

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2009

Libuše Mrazíková

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Rituály jako zdroj psychické podpory

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.

Vypracoval:
Libuše Mrazíková

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Rituály jako zdroj psychické podpory“ zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 15. 4. 2009

.....

Libuše Mrazíková

Poděkování

Děkuji panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé závěrečné práce.

Také bych chtěla poděkovat svému partnerovi za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé závěrečné práce a které si nesmírně vážím.

Libuše Mrazíková

Obsah

Úvod	2
Cíl	3
Metody	4
1. Vymezení základních pojmů	
1.1 Rituál	5
1.2 Zdroj psychické podpory	6
1.3 Význam a funkce rituálů	11
1.4 Typy rituálů	12
1.5 Původ rituálů	18
2. Rituály pro různá měřítka časové osy	
2.1 Rituály související s periodicitou přírodních procesů	19
2.2 Rituály související s evolucí	20
2.3 Rituály související s vývojovou psychologií a životem jedince	20
3. Rituály v některých oblastech života	
3.1 V náboženství	27
3.2 V politice	28
3.3 Ve vědě	29
3.4 V umění	30
3.5 Ve sportu	30
3.6 V lásce a partnerství	32
3.7 V alternativní medicíně a homeopatii	33
3.8 Obsedantně kompulzivní porucha	34
3.9 Autismus	34
3.10 Soudní rituály	35
3.11 Tajné rituály	36
3.12 Absence rituálů	37
3.13 Konflikty rituálů	38
3.14 Přejímání rituálů	39
Závěr	41
Diskuze	42
Resumé	43
Anotace	44
Klíčová slova	44
Annotation	44
Keywords	44
Seznam použité literatury	45

Úvod

Pojem rituálu v běžném životě nejčastěji spojujeme s činnostmi, které se pravidelně opakují a často mívají určitý náboženský charakter. Při podrobnějším zkoumání však u pojmu rituál nalézáme i celou řadu dalších významů a charakteristik.

Soudě podle značného množství literatury a výzkumu v sociálních vědách (antropologii, sociologii, psychologii, etnologii atp.), jenž se rituály zabývají, jde o téma, které je považované za významné.

Z historického hlediska provázely rituály lidstvo již od nepaměti. Je to dáno tím, že rituály plní celou řadu rozmanitých funkcí, které jsou pro život jednotlivce i celých společenství významné. Provázejí nás od okamžiku narození až do smrti v mnoha každodenních činnostech, fixují jistotu. Pomáhají nám překonávat překážky a krize od těch méně náročných až po ty nejsložitější, stabilizovat se v novém prostředí, vrůst do dané společnosti (socializace), předávat „kulturu“, ujasnit si role a vztahy, umožňují a zlepšují komunikaci, atp.

Rituály jsou široce rozšířené a můžeme na ně nahlížet nekonečnou množinou zorných úhlů. Jedním z možných zorných úhlů na problematiku rituálů je hledisko historické. Při uplatnění tohoto hlediska studujeme rituály ve vztahu k vývoji lidské společnosti a zamýšlíme se nad otázkami, jaké funkce pro jednotlivce a lidská společenství plní a jak se vyvíjí.

K jinému zornému úhlu na rituály dospíváme tak, že je sledujeme v různých časových měřítcích. Lze tak rozpoznat rituály, jejichž pravidelnost souvisí s periodickými jevy planetárního či vesmírného původu (pravidelné střídání dne a noci, střídání ročních období v důsledku oběhu Země okolo Slunce, pravidelné střídání „suchých“ a „vlhkých“ období v důsledku střídání slunečních cyklů). Například v suchých obdobích provázely lidstvo rituály, které vzývaly příchod dešťů a prosily vyšší síly (mocnosti) o ukončení sucha, hladu, nemoci, atp.

Rituály přitom nejsou specifické jen pro lidi a lidská společenství, nýbrž je můžeme rozpoznat i u jiných biologických druhů. Ukazuje se, že některé rituály jsou determinovány evolučním vývojem biologických druhů, zatímco jiné (v oblasti lidské

společnosti) jsou dány zejména sociální interakcí a kulturními zvyklostmi. Například u tzv. sociálního hmyzu (včely, mravenci,...), kde jednotlivci organizovaně plní rozmanité funkce, lze často rozpoznat opakované činnosti, které danému společenství pomáhají v evolučním boji o přežití. I u člověka můžeme jistě nalézt některé rituály, které mají původ převážně evoluční.

Například výběr partnera od nepaměti doprovázejí určité rituály, u kterých při hlubším pohledu lze jasně rozpoznat jejich funkci pro zdravé fyziologické přežití druhu (výběr ženy podle krásy a výběr muže podle fyzické síly jistě souvisel i s projevem fyzického zdraví a schopností zplodit zdravé potomstvo schopné přežít). Podobně se zřejmě evolučně vyvinula i schopnost rozpoznat vhodného partnera i pomocí určitých „chemických indikátorů“ (dle příjemných čichových vjemů).

Jsou ovšem patrné také odvrácené a méně přínosné aspekty rituálů, kterými může být okolnost, že subjekt reaguje na danou vnější situaci čistě mechanicky, strnule a šablonovitě, a rituál tudíž ztrácí svou původně přínosnou funkci a hodnotu pro svého vykonavatele.

Jiným příkladem jsou situace, kdy rituály ztrácí svou kladnou funkci, a to tehdy, když podporují takové cíle a představy společnosti, které se ukazují jako sebepoškozující či dokonce zhoubné. To se v historii častokrát přihodilo u rituálů spjatých s diktátorskými režimy, kultem osobnosti, náboženským dogmatismem atp.

Některé z rituálů jsou zjevné, některé naopak působí skrytě a probíhají v podvědomí subjektů.

Cíl

1. Podat základní obecný přehled o rituálech, vymezit pojmy, význam, typy a funkce rituálů
2. Zasadit potřebu rituálů do časového prostoru z hlediska vývojové psychologie.
3. Konkrétněji pak identifikovat a popsat takové rituály, které lze chápat jako významný zdroj psychické podpory

Práce je tedy zaměřena zejména na vztah mezi rituály na straně jedné a otázkou poskytnutí psychické podpory na straně druhé. Problematika rituálů je důležitá zejména v raném předškolním období dítěte, kdy se tvoří a formují důležité rysy budoucí osobnosti.

V první, obecnější části této bakalářské práce jsou definovány a vymezeny základní pojmy, význam a funkce rituálů, dále jsou naznačeny typy rituálů a jejich původ. Můžeme je odlišit na ty, které jsou dány zejména sociálním učením od těch, které jsou naopak vysoce podmíněné genetikou a dědičností

Ve druhé části práce se zamýšlíme nad rituály z hlediska různých měřítek na časové ose. Zejména z pohledu vývojové psychologie hlubší pochopení a sledování rituálů u dítěte je významné z řady důvodů.

Dávají pevný základ nejen pro „malé“ a „nenápadné“ každodenní a periodicky se opakující činnosti (např. osobní hygiena, základní kulturní návyky při jídle, atp.). Ovlivňují totiž zásadně také např. jazykové a vyjadřovací schopnosti dítěte, jeho schopnost empatie a cítění, a obecně ty vlastnosti člověka, které můžeme označit pojmem „sociální inteligence“. Je známo, že podcenění či dokonce absence sociálního učení u dětí v předškolním věku vede často až k jevu tzv. sