol novú koncepciu potrieb. Okrem základných (deficient) potrieb akými sú hlad, potreba bezpečia, lásky a ocenenia, identifikoval rastové (being) metapotreby . Dosahovanie týchto do určitej miery závisí na uspokojení predchádzajúcich úrovní. Človek ale nemusí úplne uspokojiť fyziologické potreby aby sa prejavili napríklad potreby ocenenia. To častokrát ani nie je možné. Maslow (2000) uvádza, že fyziologické potreby sú v priemere uspokojené na 85%, potreby bezpečia asi na 70%, potreby lásky a spolupatričnosti asi na 50%, potreby ocenenia približne na 40% a nakoniec potreby sebaaktualizácie iba asi na 10% (Hall, 1999).

Jonášov komplex je synonymom pre strach z vlastnej potenciality, z vlastnej veľkosti, ktorý človeku bráni uplatniť svoje najlepšie stránky a vlastnosti. Do istej miery to vysvetľuje tým, že náš organizmus je príliš slabý na veľké dávky veľkosti, tvorivosť vyžaduje odvahu. Sebaaktualizáciu, teda akoby detské pohltie prácou, splývanie „musím“ a „chcem“, Maslow považoval za indikátor psychického zdravia. Súvisí aj s hľadaním vlastnej identity a vytváraním vlastného systému hodnôt. Sebarealizácia sa uskutočňuje v tranzitórnych obdobiach či momentoch, ktoré nazýva vrcholovými zážitkami („peak experiences“), pri ktorých človek zažíva pocit „*extázy, údivu a bázne, stratu umiestnenia v čase a priestore, spolu s presvedčením, že sa udialo niečo extrémne dôležité a hodnotné*“².

² Maslow, 1970, s. 164 via Hall, Lindzey, 1999, s. 175)

Maslow (2000) označuje tieto zážitky ako zážitky identity, kedy človek prežíva svoju osobu integrovanejšie, je menej rozdelený medzi prežívanie a pozorovanie, čo napomáha napr. vhl'adu v terapii. To mu umožňuje splynúť s milovanou osobou, dielom (splýva s predmetom svojej práce), svetom. Prináša to pocit vrcholu síl, lepšieho, plnšieho fungovania než obvykle za menšieho úsilia než obyčajne, ide to akoby samo, človek potom funguje s plným nasadením a bez pochyb o správnosti. Človek takisto viac pociťuje svoju vlastnú zodpovednosť a vníma seba ako centrum aktivity, „strojom svojho osudu“. Je si istejší a pôsobí spoľahlivejšie a presvedčivejšie. „*Je to akoby nemal žiadne pochybnosti o svojej hodnote alebo o svojej schopnosti urobiť čokoľvek, čo sa rozhodne urobiť*“ (Maslow, 2000, s. 121). Miznú prekážky a človek sa stáva spontánnejším, detsky naivným a prirodzenejším³. Vďaka vyššej sebadôvere a neprítomnosti zábran sa môže prejavovať tvorivejšie, improvizovať. Človek je zameraný na prežívanie tu a teraz, je minimálne ovplyvnený návykmi a akoby oprostý od túžob. Vrcholový zážitok je charakteristický aj akousi rezignáciou na uchopovanie a poskytnutie priestoru na voľné prejavovanie sa druhého (alebo udalosti) takého akým je. D-potreby ustúpia do pozadia a nastáva „*dočasný koniec usilovania sa⁴ o radosť*.“ (Maslow, 2000, s. 123). Prežívanie vrcholového zážitku sa premieta aj do komunikácie, jazyk sa stáva poetickejším, umeleckejším. L'ahkosť B-hravosti integruje protiklady. Maslow chápe konečnosť, úplnosť ako výraz autenticity človeka, odrážajúcej sa aj vo vrcholovom zážitku. A na koniec subjektívne pocity očarenia a prekvapenia, pocit vďačnosti a všeobjímajúcej lásky ku svetu a vôľa to nejakým spôsobom oplatiť.

Medzi sedemnást' metapotrieb, ktoré považoval za vrodené, človeku prirodzené patria potreby krásy, pravdy, dobra, celostnosti, jedinečnosti, spravodlivosti, jednoduchosti, bohatstva (v zmysle komplexnosti), nenútenosti, hravosti a sebestačnosti. Nie sú hierarchizované a môžu sa vzájomne nahrádzať. Ich neuspokojovanie však vedie k metapatológii, ktorá sa prejavuje apatiou, nudou, stratou odvahy, stratou zmyslu pre humor, sebestvom, atď. Na druhej strane metahédonizmus je stav, kedy sa prelínajú radosti a povinnosti a človek žije svojimi hodnotami.

³ Maslow (2000) to ďalej charakterizuje ako: úprimnosť, čestnosť, otvorenosť, bez ochrán a obáv, uvoľnenosť, úprimnosť a voľné plynutie v zmysle expresívnosti a impulzívnosti. (s. 121)

⁴ zvýraznené autorom

Maslow vo svojom výskume identifikoval charakteristiky sebaaktualizujúcich sa ľudí. Títo lepšie vnímajú realitu, sú schopnejší tolerovať neistotu, akceptujú seba i ostatných, takých akí sú, sú spontánni, orientovaní skôr na problémy než na seba, s filozofickým (nehostilným) zmyslom pre humor, kreatívni, autonómni a nezávislí, nekomformní, no nie zámerne nekonveční, s demokratickými hodnotami a postojmi, s mystickými alebo spirituálnymi (nie nevyhnutne náboženskými), rozlišujú medzi dobrom a zlom, prostriedkami a cieľmi, identifikujú sa s ľudským rodom (pocit súnáležitosti), majú potrebu súkromia a hlbokých intímnych vzťahov, sú objektívni a dokážu oceniť základné životné hodnoty (Nakonečný, 2002, Hall, 1999).

I.2.2 Carl R. Rogers: Život vo vlastnom, subjektívnom svete.

Rogers sa vo svojej teórii sebaaktualizácie zameriava na subjektívne vnímanie a prežívanie jedinca a dôraz kladie na jeho skúsenosti, pocity a hodnoty. Jeho teória je blízka existencializmu a vychádza z fenomenologického subjektívneho poňatia skutočnosti, nevedomej skúsenosti- dojmov (subception) a fenomenologického vnímania Self (Nakonečný, 2002).

Rogers pokladá správanie za prejav kognitívnej reprezentácie prostredia (subjektívnej reality) vo vzťahu k tendencii k sebarozvoji, ktorú pokladá za biologicky podmienenú. Toto prebieha na základe aprobovaných alebo naopak dezaprobovaných skúseností. Kľúčovou je pri tom integrácia zážitkov⁵, skúseností organizmu- najmä sexuálnych a agresívnych impulzov. Organizmus je tu centrom zážitkov pochádzajúcich z fenomenálneho poľa, ktorého súčasťou je (nie vždy uvedomované) Self. To sa kryštalizuje z poľa na základe zážitkov a vnemov. Self teda je „pojmový geštal, zložený z vnemov charakteristík „Ja“ alebo „mňa“ a z vnemov vzťahov „Ja“ alebo „mňa“ k iným ľuďom a k rôznym aspektom života, spolu s hodnotami, ktoré sú spojené s týmito vnemami“ (Rogers, podľa Hall, 1999, s.183).

Vzťah medzi zážitkami organizmu a vnímaným Self vysvetľuje kongruencia alebo inkongruencia (táto sa prejavuje anxióznym, rigidným správaním) a práve o zvyšovanie kongruencie sa Rogers vo svojej praxi zaujímal a usiloval. Diskrepancia medzi aktuálnym Self a Ideálnym Self (predstava i cieľ človeka a jeho rozvoja) má za následok nespokojnosť

⁵ „Zážitok je všetko, čo je potenciálne prístupné uvedomeniu a prebieha v organizme v daný moment. Zážitok teda obsahuje percepciu udalostí, ktoré sa dejú v tele a aj percepcie udalostí, ktoré sa dejú vo vonkajšom svete.“ (Hall, 1999, s. 181)

a neprispôsobivosť. Dezaprobované tendencie bývajú vytesnené a vedú k hľadaniu kompenzácie spojenou s deformovanou symbolizáciou (Nakonečný, 2002).

Ľudský potenciál, motivačnú silu sebaktualizácie, Rogers rozčleňuje na potrebu pozitívneho prijímania inými ľuďmi a pozitívneho sebprijímania. „*Jedinci disponujú ve svém nitru nesmírnými potencemi sebezporozumění a proměny vlastního sebepojetí, základních postojů a jednání zaměřeného na vlastní self.*“ (Rogers, 1998, s.106). Prirodzené zrenie organizmu značí napredovanie každého človeka, čo tvorí základný predpoklad práce s klientom, ktorej cieľom je integrovať do seba pojatia zážitky vyvolávajúce úzkosť, či toto upraviť tak, aby bolo v súlade s danými skúsenosťami. Zároveň vyzdvihuje voľbu medzi progresívnym a regresívnym správaním. Rogers má za to, že ak človek vie, ktorá voľba vedie k rastu, tú si zvolí.

Človek nasledujúci tendenciu k sebaaktualizácii a využívajúci svoj sebarealizačný potenciál je otvorenejším voči skúsenostiam rôzneho charakteru, nemá potrebu reagovať obranne alebo na základe „podvedomých“ dojmov. Naopak žije naplno v tomto momente, je prístupný tomu, čo sa práve deje, spontánny. Má pocit možnosti voľby, považuje sa za zodpovedného činiteľa v určovaní svojho života. Odvažuje sa byť kreatívnejší v hľadaní svojej vlastnej cesty. Prežíva svoj život plne a vzrušujúco s intenzívne vníma pocity radosti, bolesti, lásky, sklamaní, strachu i odvahy. Svojím životom vyjadruje svoje hodnoty a jeho spokojnosť, naplnenosť vlastného prežívania sa odráža aj v harmonických sociálnych vzťahoch.

I.3 Transpersonálna psychológia

Maslow (2000) v nej videl pokračovanie humanistického prístupu, ktorý chápal ako prípravu štvrtej psychológie. V transpersonálnom prístupe videl transhumánnosť, teda prechod až za ľudskosť, sebaaktualizáciu a ľudské potreby. Má uspokojiť potrebu človeka po niečom vyššom, čo môže obdivovať a bez čoho je chorý, apatický a bez nádeje.

V dobe záujmu o východné a orientálne filozofie a psychedelického hnutia Learyho teda dochádza k obratu záujmu a k znovuobjavovaniu možností rozšíreného/ zmeneného vedomia. Na jednej strane nadviazali na psychologickú tradíciu Jamesa a humanistickej psychológie, no zároveň sa niektoré oblasti záujmu prelínajú s predmetom parapsychológie.

Zmenené stavy vedomia a mystické zážitky, ľudstvo fascinovali odjakživa. Transpersonálna psychológia posúva záujem a možnosti človeka za hranice „obvyklého vnímania“. Študuje transcendentné alebo spirituálne aspekty ľudského prežívania, duchovný rozvoj, vrcholové a mystické zážitky. Chemické prostriedky navodzovania rozšírených stavov vedomia, ktoré sa používali hlavne zo začiatku ako „chemický kľúč“ otvárajúci dvere rozšírenej reality, neskôr ustúpili do pozadia a uvoľnili priestor rôznym meditačným technikám prebraným z východných náuk, ako budhistická meditácia, joga, zazen, súfizmus (Nakonečný, 2002). Slúži ako nové útočisko klasickou psychológiou zavrnutých mystikov a vyplňa akési spirituálne vákuum našej doby. Nesnaží sa klasickú psychológiu nahradiť ale ju doplniť.

Medzi ďalšie osobnosti psychológie, ktoré významne prispeli k tejto oblasti nepochybne patrí G. Allport a jeho koncept náboženského sentimentu ako aj rozlišovanie religiozity na intrinsickú (vnútornú) a extrinsickú (motivovanú sekundárnymi spirituálnymi záujmami, napr. zdravím) (Řičan, 2007).

Ďalej je to pojem humanistického svedomia E. Fromma. V protiklade k autoritárskemu svedomiu, založenému na moci, je jeho humanistická obdoba založená na povinnosti voči sebe samému a realizácii svojho tvorivého potenciálu (ibidem).

Existenciálny prístup vniesol pohľad na to, čím osoba je a čím by mohla byť, na objavovanie a narážanie na vlastné hranice a na aktuálnu skutočnosť aj možnosť osobnosti. Viktor E. Frankl vidí ľudské bytie ako bytie zodpovedné. V existenciálnej analýze sa privádza do vedomia nie to, čo je pudové (ako to bolo u Freuda) ale to, čo je duchovné (Frankl, 2006). Zmysel nemôžeme vytvoriť, môžeme mať z niečoho pocit zmyslu, ale zmysel sám „*musí byť nalezen*“ (ibidem, s.56). Vo svete materiálneho a informačného blahobytu je rozlišovanie toho, čo má zmysel kruciálne, a to pomocou orgánu zmyslu-svedomia.

Problematike odcudzenia a hľadania zmyslu života sa venoval aj H. Kohut (Heretik, 2007). I.Yalom do svojej existenciálnej terapie vkladá významné témy ako smrť, slobodu, zodpovednosť, existenciálnu osamotenosť a životný zmysel (Yalom, 2006).

I.4 Osobnostné predpoklady

Okrem situačných podnetov, chcených či nechcených príležitosti k sebarozvoju hrajú dôležitú úlohu aj určité osobnostné predispozície. Fajmonová (2005) popísala niektoré osobnostné charakteristiky ľudí otvorených a zaujímavých sa o vedomé sebarozvíjanie sa:

Je pravdepodobné, že títo ľudia budú podľa Cattellovho 16 faktorového dotazníka skórovať vysoko vo faktore Q1- otvorenosť, budú premýšľať o nových spôsoboch ako veci zdokonaľiť, zaujímať sa o nové metódy. Podobne i v dimenzii Otvorenosť v Big Five, pre týchto ľudí bude typické aktívne vyhľadávanie zážitkov a vysoká tolerancia k neznámemu. Neočakávané situácie budú pre nich znamenať skôr výzvy než prekážky. V Hogan Personality Inventory by skórovali vysoko vo „zvedavosti“, ktorá znamená inovatívny prístup k problémom a potrebu bohatých podnetov.

Výskumy genetických predispozícií, ktoré sú tiež jedným z faktorov ovplyvňujúcich pocit pohody v živote, ukazuje pozitívny vzťah s dimeziou extroverzie a negatívny s dimeziou neuroticizmu (Křivohlavý, 2001).

Antonovského definícia salutogenetického zmyslu pre integritu ako individuálneho zdroja zdravia zahŕňa zmysluplnosť, videnie zvládnuteľnosti úloh a schopnosť chápať dianie okolo (podľa Křivohlavý, 2001). Kobasovej koncept hardiness/ nezdolnosť tvoria dimenzie: oddanosť určitému presvedčeniu, predstava o zvládnuteľnosti toho, čo sa deje a vnímanie životných úloh ako výzvy. Ľudia s vysokou mierou nezdolnosti lepšie zvládajú zdravotné ťažkosti, viac sa o seba starajú, snažia sa o aktívne riešenie problémov a zároveň vedia využiť sociálnu oporu (ibidem).

Blízko má i Bandurov pojem self-efficacy, teda vnímaná dôvera vo vlastnú zdatnosť a efektivitu, ľudia s vysokým skóre sú menej úzkostní, lepšie zvládajú ťažkosti a sú akademicky úspešnejší (ibidem). V protiklade k tomu stojí naučená bezmocnosť, či pesimizmus v pojatí Seligmana, kedy má človek pocit, že situácia nie je v jeho rukách, dáva si to za vinu a nevidí žiadne východisko (ibidem). Subjektívne vnímanie vlastnej kompetencie zmeniť nepriaznivé okolnosti rozlišuje i Rotter konceptom locus kontroly. Ľudia s vnútorným ohniskom majú pocit možnosti a chuť si aktívne poradiť, zatiaľ čo na opačnom konci spektra jedinci očakávajú pomoc skôr z okolia (Křivohlavý, 2001).

I.5 Cesty sebarozvoja

Spirituálna cesta, píše Kalweit (2006), necháva človeka ísť stále ďalej. Ale keďže človek ju chce prejsť ľahko a rýchlo, po počiatočnej eufórii, nastupuje frustrácia. Stále sa objavujú nové smery sľubujúce rýchly pokrok, a pri tom sa zanedbávajú základné ľudské cnosti, ktoré sú na tejto ceste nevyhnutné. Ako základ duchovne rastúceho človeka uvádza umenie znášať samotu, trpezlivosť, neočakávanie, a potešenie z bytia ako takého.

Cesty a možnosti poznávania seba i druhých, majú základ vo vzťahovaní sa k svetu a jeho chápaní. Klasické dielo psychiatrie (podľa Heretik, 2007) uvádza tri opakujúce sa princípy chápania a vysvetľovania príčin duševných problémov:

1. **Magický prístup** chápe chorobu spôsobenú vyššími nadprirodzenými silami. Tento prístup je typický pre šamanské liečenia, kde šaman funguje ako sprostredkovateľ medzi božskými silami a pacientom. V súčasnej dobe charakteristické aj pre rôzne odvetia ľudového liečiteľstva.
2. **Organický prístup** empiricky pátra po hmatateľnom pôvode a princípoch choroby. Dnes výskum príčin duševných ochorení, psychochirurgia, či psychofarmakoterapia.
3. **Psychologický prístup** (s filozoficko-duchovnou tradíciou) človeka nielen skúma ale sa usiluje o jeho blaho a kvalitu života. Spájajú sa v ňom empirické a intuitívne prístupy.

Šamanská tradícia je pritom pravdepodobne najstaršou čo sa týka vysvetľovania telesných a duševných chorôb a ich liečenia. Šaman bol podľa istých osobnostných predpokladov vybraný člen skupiny, ktorý v nej zastával rolu kňaza, lekára a psychológa a integroval všetky tri princípy. Pre organický svedčia nálezy trepanovaných lebiek, pre magický dodnes po celom svete rozšírené šamanské liečenia a pre psychologický je to napríklad vedenie iniciačných obradov mladých mužov a žien vstupujúcich do dospelosti (ibidem)

Z historického porovnania, ako ho uvádza Heretik (2007) si uvedme niekoľko príkladov:

V Mezopotámii a Egypte existovalo chrámové liečiteľstvo, s prevažujúcim magickým prístupom, v Indii sa často fyzické i psychické problémy pripisovali hnevu bohov, no vykladali sa i ako nevhodná strava či silné vášne. Hinduizmus dodnes slúži ako návod

rituálov na dosiahnutie duševného zdravia ako aj praktické cvičenia, ktorými sa zaoberá joga. Omnoho mladší budhizmus založený na 4 etických pravidlách a psychohygienických postupoch Osemdielnej cesty ovplyvnil psychologické a psychoterapeutické myslenie západnej Európy. V Číne bola centrom rovnováha princípov Jin a Jang. V starej židovskej kultúre sa pestovalo umenie výkladu, i snov.

Dnes sa bezpochyby najviac prikláňame k organickému a psychologickému prístupu. Avšak ako uvádza Koucká (2005) je magické myslenie⁶ prítomné v dospelaj zdravej populácii, akurát ho potlačujeme, alebo ho tak neoznačujeme. Je typické u detí a v primitívnych národoch či prejav a doprovod niektorých psychických porúch, no v určitej miere sa prejavuje i u zdravých dospelých (strach niečo nezakríknúť, používanie talizmanov, osobných rituálov, atď.). Tendencia k magickému mysleniu stúpa so subjektívne vnímanou mierou neistoty v danej situácii. Koucká (2005) uvádza výskum⁷ porovnávajúci otvorenosť magickému mysleniu u britských študentov a mexických dedinčanov. Obom skupinám predviedli spontánnu deštrukciu plastovej kartičky v prázdnej drevenej krabice. Deštrukcia bola vysvetľovaná buď fyzikálnou silou (za doprovodu svetelných efektov fyzikálneho zariadenia) alebo kúzlom (za doprovodu zaklínania experimentátorky). Britskí študenti signifikantne častejšie odmietali magické vysvetlenie, no akonáhle boli požiadaní vložiť do krabice vlastné ruky, miesto kartičky (išlo o vodičský preukaz), stupeň viery v kúzlo sa vyrovnal u oboch skupín. Autori teda zhrnuli, že v prípade silnej osobnej angažovanosti sa môže jedinec odchyliť od viery v techniku a prikloniť sa k magickým zdôvodneniam.

Psychológia a psychoterapia sa dlho zameriavala na nápravu patológie, liečenie porúch. Okrem tejto formy sekundárnej prevencie je však psychoterapia využiteľná aj na prevenciu primárnu- ešte len začínajúcich ťažkostí, či zvládanie situácií, ktoré klient subjektívne vníma ako náročné, či techniky psychohygieny. Takúto vedomú prácu na tých oblastiach fungovania, ktoré sú subjektívne pociťované ako neoptimálne, tiež chápeme ako formu sebarozvoja.

Obľúbenou metódou je od polovice 80. rokov (Schlippe, Schweitzer, 2006) napríklad koučovanie, metóda pracujúca s prirodzeným potenciálom človeka. Vyzdvihuje sa aktivita klienta, koučovaného a používa sa u vedúcich pracovníkov, v oblasti managmentu, kde je

⁶ Magické myslenie vymedzuje ako „ty kognitivní operace, které počítají s působením sil nebo mechanismů, jejichž existence či kauzální souvislost s daným jevem je v rozporu s poznatky vědy.“ s. 9.

⁷ Subbotsky, 2002.

dôležitá kvalita vedenia aj osobný rozvoj. Vychádza zo skúsenosti, že zmeny sú hlbšie a trvalejšie, keď na nich klient aktívne pracuje sám. Koučovaný je vedený k reflexii o vlastných možnostiach, a pracuje sa so zvnútornenou predstavou činnosti. Nie je nevyhnutné aby kouč mal skúsenosti a znalosti z oblasti pôsobenia klienta. Zvláštny význam pri koučovaní má kontrakt, dopredu stanovená téma a ujasnenie cieľa práce.

Okrem toho existuje široká ponuka kurzov a smerov orientovaných na zlepšenie komunikácie, prácu s telom, hlasom, sexualitou atď., ktoré sú prístupné laickej verejnosti.

Mimo oblasť psychológie existuje množstvo alternatívnych príležitostí k sebarozvoju. V súčasnosti je stále populárne cvičenie jogy, reiki, meditácií, atď. Harner (podľa Grof, 2007) to nazýva otváraním nielen západnej spoločnosti ale aj vedeckej obce. Prelínanie rôznych teoretických podkladov, východných a západných tradícií, celková tendencia ku globalizácii vedie k skúmaniu interdisciplinárnych oblastí na akademickej pôde. Zďaleka nie všetky sú vhodne prezentované s vymedzeným poľom aplikácií. Problematickými môžu byť osobnosti praktikujúcich, interindividuálne rozdiely v prístupe, nejasnosť a nevymedzenosť techník. V psychológii a psychoterapii naopak je nevyhnutnosťou náležité vzdelanie a výcvik, a nezriedka sa berú do úvahy osobnostné predpoklady uchádzača.

Rizikom môžu byť rôzne fundamentalistické skupiny, ktoré zvonka vyzerajú lákavo, no nedovoľujú žiadnu pochybnosť či pochybenie (Říčan, 2007). Takzvané sekty, alebo nové náboženské hnutia predstavujú v tejto kategórii extrém. Rizikovou býva osobnosť vodcu, ktorého idealizácia zástancami znemožňuje kritický pohľad (viď Říčan, 2007, Vojtíšek, 2005).

Tu je priestor pre vedcov študovať a vysvetliť princípy týchto metód. Ako píše Kuneš (2007, s. 23): „*Psychologové, psychoterapeuti, lékaři nebo třeba sociální pracovníci věnují velkou spoustu času svému vzdělání; díky tomu vědí o možných chybách či přehmatech a mohou se jich vyvarovat.*“ Ďalej zdôrazňuje existenciu etických kódexov, ktoré (v optimálnom prípade) určujú správanie akademicky vzdelaných pracovníkov. Psychológovia sú schopnejší lepšie rozlišovať hranice medzi vedeckými a nevedeckými prístupmi, efektívne a neúčinné prístupy, prípadne stanovovať kritériá úspešnosti a pomáhať verejnosti sa zorientovať v neprehľadnej ponuke rôznych smerov.

Ako uvádza Nakonečný (2002) podľa Zimbarda ľudia v týchto prístupoch môžu hľadať nový zmysel, nové pravdy, ktoré nenachádzajú v súčasnej civilizácii ale „*pro mnohé z nich*

je však toto hledání změněných stavu vědomí útekem před starostmi a obtížemi každodenního života...“ (s. 206.).

Ciel'mi sebarozvoja teda chápeme vedomý záujem o súbor techník/aktivít, ktoré svojou podstatou naplňajú hodnoty a predstavy jedinca o živote. Používanie týchto má viesť k subjektívnemu pocitu pohody, well-being, a zároveň pocitu dosahovania určitých kultúrne podmienených etických hodnôt. Sebarozvoj chápeme z určitej miery prirodzený ľudskej podstate a zároveň ako kombináciu faktorov osobnostných i situačných a kultúrnych, ktoré človeka ovplyvňujú v jeho smerovaní.

II Šamanizmus

II.1 Vymedzenie šamanizmu

Tradičná definícia šamana podľa Eliadeho je šaman- majster extázy, dobrovoľne vstupujúci do tranzu (Eliade, 2004). Hlavnou náplňou šamana je uzdravovanie chorých, za použitia liečivých účinkov bylín, zvierat, masáží. Choroba chápaná ako strata duše je rozšírená hlavne v oblasti amazonskej a andskej a súvisí s teóriou vloženia kúzelného predmetu do tela chorého. Pri hľadaní duše a liečení šaman opúšťa svoje telo, vstupuje do zmeneného stavu vedomia, tranzu, v ktorom zostupuje do podsvetia či vystupuje do nebies. Šamanov tranz je súčasťou liečenia aj keď sa nejedná o stratu duše, diagnostikuje a vyberá liečbu. Môže sa zdať posadnutým svojimi pomocnými duchmi, s ktorými vedie dialóg a niekedy sa sám „vteľuje do zvierat“. Winkelmanov výskum (2000) uvádza prevahu dominancie šamanov nad duchmi pri vzájomnej interakcii (až na výnimky) a zároveň schopnosť šamanov vstupovať a vystupovať do/z tohto typu zážitku (podľa Krippner, 2002).

Krippner (2002) definuje šamanizmus ako súbor techník, ktoré umožňujú jeho užívateľom prístup k informáciám, ktoré nie sú bežne dostupné ostatným členom spoločnosti. Tieto slúžia potrebám skupiny a jej členov. Zároveň uvádza názor Taussiga, ktorý pojem „šaman“ pokladá za sociálny konštrukt „západnej kategórie“.

• Je šamanizmus náboženstvom?

Eliade (2004) pokladá šamanizmus za archaickú techniku extázy a súčasne mágiu, a teda náboženstvo v širšom slova zmysle. Šaman sa výstupom snaží zakúsiť niečo mytologické a vlastnou povahou v rovine konkrétnej nezachytiteľné. *„A zda tahle touha to stůj co stůj dosáhnout nevedla ke vzniku atypických transu, a jestli to teda není důsledkem naléhavé touhy zakusit na tělesné úrovni to, co je dnešnímu člověku dostupné jen na úrovni ducha“* (Eliade, 2004, s. 406 an).

Harner (1994) tvrdí že šamanizmus je metóda, nie náboženstvo s pevne danými dogmami. Na druhú stranu tvrdí, že šamani majú určité a relatívne pevné presvedčenia. S tým súhlasí Walsh (2007), šamani existujú v rámci konzistentného systému presvedčení. Zelený- Atapana (2007, s. 137) poukazuje na nemožnosť označovania šamanizmu za

náboženstvo z dôvodu veľkých interindividuálnych rozdielov, kedy každý šaman „*vkladá do svých magicko-duchovných praktík svoji vlastní osobnost, vlastní mnohdy narušenou nervovou soustavu a mozek.*“

Pre účely tejto práce definujeme teda šamanizmus, v súlade s názorom Walsh (2007) ako náboženskú tradíciu. Syntéza podľa Walsh (2007) znie: „*Šamanizmus môže byť definovaný ako okruh tradícií, ktorých praktikujúci sa zameriavajú na dobrovoľné vstupovanie do zmenených stavov vedomia, v ktorých zažívajú seba alebo svojich duchov v interakcii s inými entitami, často pri cestovaní do iných sfér a za účelom slúžiť svojej komunite.*“ (Walsh, 2007, 15 an)

II.2 Šamanizmus a psychológia

Ako sme spomínali v predchádzajúcej kapitole, šaman v role protopsychológa zastával široké spektrum funkcií definovaných magickým, organickým i psychologickým prístupom. Ako priamy prostredník s mytologickým rozmerom sveta zastrešoval potrebu kmeňa po výkladovom rámci, zmysle a orientácii vo svete.

Z psychologického hľadiska je šamanizmus zaujímavý z niekoľkých hľadísk, niektoré techniky tradičných spoločností sú dodnes inšpiráciou pre rôzne psychologické a psychoterapeutické smery.

Šamanské praktiky sú na jednej strane označované ako triky, podvody a šarlatánstvo, na druhej strane sa tieto dajú chápať ako výraz výkladového rámca ich spoločnosti (Herder, podľa Krippner, 2002). Walsh (2007) uvádza, že neexistujú výsledky o ich úspešnosti či neúspešnosti, ale rozlišuje medzi „pomáhaním so subjektívnou ťažkosťou“ a odstránením objektívnej poruchy⁸. Dôležité nie je za každú cenu vyliečiť, ale vždy pomôcť. Medzi základné šamanské praktiky patrí pozorný výber pacientov, zručné využitie sociálnych a psychologických intervencií, hypnózu, placebo a neškodnosť intervencie (ibidem).

O duševnom zdraví šamanov a ich spôsobilosti vyvstalo veľa pochybností, na druhú stranu existujú výskumy dokazujúce lepšiu kreativitu a celkové zdravie než u „ne-šamanov“ (bližšie vid' Krippner, 2002).

⁸ V angl. originále : „helping subjective illness“ a „curing objective disease“ s. 214.

Uvedieme si teraz niektoré aspekty šamanizmu využiteľné v oblasti psychologickej, ako ich uvádza Krippner (2002):

Kognitívne neurovedy skúmajúce neurónové procesy na pozadí mentálnych operácií už študovali zmenu, akú modlitba či meditácia spúšťa v mozgovej aktivite. Šamanské techniky môžu poslúžiť objasneniu neurologických základov vedomia (awareness) a pozornosti, ako aj snov či zmenených stavov vedomia. Podľa niektorých teórií sú úlohy ako lovenie či navigácia jednou kognitívnu aktivitou rozdelenou medzi viacero indivíduí, čo reflektuje šamanistický pohľad na svet- všetky bytosti sú prepojené. Predstavujú tak ideálne sieťové a reťazové modely pre kognitívnu psychológiu.

Z pohľadu sociálnej psychológie je šamanizmus špecifickým vzťahovaním sa k sebe, spoločnosti i svetu. Fungovanie šamana v jasne ohraničenom spoločenstve ponúka sociálnej psychológii možnosť študovať napr. skupinovú kohéziu (Šamani často vykonávajú rituály na podporu plodnosti, atď.).

Ekopsychológia študuje správanie a prežívanie v kontexte s prostredím, kde prebieha. Kriticky sa pozerá na zdôrazňovanie separácie individua od ostatných ľudí a prírodného prostredia a tvrdí, že psychologicky zdravý jedinec si uvedomuje ohrozenie prírody a snaží sa ju zachrániť. To pripomína viac než 30 tisíc ročné šamanské *liečenie zeme*. Šamani, ktorí do svojich liečebných procesov zahŕňajú i zvieratá, duchov prírody či predkov, predstavujú podľa ekopsychológov ideál uvedomovania si, že ľudské bytosti sú súčasťou väčšieho celku, a prinášajú významný príspevok k štúdiu sveta v ktorom žijeme.

Oboznámenie s niektorými aspektmi šamanizmu (napr. iniciačného rituálu) môže byť užitočné v rámci krízovej intervencii, niektoré techniky pri práci s duchovne/spirituálne orientovanými ľuďmi, či v oblasti psychohygieny.

II.3 Zmenené stavy vedomia

Od nepamäti sa ľudia zaujímali o rôzne metódy slúžiace na zmeny stavu vedomia. Či už to bola fascinácia snami, požívanie omamných látok, askéza, či vrcholné zážitky. Medzi zmenené stavy vedomia sa obyčajne radia i hypnotické stavy, stavy pri meditácií, snívání či únave a

vyčerpaní.

Na druhej strane ostáva fenomén reality a možností jej objektívneho poznávania a poznania. „*To, čo sa nám javí ako realita, je námi samými podmienená konstrukcia reality.*“ (Poppel, podľa Nakonečný, 2002, s. 187) Realitu chápe ako súbor podnetov, voči ktorým sme sa naučili byť vnímaví.

Zmenené stavy vedomia (altered states of consciousness, ASC) je termín používaný v klasickej psychiatrii ako kvalitatívne odlišenie týchto stavov, nie vzhľadom na normalitu bežných stavov. Pojem mimoriadne stavy vedomia používa Grof, ktorý pre zážitky šamanov, ich klientov a novicov v iniciačných rituáloch vytvoril názov holotropný-orientovaný k celistvosti, (z gréckeho holos- celok, celistvý a trepein- pohybujúci sa smerom k niečomu) (Grof, 2007, s. 14). Nakonečný (2002) pokladá rozšírené vedomie za abnormný stav, ťažko komunikovateľný bežným spôsobom. Pre účely našej práce budeme používať termín zmenené stavy vedomia (ZSV).

Johanová(2006) uvádza Plhákovvej charakteristiku zmenených stavov vedomia: Kognitívne procesy sú pri ZSV menej kritické než obvykle a sú povrchnejšie. Dochádza k zmenám v sebaopojatí a vnímaní okolitého sveta a riadenie a inhibícia správania býva oslabená.

Na základe štúdií biografii mystikov, porovnávaní kultúr a pozorovaní ľudí vstupujúcich do umelo vyvolaných ZSV, bolo zistené, že všetci ľudia sú za určitých okolností schopní prežiť ZSV, spontánne, či na základe spúšťačov (ibidem).

Wilber v spektre vedomia rozlišuje tri roviny: rovinu ega, ktorú tvorí predstava seba sama, rovinu existenciálnu- spojenie fyzického prežívania a psyché a rovinu ducha, mystického vedomia jednoty s vesmírom (podľa Nakonečný 2002).

Tart (ibidem) kritizoval aj patologizáciu mystických zážitkov a labeling ich subjektov psychickými poruchami. K tomuto sa vyjadroval už James, ktorý na príklade zakladateľa hnutia Kvakero G. Foxa a maliara El Greca znázornil selektívnosť a obmedzenia takéhoto prístupu⁹ a zastával názor, akokoľvek neuchopiteľné a vágne náboženstvo sa môže javiť, nestavia ho to do inferiornej pozície voči vede.

Grof (2007) charakterizuje transpersonálne zážitky ako zážitky v protiklade s každodennou realitou. Tieto delí na tri skupiny podľa kvality zážitku:

Prvou je prekonanie priestorových hraníc- od pocitu splynutia s druhým až po pocit

⁹ Zakladateľ hnutia Kvakero, G. Foxa považovali za psychopata a pomätenca a jeho správanie teda za prejav istej poruchy. James poukazuje na astigmatizmus El Greca, ktorého diela nikto nespochyboval na základe jeho „poruchy“.

prežívania napojenia na celé ľudstvo.

Do druhej oblasti spadajú zážitky prekonania hraníc lineárneho času, teda zážitky regresia do detstva, času pôrodu, či sfér kolektívneho nevedomia.

Tretiu skupinu tvoria zážitky mytologického charakteru, kontakt s archetypálnymi bytosťami, mytologická krajina.

Uvádza, že pocity jednoty môžu predstavovať silný liečebný potenciál v psychoterapii (podľa Grof, 2007).

Široké spektrum rôznych náboženských tradícií a prístupov, ako aj ich obsah, núti k zamysleniu sa nad špecifikami či rozdielmi ZSV medzi nimi. Wilber (podľa Walsh, 2007, s. 252-254) rozlišuje štyri základné skupiny zmenených stavov vedomia, ktoré predstavujú akýsi spoločný základ všetkých ZSV rôznych škôl, prístupov a náboženských tradícií:

1. **Hrubý** (Gross): Tejto skupine dominujú zmyslové vnemy, spadá sem normálny stav vedomia ako pri čítaní tejto práce. Duchovný „hrubý“ stav je napríklad pocit fyzickej jednoty so svetom pri pozorovaní západu slnka. Je to teda fyzický vnem.

2. **Jemný** (Subtle): Zmyslové senzory ustupujú do pozadia a vynára sa vnútorný svet. Tento väčšinou vyžaduje tréning a je dôležitý pre duchovný pokrok. Wilber sem radí jogu a židovskú a kresťanskú náuku. Môže to byť zážitok bez formy, či organizovaného obsahu, napríklad zážitok svetla. Zážitok s formou obsahuje snové, mytologické krajiny, archetypálne figúry či šamanské vízie.

3. **Nezámerný** (Casual): Zmyslové vnemy aj mentálne procesy ustupujú, nedosahujú vedomia. Zostáva len pocit neohraničeného a extatického vedomia, Bytia, Atman, Tao, Self, súfická fana, budhistické pozastavenie.

4. **Neduálny** (Nondual): Zmysly a mentálne procesy sa znovu objavujú vnímané ako projekcie vedomia. To je vnímané v jednote so svetom. Je to rozpoznanie neduality Boha a stvorenia, vedomia a hmoty, svätého a profánneho.

Šamani a ich metódy práce v zmenených stavoch vedomia sú centrom záujmu novovzniknutej oblasti neuroteológie (neurotheology), či teobiológie (theobiology) skúmajúcej vplyv náboženských skúseností na neuropsychologické procesy. Winkelman (2004) previedol niekoľko kroskultúrnych štúdií šamanizmu a je autorom knihy o neurálnej ekológii šamanizmu. Hoci Walsh(2007) spochybňuje jeho tvrdenia a nazýva novovzniknutú oblasť „*neuromytológiou*“ (s. 264), predstavíme si niektoré z hlavných Winkelmanových bodov : Uvádza, že ZSV uľahčujú integráciu nižších mozgových procesov s frontálnymi

procesmi indukciou synchronizovanými théta vlnami, ktoré sa šíria nervovým spojením do frontálneho laloku a dochádza k aktivácii temporálneho laloku a limbického systému, ktorý je akousi emočnou pamäťou (Winkelman, 2004). Vyplavovanie serotonínu mierni stres a navodzuje uvoľnenie. Zmenené stavy vedomia šamani navodzujú extenzívnymi aktivitami, ako je tanec, spev, bubnovanie, prípadne postenie, spánkový deficit, vystavovanie sa vysokým teplotám. Kolaps do stavu riadeného parasympatikom potlačuje naučené odpovede a zvyšuje sugestibilitu, čím sa zvyšuje možnosť účinku placebo efektu a efektívnosti terapie. ZSV aktivuje podvedomé procesy a do vedomia sa dostávajú informácie, ktoré v bežnom stave nemusia byť prístupné a môžu byť príčinou konfliktov, prejavujúcich sa na emočnej, konatívnej či fyziologickej rovine. Toto tvrdenie podporuje Ludwig (podľa Gagan 1998). Winkelman (2004) ďalej uvádza, že účasť komunity facilituje upevňovanie sociálnych vzťahov a vyplavovanie opioidov, čím sa posilňuje imunitný systém. Walsh (2007) nepopiera, že gény a neuronálna aktivita majú zásadný význam v náboženských zážitkoch, ale tvrdenie, že ich adekvátne vysvetľujú pokladá za „pseudovedeckú vieru a redukcionizmus“ (s. 264).

Šamanizmus ako duchovná praktika má svoje špecifiká, ktoré sa týkajú aj kvality ZSV. Krippner (2002) ich pokladá za zmenu „pozornostného stavu¹⁰“, pretože od pozornosti závisí, čo vstúpi do vedomia. Walsh (2007) uvádza, že existujú významné rozdiely v ZSV medzi rôznymi duchovnými smermi. Šamani sa do tohto stavu dostávajú najčastejšie za zvuku rýchleho bubnovania či šamanských chrastítok/ hrkálok. Pri tempe 200 až 220 úderov za minútu je schopných cestovať aj väčšina nováčikov. So vzrastajúcou praxou samozrejme, skúsenejšiemu šamanovi stačí nižší externý stimul. Fenomenologickým prístupom porovnal Walsh ZSV pri šamanskej ceste, ZSV pri schizofrénii, budhistickej meditácii Vipassana a Patanjadis joge. V tabuľke 2 (viď Príloha 1) uvádzame charakteristiky ZSV prvých troch.

II.4 Sociálne aspekty šamanizmu

Šaman sa nechápe ako jediná osoba, ktorá dokáže zachádzať s posvätným, ani nie je jediný, kto sa môže náboženským činnostiam venovať, ale je pokladaný za majstra extázy,

¹⁰ Modification of attentional state.

píše Eliade (2004). Šaman sa väčšinou tešil rešpektu a obľube, bol tým, kto zabezpečoval úspešný lov a pomáhal v ťažkých chvíľach. Šaman je však schopný konať aj so zlým úmyslom (viď Krippner, 2002), no obecné sa má za to, že šamani a šamanizmus nasledujú etické jadro pomáhania aj za cenu svojho pohodlia (Harner, 1984, Krippner 2002).

Šamanský pohľad na svet tvorí predstava viacdimenzionálneho sveta. Každodenný svet je na strednej úrovni, nad ktorou je horný svet a pod strednou úrovňou zase dolný svet. Všetky tri sú spojené osou sveta (axis mundi), po ktorej šamani pri svojich cestách cestujú do ostatných svetov. Môže byť znázornená výstupom po ohni, dyme, stromom, horou, povrazom, lianou, dúhou, atď. (Eliade, 2004) (viď príloha 2).

Mytologický výklad sveta a svet duchov vlastne predstavuje reprezentácie ostatných, modely hodnôt a ideálov spoločnosti ako aj symboly aspektov psyché (Winkelman, 2004). „*V primitívnom spoločenstve zázraky šamanů nejen že potvrzovali a posilovali struktury tradičního náboženství ale též podněcovali představivost a poskytovali jí látku, dávali zmizet přehradám mezi snem a bezprostřední skutečností, nabízeli pohled do světa obývaných bohy, mrtvými a duchy.*“ (Eliade, 2004 s. 428). Skrz šamana mal teda každý možnosť sa dotknúť posvätného.

II.4.1 Rituály

V dnešnej dobe sú rituály upozadené a preto je možno ťažké si predstaviť, rituál ako vrchol spoločenského života. Problematike rituálov sa podrobnejšie venuje Valenta (2008) alebo Sobotková (2003). Tradičné spoločnosti rituály vnímali ako mytologické znovustvorenie sveta (Eliade, 2004), komplexné rituály súvisiace so zemnou statusu, prechodové rituály. Špeciálnu kategóriu tvoria iniciačné rituály umožňujúce vstup mladého muža či ženy do sveta dospelých a konečne šamanské iniciačné rituály, ktoré boli popísané po celom svete (Eliade, 2004).

Spoločným menovateľom týchto rituálov je šamanská smrť, často vo forme rozkúskovania, rozobratia tela novica jeho opätovného oživenia už so šamanskými schopnosťami. Táto sa symbolicky môže opakovať pri šamanskom liečení, kedy sa šaman akoby vyzlieka zo starého tela a vnímania a otvára sa novému. Tento symbolizmus mystickej smrti má za účel zmenu zmyslového vnímania. Eliade (1998, s. 74) to nazýva hierofanizáciou- „*stejnými smysly šaman objevuje rozměr reality, jenž nezasvěceným zůstává nedostupný. Dosáhnout této „mystické vnímavosti“ znamená překročit lidský údel.*“

a „šialenstvo“ sprevádzajúce túto premenu Jung (podľa Eliade, 1998) vysvetľuje ako znovunapojenie sa na múdrosť obsiahnutú v kolektívnom nevedomí, dosiahnuteľnú len skrz smrť a vzkriesenie.

Čo sa týka sociálnej funkcie rituálov, kmeňové rituálne aktivity premieňajú a posilňujú sociálne vzťahy v komunite. Šaman, ktorý bol väčšinou členom rovnakej rodiny ako pacient, predstavoval človeka, ktorý mal emocionálny záujem na pacientovom prospechu. Šaman predstavoval pre svoju komunitu liečiteľa, „kontakt“ s duchmi a charismatického vodcu. Hoci, ako uvádza Eliade (2004) stredným bodom, okolo ktorého sa utváral nábožensko magický život etnika nemusel byť práve šamanizmus. Väčšinou existoval vedľa iných foriem mágie a náboženstva. Winkelman (2004) uvádza, že šamanský rituál bol v tradičných spoločenstvách najvýznamnejšou udalosťou. Pozostáva z excesívneho spievania, bubnovania a tancovania po ktorom šaman upadá do zdanlivého bez/nevedomia. Po návrate si je však schopný vybaviť obsah cesty, prípadne informáciu od duchov. Pre uľahčenie nástupu zmeneného stavu vedomia sa môže postiť, nespáť, vystavovať sa bolestivým podnetom a vysokým teplotám. Toto má za účink zlyhanie sympatického nervového systému a, ako uvádza Winkelman (2004) a nástup parasympatického stavu, pre ktorý je typická vizuálna aktivita. Šamanské liečenia teda pozostáva zo zvedomenia potlačených spomienok, ich reštrukturalizáciu, zdieľanie a odpustenie. Vysvetlenie, ktoré šaman k práci podáva slúži k minimalizácii viny, negatívnych emočných procesov a intrapsychických konfliktov, a vnútorných diskrepancií, tým, že ich pripíše externým agentom (duchovia) (Winkelman, 2004). Šaman dodáva pacientovým problémom zmysel tým, že ich uvádza do kultúrne symbolického prostredia.

Šamani používajú aj fyzické terapeutické metódy ako masírovanie a trenie tela, umývanie a čistenie, podávanie liečivých bylín, či satie, ktoré predstavuje extrakciu cudzorodých objektov a infekcií z tela.

II.5 Psychoterapeutické využitia

K tomu, aby se někdo stal šamanem, podobně jako kterékoliv jiné náboženské probuzení, se projevuje krizí, dočasným porušením duševní rovnováhy budoucího šamana (Eliade, 2004, s. 14).

Žijeme v dobe, kedy sa naša spoločnosť stáva čoraz multikultúrnejšou. Psychológovia a psychiatri vychovaní v zmysle západného systému, by mali byť oboznámení so systémom presvedčení, kultúrnym pozadím, s ktorými môže klient prichádzať na stretnutie. Táto „kultúrna kompetencia“ je relatívne novým javom (Krippner, 2002), nesmieme zo zreteľu strácať fakt, že jednotlivé javy a problémy je potrebné ponímať v širšom kultúresociálnom kontexte klienta.

Šamanizmus ako pôvodné úsilie pomáhať ľuďom riešiť ťažkosti a liečiť, predstavuje akúsi databázu techník a metód, z ktorých niektoré sa ukázali ako efektívne a pretrvali vo viac či menej pozmenených formách v súčasnej psychoterapii. Predstavíme si niektoré z nich, ktoré inšpirovali psychologickú prax.

- **Externalizácia**

Externalizácia umožňuje oddelenie klienta od jeho problému, a tým ho skúmať a pracovať na ňom. Ako uvádza White (podľa Vymětal, 2007), „*člověk sám není problémem. Problémem je problém.*“ (s. 201). Je to klient, kto prichádza s príbehom a terapeut upozorňuje na jeho nezrovnalosti (napríklad prejav sily u niekoho, kto sa vníma ako slabá osobnosť).

V šamanizme šaman zasadzuje cestu/ liečenie do mytologického a spoločenského kontextu spoločného obom, šamanovi i klientovi. Pracuje však šaman a ten prichádza z príbehom z cesty, s informáciou od duchov. V prípade jadrového šamanizmu a samostatnej práce si šamansky pracujúci vytvára príbeh na základe šamanskej cesty, ktorý môže ale nemusí zodpovedať príbehu jeho problému. Je sám v pozícii, kedy si uvedomuje slabé stránky problému a silné seba samého.

- **Expresivita**

Externalizácia prebieha aj pomocou expresívnych techník a postupov, akými sú tanec, pohyb, umelecké vyjadrenie sa skrz hudbu, výtvarné prostriedky Vymětal (2007) uvádza, že tieto techniky môžu napomôcť spontánnejšiemu vyjadreniu obtiaží najmä v prípadoch, v ktorých je problém ťažko verbálne formulovateľný.

Keďže vedomá kontrola pri týchto postupoch klesá, prejavujú sa hlbšie uložené emócie, môže dôjsť k abreakcii a lepšiemu nahliadnutiu príčin problémov. Expresívne techniky vedú klienta k prežívaniu tu a teraz, umožňuje uvedomovanie si vlastných pocitov a prežívania. Tvorivá činnosť má pri tom „autosanačný potenciál“ (Vymětal, 2007) Radosť z tvorenia

samozrejme závisí aj od vhodne spracovaného strachu z nedokonalosti, nešikovnosti a neistoty.

- **Dramatické prvky**

Šamanské liečenia často prebiehali za účasti ostatných členov kmeňa. Bolo to jednak výkladovým rámcom- problém jedného člena ovplyvňuje aj ostatných a takisto to bola príležitosť pre zdravých pozorovať šamana pri práci, byť súčasťou liečenia a prežiť si napätie z neistoty a uvoľnenie po skončení liečenia spolu s chorým.

V psychodráme sa okrem protagonistu, ktorý zastupuje sám seba, objavujú role tzv. pomocného Ja, ktoré „*znázorňujú rôzne postavy jeho života vnějšího i vnitřního (včetně halucinací a iluzí) a slouží mu jako rádci v procesu dramatizace.*“ (Vymětal, 2007, s. 262). Klientovi je tak umožnené sa pozrieť na jednotlivé aspekty akoby zvonka a pomocou výmeny rolí nadviazať dialóg, vzťah a tieto svoje stránky zase integrovať. Diváci sa pri tom aktívne zapájajú do procesu. Prežívajú pri tom pasívnu/sekundárnu katarziu. Katarzii protagonistu pomáha prenesenie problémov do výrazovej roviny, pričom základným kritériom úspechu je rozvoj spontaneity, teda primeraného jednania na novú situáciu bez nánosov minulých skúseností.

Ako príklad dramaterapie uvádza Vymětal (2007) použitie zvieracích masiek, ktoré si účastníci vyberú na základe subjektívnej preferencie (ktorá sa im vybavuje po zavretí očí). V súlade s maskou sa pohybujú a vydávajú odpovedajúce zvuky a v improvizácii sa vžijú do role zvierat'a. Nasleduje prenesenie zvieracej metafory do ľudského prostredia, hľadanie podobností so svojou osobnosťou alebo podobnými situáciami v živote. Dramaterapia, používajúca inšpirácie aj zo šamanských rituálov, využíva niektoré aspekty dramatického prejavu ako prostriedok úľavy od symptómov, a prostriedok emočnej a fyzickej integrácie. Často sa používa aj forma rituálu, model dramaterapeutického rituálneho divadla sa skrz rituál, ktorý si nachádza sám klient, dotýka metafyzická (Valenta, 2007).

Súčasťou ako šamanských rituálov, tak expresívnych techník v súčasnej terapii je aj práca s hlasom a pohybom, tancom. Spoločný spev napomáha aj k vytvoreniu kohézie skupiny, pocitu prijatia skupinou. „*Soustředění se na vlastní potíže se přesměrována na naladění se na druhé, je prožita možnost současné existence výlučnosti a podřízenosti celku a nutnost převzít zodpovědnost za svůj způsob účasti ve světě.*“ (Vymětal, 2007, s. 287). Spev uvoľňuje svalstvo čím znižuje napätie.

Z primitívnych národov čerpá inšpiráciu aj tanečná terapia. Jednak je tam skupinové prežívanie, pocit bytia súčasťou skupiny, neverbálneho kontaktu s ostatnými a podieľanie sa spoločných aktivitách. Ďalším aspektom je rytmus, ktorý, ako uvádza Blížkovská (podľa Vymětal, 2007), podvedome inervuje určité svalové skupiny, ktoré pohybovo odpovedajú vnímaném rytmu. To napomáha k fyzickému i psychickému uvoľneniu. Ďalej uvádza, že jednoduchosť a symetria pohybov vedie k prežívaniu harmónie a pocitu spokojnosti.

Opakujúce sa pohyby môžu viesť k zážitku mierneho tranzu, čo zvyšuje zaujatosť práve prebiehajúcou činnosťou a znižuje obranné postoje pri vyjadrovaní podvedomých obsahov (Blížkovská, Vymětal, 2007).

V Satiterapii a Procesorientovanej práci nachádzame aj inšpiráciu tradíciou Vision Questu, hľadania vízie pre život, ďalšie smerovanie, ktorú pôvodne adept absolvoval osamote, za spánkovej a potravinovej deprivácie.

Za zmienku isto stojí fenomén placebo¹¹, ktorého, hoci nejasné, mechanizmy napomáhajú efektívnosti skutočných liekov i nešpecifikovaných prípravkov. Dôležitým aspektom sa zdá byť dôvera pacienta v liečbu i „liečiteľa“, ktorá vychádza z kontextu liečenia; osobnosti, štatútu a presvedčenia terapeuta, spolu s povahou rituálu a publika (Walsh, 2007). Křivohlavý (2001) uvádza Taylorovej definíciu placebo ako terapeutického postupu na kontinuu od rady či podania lieku až po chirurgický zákrok a psychoterapiu. Medzi možné vysvetlenia účinnosti placebo patrí vplyv očakávania spontánneho uzdravenie u pacientov, znižovanie úzkosti z neznámej bolesti, uvoľňovanie endorfínov ale aj snaha vyhovieť, potešiť terapeuta alebo vidieť výsledky drahej terapie (podľa Křivohlavý, 2001).

II.5.1 C. G. Jung a analytická psychológia

Jung podporoval pochopenie psyché na základe explorácie sveta snov, mytológie, svetových náboženstiev a západnej i východnej filozofie. Na základe štúdia týchto, ako aj astrológie a alchýmie vypracoval koncept kolektívneho nevedomia spoločného naprieč kultúram, národom. Archetypy sú teda praobrazy mytologických motívov (Jung, 1997). „*Základem všech jsou nakonec archetypické praformy, jejichž názornost vznikla v době, kdy vědomí ještě nemyslelo¹², nýbrž vnímalo*“ (ibidem, s.135), pričom tieto praformy sú nositeľmi životnej sily, ochrany a prehovárajú k nám hlavne formou podobienstiev. Pričom

¹¹ Z latinského placere, placebo- I shall please (Walsh, 2007), budu se líbit (Křivohlavý, 2001)

¹² Zvýraznené autorom, vid' Jung, 1997.

uskutočnenie bytostného Ja (Selbst) sa odohráva v oblasti protikladov, „*kde jedno není nikdy odděleno od druhého, opačného*“¹³.“ (ibidem, s. 221).

Zatiaľčo Eliade dokumentoval šamanizmus ako globálny náboženský komplex, Jung sa zamerával na tie aspekty šamanizmu, ktoré predstavovali paralelu k psychologickému individuácii moderného človeka (Sandner, 1997). Snahou bolo pochopiť a integrovať symboly zo snov a aktívnej imaginácie do vedomia človeka, naplniť tak potenciál jeho osobnosti sformovaním Selbst a predísť z disharmónie plynúcej neuróze. Komplexy sú prirodzenou súčasťou osobnosti, ich inkompatibilita však môže spôsobiť disociáciu od vedomia a „*každý komplex pak žije svou vlastní existenci*.“ (Jung, 1992, s. 176). Následné neurotické symptómy, cez ktoré sa disociovaná časť snaží prejavíť, Jung (1992) chápe ako pokus sebaregulujúceho psychického systému o autoterapiu. Pre podrobnejšie a komplexnejšie informácie odporúčame napr. Jung (1992, 1997).

Spontánnu imagináciu predstavujú sny- podľa Freuda splnené prania, podľa Junga odraz osobného a kolektívneho podvedomia, ktoré mohlo slúžiť ako základ ďalšej imaginatívnej práce, amplifikácie. Aktívnu imagináciu chápal Jung ako aktívny zmysluplný výtvar, ktorý má svoj vlastný život a vyvíja sa podľa svojej vlastnej logiky (ibidem), na rozdiel od fantázie, ktorá je nezmyselná a nestála. Služi syntéze pasívneho vedomého materiálu a nevedomých vplyvov, „*spontánní amplifikaci archetypů*“ (Jung, 1997, s. 59).

Pri aktívnej imaginácii pacient v relaxovanom stave spracováva daný námiet. Používa si pri indukcii hypnotických stavov, autogénneho tréningu, či holotropnom dýchaní (Vymětal, 2004). Pri katatýmne imaginatívnej psychoterapii sa k hlbším obsahom dostáva pomocou bezpečných motívov ako je lúka, potok, kopec. K tomu hovorí Jung (1992, s. 180): „*...když se soustředíte na vnitřní obraz, začne se pohybovat, obraz se začne obohacovat o detaily, hýbe se a rozvíjí. Pokaždé mu přirozeně nedůvěřujete a jste toho mínění, že jste si to jen vymysleli, že je to jen váš vlastní výmysl. Musíte ale tyto pochybnosti překonat, protože to není pravda. S naší vědomou psyché dovedeme vyprodukovat skutečně jen velmi málo.*“

Pri šamanskej ceste sa môže začínať tým, že šamansky pracujúci cestuje na svoje silové miesto, čo je vlastne jeho osobné „silové“ miesto, na ktorom sa cíti dobre a v bezpečí.

¹³ Jung to dokladá i „Vše, co je nahore, to je i dole.“

II.5.2 Transpersonálna psychológia

Oblasť záujmov transpersonálnej psychológie tvoria zážitky a stavy mimoriadnych stavov vedomia, presahovanie vlastného ja. Venovali sme sa jej už v predchádzajúcej kapitole. Došlo k zviditeľneniu psychoreligióznych a psychospirituálnych zážitkov. Lukoff sa zasadil o presadenie tejto kategórie do Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch (DSM IV), hoci nie v plnom rozsahu pôvodného návrhu (www.spiritualcompetency.com).

Grof (2007) rozlišuje dva typy duchovných zážitkov. Prvým je zážitok kedy je vnímanie každodennej reality transformované, označuje ho ako zážitok *imanentného* božstva. Tento typ zážitku prirovnáva k Spinózovmu *deus sive natura*. Druhým zážitkom je zážitok *transcendentného* božstva, archetypálnych bytostí a realít, ktoré sú v bežných stavoch vedomia nedostupné vnímaniu. Tieto popísal už C. G. Jung, a existujú procedúry, ktoré k týmto zážitkom uľahčujú prístup, vrátane nefarmakologických ako meditačné praktiky, hudba, tanec, či dychové cvičenia (Grof, 2007).

II.5.3 Psychospirituálna kríza

Pojem psychospirituálna kríza (alebo v americkej literatúre emergency, vynáranie) označuje súbor príznakov a neobvyklých skúseností, kam patria zážitky zmeneného stavu vedomia, zmeny percepčných a kognitívnych funkcií, emocionálneho prežívania a psychosomatických funkcií. Zážitky sú charakteristické presahovaním vlastného ja, transpersonálne.

*Náboženský alebo spirituálny problém*¹⁴ podľa DSM IV, sú nepríjemné, obťažujúce alebo stresujúce zážitky transcendentného charakteru. Môže ísť o zážitky blízke smrti, alebo mystické zážitky. Z 10 definovaných typov si priblížime šamanskú iniciačnú krízu (podľa Vančura, 2002):

Ide o zážitky zmeneného stavu vedomia pozorované u šamanských adeptov v tradičných spoločenstvách. Môžu mať podobu života ohrozujúcej choroby, často je prítomné fyzické utrpenie, zážitok smrti a znovuzrodenia. Prítomné sú zážitky zostupovania do dolných svetov, kontakt s totemovými zvieratami (ktoré symbolizujú silu jedinca) démonmi, v horných svetoch zase s duchovnými učiteľmi. Po tejto skúsenosti je šaman schopný vstupovať do zmenených stavov vedomia a využívať ich pri liečení.

¹⁴ v MKN 10 : Z71.8 Náboženský alebo spirituálny problém

II.5.4 Satiterapia

Technika focusingu pracuje s pozornosťou zameranou na určitý druh telesného uvedomovania si, felt sense (Gendlin, 2003), ich označovaním pomocou slov, prípadne obrazov a dávanie do vzťahu s prežívanou situáciou. Je to technika, nezávislá na osobe terapeuta, vhodná na samostatné používanie, pri ktorom prebiehajú zmeny v pociťovaní, felt shift (ibidem). Spočíva vo vyčistení vnútorného priestoru (označení aktuálnych myšlienok a problémov), prenechanie priestoru jednému problému a jeho telesnému prejavovaniu sa, nájdenie „rukoväte“ verbálneho výrazu alebo obrazu pre telesný pocit, ktorý ho vystihuje a hľadanie zmyslu tohto výrazu a pocitu, opäť vo forme pohybu pociťovaného zmyslu. Gendlin ako Rogersov žiak veril, že každý zlý pocit má potenciál zlepšiť náš život, ak mu umožníme ten správny smer (Gendlin, 2003).

Práca s démonmi predstavuje techniku personifikácie určitých aspektov prežívania. V terapeuticky chránenom priestore za dôvery klienta k terapeutovi je vyvolaný určitý komplex prežívania. Terapeut musí „*mít neotřesitelnou důvěru v sebe a ve své umění démona nejen vyvolat, ale také zkrotit, podpořit zdravé jádro klienta tak, aby byl schopen posléze svého démona ve více situacích kontrolovat a naučil se jednat jiným způsobem, který nezávisí na démonově vlivu.*“ (Hájek, 2002, s. 26) Potom, čo je klient schopný rozlíšiť tie telesné pocity, ktoré sa viažu k danému problému, nasleduje personifikácia týchto dobytosti, démona, ktorému klient dá meno a s ktorým vedie fiktívny dialóg za pomoci terapeuta a výmeny rolí. Klient tak dostáva priestor prejavíť dve protichodné stránky svojho problému, identifikovať to nepríjemné a oddeliť to od zdravého jadra (Hájek, 2002, s. 32). Postupne sa klient učí identifikovať situácie, v ktorých sa démon aktivuje a lepšie ich zvládať. Personifikovanou osobou môže byť aj pozitívne vnímaný komplex prežitkov, ak s ním chce klient ďalej pracovať.

Medzi prínosy telesne zakotveného prežívania, ktoré z focusingu vychádza, Hájek (2002²) uvádza odstup od prežívania, ktorý tým, že sa prežívanie stáva predmetom pozorovania vedie k nadhľadu do prežívanej skutočnosti, rozlíšeniu prebiehajúcich javov, ich súvislostí a podmienenosti. Ak si to klient dokáže vzťahnuť do bežného života, momentálnej situácie, minulých skúseností, či predstáv o budúcnosti, je to prínosom i v rámci sebaopoznania. Hájek (2002²) zdôrazňuje nenaliehanie na hľadanie logických súvislostí a interpretácií, pretože hrozí sklz do „*spekulování a namlouvání si něčeho, co s jejich skutečným prožíváním nemá souvislost*“ (s. 106)

V Satiterapeutickom výcviku sa používa technika priamo inšpirovaná šamanizmom, je ňou cesta za silovým predmetom. Účastníci si v prírodnom prostredí nezámerne hľadajú niečo, čo ich priťahuje, nasledujú aktuálne popudy prichádzajúce z tela či vonkajšieho okolia na základe princípov všímavosti, hľadajú predmet, ktorý sa im subjektívne zdá významný a následne skúmajú vlastnosti, ktoré účastníka pritiahli. Neskôr sa na podobnom princípe absolvuje „šamanská“ cesta do horného, dolného sveta, cestu na silové miesto.

II.5.5 Procesorientovaná práca

Zakladateľ Procesorientovanej práce (Process Oriented Work), Arnold Mindell sa pri jej vznikaní nechal inšpirovať širokým spektrom podnetov z kvantovej fyziky, Jungiánskej analytickej psychológie i šamanizmu. Inšpirovaný americkými Indiánmi vytvoril 3-rozmernú predstavu sveta, ktoré nami bežné vnímaná konsenzuálna realita je konečným obrazom jej predchádzajúcej snovej reality, ktorá pramení v základni, „Snení“ vágnych pocitov a intuície (Mindell, 2007). Intenzita signálu stúpa s jeho postupom, čo nezachytíme na snovej úrovni sa môže intenzívnejšie prejavíť na konsenzuálnej úrovni v podobe bolesti, problému. Cieľom je stať sa vnímavejším k „snovej realite“. 24 hodinový „bdelý stav“ umožňuje zachytávať signály snovej reality, ktoré sa prejavujú v rôznych kanáloch, od zmyslových, cez telesný, pohybový, vzťahový (napríklad ak má niekto opakujúce sa problémy vo vzťahoch, výrazná reakcia na druhého, atď.) až po svetový (dianie na svetovej úrovni, konflikty, terorizmus). V našej kultúre je najpoužívanejší vizuálny kanál, teda vnímanie vizuálnych symbolov a najmenej pohybový. Po „chytení“ signálu sa pracuje s jeho „prepínaním“ do iných kanálov a amplifikácia (ktorú prebral od Junga) symptómu, signálu, aby sa prejavila jeho kvalita v pozadí, esencia. Pracuje aj s exteriorizáciou, personifikáciou symptómov, napríklad našimi „vnútornými kritikmi“ alebo „teroristom“ a „obeťou“, prehrávaním rolí.. Koncept „snového tela“ obsahuje telesné pocity spolu so snami, nezámernými gestami, nevedomovanou mimikou, snovým poľom presahujúcim fyzické hranice tela, proces života, prúd v ktorom sa ocitáme. Ponorenie sa doň je ako „jazda na koni čelom vzad¹⁵“. Amy Mindell (2003) nazýva ponorenie sa do celkovej situácie, a dôverovanie a nasledovanie zdanlivo iracionálnych impulzov ako šamanský moment. Terapeut, či klient sa tu stáva kanálom snovej reality

¹⁵ „Riding the horse backwards“

III Jadrový šamanizmus

Na začiatok považujeme za nevyhnutné vymedziť pojem „jadrový šamanizmus“ od ostatných podobných konceptov. Z šamanizmu čerpajúce alebo sa k nemu hlásiace smery sa obecné označujú ako „neošamanizmus“. Do tejto kategórie teda spadajú odnože keltského šamanizmu, rôzne pohanské kultúry ale aj jadrový šamanizmus (core shamanism). Ten sa oproti iným neošamanským hnutiam odlišuje štruktúrou a systémom techník zostavených zakladateľom, M. Harnerom. Princípy, ktoré popíšeme nižšie sa teda vzťahujú k jadrovému šamanizmu a môžu sa odlišovať od iných neošamanských hnutí.

Ďalším dôležitým vymedzením je koncept „mestského šamanizmu (urban shamanism) sa vzťahuje najmä k aplikácii tradičných šamanských techník do moderného sveta mestského človeka (www.urbanshamanism.com). Jeho princípy však nemusia byť totožné s princípmi jadrového šamanizmu (hoci oba vychádzajú z pôvodných šamanských tradícií). Niektorí autori a šamansky pracujúci tieto dva pojmy voľne zamieňajú, keďže nie je jasné ich presné rozlíšenie, budeme v tejto práci pracovať s pojmom (a princípmi) jadrového šamanizmu.

III.1 Vznik a história

Michael Harner americký antropológ na základe svojich osobných skúseností s praktikami šamanov v Južnej i Severnej Amerike i Kanade v šesťdesiatych rokoch, a inšpirácií knihami C. Castanedy, založil v roku 1985 Centrum pre šamanské štúdiá, ktoré v súčasnosti funguje pod názvom Nadácia pre šamanské štúdiá (Foundation for Shamanic Studies, FSS). Cieľom bolo využiť vybrané techniky šamanov a ponúknuť ich západnému človeku v rámci usporiadaného výkladového systému pravidiel a zákonitostí šamanskej práce.

Po celom svete dnes pôsobia lektori FSS vyškolení v trojročnom šamanskom výcviku FSS. Mgr. Zora Frešová (s ukončeným štúdiom psychológie) v roku 1999 založila spolu s PhDr. Katartínou Hřčkovou a Mgr. Alicou Balážovou Centrum pre štúdiá šamanizmu Slovensko, ktoré sa venovalo vzdelávacím aktivitám na Slovensku a v Čechách.

III.2 Princípy FSS a ich kritika

III.2.1 Východiská FSS

Michal Harner označil dva problémy spoznávania psyché v dnešnej spoločnosti- etnocentrické a kognicentrické zameranie. Pohľad formulovaný západnou vedou je považovaný za nadradený všetkým ostatným skupinám. V krajnom prípade to môže zásť až k redukcii duchovných aspektov bytia na povery, detinskú dôverčivosť, sebaklam a primitívne magické myslenie. Duchovné zážitky boli často skúmané v súvislosti s psychopatológiou. Prehliadanie špecifických aspektov duchovného života môže viesť k nerozlišovaniu medzi jednotlivými smermi a školami. Prebehli diskusie týkajúce sa diagnostikovania šamanov ako hysterikov, schizofrenikov, epileptikov,.. zatiaľ čo dianie v našej západnej spoločnosti sa pri pohľade zvonka nemusí javiť ako „normálne“ (agresivita, znečisťovanie, zbrane hromadného ničenia, invázie) (podľa Grof, 2007).

Kognicentrické predsudky sa týkajú teórií formulovaných na základe študovania bežných stavov vedomia. Údaje z oblasti zmenených stavov vedomia (zážitkové psychoterapie, práca behom psychospirituálnej krízy, výskum meditácie) sú „nezlučiteľné“ s prevládajúcimi paradigmami a preto často prehliadané.

Harner (1996) chápe jadrový šamanizmus nie ako systém presvedčení ale dôraz kladie na individuálnu prácu podľa šamanských tradícií. Označuje jadrový šamanizmus ako *„univerzálne alebo takmer univerzálne princípy a praktiky šamanizmu neviazané na žiadnu špecifickú kultúrnu skupinu ani perspektívu.“* (www.shamanism.org)

Extatický/zmenený stav vedomia nazýva šamanským stavom vedomia (ŠSV). Ten spočíva nielen v tranze ale aj v naučených poznaniach šamanských spôsobov a preberanie zodpovednosti v tomto zmenenom stave. A hoci sám mal skúseností s ayahuascou, v jadrovom šamanizme presadzuje vstupovanie do ZSV bez použitia psychedelík. Uvádza, že tie šamani používajú len v asi 10% prípadoch vstupu do ZSV (www.shamanism.org). *„Poznání spočívá v jakési kartografii neobvyklé reality, šaman musí vědět kam cestovat a za jakým účelem, jasně určená mise, nevstupujeme tam pro hru ale s určitým cílem“* Harner (1996, s. 34).

Severnú Ameriku (z jej šamanskej tradície Harner čerpal) Eliade (2004) uvádza ako oblasť, kde hrá šamanizmus v náboženskom živote spoločnosti rozhodujúcu úlohu (na

rozdiel od iných oblastí, kde tomu tak nie je, ale je len súčasťou magicko náboženského života). Každý indián, indiánka hľadá náboženskú silu, má ochranného ducha, ktorého získava pomocou rovnakých techník ako šaman získava svojich ochrancov. No šaman disponuje väčším množstvom ochranných alebo strážnych duchov a väčšou magicko náboženskou mocou.

Harner sám sa učil od šamanov dvoch amazonských Indiánskych kmeňov a podieľal sa na celosvetovom výskume šamanizmu, ktorý odhalil kroskultúrne spoločné princípy a praktiky. Tieto nazval jadrovým šamanizmom. Uvádza, že práve táto univerzálnosť ho robí vhodným pre západný svet, ktorý vyžaduje systém neviazaný na kultúru a ľahko integrovateľný do súčasného života (Harner, 1999).

III.3 Čo to je „šamanská cesta“?

III.3.1 Popis šamanskej práce podľa FSS

Šamanskú prácu v zmysle FSS popísal Harner už vo svojom diele Tajemství šamanu (1975). V súčasnosti sa tieto odporúčenia predávajú ďalej na seminároch FSS a majú jednotnú podobu. Odporúčenie šamanskej práce podľa FSS teda je: Zabezpečiť si pokojné miesto na prácu a vymedziť si dostatok času. Začína sa spevom indiánskych/šamanských piesní, ktoré sú akousi prípravou a zároveň sa berú ako liečivé piesne pre matku zem. Nasleduje tanec silového zvierat'a, kedy si účastník uctí svojho pomocníka tým, že mu na určitú dobu prenechá svoje fyzické telo, ktoré „duša silového zvierat'a“ nemá. Po tejto fyzickej aktivite si účastník ujasní sám či v skupine svoj či skupinový zámer a vydá sa na šamanskú cestu, za monotónneho zvuku bubnov, ktorý má navodiť stav mierneho tranzu a uľahčiť nachádzanie odpovedí. Je zvykom zakryť si oči šatkou aby účastník nebol rušený svetlom. Po uplynutí dopredu stanovenej doby (väčšinou 15, 20 alebo 30 minút) zaznie vopred dohodnutý „návratový signál“ kedy sa účastník vracia z cesty, preberá sa a môže si zapísať alebo zdieľať svoje zážitky.

Samotná cesta často obnáša cestovanie na silové miesto, alebo k silovému zvierat'u, či inému pomocníkovi. Môže sa ale zaobísť a je bez nich a pozostávať z obrazov, vízií a prežitkov, ktoré si účastník po skončení cesty dáva do súvislosti s položenou otázkou.

Základný seminár FSS je teda „úvodom do jadrového šamanizmu, univerzálnej, alebo takmer univerzálnej základnej metódy šamana vstupovať do neobvyklej reality za účelom riešenia problémov a liečenia“ (www.shamanism.org).

- šamanskú cestu s účelom nájsť svoje silové miesto a v dolnom svete silové zviera
- šamanskú cestu do horného sveta za účelom nájsť duchovného učiteľa
- hľadanie a prinesenie silového zvierat'a niekomu druhému
- tanec silového zvierat'a
- kamenné orákulum
- posielanie pomoci na diaľku

III.3.2 Kritika Jadrového šamanizmu

Harnerova snaha o popularizáciu vyvolala nepokoj až pobúrenie v akademických kruhoch a dočkala sa kritiky, ktorá je v mnohých smeroch opodstatnená. Kritický pohľad na fenomén jadrového šamanizmu zastávajú najmä antropológovia. My ho teraz predstavíme z psychologického hľadiska. Nemáme za cieľ skúmať rozdiely medzi tradičným a jadrovým šamanizmom, ale zamerať sa na niektoré odlišné aspekty, ktoré môžu mať vzťah k skúmanej téme. Kritika sa zameriava v podstate na používanie termínu šaman a šamanský pre iný než tradične šamanský obsah. Predstavíme si základné body kritiky v súvislosti s ich dopadom na tematiku jadrového šamanizmu ako sebarozvoja.

Instantný šamanizmus?

Predstavíme si najdôležitejšie body kritiky jadrového šamanizmu:

- **Redukcionizmus**

Prvým a najočividnejším problémom jadrového šamanizmu je veľká miera zjednodušenia a redukcie šamanských tradícií na jednoduché techniky. Wallis (2003) to označuje ako dekonceptualizáciu a generalizáciu. Harnerova definícia šamanizmu sa jasne zameriava na to, čo je všetkým šamanským smerom podobné, rovnaké. Schopnosť vstúpiť do zmeneného stavu vedomia, cieľ liečiť ostatných a cesty do iných svetov, pričom je vynechaná kultúrna špecifickosť. Wallis (2003) to pokladá za vypožičanie si techník bez ohľadu na kultúrnohistorický kontext ich pôvodných užívateľov. Myslíme si, že tento prístup môže byť redukcionistický a v určitom zmysle až neetický voči severoamerickým

Indiánskym kmeňov, odkiaľ Harner čerpal. Na druhú stranu súhlasíme s Gaganovou (Gagan, 1998), že prezentovanie pôvodných techník súčasnému západnému človeku (okrem benefitov týkajúcich sa vlastného rozvoja) môže slúžiť k uchovaniu týchto tradícií a naopak väčšiemu záujmu o kultúru pôvodných Američanov. Otázkou tiež zostáva nakoľko človek západnej spoločnosti pochádzajúci z tak odlišného kultúrohistorického prostredia potrebuje poznať a včleniť jednotlivé nástroje svojho sebarozvoja do ich pôvodných súvislostí.

- **Zanedbanie rizík**

Zvláštnosťou Jadrového šamanizmu je jeho prezentovaná bezpečnosť, jednoduchosť, krátkosť a neustála kontrola účastníka nad prebiehajúcimi stavmi. Wallis (2003) predpokladá, že je to tým, že západný človek potrebuje mať veci pod kontrolou a na rozdiel od klasických náboženstiev mu to jadrový šamanizmus dovoľuje. Na druhej strane podobné zmýšľanie neexistuje v rámci tradičného šamanizmu. Tam sú negatívne aspekty plnohodnotnou súčasťou šamanskej práce. Na základnom FSS seminári sa napríklad odporúča neakceptovať ako „silové zvierá“ plazy, hmyz a mrchožrútov. Môže to byť spôsobené negatívnou konotáciou v západnej spoločnosti, kdežto v tradičnom šamanizme sú tieto najviac cenené pretože nie je jednoduché ich zvládnuť. Rovnako ako v liečení je často prítomné nebezpečie. Jadrový šamanizmus akoby oddeľuje dobré a zlé a západnému človeku ponúka iba to príjemné a pohodlné, instantný šamanizmus, ľahko a bez problémov po(u)žitelný.

- **Idealizácia**

Tradičný šamanizmus prešiel aj akousi idealizáciou, Wallis (2003) tento jav nazýva romantizáciou šamanizmu. Predstavu šaman žijúceho v harmónii s prírodou, pomáhajúceho ľuďom okolo, „spirituálnejšieho, ekologickejšieho, celistvejšieho a ľudskejšieho než moderný civilizovaný život“ (Wallis, 2003, s. 64) pokladáme skôr za akúsi naivnú projekciu ideálov a hodnôt zástancov neošamanizmu než za objektívnu realitu. Sú príklady kedy sa pôvodní obyvatelia zachovali z nášho pohľadu hrubo, či neekologicky k svojmu okoliu (Wallis, 2003), ostáva však otázkou do akej miery, čoby predstavitelia západnej spoločnosti, sa k „ekologickosti“ môžeme vyjadrovať..

Zjednodušenie sa týka aj prístupnosti k šamanským technikám. Nie u všetkých šamanských spoločnostiach sú stavy tranzu či zvierací duchovia vyhradené šamanovi (Wallis, 2003, Harner 1983), ale títo členovia kmeňa ani nie sú považovaní za šamanov.

Šamanom zostáva vyvolený duchmi, ktorý prekoná iniciačné útrapy s rolou šamana neoddeliteľne spojené. Frešová k tomu hovorí: „*Môžeme sa to naučiť rýchlo, lenže integračný proces trvá roky. V tradičnej kultúre 5 rokov, tu sa to naučia za dva dni ale 5 rokov bude trvať integrácia, nevieme to skrátiť. Potrebujú roky na dozretie vnútorného procesu. Po tých troch rokoch jeden alebo dvaja (účastníci 3ročného výcviku FSS) môžu pracovať s ľuďmi ale nie všetkých šesťdesiat. A to je aj v psychoterapeutických výcvikoch, nie sú všetci špičkovi*“.

Metafory šamanského cestovania, u niektorých zástancov jadrového šamanizmu chápané ako cesty do vlastného vnútra práca s archetypmi vidí Wallis (2003) ako Harnerov psychologizujúci prístup. Jeho príčinu vidí v neschopnosti západného človeka vidieť príčinu choroby ako spirituálne podmienenú. Domnievame sa, že napriek tomuto môže byť psychologizujúci a teda v istom zmysle možno bližší a zrozumiteľnejší prístup efektívnejší. Otázka individualizácie, ktorá odtrhá šamana od jeho pôvodného spoločenstva a v zmysle jadrového šamanizmu umožňuje šamanskú prácu v úzkom kruhu tomu naklonených ľudí, alebo osamote, pre vlastnú potrebu zase predstavuje priestor a slobodu, typické hodnoty západnej spoločnosti, a zároveň aj určitú výhodu. Tým, že šamanizmus nie je hierarchický systém viazaný na autoritu či inštitúciu, človek si udržuje svoju osobnú zodpovednosť nehrozia riziká typické pre sekty.

Niektoré rozdielne aspekty medzi tradičným a jadrovým šamanizmom:

Dôležitosť aspektu	V tradičnom šamanizme	V v jadrovom šamanizme
Sociálne okolie, kmeň	vysoká	nízka
Harmónia s prírodou	stredná	vysoká
Časová náročnosť	vysoká	nízka/stredná
Fyzická náročnosť	vysoká	nízka

Tabuľka 1.

Kto môže byť šamanom

Striktne vzaté je šaman označenie typické pre oblasť sibírskeho Tunguska. Antropológovia termín šaman používajú na označenie jedincov používajúcich podobné systémy techník, presvedčení, tradičných vedomostí a považovaných svojím okolím za autoritu. Ďalej sú tu rôzne neošamanské, pohanské skupiny a ľudia za šamanov sa

považujúcich, alebo používajúcich šamanské techniky. Zastánci jadrového šamanizmu sa najčastejšie označujú za „šamansky pracujúcich“.

Podľa tradičného vymedzenia je šamanom ten alebo tá, kto splní náležité očakávania v rámci danej kultúry a tradície. Hovoriť o šamanoch vynárajúcich sa v súčasnej západnej spoločnosti, kde táto tradícia v podstate neexistuje, je odvážne. Predpokladáme, že jedinec môže používať jednotlivé šamanské techniky, predané v rámci výcviku jadrového šamanizmu, no otázkou zostáva či toto samotné stačí na to, aby sa daný človek stal šamanom. Nie je súčasťou uceleného spoločenstva, ktoré by ho ako šamana a autoritu vnímalo a ktorému by on/ona mal/a slúžiť, nestalo sa tak na základe vôle duchov a neprešiel iniciáciou, ktorej zvládnutie by značilo jeho silu a schopnosti. Je treba sa kriticky zamyslieť aj nad vplyvom osobnosti lektora šamanských seminárov. Už to nie je šaman, ktorý pracuje a žije pre svoju komunitu a v úzkom kontakte s ňou ale človek, ktorý si zarába na živobytie. V krajnom prípade to môže byť nebezpečné, tendencie ponúkať rýchle riešenia a život meniace víkendové semináre, ktorých absolvovanie určite nestačí na to stať sa šamanom. *„Dnes nikto ti nikdy nedá certifikát že si schopný a kompetentný pomáhať. Moje kritérium je mať veľmi dobrý kontakt so svojimi pomocnými duchmi, čo hovoria, aký to má efekt a aká je spätná väzba. Ale to je otázka sebakritičnosti a sebareflexie. V psychoterapii dostaneš papier, ale ani ten nezaručuje, že v tom budeš dobrá a v šamanizme to už vôbec nie je možné.“* (Frešová, osobná kom.) .

Pre tých, ktorí považovanie sa za šamana vnímajú ako prejav egoizmu a dešpektu voči pôvodným šamanom, sa toto stáva prejavom ocenenia. *„Môžeš sa rozhodnúť, že budeš terapeutom ale nie šamanom, to je medzi tebou a duchmi. Nikto z nás, nech má akékoľvek vzdelanie, nemá právo o sebe hovoriť, že je šaman, maximálne to niekto iný môže povedať.“* (Frešová, osobná kom.).

Jadrový šamanizmus ako forma sebarozvoja

V pôvodných spoločnostiach mladí ľudia nemajú ambície stať sa šamanom. Prečo v západnej civilizácii rastie jeho popularita? Zmenili sa nároky. V jadrovom šamanizme nikto nemusí prejsť iniciačnou krízou, ktorá je v tradičnom šamanizme podmienkou sine qua non. Šamanizmus je teraz na dosah ruky, v pohodlí domova a bez rizika.

Keďže v prípade jadrového šamanizmu, nie je praktikujúci viazaný hierarchiou ani spoločenstvom, nehrozí nebezpečie vtiahnutia jedinca do štruktúry spoločenstva s pevne danými hranicami, ako to býva v prípade siekt. Na druhej strane, je takýto jedinec v intenzívnom kontakte so svojou imagináciou, a svetom za hranicami každodennej reality, ako to zmení jeho fungovanie? Dostávame sa k úvahe, aký typ ľudí sa môže zaujímať o šamanizmus. Touto otázkou sa budeme viac zaoberať v empirickej časti našej práce.

Domnievame sa že, cestovanie do iných dimenzií a kontakt s duchmi by však v kombinácii s určitými osobnostnými faktormi mohlo predstavovať akúsi skratku, únik od povinností každodennej reality. Môžu vyhovovať ľuďom tzv. „duchovným materialistom“, hľadajúcim pomoc vo svete okolo seba, ktorý potrebujú „za každou cenu zakoušet hmatateľné paranormální fenomény“ ako sa s tým stretáva H. Kalweit (2006, s. 116).

Koucká (2005) vo svojej práci o magickom myslení uvádza výskumy Wisemana a Wattovej (2005), ktorí poukázali na súvislosť medzi poverčivosťou a neuroticizmom. Ďalšie ich výskumy dokázali súvis s úzkosnosťou, externým locusom kontroly a sugestibilitou, zatiaľ čo v problematike vzťahu vzdelania a náchylnosti k magickému mysleniu, poverčivosti, výskumy neposkytujú jednoznačné závery.

Jadrový šamanizmus, ako aj jeho tradičná forma pracuje s kondenzovaným zážitkom, v nelineárnom čase, ktorý ale vyžaduje nejakú dobu na spracovanie. Zážitok zo šamanskej cesty teda môže mať abreakčný charakter, no práca na danom jave sa tým zďaleka nekončí.

„Šamanizmus nie je pre akúkoľvek poruchu, nie pre hrubú patológiu. Ľudia, čo ku mne chodia sú psychicky zdraví ľudia, ktorí nespádajú do patológie. Oni nie sú chorí, sú to normálni, priemerní ľudia ktorí ale pracujú, hľadajú roviny svojho ja, a šamanizmus to poskytuje.“ (Frešová, osobná kom.)

Kombináciu s tradičnou medicínou vyzdvihuje aj Harner. Cieľom nie je byť puristom ale *„pomoci druhým dosáhnout zdraví, štěstí a harmonie s Přírodou, jakoukoliv praktickou cestou“* (Harner, 1996, s. 137).

Vedecky, úspech jadrového šamanizmu nebol dokázaný. Walsh(2007) uvádza štúdiu, podľa ktorej „šamansky pracujúci“ sa po ceste cítili lepšie a mali zvýšenú hladinu slinného imunoglobulínu A.

III.4 Čo prináša šamanská práca

A. Schweitzer: *Každý pacient v sobě nosí vlastního lékaře. Největšího úspěchu dosáhneme, dáme-li možnost lékaři, který žije v každém z nás, pustit se do práce* (Harner, 1996, s. 134).

Z pohľadu jadrového šamanizmu sa šamanská cesta dá chápať nielen ako cesta do inej reality, lež ako metafora cesty do svojho vnútra, respektíve kontaktu s archetypálnymi bytosťami. Rovnako zvierací pomocníci môžu predstavovať niektoré aspekty osobnosti, ktoré sa vynárajú, alebo sú projikované.

Terapeutické efekty vyplývajú z fyziologických a psychologických kvalít ZSV, orientáciou a manipuláciou s konštruktami sveta duchov a vzťahov v komunite. Winkelman (2004) vidí základ šamanskej práce v troch princípoch. Prvým sú aktivity indukované ZSV, ktoré umožňujú relaxačnú reakciu a produkciu théta mozgových vln. Druhým je analogický a vizuálne-symbolický systém zahrňujúci mentálne reprezentácie seba, druhých, mysle, prírody a nakoniec sú to socioemotívne a psychodynamické rituálne procesy zahrňujúce fyziologické, sociálne a kognitívne efekty.

- **Zmenený stav vedomia**

Keďže šamanská práca prebieha z veľkej časti v ZSV, ktoré majú svoje špecifiká, fungovanie v takomto „mimoriadnom“ stave môže priniesť nové pohľady na danú situáciu. So ZSV súvisí aj zážitok presahovania vlastnej osoby, ktorý, ako uvádza Grof (2007), môže mať významný liečebný potenciál. Tieto stavy sa prirovnávajú aj k hypnóze či aktívnej imaginácii (Gagan, 1998). Dochádza k svalovej relaxácii, môže sa vyskytnúť REM fáza a centrom pozornosti je vynárajúci sa zážitok. Tento môže byť nelogický, nečakaný a za použitia bohatého obrazového symbolizmu (Gagan, 1998).

- **Skupinová práca a prežívanie**

V prípade práce v skupine, akou je bubnovacia šamanská skupina, kde každý „cestuje“ pre seba, či vo dvojiciach jeden pre druhého, alebo šamanské liečenie (skupina podniká šamanskú cestu na pomoc jednému človeku) je zážitok práce medzi ľuďmi prežívajúcimi

podobnú skúsenosť významným faktorom. Vzájomné zdieľanie zážitkov po skončení cesty posiluje dôveru a pocit bezpečia vo skupine, čo môže spätne posilňovať zážitok zo samotnej šamanskej práce. Komunita a sociálne vzťahy sú v tradičnom šamanizme neoddeliteľnou súčasťou (Eliade, 2004, Walsh, 2007).

Obsah šamanskej cesty často pozostáva z vizuálnych predstáv. Výnimkou nie je fyzický pocit v tele, emočný prežitok súvisiaci so zámerom cesty. Môže nastať pocit uvoľnenia, či naopak zážitok intenzívneho strachu. V takomto prípade je dôležitá následná práca s danou témou, jej integrácia, dotiahnutie. Jeannette Gagan (1998) vyzdvihuje fakt, že postava silového zvierat'a, prítomného počas celého zážitku, je kedykoľvek privolateľná a slúži ako ochrana, puto k niečomu, čo šamansky pracujúci človek pozná.

- **Magický rozmer**

Šamanská práca je aj vo svojej novodobej podobe- jadrovom šamanizme určitým spôsobom ritualizovaná, samotnej ceste predchádza fyzický výraz- spievanie liečivých piesní a uctievanie si duchov, prípadne tanec silového zvierat'a za zvuku bubnov a hrkálók. Myslíme si, že táto príprava má svoje opodstatnenie, tvorí akýsi tranzit a nastavenie sa na iný spôsob fungovania a podľa jadrového šamanizmu slúži na privolanie pomocných duchov. Vychádza z výkladového rámca šamanizmu a vnáša do bežného života „magický rozmer“, svet duchov presahujúci bežné každodenné fungovanie v živote. Užitočnosť magického myslenia podľa Koucká (2005) spočíva vo viere v uzdravenie, vyplývajúcej na psychický stav a zábrana rozvoja naučenej bezmocnosti. Človek, ktorý vidí zmysel svojej situácie lepšie zvláda stres a má pocit možnosti situáciu ovplyvniť.

Práca s prírodnými aspektami, živlami, matkou Zemou má zase ekologický, holistický náboj, ktorý môže byť v dnešnej dobe veľmi vábny.

- **Zámer a individuálna zodpovednosť**

Konečne, „šamansky pracujúci“ sa na cestu vydáva s vopred stanoveným zámerom, najčastejšie otázkou, na ktorú chce nájsť odpoveď. Teda, obsah šamanskej cesty priamo vzťahuje k stanovenému zámeru. Neznamená to, že dostane návod, alebo jednoznačnú odpoveď, hoci aj to sa stáva. Skôr to berieme ako inšpiráciu pri rozhodovaní alebo riešení danej témy.

Je vyžadovaný aktívny prístup k riešenému problému, formulácia problému a odhodlanie sa k prvému kroku. Pri šamanskej práci môže dostať radu alebo inštrukciu od duchov, no je na ňom samom aby sa rozhodol ich prijať alebo nie.

B. Praktická část'

IV.1 Ciele výskumu

V našom výskume sme sa zamerali na fenomén jadrového šamanizmu ako metódy osobného rozvoja. Ako vzorku sme si zvolili ľudí, ktorí sa aktívne jadrovému šamanizmu venujú, pre svoju vlastnú potrebu. Keďže je bežné medzi praktikujúci označovať jadrový šamanizmus len „šamanizmom“, v našom výskume sem sa tomu nevyhli. Preto v tejto časti práce „šamanizmus“ a „jadrový šamanizmus“ používame na označenie jadrového šamanizmu podľa FSS.

Rozhodli sme sa preskúmať tieto oblasti:

1. Dôvody voľby jadrového šamanizmu ako osobného rozvoja
 - z hľadiska osobnostných charakteristík praktikujúcich
 - z hľadiska špecifických aspektov jadrového šamanizmu
2. Techniky praxe jadrového šamanizmu. (používané praktikujúcimi)
3. Subjektívne vnímaný prínos praxe jadrového šamanizmu v živote respondentov
4. Nazeranie na jadrový šamanizmu ako na formu sebarozvoja. (Keďže podľa princípov FSS nie je jasne označená ako metóda osobného rozvoja, cieľom je preskúmať postoj praktikujúcich)

IV.2 Metódy

Typ výskumu

Kvalitatívny výskum

Kvalitatívny výskum sme zvolili z dôvodu, že umožňuje zachytiť jedinečnosť fenoménov v ich kontexte (ako uvádza Miovský, 2006). Jedná sa o v psychologickom výskume nepodchytenú oblasť, preto náš kvalitatívny výskum slúži ako sonda do tejto oblasti. Kvalitívny výskum umožňuje pracovať so subjektívnym vnímaním.

Pre tieto účely sme zvolili metódu pološtrukturovaného rozhovoru, ktorá poskytuje dostatočný priestor a flexibilitu obom stranám. Transkript rozhovorov sme analyzovali pomocou softvéru pre kvalitatívnu analýzu ATLAS.ti. Analýza, ako aj samotný zber dát, prebiehala podľa princípov zakotvenej teórie.

Získavanie dát

Pološtrukturované interview

Vytvorili sme si schému a okruh otázok, ktorých poradie sme prispôbovali prebiehajúcejmu interview. Nepoužili sme následné inquiry ako to odporúča Miovský (2006), v prípade nejasností sme respondentu požiadali o objasnenie počas rozhovoru, bez prerušenia jeho myšlienkového línie.

Jadro interview teda tvorili:

- spôsob oboznámenia sa s jadrovým šamanizmom
- forma, frekvencia a intenzita praxe
- subjektívne pojmá šamanizmu
- významný pozitívny a negatívny zážitok
- príklad šamanskej práce pri riešení osobného problému
- špecifiká šamanizmu
- prínos v živote

Samostatné poradie otázok a ich znenie bolo do istej miere prispôbené požiadavkom situácie. (Pre ukážku rozhovoru vid' prílohu 7)

Samotnému interview predchádzal uvoľnený rozhovor, niekedy spojený s hľadáním optimálneho miesta pre rozhovor. V 6 prípadoch prebiehal v parku, v 4 v kaviarni a v 1 doma u respondentu. Na mieste sme sa dohodli dopredu, s tým, že bola dôležitá subjektívna pohoda respondentu. V úvodnej časti interview sme respondentom poskytli základné informácie o cieľoch rozhovoru, ich ďalšom spracovaní a zachovaní anonymity. Nasledovala informácia o predpokladanej dĺžke interview a následnej administrácii dotazníku. Počas interview sme kontakt udržiavali tichým súhlasom (aha, hm), prípadne opakovaním jadra výpovedi. Štýl vedenia interview bol nedirektívnym používali sme najmä otvorené otázky, a následne doplňovacie. Na konci interview sme položili otázku: *“Je niečo čo by si chcel dodať, čo tu ešte nepadlo a je to podľa teba dôležité? Na čo som sa možno zabudla opýtať?”*

Interview trvalo od 35 minút do 1h 40 minút. Najčastejšie cca 45-60 minút.

16 PF

Po ukončení interview nasledovala krátka pauza venovaná dojmom respondenta, jeho potrebám a nakoniec administrácia 5. vydania 16PF osobnostného dotazníka, v súlade s pokynmi autorov príručky. Tento osobnostný dotazník sme zvolili na základe jeho členitosti, ktorá umožňuje podrobnejšiu prezentáciu osobnostných faktorov. Respondenti boli o administrácii dotazníku informovaní vopred.

Spracovanie a analýza dát

Pološtrukturované rozhovory sme nahrávali na diktafón a prepísali v súlade s odporúčaním Miovskeho (2006). Keďže transkript samotný už znamená redukciiu dát, zvolili sme doslovný transkript, so zaznamenávaním dlhších páuz a na zázname počuteľného smiechu.

Pri analýze sme použili program Atlas.ti, ktorý je jedným z programov slúžiacich na kvalitatívnu analýzu dát. Priama inšpirácia metódou zakotvanej teórie (Miovský, 2006) umožňuje reorganizovanie voľných kódov do kategórií. Tieto sme v súlade s metódou zakotvanej teórie (Strauss, Corbinová, 1999) upravovali priebežne počas procesu výskumu. Výsledky analýzy rozhovorov a osobnostných dotazníkov sme usporiadali podľa stanovených výskumných okruhov.

16 PF osobnostný dotazník sme vyhodnotili podľa vyhodnocovacích šablón

Etické problémy

Vzhľadom na výber vzorky, sme sa ocitli v duálnom vzťahu k respondentom, jednak ako človek, ktorého poznajú, jednak ako výskumník, rešpektujúci zásady vedenia interview a administrácie testu.

IV.3 Vzorka

Výber vzorky

Vzhľadom na povahu výskumu sme sa rozhodli pre rozhovory so šamansky praktikujúcimi.

Šamansky praktikujúci sme pre potreby nášho výskumu operacionalizovali nasledujúcim spôsobom:

- Absolvoval základný seminár FSS
- Jadrovému šamanizmu sa aktívne venuje minimálne 1 rok
 - účasť na otvorených skupinových stretnutiach, prebiehajúcich 1x týždenne
 - v minimálnom trvaní 1 roka

Výber respondentov prebehol metódou snehovej gule.

Prvú skupinu tvoria respondenti -účasníci skupiny. Skupina fungovala otvorene, s viacmenej stálymi členmi. S touto skupinou máme osobné skúsenosti, účastnili sme sa stretnutí po dobu cca šiestich mesiacov.

Zaujímalo nás, možný rozdiel a jeho špecifiká medzi účastníkmi skupiny a samostatne pracujúcimi. Preto sme kontaktovali účastníkov základného semináru FSS, ktorý prebehol na jeseň 2006, a ktorí sa šamanizmu v súčasnosti aktívne venujú.

Demografické údaje

Vzorku tvoria 6 muži a 4 ženy vo veku od 24 do 50 rokov. Priemerný vek 29rokov.

1.skupina

Respondent	vek	vzdelanie	Pracovná oblasť	Doba venovania sa šamanizmu podľa FSS
M1	30	VŠ	Grafik	2 roky
M2	24	SŠ	Informačno- podniková (outsourcing)	2 roky
M3	28	VŠ	Ekonomická oblasť	1 rok
Ž1	27	SŠ	Výklad kariet	3 roky
Ž2	32	VŠ	Ekonomická oblasť	1 rok
Ž4	25	VŠ	Sociálna práca	3 roky

2.skupina

Ž3	50	VŠ	Ekonomická oblast'	1,5 roka
M4	30	SŠ	Informatika	6 rokov
M5	46	VŠ	Podnikateľ	2 roky
M6	27	SŠ	Študent VŠ	4 roky

IV.4 Výsledky

Kvalitatívna analýza rozhovorov

Podľa stanovených výskumných okruh prezentujeme dosiahnuté výsledky:

(1) Motívy výberu

Výber konkrétnej metódy chápeme ako pásmo stretu osobných potrieb predstáv jedinca a špecifik konkrétnej metódy.

Osobnostné charakteristiky

Záujem o duchovné a filozofické otázky je badateľný v minulosti všetkých respondentov. Všetci respondenti majú vo svojej osobnej histórii, záujem o mystiku, či napr. cvičenie jogy.

U niektorých sa tieto prístupy v praxi a živote prelínajú s technikami jadrového šamanizmu. Je tomu tak najmä u tých starších a tých, ktorí sa šamanizmu venujú už dlhšiu dobu.

Prvý kontakt so šamanizmom sa odohral väčšinou na základe odporúčania známeho, kamaráta. Pre niektorých bola prednáška (a nasledujúci seminár) FSS prvým kontaktom, na ktorom ich zaujala prednesená téma aj osobnosť lektora. Predtým, vypovedali, mali „obecné povedomie“ o šamanizme, či si predstavovali po pojmom šaman „*prírodného čarodeja*“.

Pre iných to bola cesta okľukou skrz ľudí čerpajúcich zo šamanizmu, ale nie priamo FSS. Po oboznámení sa s princípmi FSS sa k predchádzajúcim už nevracali.

Špecifiká šamanizmu

Na základe rozhovorov s praktikujúcimi sme identifikovali tieto špecifiká jadrového šamanizmu, ktoré vnímame ako aspekty, ktoré „oslovili“ respondentov pri stretnutí sa s jadrovým šamanizmom. V subjektívnom vnímaní šamanizmu sa objavilo niekoľko aspektov spoločných pre všetkých respondentov, ale aj individuálne rozdiely:

1. Medzi najčastejšie uvádzané chápanie šamanizmu patrí jeho **pôvodnosť** (tradičnosť) a **prirodzenosť**, návrat k dávny múdrosťam. Rovnako sa objavovala prepojenosť s prírodou a so svetom:

- *Šamanizmus je pre mňa cestou k prirodzenosti.*

- *šamanizmus je pro mne to, čo je spojené se zemí, s přírodou, s našima prazákladama*
- *mi to prišlo také, také čo je spojené s naším jadrom, proste bolo to tu tisícky rokov, skôr než čokoľvek, čo čo sa nám ponúka dnes, a prežilo to dodnes..*
- *čo je tiež dôležité, je vnímanie, že všetko, čo nás obklopuje je živé, má nejakú dušu*
- *Šamanizmus je pro mně úcta. Úcta k přírodě a vůbec k celému univerzu. Pocta. Možnost jak vyjádřit úctu celému univerzu a možnost jak se napojit na ty elementy, nebo na podstatu něčeho.*
- *Je to vším. To jsou věci, které.. To je dědictví asi to nejstarší, které tady zřejmě je. A ke kterému jako se zase vracíme. K té podstatě. Na to se ..o tom se nedá jako mluvit, v minulém čase. Je to takový.*

2. Účastníci uvádzajú ako dôležitý aspekt dôraz na **individuálnu** prácu a vlastnú **zodpovednosť**. V šamanizme funguje každý sám za seba, sám sa rozhoduje o zámere svojej cesty aj o tom, či prijme radu. Rešpektovanie základných pravidiel, ako napríklad návratového signálu, je dôležité pre všetkých, niektorí si šamanské techniky prispôsobujú. A ako sa líšili jednotlivé metódy tradičných šamanov, aj v jadrovom šamanizme sú základné formy prispôsobované „na mieru“, každá šamanská cesta je jedinečná:

- *je úžasné znát ty techniky a vedieť jak co dělat ale pokud je to jenom na tom, že se to musí dělat takhle a ne jinak tak to pro mne není v pořádku*

Individuálna zodpovednosť v šamanskej práci vyžaduje i aktívny prístup k životným okolnostiam a problémovým situáciám:

čo pre mňa je tiež šamanizmus je ten Castanedovský aspekt, toho bojovníctva, sila zámeru, vedieť pracovať so zámerom, keď sa rozhodneš, tak naozaj za tým ideš, a to je úplne fantastická záležitosť, pretože život sa ti potom mení a ty ho vedieš tam, kam chceš, nie si loďkou zmiatanou niekde proste vpravo, vľavo

Dôraz je na zodpovednosti praktikujúceho. Neexistuje žiaden vodca, ktorý by rozhodoval o správnosti, ale vlastné presvedčenie:

- *A člověk by mal robiť to, čo ho ťahá a potom si to... Nenechať sa presvedčiť len tým, že niekto dobre rozpráva alebo vodcovia duchovní alebo... Ale brať to s rezervou. A hovoriť si to sám, že jak to je.*
- *Nemáš tam žádného vůdce... vybíráš si toho učitele, kterému věříš.*

Dvaja respondenti vyjadril pochybnosti o slepom nasledovaní, snahu o zachovanie odstupu, „nespadnutí niekam“.

- *já nejsem úplně nějak fanaticky oddaná abych si řekla jo, všechno je správně, i když nevím, co to je*

3. Medzi špecifikami šamanskej práce sa vyzdvihovala **efektivita a priamosť**. Šamanské cestovanie býva spravidla s konkrétnym zámerom, takže praktikujúci dostáva odpoveď, inšpiráciu počas cesty:

- *A tiež aj tí spojenci, že ti poradia priamo, pri tej liečbe, tá vedú akoby priamo, priamou cestou, ne. Pri niektorých tých terapiách, také verbálne, že kecačky sa robia a skúma terapeut, že prečo, jako? Tak to strašne dlho trvá, ne. A tí spojenci poradia presne čo urobiť a ako a super a funguje.*
- *Je to také... také priame, rýchle.*
- *Takže len to pranie vyšleš a ono sa zmaterializuje.*
- *Mám problém, neviem, čo mám urobiť, podniknem šamanskú cestu a dostanem, keď nie priamu odpoveď tak nejaký symbol, ktorý pomôže.*
- *Praktickosť, pretože vždy máš radcu, za ktorým môžeš ísť, aj keď nie je v tej fyzickej podobe, alebo proste pýtaš svojho vlastného srdca.*
- *kontakt s bežne nedostupnými informáciami. A ten spôsob akým sa to robí je nesmierne účinný a priamy, a tie odpovede sú veľmi jasné a fungujú.*

Respondent, ktorý mal skúsenosti s chemicky navodzovanými zmenenými stavmi vedomia, vnímal vstup do týchto stavov bez použitia entheogénov, ako potvrdenie, toho, že je to reálne:

- *S psychadelikami bol iný hlavne v tom, teda že ten stav bol dosiahnutý bez akejkoľvek látky, ktorá by ten stav mohla vyvolať, to znamenalo, že bol z môjho pohľadu biologicky čistý „“. Tie stavy vyvolané použitím nejakej látky z vonkajšieho prostredia, stále tam bol taká myšlienka, že čo keď to je len vymyslené.*

(2) Metódy a forma šamanskej práce

Nie je veľký rozdiel medzi samostatnou prácou a prácou v skupine. V oboch prípadoch sa používajú šamanské piesne, rituály, používa sa bubon a chrastítka pomocou ktorých sa vstupuje do zmeneného stavu vedomia a inej reality. V skupine sa praktikuje tanec silového zvierat'a:

- *človek tancuje to silové zviera a vlastne mu predá vládu nad svojím telom, a pri ceste aj pri tomto je dôležité postupovať podľa dohody, ktorá sa dopredu povie, dohovoriť sa na návratovom signále a to je nevyhnutné rešpektovať*

Medzi najčastejšie formy **individuálnej práce** patrí každodenný ranný rituál, ktorý slúži ako prostriedok kontaktu s ochrannými duchmi-spojencami a zároveň udržiavanie kontaktu s touto inou realitou, posilňovanie praxe:

- *Zahrňuje to ranný rituál šamanský, aby človek mal kontakt so silovými zvieratami.*
- *ranný rituál, v zásade je to šamanská cesta s chrastidlom len, pri ktorom sa spojím so svojím silovým zvierat'om a mu prinesiem nejakú odmenu*

Inou príležitosťou šamanskej práce je **účasť na pravidelnej skupine**, kde sa využívajú tradičné formy šamanskej práce podľa FSS, ktorá má pevnú štruktúru a program. Skupina pracuje ako celok na spoločnom zámere, zatiaľ čo, každý z účastníkov cestuje samostatne a následne sa tieto jednotlivé informácie/zážitky zdieľajú. Fungovanie v skupine je pre niektorých dôležitým aspektom ich šamanskej práce:

- *Pre mňa je šamanizmus to, že sa jedenkrát týždenne stretnem s ľuďmi, ktorí majú zámer urobiť niečo pre to aby svet bol o trošičku lepší.*
- *Ja myslím, že je to zaujímavejšie tým zoskupením ľudí*
- *sú veľmi otvorení a zároveň nenútení, že ťa nechcú zatiahnuť do nejakých mysticizujúcich ciest, ale je to veľmi prirodzené.*

Skupinová práca, formou stretávania sa na seminároch, alebo kontaktov s inými šamanskými pracujúcimi sa objavila aj vo výpovediach ľudí, ktorí pracujú šamansky samostatne:

- *Jako kdyby přišel někdo, kdo by ukázal, že to je tak v pořádku jak to je. Že nejsem ani první, ani poslední. A že to je krásný a .. člověk není sám úplně, na tom světě. Že se tolik nebojí.*

- *S tou kamarátkou komunikujeme niekoľikrát mesačne, v podstate to, čo je na bázi šamanizmu.*

Vo frekvencii a v intenzite aplikácií šamanských princípov v živote sa objavovali rozdiely. Pre niektorých respondentov to bola záležitosť týždennej skupiny, prípadne niekoľkých osobných rituálov:

- *A tak trikrát do týždne, akoby sedím pri oltárikovi a spíš ako ďakujem za to všetko, čo mám.*
- *Moja šamanská práca spočíva vo štvrtku večeri, všetci sa spoločne stretáme a štyri hodiny, alebo päť, niekedy šesť hodín sme spolu.*

až po opačný koniec, na ktorom niektorí respondenti vyjadrovali prelínanie šamanizmu s celým ich životom:

- *Ale šamanizmus je celý môj život, svojím spôsobom, takže ja si neviem predstaviť, že by som nežila šamansky, pre mňa je tá, ten svet taký, že všetko je taká šamanská realita, že tie rôzne reality sa prelínajú.*
- *Intenzita kolísava, snažím sa o pravidelnú každodennú prax.*
- *šamanské cestovanie jedenkrát denne, niekedy nie, niekedy tri cesty za deň*
- *a tu krátku svoju tichou cestu, to je niekedy 2, 3 krát týždeň, niekedy dva krát v jednom dni. A to bubnovanie je to samé*

Šamanské cestovanie má rôzne podoby. Cestuje sa na silové miesto, za spojencami, alebo „so zámerom“. Najčastejšie býva účelom hľadanie riešenia, informácií, nabranie sily:

- *často to býva na tých cestách, že nejaký príbeh príde a teraz človek tam niečo rieši a ten príbeh tak symbolicky súvisí s tým, čo má človek v živote. A keď to vyrieši v tom príbehu, tak sa to zmení aj v tom živote.*
- *Pre mňa napríklad je dôležité vedieť sa dostať na moje silové miesto, to je niečo krásne, baví ma sa tam v priebehu času vracieť a sledovať ako sa to napríklad mení.*
- *Je to také ako také bezpečie a radosť, taká ako predstava toho, ako, kde sa cítiš dobre. To je pre teba vlastne dôležité, pre to aby ti bolo dobre. To ti môže tú energiu dodať.*

(3) Prínos šamanskej práce

Jednou rovínou chápania šamanizmu bola šamanská prax ako forma duševnej hygieny, zastavenia sa, **odreagovania sa**:

- *zastavenie sa, vystúpenie z toho štandardného spôsobu, v ktorom človek funguje, človek akoby vystúpi z toho tradičného spôsobu, akým funguje a je to také očisťujúce, taká duševná hygiena*
- *aj keby to nemalo žiadny duchovný význam, tak to ako tam ľudia hopsajú u toho ohňa, tak už len také určité odreagovanie sa, že potom sú schopní týždeň sa správať normálne*
- *nejaký rast vedomia, alebo schopnosť lepšie žiť alebo byť.. Umenie žiť.*
- *Sebapoznania. Ja viem je to také subjektívne, abstraktné, ale ako funguje to.*

forma **sebarozvoja**, príležitosť sebapoznania, fungovaním v inom „svete“. Šamanizmus chápali ako:

1. *poznatie je uskutočňované prostredníctvom komplexných aspektov našej bytosti, ktorá sa nám pomocou šamanských techník nejak manifestuje*
- *šaman, študuje a skúma svoju bytosť, osobnosť, tak má kontakt s nejakými časťami svojej bytosti a snaží sa žiť v rovnováhe, tak aby jednotlivé časti tej bytosti boli v rovnováhe a aby bol v rovnováhe voči svetu*
 - *Je to fakt naviazanie proste kontaktu so sebou samým, v celostnej proste rovine*
 - *pre mňa je to vlastne iná forma sebapoznávania*
 - *Pre mňa je to skutočne naviazanie kontaktu so svojím podvedomím a hlbšie poznanie seba samej.*
 - *Ja to vnímam ako zdroj informácií, inšpirácie a hlavne informácie, ktoré si ja nejakým spôsobom uvedomujem, v tej vedomej rovine som schopná potom s nimi ďalej pracovať*
 - *A je vlastne taká psychoterapia v podstate.*

Z najvýznamnejším uvádzaných zážitkov, bol zážitok toho “**že to funguje**”, že účastníci niečo sami ovplyvnili, zmenili, zažili. Zároveň, že si vlastnou skúsenosťou overili podstatu „inej reality“ do ktorej vstupovali a zase vystupovali.

- *určite také zážitky, keď som niečo liečil a potom som zistil, že tá zmena je citeľná*

- *Vím, že jsem tam úplně křičela, že jsem se úplně rozkřičela...že jsem tam vydávala úplně jakoby zvuky, který přehlušovali celou tu místnost, že jsem se opravdu odvázala a jsem byla jako hodně slyšet... Tak to byl asi největší zážitek. Že se mi konečně podařilo do toho vejít... že to opravdu funguje a že to jde.*

Pocit uspokojenia z dobre vykonanej práce:

- *a pak i samotná Zora a a ještě pár žen,řeklo že jsem to udělala dobře. Že to bylo jako opravdu cejtít, že jsem to udělala dobře.*

Ďalej to boli zážitky **intenzívneho emočného prežitku**, jednoty alebo nadhľadu:

- *ja som cítil to prijatie a to bolo, ako to bol asi top zážitok pre mňa, pretože v tú chvíľu som proste cítil absolútne splynutie s tou, s tou ako v tú chvíľu som nepotreboval nič ďalšie*
- *ďalší intenzívny zážitok bolo videnie nejakého úkazu, ktorý som do toho momentu, dovtedy pokladal za fyzikálne nemožný*
- *Úplne som to teda prežila, so všetkým, čo k tomu patrí so všetkými emóciami, pretože bol tam smútok, zlosť, všetko proste, taká zmes, také dosť intenzívne, že mi dokonca vytryskli slzy V tejto rovine ako došlo k veľkému uvoľneniu. Ale to neznamená, že sa to vyliečilo úplne komplexne. Znamenalo to veľký krok.*

U jedného respondenta boli ako najpozitívnejšie zážitky prežívané tie, u ktorých vyjadroval pocit, že sa diali výnimočné náhody, ktoré si dával do súvisu so sebou a svojou situáciou.

Prínos šamanizmu, podľa výpovedí respondentov spadá najmä do týchto oblastí:

vo vnímaní **hmatateľného výsledku**:

- *Že proste som istejší v tých vzťahoch... s neznámymi.*
- *A bolo veľmi príjemné, keď som videl výsledky na vlastné oči, čo bolo vlastne pre mňa do toho momentu niečo očami uchopiteľné a fyzicky vnímateľné a jednoducho niečo, čo ma natoľko posilnilo, že som bol očarený „“.*
- *To bol pre mňa najsilnejší zážitok, predstava, že tie veci fungujú na diaľku.*

v novom pohľade na seba, riešenú situáciu, objavovaní **nových súvislostí**, až nových rozmerov života:

- *...predtým niečo videl človek, niečo chápal a potom, keď v podstate niečo pochopí na tej ceste, tak zistí, že sa to dá vnímať aj úplne inak. Ten nový spôsob môže byť úplne pravší alebo lepší alebo taký univerzálnejší, pružnejší než ten predtým, čo som mal.*
- *...že s tou duchovnou rovinou sa dá komunikovať, tak vlastne, človek sa zlepšuje v tom, že dokáže byť tvorivý v tých nových riešeniach. A hlavne, jak kebyže nikdy není na ten život sám, lebo ten život je vlastne živý.*
- *Je to vším. Jako kdyby přišel někdo, kdo by ukázal, že to je tak v pořádku jak to je. Že nejsem ani první, ani poslední. A že to je krásný a .. Jsou nějaké souvislosti.. člověk není sám úplně, na tom světě. Že se tolik nebojí.*
- *pre mňa bolo veľmi oslobodzujúce, keď som zistil ako by mal vyzerat' ideálny otec, a že to vlastne neexistuje. Človek tým odpustí mnoho vecí rodičom, pochopí že robia čo najlepšie vedia.*

Subjektívne lepšie prežívanie pripisované šamanskej praxi. Väčšina respondentov si uvedomovala prepojenosť s ostatnými aspektami ich života, zmeny vzťahovými, novými skúsenosťami, prípadnou analógiou vlastného rozvoja inou formou.

- *vyrovnanejší vzťah ku svetu, efektívnejší, rovnováhu väčšiu sám v sebe*
- *ale v niečom tá práca ide viac do hĺbky a mohli sme si tie informácie zdieľať a sprostredkovať tie poznatky*

Negatívne boli vnímané vlastné zlyhania pri šamanskej práci, nedarilo sa šamansky cestovať, alebo praktikujúci niečo neustal. Nezdary však berú ako výzvu, snažia sa v nich nájsť informáciu pre seba:

- *To bolo asi na nejakej hlbšej úrovni alebo čo, kde som nemal dosah vtedy ešte alebo tak.*
- *A to je cosi, co se mi nedaří a já to tak беру, že to jako je otázka vývoje. Prostě moje cesta, nějaká. S kterou se musím porvat. Spojení dne a noci. A vyrovnání se, jako s dualitou. Tak jako na tom pracuju. A to je prostě série, jakoby neúspěchů.*

To môže byť zábavné, niekedy to sebaopoznanie a niekedy to môže byť aj nepríjemné, ale keď to ustojím, tak je to super.

- *človek sa stretáva s rôznymi zážitkami, lebo tá nie každodenná realita má v sebe ako pozitívny tak i negatívne alebo nepríjemné aspekt, človek sa môže stretnúť s fenoménmi, ktoré sú negatívne, môže sa stretnúť napríklad s agresívnou bytosťou,*

niečím čo sa zjavuje ako agresívna bytosť, ale väčšinou niečo zrkadlí, čo by mal človek aktuálne riešiť

- *bola to taká škola, jednak pre toho človeka- je potreba si nechať určitú kontrolu, nie je možné sa nechať sa oddať totálne, tiež škola určitého rešpektu pred týmito silami s ktorými človek pracuje, že to môže priniesť, keď sa s tým zle pracuje aj negatívny zážitok, skúsenosť, že sú to silné veci*

Ďalej respondenti ako negatíva uvádzali, ľudí „hrajúcich sa“ na šamanov, zatiaľ čo nemajú náležité vzdelanie alebo schopnosti. Jedna respondentka uviedla ako neprijemný zážitok formu podávania informácie pri práci v skupine. Prezentáciu rady ako od duchov, táto respondentka nemohla prijať vzhľadom, na to, že pokladá šamanský svet za svet vlastného vnútra a aj na základe pocitu vnútenia tejto informácie od iného člena skupiny.

(4) Je jadrový šamanizmus formou sebarozvoja?

Ako to vnímali respondenti: U všetkých sa objavilo hodnotenie šamanskej práce ako spôsobu sebapoznávania, nadviazania kontaktu so sebou samým a so svojím podvedomím. Pre jedného respondenta bol šamanizmus chápaný len ako jeden z prostriedkov osobného rozvoja a inšpirácie. Šamanskú prax chápali ako prácu na sebe, spôsob rozvíjania osobných vzťahov a celkového vplyvania na ľudí, životný smer:

- *Pre mňa je to skutočne naviazanie kontaktu so svojím podvedomím a hlbšie a poznanie seba samej.*
- *Poznanie, že jasné to som na zemi proste, mám okolo seba ľudí, čo budem robiť, bude na nich nejako pôsobiť, čo sa deje na zemi, bude na nás pôsobiť.*
- *Pro mně je to proste cesta. Ale zase slova nejsou adekvátní, někdo chápe to je cesta, po které kráčím jako cesta seberozvoje ale cesta rovná se život, víra, náklonnost, sounáležitost, smysl života.*
- *človek ako by chce si udržať nejakú duševnú hygienu a chce sa nejak posunovať v tom duchovnom raste ďalej a ďalej, a to si myslím, skrz ten šamanizmus dá celkom dobre urobiť. Toto mi dáva zmysel, takže nepotrebujem hľadať nič ďalšieho.*

Na základe analýzy sme vytvorili štyri kategórie, v ktorých sa stretáva povaha pozitív identifikovaných respondentami a zároveň rámec aspektov, ktoré sú špecifické pre jadrový šamanizmus. Sú to:

1. Kontext
2. Kontakt
3. Kompetentnosť
4. Kúzlo

1. Kontext

Jadrový šamanizmus je odvodený z tradičných indiánskych učení a šamanských techník. Je v ňom viditeľná napojenosť na prírodu a svet okolo nás. Tento svet je živý. Zároveň ponúka rámec inej reality, ktorá je prístupná praktikujúcemu skrz šamanské cestovanie. Tento svet, či už predstavujúci samostatnú entitu alebo aspekty vlastného vnútra ponúka nový rozmer a pohľad na bežnú realitu. Nie je nutné si vybrať jednu z nich, obe sú dostupné. Spadá sem aj rámec nachádzania nových súvislostí a prerámcovanie doterajších skúseností.

2. Kontakt

Šamansky pracujúci človek sa skrz určité techniky dostáva do kontaktu so sebou samým, vo forme sebazoznania, emotívnych zážitkov a sebarozvoja. Zároveň je to spôsob kontaktu so skupinou podobne zmýšľajúcich ľudí, v prípade práce v skupine, sa priamo účastní skupinovej práce, vo forme rituálov, liečenia, alebo podnikania šamanskej cesty pre iného človeka. Nakoniec je to kontakt s inou dimenziou, prírodou...

3. Kompetentnosť

O fungovaní danej techniky či existencii inej reality sa každý respondent presvedčil sám, vlastnou skúsenosťou. Tieto zážitky boli popisované ako tie najsilnejšie. Zároveň je každý praktikujúci sám zodpovedný za svoju prácu, a v prípade, že sa niečo podarí (alebo nepodarí), je to potvrdenie vlastných schopností a možnosti aktívne zasahovať do svojho života.

- *To podstatné je tá skúsenosť a pomocou nej som prežil skúsenosť jednoty so zemou a to je nádhera. Potom skrz tieto skúsenosti som schopný inak sa pozerat' na svet, než som sa naučil v škole, od rodičov, z novín.. „“.*

4. Kúzlo

Cestovanie do inej reality na silové miesto a za zvieracími spojencami je nad rámec bežných skúseností. Respondenti vypovedali o „nerealistických“ a „fyzikálne nemožných“ zážitkoch, ktoré pre nich mali subjektívne veľký význam.

Výsledky 16PF osobnostného dotazníku

Tento dotazník sme si vybrali kvôli jeho členitosti. Zaujímalo nás, či respondenti z radov záujemcov o jadrový šamanizmus vykazujú nejaké osobnostné špecifiká. (Prehľad výsledkov vid' Príloha 6)

Výsledky širšieho priemeru (4,7) a extrémneho skóre (1-3 a 8-10) sa teda objavili v primárnych faktoroch

B: Usudzovanie- Abstraktné (7)

G: Zásadovosť- Prispôsobovanie si pravidiel (4)

I: Senzitivita- Vnímavosť (7)

L: Ostražitosť- Akceptujúci (4)

Q1: Otvorenosť ku zmenám- Experimentovanie (8)

Q3: Perfekcionizmus- Tolerujúci neusporiadanosť (4)

Q4: Tenzia- Uvoľnenosť (4)

a v globálnych faktoroch

AX: Anxieta- Nízka anxieta (4)

TM: Strnulosť- Prístupnosť (3)

SC: Sebakontrola- Riadenie sa pudmi (4)

Vyhodnotenie odpoved'ových štýlov:

Sú to škály IM (Vytvárania dobrého dojmu), INF (Málo častých odpovedí) a ACQ (Vyjadrovanie súhlasu). Extrémne skórovanie v týchto škálach by mohlo poukazovať na skreslenie výsledkov, snahu o pozitívnu sebareprezentáciu, či neochotu o sebe vypovedať.

Škála IM (vid' Príloha 6) vypovedá o snahe dobre sa prezentovať, ochotu si pripustiť nežiadúce správanie. Vysoké skóre môže skutočne odrážať sociálne žiaduce správanie respondenta, no i určité skreslenie. Výsledky nepresiahli 95. resp. 5. percentil, budeme ich teda interpretovať spolu s ostatnými výsledkami v rámci normy.

Skóre v položkách Málo častých odpovedí INF a položkách Vyjadrovanie Súhlasu ACQ sú norme (vid' Príloha 6)

Teraz si priblížime tie faktory kde výsledný priemerný skór nie je v rámci normy, podľa príručky 16PF (Cattell, 1975):

Primárne faktory:

B: Skóre= 7

Poukazuje na vyššiu obecnú rozumovú kapacitu, chápanosť, schopnosť rýchleho učenia a intelektuálnej adaptability. Takisto značí sklon k intelektuálnym záujmom, lepší úsudok a vytrvalosť.

G: Skóre= 4

Môže svedčiť o tendencii vyhýbať sa pravidlám, buď na základe vlastných hodnôt a pravidiel alebo na základe slabej internalizácie hodnôt. Dôležitá je autonómia, flexibilita, neviazanosť, v praxi to však môže viesť k problémom s prispôbovaním sa.

I: Skóre= 7

Cattell vysoko skórujúcich ľudí označuje ako labilnejších, nerealistických, imaginatívnych. Táto vlastnosť môže byť spojená s terénom pre histriónsku poruchu osobnosti, hypochondriu či sociopatické správanie spolu s drogovou závislosťou. Osobnosť s vysokým I skóre má tendenciu byť závislá, jemná, senzitívna, nervózna a neistá, hľadajúca oporu u druhých. Môže pre ňu byť charakteristická láskavosť, afektovanosť, imaginatívny vnútorný život a vyjadrovanie ako aj jednanie na základe intuície.

L: Skóre= 4

Nízky skór značí apriori dôverčivé vystupovanie a vzťah k ľuďom. Spája sa s pocitom pohody, no obsahuje hrozbu zneužitia ostatnými.

Q1: Skóre= 8

Podľa Cattella sa jedná o z temperamentu vychádzajúcu tendenciu pochybovať, skúmať, byť kritický. Jedinci s vysokým skóre sú náchylnejší experimentovať s riešením problémov, menej moralizujú, a ťiahu k liberálnemu a analytickému mysleniu.

Q3: Skóre= 4

Vypovedá o miere s akou jedinec dbá na svoje sebapojatie a svoju povesť. Nízke skóre môže poukazovať na sociálnu nedbalosť, nízku sebakontrolu a riadenie sa pudmi skôr než vedomým vzorcom sociálne schvaľovaného správania. Nechávajú veci náhode a môžu byť vnímaní ako ľahostajní, neorganizovaní.

Q4: Skóre= 4

Nízke Q4 skóre značí uvoľnenosť, relaxovanosť, uspokojenosť. Ak tento faktor Cattell chápe ako pojem blízky psychoanalytickému Id, jeho nízke skóre značí uspokojenie potrieb, neprítomnosť frustrácie, popudlivosti, v extrémne lenivosť, nevôlu meniť stávajúcu situáciu.

Globálne faktory:

AX: Skóre= 4

Osobnostná dimenzia popísaná v mnohých osobnostných štúdiách vyjadruje nastavenie organizmu na boj či útek, pri čom podnety prichádzajú z vnútorného i vonkajšieho prostredia. Nízka anxieta značí spokojnosť s daným stavom, človek sa nenechá len tak hocičím rozrušiť, na druhú stranu môže chýbať vôľa ku zmene.

TM: Skóre= 3

Osobnosť s nízkym skóre v TM je intuitívna, otvorená prežívaniu citov, i negatívnych. Môže mať problém s objektivitou

Prístupní ľudia sú vrelí, senzitívni, sniví a otvorení ku zmenám. Zároveň ich snivosť môže mať nepraktický charakter. Bývajú otvorení vzťahom, nápadom i zmenám. Vysoko koreluje so škálou otvorenosť ku skúsenostiam NEO.

SC: Skóre= 4

Ľudia s nízkym skóre oceňujú a sú schopní flexibility a spontaneity, nasledujú svoje pudy, čo môže viesť k problémom so sebakontrolou v situáciách, ktoré to vyžadujú. Spadá sem spontaneita (F+ 5), prispôsobovanie si pravidiel (G- 4), snivosti (M+ 6) a tolerovaní neusporiadanosťi (Q3- 4). Uvádza sa korelácia s aspektami NEO Svedomitosti (kompetenciou, disciplinovanosťou, svedomitosťou, usilovaním o výkon, sebadisciplínou, rozvážnosťou)

V súhrne teda výsledky 16 PF osobnostného dotazníku, ukazujú, že sa respondenti môžu javiť ako otvorení novým skúsenostiam, prístupní experimentovaniu, konajúci na základe spontánnych popudov. Sú skôr uvoľnení, flexibilní s intuitívnym, snivým prežívaním a vnímaním sveta. Neradi sa prispôsobujú, pri riešení problémov hľadajú skôr vlastnú cestu než aby sa riadili zabehanými pravidlami. Vo vzťahoch sú dôverčiví a otvorení. Na druhej strane môžu byť neistí a v bežnom živote nepraktickí. Môže sa vyskytnúť náchylnosť k drogovej závislosti.

IV.5 Diskusia

Ako uvádza Strauss a Corbinová (1999) osobné skúsenosti so skúmaným fenoménom môžu byť zdrojom problémov, no nie nevyhnutne. Našu vlastnú skúsenosť s účasťou na šamanských skupinách preto vnímame ako citlivú záležitosť. Na jednej strane môže viesť k skresleniu výsledkov, či prehliadaniu individuálne odlišných prístupov či nedodržaniu „empatickej neutrality“ (Mioviský, 2006), teda prejavovanie záujmu voči účastníkom výskumu ale neutrálne pristupovať k výsledkom. Z opačného pohľadu naopak osobná skúsenosť napomáha väčšiemu vhl'adu do výskumnej oblasti a väčšej otvorenosti respondentov, voči známej osobe. Rovnako osobný vzťah medzi výskumníkom a účastníkmi výskumu, ako uvádza Mayring (Mioviský, 2006, s.289), je „nutnou podmínkou zdárneho a bezpečného prúběhu výskumu“. Hoci sme sa ocitli v pozícií výskumníka dodržiavajúceho princípy vedenia interview, súhlasíme s Mioviským (2006, s.74), že v oblasti kvalitatívnych metód je „*expertní přístup kontraproduktívni*“.

Výsledné kategórie v jednotlivých výskumných okruhoch boli prítomné v odpovediach všetkých respondentov. Ich nízky počet však možno neumožnil identifikovať niektoré subtílnejšie faktory, ktoré pre daného jednotlivca môžu byť kľúčové. Pokladáme však tieto výsledky za postačujúce pre nahliadnutie do princíпов práce jadrového šamanizmu.

Vzhľadom na fakt, že sa účastníci výskumu navzájom poznali, vyvstáva otázka, nakoľko zostal rešpektovaný naša požiadavka na respondentov, aby o priebehu interview nekomunikovali s respondentmi, ktorí interview ešte len mali podstúpiť. Osobný vzťah k respondentom, založený na vzájomnej dôvere nám dovoľuje predpokladať vyhovenie tomuto požiadavku.

Pološtrukturované interview, vedené nedirektívnym štýlom poskytovalo dostatok priestoru respondentovi. V dvoch prípadoch sme museli v priebehu interview zvoliť direktívnejší prístup, aby sme predišli triešteniu výpovede respondenta. Boli to dvaja najstarší respondenti (Ž3, 50 a M5, 46), ktorí pod pojem šamanizmus zaraďovali aj iné smery. Je možné, že nami používaný výraz „šamanizmus“ (ako synonymum jadrového šamanizmu) chápali v obecnnejšej rovine, než je tomu u ostatných respondentov, pracujúcich šamansky.

Prelínanie môže byť spôsobené individuálnymi skúsenosťami, pretože je výraznejšie u starších respondentov a u tých, ktorí sa šamanizmu venujú už dlhšiu dobu. Na druhú stranu je to do istej miery dané aj samotnými princípmi jadrového šamanizmu, ktoré sú voľné a umožňujú do veľkej miery prispôbienie individuálnym potrebám. Nedochádza k zväzovaniu pravidlami a rizikami s tým spojenými (ako je tomu v prípade siekt). Prílišná voľnosť a nevymedzenosť techník, môže viesť k implementácii iných techník do šamanizmu, ktorých princípy a mechanizmy nemusia byť objasnené a môžu byť rizikové.

Vnímanie jadrového šamanizmu ako spojnice s dávnou múdrosťou, môže byť dnes veľmi lákavé a v istom zmysle dopĺňať bežný každodenný život. Zostáva otázkou, či je v pozadí fascinácia neobvyklými technikami a vstupovaním do tranzu, alebo záujem o dávnu múdrosť, pre rozvoj vlastný i druhých. Prílišné zameranie sa na tradície by mohlo viesť k odpútaniu sa od každodennej reality

Môže sa vytvoriť akýsi druh závislosti na šamanskom cestovaní- praktikujúci môže začať cestovať aj keď aktuálne nepotrebuje niečo riešiť. Šamanská práca sa z prostriedka môže stať samotným cieľom.

Osobná práca a individuálna zodpovednosť sa môžu zdať ideálnou voľbou prostriedku sebarozvoja. Prispôsobovanie si jednotlivých techník však stiera rozdiely medzi jednotlivými prístupmi a to, čo pôvodne spadalo pod jadrový šamanizmu, tak môže byť prezentované už v pozmenenej podobe.

Individuálny prístup nabáda človeka k vlastnej aktivite pri riešení svojich ťažkostí. Môže sa zvýšiť pojmie vlastnej efektivity, ako ho chápe Bandura (Nakonečný, 1995), ktoré pomáha zvládať ťažkosti v živote. Zároveň má praktikujúci pocit, že do určitej miery má riešenia vo svojich rukách a môže predchádzať vzniku naučenej bezmocnosti (Seligman). Brandsadter a Jochen (1989) uvádzajú, že subjektívne pociťovanie vlastnej kontroly nad rozvojom sa zdá byť centrálnym komponentom syndrómu optimizmu a subjektívne dosiahnutých úspechov. Úvodný kurz FSS však nie je metódou ani zárukou ako sa naučiť pomáhať sebe a ostatným. Má vyskúšané a overené spôsoby ako sa k informáciám dostať. Nadhodnotenie vlastných schopností v situácií, ktorá presahuje aktuálnu kapacitu jedinca môže byť rizikové.

Pozitívnym znakom jadrového šamanizmu sa ukázala byť jeho efektívnosť a priamosť. Overené metódy sú prostriedkom rýchleho nachádzania odpovedí alebo inšpirácií pri riešení problémov, pravidlom „zámer-odpoveď“. Na druhú stranu tento spôsob nazerania na problémy môže mať za následok privyknutie si na rýchle a jednoduché riešenia, čo nemusí byť vhodné v každej situácii.

Pre respondentov je jadrový šamanizmus prostriedkom sebapoznania a práce na sebe.

V rámci prínosu uvádzali vyrovnanosť, efektívnejšie fungovanie vo vzťahoch, umenie žiť ale aj riešenia konkrétnych osobných záležitostí. Je však treba si tieto zasadiť do osobného kontextu praktikujuceho, šamanská práca nie je oddelená od ostatného bežného fungovania, prípadne iných aktivít, ktorým sa respondenti venujú. Je to súhra mnohých faktorov, čoho uvedomenie vyjadrili niekoľkí respondenti.

V rámci negatívnych zážitkov pri šamanskej práci sa objavovali zážitky pocitu zlyhania vlastnej práce (nepodarilo sa vycestovať na šamanskú cestu) alebo následok nedodržania pravidiel šamanskej práce (prerušenie tanca silového zvieraťa). Dvaja respondenti uvádzali pri negatívnom zážitku pocit ohrozenia niečím, čo nedokázali ovládnuť. Ďalej to bola nespokojnosť s prácou osôb „vydávajúcich sa“ za šamanov, zatiaľ čo nemali dostatočné vzdelanie alebo schopnosti.

Objavili sa aj výhrady v rámci skupinovej práce. Osobné pojetie šamanizmu sa u všetkých členov nemusí zhodovať a preto sú niektoré formulácie nepríjemné. V čase rozhovorov sa dve respondentky už cca tri mesiace neúčastňovali pravidelných skupinových stretnutí. Uvádzali časové a osobné dôvody. Zdá sa, že fungovanie v skupine je citlivou záležitosťou.

Do kategórie nepríjemných zážitkov spadajú aj reakcie okolia na šamanskú prácu respondentov. Vyjadrili negatívne skúsenosti s komunikovaním ich aktivít ľuďom nevenujúcim sa šamanizmu. Uvádzali, že otvorene sa o tomto rozprávajú len so šamanskými pracujúcimi. Pre jedného respondenta bolo interview jedinečnou príležitosťou rozprávať o svojej šamanskej praxi. Toto interview malo atypický priebeh.

Vo všeobecnosti respondenti uvádzali málo negatívnych zážitkov súvisiacich priamo so šamanskou prácou. Na jednu stranu je zrejmé, že pri prevahe negatívnych zážitkov, by prínos tejto práce zanikol. Na druhú stranu vyvstáva otázka sebaaprezentácie pri rozhovore,

Či prerámcovanie skúseností v zmysle Festingerovej kognitívnej dizonancie (Nakonečný, 1995). To môže súvisieť s prístupom respondentov k eventuálnym negatívnym zážitkom, ktoré respondenti vnímali ako výzvu, informáciu o tom, na čom je treba pracovať, atď..

V rámci skúmania osobnostných faktorov praktikujúcich šamanizmus, sme použili 16 PF osobnostný dotazník. Respondenti sa javia ako nekonformné osobnosti, otvorené novým skúsenostiam a hľadaniu nových spôsobov riešenia. Môžu byť sniví až nepraktickí a môže sa vyskytnúť náchylnosť k rozvinutiu drogovej závislosti.

Vzhľadom na nízky počet respondentov, berieme tieto výsledky orientačne. Podrobnejšie štúdie na väčších vzorkách môžu viesť k prehĺbeniu týchto údajov.

IV.6 Záver

Vo výskumnej časti sme sa snažili identifikovať motívy výberu jadrového šamanizmu ako prostriedku osobného rozvoja. Z hľadiska osobnostných predpokladov je to určitá miera otvorenosti voči novým zážitkom a nekonformnosť pri hľadaní nových spôsobov riešení. Zároveň uvoľnenosť a otvorenosť vo vzťahoch a snivé vnímanie sveta.

U všetkých respondentov sa taktiež v osobnej histórii objavuje záujem a kontakt s filozofickými alebo duchovnými náukami. U starších respondentov dochádza k prelínaniu šamanských princípov a techník s inými smermi, ktorým sa venovali alebo venujú.

Medzi špecifiká šamanskej práce spadá prirodzenosť a pôvodnosť- návrat k dávnej múdrosti, ktorá je znovu objavovaná. Vyzdvihovaný bol aj kontakt s prírodou a s univerzom.

Ďalej je to individuálna zodpovednosť, ktorá sa týka jednak vlastnej aktivity a kompetentnosti pri hľadaní riešenia, ale aj rozhodnutia pri prijímaní nejakej informácie pri šamanskej práci. Respondenti poukazovali na neprítomnosť vodcu alebo autority ako na pozitívum.

Kladne bola vnímaná efektívnosť a priamosť práce v jadrovom šamanizme. Praktikujúci sa na šamanskú cestu vydáva s jasným zámerom a získava informáciu, ktorú k nemu následne vzťahuje.

Základné používané metódy jadrového šamanizmu je šamanská cesta, tanec silového zvieraťa, osobné rituály a liečenie pre niekoho zo skupiny. Všetky metódy prebiehajú v stave (aspoň mierneho) tranzu.

Vnímaný prínos šamanskej práce bolo sebazpoznanie, sebarozvoj, vyriešenie osobných problémov, subjektívne lepší pocit prežívania. Toto nastávalo pomocou dielčích zážitkov s intenzívnym emočným nábojom, či nerealistických zážitkov. Prínosom bola možnosť vlastného overenia si, funkčnosti techník, viditeľný výsledok, odreagovanie sa a nahliadnutie nových súvislostí.

Medzi negatíva patria ťažkosti s komunikáciou o šamanskej praxi, rozdielne ponímanie šamanizmu a informácií pri šamanskej práci, skupinové vzťahy a vzťahovanie sa k nedostatočne „kvalifikovaným“ praktikujúcim, ktorí ponúkajú svoje služby.

Na základe identifikovaných aspektov prínosu šamanskej práce a jej špecifík sme vytvorili štyri kategórie, ktoré sú akousi osou.

Kontext- ako kontext bežnej reality a nie- každodennej reality, a ich prelínanie, ako aj rámec nových súvislostí a nových pohľadov na riešený problém).

Kontakt- s vlastným vnútrom, skupinou šamansky pracujúcich ľudí, a kontakt s inou realitou.

Kompetentnosť- vlastná skúsenosť a možnosť overenia si fungovania techník. Dôraz na aktivitu respondentov pri hľadaní riešení.

Kúzlo- ako zážitky nad rámec bežného fungovania obsahujúce napr. fyzikálne nemožné úkazy.

V. Súhrn

Osobný rozvoj a jeho ciele sú chápané v konceptoch zdravia, well being-u, kultúrno-historicko podmienenej normality, naplnenia osobných hodnôt a univerzálnych cností. Prístup a metódy sebarozvoja majú svoje alternatívy mimo psychologickú oblasť. Tieto by mali byť študované psychológmi. Pseudopsychologické činnosti boli predmetom výskumu aj u nás (Hoskovec, Hoskovcová, 2000). Cieľom výskum u týchto prístupov je objasniť princípy a odhaliť a upozorniť na možné riziká.

Šamanizmus je archaická forma pomoci, riešenia problémov, liečenia a prostriedkom tanscendencie. Medzi jeho špecifiká patrí vstupovanie do stavu tranzu a komunikácia s duchmi. Postavenie šamana v spoločnosti, iniciačné rituály a rola publika pri rituáloch sú zaujímavými témami pre oblasť sociálnej psychológie.

Metódy a koncepty inšpirované šamanizmom nájdeme napríklad v procesorientovanej práci A. Mindella, či Satiterapii. Ďalej sú to práce C. G. Junga a predstaviteľov Transpersonálnej psychológie. Niektoré techniky sú využívané v rámci dramaterapie a expresívnych terapeutických prístupov.

Jadrový šamanizmus vychádza z princípov tradičných šamanských techník. Je prispôsobený životu súčasného človeka. Kritizované je jeho zjednodušovanie, idealizácia a zanedbávanie rizík. Z hľadiska osobného rozvoja je zaujímavý vstupovaním do zmeneného stavu vedomia, prácou v skupine, jasnosťou práce a prítomnosťou magického rozmeru.

Vo výskume sme sa zamerali na dôvody voľby jadrového šamanizmu ako formy sebarozvoja- a to z hľadiska osobnostných charakteristík praktikujúcich a z hľadiska špecifik šamanskej práce. Ďalej sme sa skúmali bežne používané metódy jadrového šamanizmu a subjektívne vnímaný prínos šamanskej práce. Zvolili sme kvalitatívny výskum, pozostávajúci z pološtrukturovaného interview a 16 PF osobnostného dotazníku. Vzorku tvorilo 10 respondentov aktívne sa venujúcich jadrovému šamanizmu. Na analýzu výsledkov sme použili program na vyhodnocovanie kvalitatívnych dát, Atlas.ti.

Z hľadiska osobnostných charakteristík sa zdá byť významnou otvorenosť novým zážitkom a kritické myslenie, snaha nájsť nový spôsob riešenia skôr než prispôbovanie sa

pravidlám. Ďalšími aspektami je otvorenosť vo vzťahoch a imaginatívnosť. Tieto výsledky berieme vzhľadom na nízky počet respondentov len orientačne. V osobnej histórii respondentov bola prítomná skúsenosť s nejakou formou duchovnej náuky.

Ako špecifické aspekty jadrového šamanizmu sme identifikovali pôvodnosť- vzťah k tradičným učeniam a múdrosti, individuálnu zodpovednosť, efektívnosť a priamosť.

Medzi bežne používané metódy medzi šamansky pracujúcimi sú šamanské cestovanie, tanec silového zvierat'a, osobný rituál a v skupinovej práci liečenie jedného zo skupiny. Všetky tieto techniky prebiehajú v stave (aspoň mierneho) tranzu.

Prínos praxe jadrového šamanizmu, zdá sa, spočíva v niekoľkých faktoroch. Šamanská práca bola vnímaná ako prostriedok sebapoznávania a sebarozvoja. Prínosom bolo subjektívne lepšie prežívanie, pocit živosti, spokojnosti. Toto vychádzalo najmä z intenzívnych emocionálnych zážitkov, zážitkov vnímania fyzikálne nemožného úkazu a hmatateľných výsledkov vlastnej práce. Významným aspektom práce v skupine je pocit prijatia a možnosti zdieľania zážitkov s ostatnými. Vyzdvihovala bola individuálna zodpovednosť za vlastnú aktivitu, pocit vlastnej kompetentnosti, možnosti overenia si princípov a práca s jasným zámerom.

Na druhej strane je šamanská prax v určitom zmysle vymedzujúca zo širšieho okolia. Sú typické negatívne reakcie zo strany ľudí bez záujmu o šamanizmus, prípadne nemožnosť sa o tejto praxi porozprávať. Sociálne vzťahy v rámci skupiny sa javia ako citlivá záležitosť.

Vnímané pozitíva jadrového šamanizmu a jeho prínosy sme zhrnuli do štyroch kategórii. Prvou je kontext, rámec bežnej reality a rámec nie každodennej reality, prerámčovanie skúseností a nahliadanie nových súvislostí pomocou šamanského cestovania. Kontakt so sebou samým v rámci sebapoznania, a s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi pri skupinovej práci. Zároveň je to kontakt s okolitým svetom, prírodou, univerzom alebo s iným rozmerom v živote. Kompetentnosť je vyzdvihovalá dôrazom na vlastnú aktivitu praktikujúceho, a jeho zodpovednosť. Kompetentnosť bola vnímaná pozitívne. Súhlasí to so závermi Brandtsadtera a Jochena (1989) o pozitívnom efekte subjektívne vnímanej kontroly na dosahovanie úspechov. Zároveň je to v súlade s Bandurovým konceptom pojatia vlastnej efektivity (Nakonečný, 1995). Jedinec má zároveň možnosť si osobne overiť funkčnosť a platnosť princípov danej techniky. Nakoniec kúšlo, v zmysle neobvyklých zážitkov v stave tranzu. Na druhej strane to môže viesť k nadhodnocovaniu vlastných možností v situácii

presahujúcej kapacitu jedinca. Kontakt s nie bežným rozmerom v živote, vypovedá o tendencii súčasného človeka k magickému mysleniu, ako píše Koucká (2005).

Tieto výsledky sú v súlade so špecifickými aspektami vymedzenými v teoretickej časti, magickým rozmerom jadrového šamanizmu, prácou v tranzovom stave, prácou so zámerom a individuálnou zodpovednosťou a nakoniec skupinovú facilitáciu. Identifikácia týchto faktorov môže slúžiť pri ďalšom mapovaní záujmu ľudí o alternatívne a ezotérne náuky a prípadnej kategorizácii ich pozitív a rizík.

VI Résumé

There are alternatives to psychological area of methods of self-development, which should be studied in the field of psychology. core shamanism, inspired by indigenous shamanic techniques, has several specifications worth studying, such as altered states of consciousness or social aspects of shamanic work.

Identified positive aspects of core shamanism as a method of self-development are indigenusness, individual responsibility, effectiveness and straightness. Personal factors involved seems to be openness to new experiences, nonconformity and critical thinking. Gains are due to intensive emotional and/or unrealistic experiences, feeling of one's own competency and visible effects of treatment. Specifics of core shamanism as a method of self-development could be thus described in terms of context, contact, competency and magic.

Zoznam literatúry

ATKINSON, R. L., et al. *Introduction to Psychology*. 11th edition. USA : Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, 1993. 784 s. ISBN 0-15-500287-2.

CAMPBELL, J. *Mýty : Legendy dávných věku v našem denním životě*. Praha : Pragma, 1998. 293 s. ISBN 80-7205-491-0.

RUSSELL, M. KAROL, D. *16PF : Příručka pro administrátora*. 5. vydání. Bratislava, Brno : Psychodiagnostika, 1997. 156 s.

CICA, N. T. *Unification centre : Is Compatibility between Empirical Methods and Human Nature Possible?* USA : Lao-Tse Press, 2008. 173 s. ISBN 1-887070-83-4

ELIADE, M. *Mýty, sny a mystéria*. Praha : Oikoymenh, 1998. 195 s. ISBN 80-86005-63-1.

ELIADE, M. *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. 2 vydání. Praha : Argo, 2004. 433 s. ISBN 80-7203-153-8.

FAJMONOVÁ, D. *Psychologické aspekty osobního rozvoje*. [s.l.], 2005. 95 s. UK (Praha) FF, Katedra psychologie. Vedoucí diplomové práce R. Bahbouh.

FAŤUNOVÁ, Z. *Kvalita života*. [s.l.], 2007. 89 s. Univerzita Karlova (Praha). Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí diplomové práce T. Hrachovinová.

FAUTEUX, D. J., McKELVIE, S. J., DeMAN, A. F. Effects of Exposure to Public Figures' Use Psychologists on Attitude towards Help-Seeking Behavior. *North American Journal of Psychology* [online]. 2008, vol. 10, is. 2 [cit. 2008-07-17].

FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*. Brno : Cesta, 2006. 87 s. ISBN 80-7295-088-6.

FREŠOVÁ, Z. Osobná komunikácia zo dňa 28/4/08.

SCHLIPPE, von A., SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno : Cesta, 2006. 251 s. ISBN 80-7295-082-7.

GAGAN, J. M. *Journeying : Where Shamanism and Psychology Meet*. Ellen Kleiner. 1st edition. Santa Fe, NM, USA : Rio Chama Publications, 1998. 169 s. ISBN 0-9642088-0-6.

GENDLIN, E. T. *Focusing : Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha : Portál, 2003. s. 168. ISBN 80-7178-793-0.

GROF S. *Nové perspektivy v psychiatrii a psychologii: Pozorování z moderního výzkumu vědomí*. Praha : Moraviapress a. s., 2007. 231 s. ISBN 978-80-86181-83-7.

- HÁJEK, K. *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*. Praha : Atelier Satiterapie. 2002. 64 s.
- HÁJEK, K. *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha : UK v Praze, Nakladatelství Karolinum. 2002². s. 162. ISBN 80-246-0422-1.
- HALL, C. S., LINDZEY, G. *Psychológia osobnosti*. 2. vyd. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1999. 510 s. ISBN 80-08-03001-1.
- HARNER, M. *Science, Spirits and Core Shamanism*. *Shamanism* [online]. 1999, vol. 12,no.1. Dostupný z WWW: <www.shamanism.org/articles/article10.html>. [cit.2008-07-07].
- HARNER, M. *Tajemství šamanismu : Šamanská praxe*. USA : 1984. EKO KONZULT, 1996. 137 s. ISBN 80-88809-21-5.
- HERETIK, A., HERETIK, A. jr., a kol. *Klinická Psychológia*. Nové Zámky : PSYCHOPROF, 2007. 815 s. 978-80-89322-00-8.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : UK v Praze, Nakladatelství Karolinum, 1999. 278 s. ISBN 80-246-0030-7.
- HOSKOVEC, J., NAKONEČNÝ, M., SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století*. Praha : Univerzita Karlova v Praze- Nakladatelství Karolinum, 2002. 295 s. ISBN 80-246-0300-4.
- HOSKOVEC, J., HOSKOVCOVÁ, S. *Malé dějiny české a středoevropské psychologie*. Praha : Portál, 2000. 255 s. ISBN 80-7178-311-0.
- JAMES, W. *Druhy náboženské zkušenosti*. Edice Výhledy. Praha, Melantrich a. s. : 1930. 323 s.
- JOHANOVÁ, V. Psychospirituální krize [online]. 2006. Dostupný z WWW:<<http://www.diabasis.cz/psychospiritualni-krize/tem-texty/>>. [cit. 2008-07-17].
- JUNG, C. G. *Výbor z díla : Archetypy a nevědomí*. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997. 437 s. ISBN 80-85880-16-4.
- JUNG, C. G. *Analytická psychologie : Její teorie a praxe. Tavistocké přednášky*. Praha : Academia, 1992. 205 s. ISBN 80-200-0418-1.
- KOUCKÁ , P. *Magické myšlení v životě současného člověka*. [s.l.], 2005. 150 s. Univerzita Karlova (Praha). Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí diplomové práce D. Heller.
- KRIPPNER, S.: *Conflicting Perspectives on Shamans and Shamanism: Points and Counterpoints*, *American Psychologist* [online]. Vol. 57. [cit. 2007-02-13].
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie : Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha : Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplné existence : Otázky na vrcholu života*. Praha : Grada Publishing, a. s., 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

KUNEŠ, D. Okultismus : aneb Když zvítězí dítě v nás. *Psychologie dnes*. 2007, roč. 13, č. 1, s. 20-23.

LÄNGLE, A. *Smysluplně žít : Aplikovaná existenciální analýza*. Brno : Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.

MASLOW, A. H. *Ku psychologii bytia*. Bratislava : Persona, 2000. 223 s. ISBN 80-967980-4-9.

MINDELL, A. *Metaskills : The spiritual art of therapy*. USA : Lao Tse Press, 2003. 175 s. ISBN 1-887078-63-0.

MINDELL, A. *Techniky snění v bdělém stavu : Šamanismus v praxi*. Olomouc : Fontána, 2007. 224 s. ISBN 80-7336-358-5.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha : Grada, 2006. 322 s. ISBN 80-247-1362-4.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academie, 1995. 336 s. ISBN 80-200-0525-0.

PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha : Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

RAHMAN, S. Investing in Me, Inc. *New Statesman* [online]. 2008, vol. 137, is. 4895
Dostupný z WWW : [www.search.ebscohost.com/login.aspx?](http://www.search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=31848820&site=ehost-live)
direct=true&db=a9h&AN=31848820&site=ehost-live, [cit. 2008-07-17].

ROGERS, C. R. *Zpusob byti : Klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Praha : Portál, 1998. 292 s. ISBN 80-7178-233-5.

ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha : Portál, 2007. 326 s. ISBN 978-80-7376-312-3.

SANDNER, D. F., et al. *The Sacred Heritage : The Influence of Shamanism on Analytical Psychology*. Sandner D. F. Wong S. H.. 1st edition. New York, NY, USA, London, UK : Routledge, 2004. 277 s.

SELIGMAN, M. *Opravdové štěstí : Pozitivní psychologie v praxi*. Praha : Ikar, 2003. 392 s. ISBN 80-249-0293-1.

SOBOTKOVÁ, P. *Místo rituálů v současné rodině*. [s.l.], 2003. 145 s. Univerzita Karlova (Praha). Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí diplomové práce L. Šulová.

STRAUSS, A. CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno : Sdružení podané ruce, 1999. 90 s. ISBN 80-85834-60-X.

VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha : Grada, 2007. 256 s. ISBN 978-80-247-1819-4.

VANČURA, M. *Psychospirituální krize*. [online]. Dostupný z WWW:<<http://www.diabasis.cz/psychospiritualni-krize/tem-texty/>>. [cit. 2008-07-17].

VOJTÍŠEK, Z. *Pastorační poradenství v oblasti sekt a sektářství*. Brno : L. Marek, 2005. 234 s. ISBN 80-86263-69-X.

VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. 2.přep.a dopl. vydání. Havlíčkův Brod : Grada, 2007. s. 396. ISBN 978-80-247-1315-1.

VYMĚTAL, J. a kol. *Obecná psychoterapie*. 2. přep. a dopl. vydání. Havlíčkův Brod : Grada, 2004. s. 339. ISBN 80-247-0723-3.

WALLIS, R. N. *Shamans/ Neo-Shamans : Ecstasy, Alternative Archaeologies and Contemporary Pagans*. [online]. New York, NY, USA, London, UK : Routledge, 2003 . 293 s. ISBN 0-415-30202-1. Dostupný z WWW:< www.questia.com>. [cit. 2008-07-17].

WALSH, R. *The World of Shamanism : New Views of an Ancient Tradition*. Jane Hilken. 1 st edition, 2 nd printing. Woodbury, Minnesota, USA : Llewellyn Publications, 2007. 320 s. ISBN 978-0-7387-0575-0.

WINKELMAN, M. Shamanism as the Original Neurotheology. *Zygon: Journal of Religion and Science* [online]. 2004, vol. 39, no. 1 [cit. 2008-07-06].

ZELENÝ-ATAPANA, M. *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha : Libri, 2007. 287 s. ISBN 978-80-7277-276-6.

<http://www.shamanism.org/workshops/index.php>, [cit. 2008-07-17].

http://www.spiritualcompetency.com/dsm4/lesson1_1.asp, [cit. 2008-07-17].

<http://www.urbanshamanism.com/ButtonPages/UrbanShamanismPages/UrbanShamanismInfo.html>, [cit. 2008-07-17].

<http://www.atlasti.com>, [cit. 2008-06-01].

Zoznam príloh

Príloha 1. Tabuľka ZSV.

Tabuľka 1. Prehľad ZSV pri šamanskej práci, schizofrénii a budhistickej meditácii.

Príloha 2. Malý šamanský slovník.

Príloha 3. Axis mundi.

Obrázok 1: Prevzaté z http://www.goodreads.com/group/show/3113.Axis_Mundi,
17.7.2008.

Príloha 4. Šamanské bubny.

Obrázok 2 : Prevzaté z <http://stores.ebay.com.au/Arctic-Rainbow>, 17.7.2008

Príloha 5. Ukážka transkriptu rozhovoru.

Príloha 6. Ukážka kódového výstupu z Atlas.ti.

Príloha 7 Ukážka profilu 16 PF.

Príloha 8. Ukážka siete kódov z Atlas.ti.

Príloha 9. Výsledky 16 PF.

Príloha 1

Dimenzia	Šamanizmus	Vipassana meditácia	Schizofrénia
Kontrola -Schopnosť vstupovať a vystupovať z/do ZSV -Schopnosť kontrolovať obsah zážitku	áno čiasočná	áno čiasočná	dramatická redukcia kontroly: neschopnosť zastaviť proces alebo ho kontrolovať
Uvedomovanie si okolia	znížené	zvýšené	často znížené a narušené
Schopnosť komunikovať	niekedy	zvyčajne	znížená, zvyčajne narušená
Koncentrácia	zvýšená, fluidná	zvýšená, fluidná	významne znížená
Mentálna energia/nabudenie	zvýšené	zvyčajne znížené	zvýšené, až extrémna agitácia
Pokoj	znížený	zvyčajne zvýšený	znížený
Emočné prežívanie	+ alebo -	+ alebo -	- - , často narušené a neadekvátne
Identita alebo Seba vnímanie	vnímanie oddelenej identity	vnímanie identity dekonštruované na meniaci sa prúd	dezintegrácia, strata hraníc ega
Mimotelový zážitok	áno, kontrolovaná extáza	nie	zriedkavo, nekontrolovaný
Obsah zážitku	organizované, koherentné tvorenie predstáv na základe šamanskej kozmológie a zámeru cesty	dekonštrukcia komplexných zážitkov do ich konštitučných podnetov a ich následná dekonštrukcia do kontinuálneho prúdu	často dizorganizovaný a fragmentovaný

Tabuľka 2. Prehľad ZSV pri šamanskej práci, schizofrénii a budh. meditácii

Príloha 2

dolný svet- podľa tradícií šamani cestovali zo stredného sveta, v ktorom bežne fungovali po ose sveta do dolného sveta, podobnému nášmu -strednému, ktorý obývajú pomocní duchovia- zvieratá. Vstup často býva tunelom či jazerom, jaskyňou vedúcou smerom dole.

horný svet- do horného sveta šamani cestovali po radu od duchovných bytostí, radcov, starých šamanov či božstiev.

medicínsky kruh- je pokročilejšia technika, kedy skupina účastníkov robí pre jedného z nich liečenie technikou šamanskej cesty. Najčastejšou je forma z ôsmich svetových strán, kedy účastníci prinášajú osem rôznych pohľadov na situáciu liečeného, alebo v kanoe, kedy sa spolu s liečeným plavia v kanoe v inej realite a hľadajú pre neho pomoc.

návratový signál- je vopred známy nemeniaci sa zvukový signál oznamujúci koniec bubnovania a teda šamanského cestovania. Je to séria 4 rýchlych úderov 4 krát po sebe.

rituál- pri šamanskej ceste môže účastník dostať „návod na rituál“, ktorý má opakovať v určitú dobu (často ráno) a ktorý mu má byť v ničom nápomocný. Náplň rituálu je veľmi individuálna a v čase sa môže meniť, často súvisí s napojením sa na silové zvieratá, pomocníkov.

tanec silového zvierat'a- šamansky pracujúci do seba nechá vstúpiť svojho zvieracieho pomocníka a tancom vyjadruje jeho charakteristické i subjektívne vnímané kvality. Slúži na vyjadrenie vďaky za pomoc a posilnenie vzťahu so spojencom.

silové miesto- si účastník sám nachádza na začiatku šamanskej práce v prvej šamanskej ceste. Je to miesto, ktoré má mať pre neho určitý pozitívny náboj, dodávať mu „silu“. Môže to byť mesto, ktoré pozná a má rád alebo naopak miesto, ktoré z reality nepozná.

silové zviera- je „duch“ zvierat'a, ktoré si účastník sám, alebo mu ho niekto nájde a privedie na zvláštnej šamanskej ceste z dolného sveta. Jeho aspekty, resp. vlastnosti mu prisudzované majú mať pre účastníka význam v súčasnej situácii. Silové zviera môže zase odísť a miesto neho prísť iné, napríklad v situácii, ktorá vyžaduje uplatnenie iných kvalít.

šamanská cesta- je jadrom šamanskej práce, po stanovení jasného zámeru/cieľa sa účastník za monotónneho zvuku bubna alebo/a chrastítka vydáva na cestu- predpokladá sa stav mierneho tranzu v ktorom sa mu objavujú obrazy, symboly a postavy, ktoré následne vzťahuje k svojmu pôvodnému zámeru. Občas sa nazýva aj šamanský let, cestovanie (na silové miesto) sa môže diať formou letu.

šamanská/indiánska pieseň- je krátka pieseň pochádzajúca od pôvodných Indiánov, ktorá slúži na „naladenie sa“ a často sa spojuje so zemou. Medzi najznámejšie patrí „The river is flowing“, „I have spirits“, ďalej sú to ich voľné preklady a v neposlednej rade osobné, novovzniknuté piesne.

Príloha 3



Obrázok 1. šamanská predstava trojdimenzinálneho sveta

Príloha 4



Obrázok 3. Ukážka šamanských bubnov

Príloha 5

Ž 4 vek: 25

Ako je to, teda dlho, čo sa zaujímaš alebo venuješ šamanizmu? Približne

Tak, tri roky.

Ako si sa k nemu dostala? Aký bol prvý kontakt?

To bylo přes jogína, Jiřího Mazánka. Tak mně pozval na přednášku od Zory Frešové, tady v Praze. Takže tím to nějak jakoby začalo. Jsem se dostala k její přednášce, ona mě zaujala, všechno co povídala a tím pádem jsem šla na semináře.

Takže ako je to dlho, čo si bola na tom seminári?

Tri roky.

A nasledovali potom nejaké ďalšie semináre?

Asi čtyři, nebo pět. Přímo od ní. Je základní seminář. Pak praktickéj seminář. A návrat stracený části duše. A ..Moudrost žen. Vizionářský tanec. Několik jich bylo.

Tak k tomu sa ešte dostaneme.

Si vravela, že jogín Ťa k tomu priviedol, tak ma napadá, ty si sa venovala aj nejakým iným duchovným smerom v tej dobe?

Jo.

Já jsem chodila v puberte, to bylo na střední, to bylo takvo to hledací období, to I dnes. tak Jsem chodila do Sahaja jogi. Sahaja yoga. Tam jsem chodila asi rok. No celkem mě to jakoby, že mě to bavilo, že jsem ty praktiky, jakoby, brala vážně. Jsem se do toho celkem dost ponořila. Pak mě to přestalo bavit, jsem se enchtěla modlit k té paní, která to jzaložila. Že jsi meditovala a ně la jsi tam foktu jí. Tak mi ně nejak to př estalo bavit. A Jiřího Mazánka jsem potkala když jsem šla na jeho koncert. Jsem šla na jeho koncert a pak jsem začala chodit na jeho meditace a na jógu. A tam jsem asi dva roky. Dva roky. A od toho ta Zora.

A teda okrem jogy si skúšala aj niečo iné?

hmmm (citoslivce pre nie)

A stále sa jej venuješ?

Už ne, už ne.

Dobre. Späť šamanizmu. Ako teda vyzerá v súčasnosti alebo, no, donedávna vyzerala tvoja šamanská práca?

Hmm..Já jsem teď nejak polevila, Protože, hmm, na to..hmmm..jakoby..//k nejakej skupině, protože mi to nějak časově nevycházelo. Že jeden z hlavných impulzů, že jo, když jako člověk, jde někam na skupinu, když nepraktikuje s více lidmi tak bývá tendence, hmm, od toho trochu upadat, ale..že to jsem nebyla na žádném semináři od ledna. Od ledna. Na tom vizionářským tanci. A od té doby spíš individuálně, jakože, jako doma. Doma tam mám jakoby oltářik, hmm, a spíš svoje praktiky. Ale myslím na to každým dnem. Individuální svět.

Dobre, takže pre poriadok- ako dlho, keď si ešte chodila do tej skupiny, ako dlho to asi bolo?

No, dva roky.

A odkedy si poľavila, tak to je približne?

Tři měsíce, čtyři měsíce, protože, tam byla škola a časově mi to nevycházelo. Že jsem přišla vždycky pozdě kdy už se tam sedělo a se dělali nějaký věci.

Teda a tá tvoja osobná šamanská práca spočíva v čom?

Ehh. No, že. Ja nevím, tak jednou týdně bubnuju. A tak třikrát do týdne, jakoby sedím při takém oltáříku a spíš jako děkuju za to všechno co mám, dávám duchům jídlo. No že jim dám jako nějaký dary. Spíš tak jakoby... Spíš tak děkuju než abych se třeba... I se ptám nebo o něco prosím, ale nepotřebuju cestovat do Horního ani Dolního světa. Hmm. Já, jako nepotřebuju nějak. Není teď něco co bych musela hrozně moc řešit, aby, jakoby, mi to Univerzum pomohlo. Nenacházím se v ničem, co by mě nějak trápilo, anebo na co bych potřebovala odpověď, ptala se.

To znamená, že tú šamanskú prácu využívaš keď / kebyže máš potrebu na niečo nájsť odpoveď, že keď nie ..

Spíš jakoby, když duše něco hledá a nemůže to najít. Tak, že jo, člověka to táhne na nějaký ten seminář a myslíš si, že tam najde odpověď.

A nájde?

Najde.

A v čom teda spočíva to bubnovanie?

No. Spočíva to v tom, že.. Ono je to taky blbý, že to je panelák. Je to panelák. Takyž tam moc bubnovat jakobz ne.. Můžu, ale já tam ten panelák jakoby cejtím, takže.. Proto ani necestuju, protože je to panelák. Cejtím tam mnoho lidí nademnou, mnoho lidí podemnou. Takže je to jeden z důvodů proč pořádně nebubnuju a taky je to proto, že když jsem bubnovala jinde, tak tam se dalo bubnovat. A já jsem se toho trochu lekla, protože jsem většinou bubnovala silně a já jsem z toho začala mít strach, protože, třeba praskla velká žárovka, nebo svíčka.. Jo, že jsem se toho bála.. Být sama v bytě a silně bubnovat, proto, protože asi dvakrát se mi stalo, že něco prasklo.

Takže teraz už necestuješ.

Nemám potřebu. A taky se bojím.

A keď si sa dostala k šamanizmu, dá sa povedať.. Čo bolo to, čo Ťa na tom oslovilo, zaujalo?

No, myslím si že.. Nebo asi to vím, že to bylo, jakoby cesta k tomu abych, jakoby uspokojila volání mé duše. Jenže už nepotřebuju.. Teď jsem ve fázi, kdy.. Teď mně nemusí oslovovat nějaká jakoby joga nebo křesťanství nebo... Jiní jakoby.. Hledání něčeho.. nějak jako náboženství, nebo tak. Protože vím, že tohle mi sedí, že jsem s tím naladila.

Je to naprosto jako všemu.. Všechno co se tam děje, tak tomu.. je to na základě víry, ale já vím že to tak je a je to správně.

A v čom Ti to teda sedí?

To že můžeš projevit, jakoby, ty, pokrok k těžší moci, o co žádaš, co hledáš. Nebo můžeš i léčit druhých. V tom, že ... Je to všechno svolný v tom že se můžeš třeba zeptat vody, nebo

všech možných věcí. Já tomu věřím a oslovuje mne to. Přijde mi to jako z těch nejstarších ..Dělá se to z těch prvních praktik lidí. Já vím, že to tak je, a že je to dobrá forma.

A čo je to pre teba šamanizmus?

Šamanizmus je pro mně úcta. Úcta k přírodě , a vůbec k celému univerzu. Pocta. Možnost jak vyjádřit úctu celému univerzu a možnost jak se napojit na ty elementy, nebo na podstatu něčeho.

Podstatu Něčeho?

To je veškerý..

Se dá najít odpověď, když člověk jako otevře srdce a má,má nějaký praktiky,tak skrz buben nebo vůbec skrz jenom vnímání ... otevřený vnímání... ta úcta.. tak že se dá najít odpověď nebo způsob života v tom, mám jenom otevřený oči a koukám.

A dalo by sa to nájsť aj v nejakom inom smere ako šamanizme?

Určitě, určitě. Skoro v každém, jenom se tam člověk nějak musí, umět najít.

A v čom je teda ten šamanizmus špecifický?

V tom, že..Skrz ten buben, skrz spěv, skrz tanec.. Nemáš tam žádného vůdce. Není tam někdo,kdo..

Máš tam učitele, vybíráš si toho učitele, kterému věříš. Takže.. No ta fantazie, vůbec, to cestování.. Je to hrozná svoboda..

To je pre teba dôležité?

Uhm.

Napadá ma, či máš nejakú tému, nejakú osobnú tému na ktorej si pracovala, šamansky.

Mně se líbilo téma, jakoby předků. Situace s předkami a něco si tam vyřešit a vyléčit, protože se jakoby ztrácely a skrz tu Zoru a skrz ten medicínskej kruh se to jakoby vyřešilo a já jsem spokojenejší a přes medicínský kruh. Tak to. Nějak jako navázat kontakt s předky, i ten medicínskej kruh mě oslovil, silový zvíře a to..

Mohla by si konkrétnejšie priblížiť o čo teda išlo? V tej práci s tými predkami?

Tam šlo o to, že jsem šla na léčení k Zoře , protože sem trpěla na takou nspecifickou úzkost, kdy jsem jako nemohla jakoby spát ..Nebo ještě tam předtím bylo jedno léčení, který mi dělal Ivo Musil, to bylo na základním semináři. Tak to mi taky něco pomohlo. Tam jsem si taky hodně uvědomila. Pak druhý léčení přes Zoru, kdy mi řekla že to souvisí hodně s předky, se ženami pomatčině straně. Že tam došlo k nějakému, jakoby utrpení. A na tom semináři se ty ženy jakoby našli a ta vina se jakoby odstranila, takže už nemám proč cítit nějakou nspecifickou vinu nebo úzkost za něco,co se stalo kdysi dávno. Že jsem si to přenesla jako k sobě, že to mohla mít každá ženán v našem rodě. Už jí necítím.

Tak vtom bol akoby ten prínos, tej práce.

Jo, jo. Ten proces toho léčení a jakoby jít za těma předkama, oni řekli co je špatně a my jsme to jako..odstranili na tý skupině ..nebo spíš jakoby já.. Ale zas ta jiná žena, která to pro mě přinesla ,tak ta je jakoby mnohem skusenější v tomhle a ona jako umí dobře cestovat, já si v tom jako pořád nevěřím, tak tam našla tu příčinu toho.

Napadá ma či, by sa dalo povedať, v čom bol pre teba prínosom, šamanizmus?

To, že jsem.. Že umím jako komunikovat sama se sebou, že jsem se dokázala svým způsobem jako nalézt sama v sobě. Že mám víc otevřený čí . Vůbec, jak komunikovat s druhýma. Jak koukat na sebe . A jak koukat na okolí vůbec, přírodu, všechno co se děje kolem. A největší.. Jsem mnohem víc spokojenější, jsem .. Když třeba bubnuju, nebo když dělám své praktiky v rámci toho rituálu, to jsem byla stejně spokojená třeba jako v józe, ale tohle... Jsem jakoby šťastná a umím řešit problémy. Umím se lépe modlit a tak nějak to souzní s tou, s tím okolím, s tou přírodou.

Modlit' myslíš teraz ako?

Vlatní řečí, srdcem. Ale i někdy používám Otčenáš nebo tak. Tak jako je to propojování mnoha modliteb.

Napadá ma či je naopak niečo, čo Ti na šamanizme neseďí.

Co mi tam neseďí. Jo. Tak. Tak asi mi tam neseďí, tak když si třeba někdo vymýšlí, nebo když přijde nějaký učitel nebo přednášec.. Když třeba někdo chce dělat věci. Učit to, nebo praktikovat to nebo..A neumí to, nebo si vymýšlí . A nebo když se pošpiňujou mezi sebou. Tak to..

Ale jako mě je to v podstatě jedno, každý dělá co chce, ale že bych měla přímo co by mě na šamanizmu ne to.. Tak když falešní, ti šamani..neumí to,ale chtějí to dělat.

*A keby si mala porozprávať nejaký najvýznamnejší zážitok súvisiaci so šamanizmom?
Si to rozmyli..*

Jo,jo,jo, Už vím.

Tak to bylo na tom semináři Moudrosti žen, v Kostenicích.

Tak to bylo.. Šli jsme..Cestovali jsme.. Byli jsme dvě ženy a já jsem byla s tou,jakoby s tou..Ona je hodně taková, já ji velice věřím, ona je velice silná a myslím, že to má opravdu v sobě. Tak sme měli donést..Že jsme se měli jakoby..., jsme chěli dojít k nějakým předkům, já jsem chtěla jít za nějaký předkem , a měli jsme jim donýst nějaký jakoby dar. A já jsem cestovala jakoby ze zadu k ní, že prý předkový chodí jakoby ze zadu, tak to jsem se dostala do nějakýho jakoby fakt tranzu kdy jsem jakoby, mi to přišlo jako moc.. jestlo jsem to jako nějak nepřepískla.. ale proč bych to měla přepísknout , tak ..

no že jsem mluvila nějakou jako řečí, jako skrz ty předky a ona mi rozuměla. Vím že jsem tam úplně křičela, že jsem se úplně rozekřičela...že jsem tam vydávala úplně jakoby zvuky ,který přehlušovali celou tu místnost, že jsem se opravdu odvážala a jsem byla jako hodně slyšet a přitom ona mě všechno porozuměla a to co jsem ji říkala nějakou jakou tou cizí řečí, tak mně rozuměla. Tak to byl asi největší zážitek.

Takže to bolo naozaj, že si kričala, nie že ako..

Ne opravdu jsem... že jsem jako..Až moc jsem se vyjadřovala,což já se třeba stydím. Nebo když člověk tančí tanec zvířete, kolik lidí se opravdu do toho ponoří..

A v čom to teda pre teba bolo významné?

No to, že to..Že se mi koneč ne podař ilo do toho vejít. Opravdu př inést nějakou informaci..Opravdu být v jiném světě.. A donést informaci pro toho druhého.. Jako, že to opravdu funguje a že to jde. To jde.

Napadá Ťa ešte nejaký iný?

Pak. Jenom jsem.. Měla jako léčit..Já jsem, jako nevěřím tomu, že umím jako léčit to né.Ale..

Tak jednou na ženským kruhu.. Jsme byly v kruhu, ženy a léčily jsem jednu ženu A já jsem přinesla informaci, že ji mám léčit já Tak jsem ji léčila, jako že jsem jí něco vybavovala a pak i samotná Zora a a ještě pár žen,řeklo že jsem to udělala dobře. Že to bylo jako opravdu cejtit, že jsem to udělala dobře.

Jako, že to..Že to jde když, se tam v tom, v té atmosféře něco znění,tak to jde.

A pak teda ta rozbitá svíčka ta zářovka.Když jsem bubnovala, to jsem se opravdu lekla . Že jo,no.

Tak už bol možno jeden z tých nepríjemnejších. Tak čo tie nepríjemné. Keď sa niečo nepodarilo alebo to nebol dobrý pocit.

Tohle nebylo nepřijemný, ale že jsem se bála , že jsem v tom baráku jako byla sama a opravdu jsem silně bubnovala a najdnou tam praskla prostě praskla, obrovská , z takhle tlustýho skla, svíčka. Tak nevím jako, asi náhoda to... Nevím, nevím. Ale to jsem se fakt lekla a fakt.. A pak jednou praskla zářovka. Která byla jako vypnutá.

A čo teda znamenalo?

Nevim,nevím. Nějakej třeba...ja nevím. Nevim proč se to zrovna stalo,když jsem silně bubnovala a snažila se cestovat někam do dolního světa abych..., jako někdo přišel, nebo jsem vzývala nějaké duchy aby přišli. A oni mi dali tuhle odpověď. Tak. Tak jsem přestala. Protože jsem se lekla.

A máš ešte nejaký zážitok, negatívny?

Nenapadá mně.

Nakolko o šamanizme alebo o týchto veciach rozprávaš vo svojom okolí sociálnom, a respektíve aké sú na to reakcie.

No,moc ne. Moc o tom.. Spíš.. Takhle, s lidima nebo s kamarádkama, kteří to nepraktikují ale taky mají rádi takové objevování nebo naleznutí se, na spirituální cestě, když jsem jim to říkala, tak většinou jakoby, myslím, že tomu spíš jakoby nevěřili, nebo si mysleli , že jsem jako blázen, že jsem..že jako lítam někde .. že prostě.. že si někde lítám.. Jsem něco slyšela, že se to mně jako povídá, ale ten dotyčný mi neřekl kdo to je. Kdo si to o mně myslí, tak už si dávám pozor a skupině kamarádů, který se tomu nevěnují, to neříkám vůbec. Ale otevřene to říkam lidem, kteří to praktikují, nebo lidem, kterým můžu důvěřovat a věřím, že to pochopí. Na skupině. To říkám většinou úpřimne tak jak to je.

Príloha 6

All (49) quotations from primary document: P12: rozhovor 9.rtf

P12: rozhovor 9.rtf - 12:1 [To bylo přes jogína, Jiřího Ma..] (10:10) (Super)

Codes: [prvý kontakt so šamanizmom]

To bylo přes jogína, Jiřího Mazánka. Tak mně pozval na přednášku od Zory Frešové, tady v Praze.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:2 [Jsem chodila do Sahaja jogi] (24:24) (Super)

Codes: [ine smery]

Jsem chodila do Sahaja jogi

P12: rozhovor 9.rtf - 12:3 [Jsem se do toho celkem dost po..] (24:24) (Super)

Codes: [ine smery negativa]

Jsem se do toho celkem dost ponořila. Pak mě to přestalo bavit, jsem se enchtěla modlit k té paní, která to, založila. Že jsi meditovala a měla jsi tam fotku jí.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:5 [tak jednou týdně bubnuju] (42:42) (Super)

Codes: [frekvencia šamanskej práce]

tak jednou týdně bubnuju

P12: rozhovor 9.rtf - 12:6 [A tak třikrát do týdne, jakoby..] (42:42) (Super)

Codes: [frekvencia šamanskej práce]

A tak třikrát do týdne, jakoby sedím při takém oltáříku a spíš jako děkuju za to všechno co mám

P12: rozhovor 9.rtf - 12:7 [k nějaké skupině, protože mi ..] (33:33) (Super)

Codes: [praca a skupina]

k nějaké skupině, protože mi to nějak časově nevycházelo. Že jeden z hlavných impulzů, že jo, když jako člověk, jde někam na skupinu, když nepraktikuje s více lidmi tak bývá tendence, hmm, od toho trochu upadat.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:10 [to bylo, jakoby cesta k tomu ab..] (57:57) (Super)

Codes: [pozitivní šamanizmu/dovod vyberu]

to bylo, jakoby cesta k tomu abych, jakoby uspokojila volání mé duše. Jenže už nepotřebuju.. Teď jsem ve fázi, kdy.. Teď mně nemusí oslovovat nějaká jakoby jóga nebo křesťanství nebo... Jiní jakoby.. Hledání něčeho.. nějak jako náboženství, nebo tak. Protože vím, že tohle mi sedí, že jsem s tím naladila.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:11 [Všechno co se tam děje, tak to..] (58:58) (Super)

Codes: [pozitivní šamanizmu/dovod vyberu]

Všechno co se tam děje, tak tomu.. je to na základě víry, ale já vím, že to tak je a je to správně.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:12 [Je to všechno svolný v tom že ..] (61:61) (Super)

Codes: [pozitivní šamanizmu/dovod vyberu]

Je to všechno svolný v tom že se můžeš třeba zeptat vody, nebo všech možných věcí

P12: rozhovor 9.rtf - 12:13 [Přijde mi to jako z těch nejst..] (61:61) (Super)

Codes: [osobné pojetie šamanizmu]

Přijde mi to jako z těch nejstarších ..Dělá se to z těch prvních praktik lidí.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:14 [Já vím ,že to tak je, a že je ..] (61:61) (Super)

Codes: [pozitivní šamanizmu/dovod vyberu]

Já vím, že to tak je, a že je to dobrá forma.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:15 [Šamanismus je pro mně úcta. Úc..] (64:64) (Super)

Codes: [osobné pojetie šamanizmu]

Šamanismus je pro mně úcta. Úcta k přírodě a vůbec k celému univerzu. Pocta. Možnost jak vyjádřit úctu celému univerzu a možnost jak se napojit na ty elementy, nebo na podstatu něčeho.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:17 [jenom se tam člověk nějak musí..] (71:71) (Super)

Codes: [přínos jiné]

jenom se tam člověk nějak musí, umět najít.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:18 [..Skrz ten buben, skrz spíš, s..] (74:74) (Super)

Codes: [specifická šamanizmu]

..Skrz ten buben, skrz spěv, skrz tanec

P12: rozhovor 9.rtf - 12:19 [Nemáš tam žádného vůdce] (74:74) (Super)

Codes: [specifická šamanizmu]

Nemáš tam žádného vůdce

P12: rozhovor 9.rtf - 12:20 [vybíráš si toho učitele, který..] (75:75) (Super)

Codes: [specifická šamanizmu]

vybíráš si toho učitele, kterému věříš

P12: rozhovor 9.rtf - 12:22 [protože sem trpěla na takou ne..] (84:84) (Super)

No codes

Hyper-Links:

<continued by> 12:23 kdy mi řekla že to souvisí hod..

protože sem trpěla na takou nespécifickou úzkost, kdy jsem jako nemohla jak

P12: rozhovor 9.rtf - 12:23 [kdy mi řekla že to souvisí hod..] (84:84) (Super)

No codes

Hyper-Links:

12:22 protože sem trpěla na takou ne.. <continued by>

kdy mi řekla že to souvisí hodně s předky, se ženami po matčině straně. Že tam došlo k nějakému, jakoby utrpení. A na tom semináři se ty ženy jakoby našly a ta vina se jakoby odstranila, takže už nemám proč cítit nějakou nespécifickou vinu nebo úzkost za něco,co se stalo kdysi dávno. Že jsem si to přenesla jako k sobě, že to mohla mít každá žena v našem rodě. Už ji necítím.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:26 [Tak asi mi tam nesedí, tak kdy..] (96:96) (Super)

Codes: [Tak asi mi tam nesedí, tak kdy..]

Tak asi mi tam nesedí, tak když si třeba někdo vymýšlí, nebo když přijde nějaký učitel nebo přednášeč.. Když třeba někdo chce dělat věci, učit to, nebo praktikovat to nebo..A neumí to, nebo si vymýšlí..

P12: rozhovor 9.rtf - 12:27 [A nebo když se pošpiňujou mezi..] (96:96) (Super)

Codes: [Tak asi mi tam nesedí, tak kdy..]

A nebo když se pošpiňujou mezi sebou.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:28 [Byli jsme dvě ženy a já jsme b..] (104:105) (Super)

No codes

Hyper-Links:

12:29 Že se mi konečně podařilo do t.. <continued by>

Byli jsme dvě ženy a já jsem byla s tou, jakoby s tou.. Ona je hodně taková, já ji velice věřím, ona je velice silná a myslím, že to má opravdu v sobě. Tak sme měli donést.. Že jsme se měli jakoby..., jsme chtěli dojít k nějakým předkům, já jsem chtěla jít za nějaký předkem, a měli jsme jim donést nějaký jakoby dar. A já jsem cestovala jakoby ze zadu k ní, že prý předkový chodí jakoby ze zadu, tak to jsem se dostala do nějakého jakoby fakt tranzu kdy jsem jakoby, mi to přišlo jako moc.. jestlo jsem to jako nějak nepřepískla.. ale proč bych to měla přepísknout, tak ..

no že jsem mluvila nějakou jako řečí, jako skrz ty předky a ona mi rozuměla. Vím že jsem tam úplně křičela, že jsem se úplně rozekřičela... že jsem tam vydávala úplně jakoby zvuky, který přehlušovali celou tu místnost, že jsem se opravdu odvázala a jsem byla jako hodně slyšet a přitom ona mě všechno porozuměla a to co jsem jí říkala nějakou jakou tou cizí řečí, tak mně rozuměla.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:29 [Že se mi konečně podařilo do t..] (111:111) (Super)

No codes

Hyper-Links:

<continued by> 12:28 Byli jsme dvě ženy a já jsme b..

Že se mi konečně podařilo do toho vejít. Opravdu přinést nějakou informaci.. Opravdu být v jiném světě.. A donést informaci pro toho druhého.. Jako, že to opravdu funguje a že to jde. To jde.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:30 [s lidima nebo s kamarádkama, k..] (128:128) (Super)

Codes: [komunikácia s nešamanmi]

s lidima nebo s kamarádkama, kteří to nepraktikují ale taky mají rádi takové objevování nebo naleznutí se, na spirituální cestě, když jsem jim to říkala, tak většinou jakoby, myslím, že tomu spíš jakoby nevěřili, nebo si mysleli, že jsem jako blázen, že jsem.. že jako lítám někde .. že prostě.. Že si někde lítám

P12: rozhovor 9.rtf - 12:31 [Tak už si dávám pozor a skupin..] (128:128) (Super)

Codes: [komunikácia s nešamanmi]

Tak už si dávám pozor a skupině kamarádů, který se tomu nevěnují, to neříkám vůbec

P12: rozhovor 9.rtf - 12:32 [otevřene to říkám lidem, kteří..] (128:128) (Super)

Codes: [komunikácia na skupine]

otevřene to říkám lidem, kteří to praktikují, nebo lidem kterým můžu důvěřovat a věřím, že to pochopí. Na skupině. To říkám většinou úprimne tak jak to je.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:33 [Asi čtyři, nebo pět. Přímo od ..] (16:16) (Super)

Codes: [šamanská práca -vzdelávanie]

Asi čtyři, nebo pět. Přímo od ní. Je základní seminář. Pak praktický seminář. A návrat stracený části duše. A .. Moudrost žen. Vizionářský tanec. Několik jich bylo.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:34 [ona mě zaujala] (10:10) (Super)

Codes: [1. kontakt]

ona mě zaujala

P12: rozhovor 9.rtf - 12:35 [tím pádem jsem šla na semináře..] (10:10) (Super)

Codes: [důsledek 1.kontaktu]

tím pádem jsem šla na semináře

P12: rozhovor 9.rtf - 12:36 [na střední, to bylo takvo to h..] (24:24) (Super)

Codes: [osobn.zájem o altern.smery/historia]

na střední, to bylo takové to hledací období

P12: rozhovor 9.rtf - 12:37 [Jiřího Mazánka jsem potkala kd..] (24:24) (Super)

Codes: [iné smery]

Jiřího Mazánka jsem potkala když jsem šla na jeho koncert. Jsem šla na jeho koncert a pak jsem začala chodit na jeho meditace

P12: rozhovor 9.rtf - 12:40 [tam byla škola a časově mi to ..] (39:39) (Super)

Codes: [příčina pořavenia]

tam byla škola a časově mi to nevycházelo. Že jsem přišla vždycky pozdě kdy už se tam sedělo a se dělali nějaký věci.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:41 [Půl roku. Tři měsíce, čtyři m?..] (39:39) (Super)

Codes: [aktual.stav praxe]

Tři měsíce..

P12: rozhovor 9.rtf - 12:43 [Proto ani necestuju, protože j..] (51:51) (Super)

Codes: [situačné prekážky]

Proto ani necestuju, protože je to panelák. Cejtím tam mnoho lidí nademnou, mnoho lidí podemnou. Takže je to jeden z důvodů proč pořádně nebubnuju a taky je to proto, že když jsem bubnovala jinde, tak tam se dalo bubnovat.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:44 [Nemám pot?ebu. A taky se bojím..] (54:54) (Super)

Codes: [aktual.stav praxe]

Nemám potřebu. A taky se bojím.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:45 [Všechno co se tam děje,tak tom..] (58:58) (Super)

Codes: [osobné pojatie šamanizmu]

Všechno, co se tam děje, tak tomu..je to na základě víry, ale já vím, že to tak je a je to správně.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:46 [Tam jsem si taky hodně uvědomi..] (84:84) (Super)

Codes: [PZ dovody]

Tam jsem si taky hodně uvědomila.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:47 [Ten proces toho léčení a jakob..] (87:87) (Super)

Codes: [PZ dovody]

Ten proces toho léčení a jakoby jít za těma předkama, oni řekli co je špatně a my jsme to jako..odstranili na tý skupině ..nebo spíš jakoby já..

P12: rozhovor 9.rtf - 12:48 [Vlatní řečí, srdcem. Ale i něk..] (93:93) (Super)

Codes: [prepojovanie]

Vlatní řečí, srdcem. Ale i někdy používám Otčenáš nebo tak. Tak jako je to propojování mnoha modliteb.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:49 [Tak když falešní, ti šamani..n..] (97:97) (Super)

Codes: [Tak asi mi tam nesedí, tak kdy..]

Tak když falešní, ti šamani..neumí to, ale chtějí to dělat.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:50 [Vím že jsem tam úplně? křičela,..] (105:105) (Super)

Codes: [PZ dovody]

Vím, že jsem tam úplně křičela, že jsem se úplně rozekřičela...že jsem tam vydávala úplně jakoby zvuky, který přehlušovali celou tu místnost, že jsem se opravdu odvázala a jsem byla jako hodně slyšet a přitom ona mě všechno porozuměla a to co jsem jí říkala nějakou jakou tou cizí řečí, tak mně rozuměla. Tak to byl asi největší zážitek.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:51 [No to, že to..Že se mi konečně..] (111:111) (Super)

Codes: [PZ dovody]

No to, že to..Že se mi konečně podařilo do toho vejít.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:52 [Opravdu přinést nějakou inform..] (111:111) (Super)

Codes: [PZ dovody]

Opravdu přinést nějakou informaci.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:53 [Opravdu být v jiném světě..] (111:111) (Super)

Codes: [PZ dovody]

Opravdu být v jiném světě..

P12: rozhovor 9.rtf - 12:54 [že to opravdu funguje a že to ..] (111:111) (Super)

Codes: [PZ dovody]

že to opravdu funguje a že to jde.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:56 [a pak i samotná Zora a a ještě..] (115:115) (Super)

Codes: [PZ dovody]

a pak i samotná Zora a a ještě pár žen řeklo, že jsem to udělala dobře. Že to bylo jako opravdu cejtít, že jsem to udělala dobře.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:58 [Nevim proč se to zrovna stalo,..] (123:123) (Super)

Codes: [NZ dovody]

Nevim proč se to zrovna stalo, když jsem silně bubnovala a snažila se cestovat někam do dolního světa abych..., jako někdo přišel, nebo jsem vzývala nějaké duchy aby přišli. A oni mi dali tuhle odpověď. Tak.

P12: rozhovor 9.rtf - 12:59 [myslím, že tomu spíš jakoby ne..] (128:128) (Super)

Codes: [reakcie]

myslím, že tomu spíš jakoby nevěřili, nebo si mysleli, že jsem jako blázen, že jsem..že jako lítám někde .. že prostě.. Že si někde lítám.. Jsem něco slyšela, že se to mně jako povídá, ale ten dotyčný mi neřekl kdo to je. Kdo si to o mně myslí.

Príloha 7

16PF Páté vydání

Individuální vyhodnocovací list

Jméno: 4

T - 75

Testový profil

Datum:

Instrukce: Zapište stenový skór každého faktoru do druhého sloupce. Začňte faktorem A a označte bod, který odpovídá příslušnému stenovému skóru. Zopakujte tento postup u ostatních faktorů. Spojte označené body rovnými čarami.

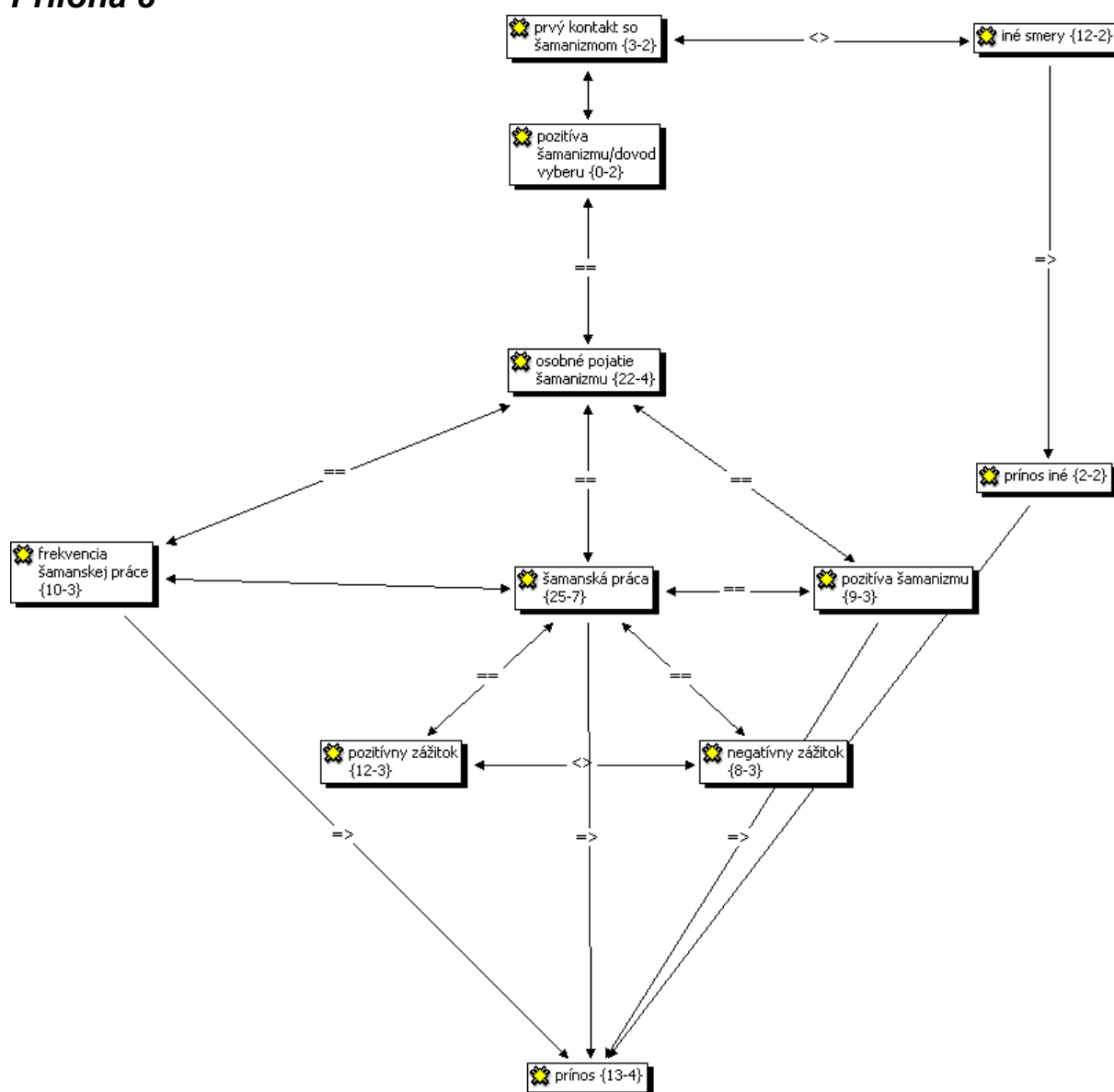
PRIMÁRNÍ FAKTORY

Faktor	Sten	Význam na levé straně (nízký skór)	Standardní skór STEN										Význam na pravé straně (vysoký skór)			
			1	2	3	← Průměr →				8	9	10				
A Vřelost	7	Rezervovaný, Neosobní, Odměřený	Vřelý, Společenský, Pozorný k druhým
B Usuzování	4	Konkrétní	Abstraktní
C Emocionální stabilita	6	Reaktivní, Emocionálně nestálý	Emocionálně stabilní, Přizpůsobivý, Zralý
E Dominance	4	Submisivní, Kooperativní, Vyhýbající se konfliktům	Dominantní, Energický, Asertivní
F Živost	7	Vážný, Zdrženlivý, Opatrný	Plný života, Živelný, Spontánní
G Zásadovost	4	Přizpůsobující si pravidla, Nekonformní	Zásadový, Se smyslem pro povinnost
H Sociální směrlost	5	Plachý, Senzitivní k hrozbě, Nesmělý	Sociálně smělý, Dobrodružný, Nezranitelný
I Senzitivita	7	Utilitární, Objektivní, Nesentimentální	Senzitivní, Vnímavý, Sentimentální
L Ostražitost	5	Důvěřující, Nepodezíravý, Akceptující	Ostražitý, Podezíravý, Skeptický, Obezřetný
M Snivost	5	Realistický, Praktický, Orientovaný na řešení problémů	Snivý, Imaginární, Orientovaný na nápady
N Uzavřenost	6	Přímý, Nefalšovaný, Přirozený	Uzavřený, Rezervovaný, Nepřístupný
O Ustrašenost	6	Sebejistý, Bezstarostný, Spokojený sám se sebou	Ustrašený, Pochybný o sobě, Sužující se
Q1 Otevřenost ke změnám	6	Taditionalistický, Vázaný na rodinu	Otevřený ke změnám, Experimentující
Q2 Soběstačnost	5	Orientovaný na skupinu, Družný	Soběstačný, Samotářský, Individualistický
Q3 Perfekcionismus	5	Tolerující neuspořádanost, Neprecizní, Flexibilní	Perfekcionistický, Organizovaný, Sebedisciplinovaný
Q4 Tenze	5	Uvolněný, Klidný, Trpělivý	Napjatý, Energický, Netrpělivý, Vnitřně neklidný

GLOBÁLNÍ FAKTORY

Faktor	Sten	Význam na levé straně	Standardní skór										Význam na pravé straně			
			1	2	3	← Průměr →				8	9	10				
Ex Extraverze	6	Introvertovaný, Se sociálními zábránami	Extravertovaný, Sociálně participující
AX Anxieta	5	Nízká anxieta, Težce vyveditelný z míry	Vysoká anxieta, Lehce vyveditelný z míry
TM Strnulost	4	Přístupný, Otevřený, Intuitivní	Tvrdohlavý, Rezolutní, Neempatický
IN Nezávislost	5	Přizpůsobivý, Vstřícný, Nesobecký	Nezávislý, Přesvědčivý, Svěhlavý
SC Sebekontrola	5	Neovládající se, Řídící se pudy	Ovládající se, Tlumící své pudy

Príloha 8



Príloha 9

Výsledky 16 PF

Faktor/ Respondent	Ž3	Ž1	M4	M1	M2	M3	Ž2	Ž4	M5	M6	Priemerný skór
A	4	10	5	4	6	8	3	7	3	9	6
B	9	7	6	7	8	9	5	4	8	5	7
C	5	6	9	4	4	6	4	6	5	9	6
E	5	7	6	5	6	6	2	4	5	2	5
F	4	6	6	6	5	5	6	7	1	7	5
G	6	3	4	5	3	4	5	4	3	6	4
H	8	8	6	5	6	5	5	5	1	7	6
I	5	6	8	9	8	7	7	7	8	9	7
L	1	4	7	4	4	4	4	5	3	4	4
M	5	6	8	8	7	6	6	5	7	5	6
N	3	4	5	5	6	4	6	6	6	4	5
O	7	3	3	5	6	5	5	6	8	2	5
Q1	6	10	9	6	8	7	7	6	9	7	8
Q2	5	6	8	5	4	7	6	5	9	4	6
Q3	5	2	5	5	3	5	2	5	4	4	4
Q4	3	2	4	6	3	2	6	5	5	4	4
EX	6	7	5	5	6	6	5	6	1	8	5
AX	4	2	3	6	5	3	6	5	6	2	4
TM	6	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3
IN	4	8	7	5	6	6	3	5	4	4	5
SC	6	3	4	4	3	5	3	5	4	5	4

Tabuľka 3. Prehľad skóre v 16 PF

Respondent	Počet extrémnych skórov	
Ž3	PF 4	GF 0
Ž1	PF 7	GF 5
M4	PF 6	GF 3
M1	PF 2	GF 1
M2	PF 6	GF 2
M3	PF 3	GF 2
Ž2	PF 3	GF 2
Ž4	PF 0	GF 0
M5	PF 10	GF 2
M6	PF 5	GF 3

Tabuľka 4. Prehľad extrémnych skórovaní repondentov

Respondent	Ž3	Ž1	M4	M1	M2	M3	Ž2	Ž4	M5	M6	Priemer
IM HS	16	18	14	6	11	14	10	14	6	17	13
IM percentil	82	90	72	15	52	72	42	72	15	88	60

Tabuľka 5. Škála IM

Respondent	Ž3	Ž1	M4	M1	M2	M3	Ž2	Ž4	M5	M6	Priemer
INF HS	3	0	2	0	1	0	0	0	2	0	1
IM percentil	78	51	68	51	51	51	51	51	68	51	57

Tabuľka 6. Škála INF

Respondent	Ž3	Ž1	M4	M1	M2	M3	Ž2	Ž4	M5	M6	Priemer
ACQ HS	45	63	68	59	59	59	58	67	55	52	59
ACQ percentil	11	76	91	60	60	60	56	88	42	29	57

Tabuľka 7. Škála ACQ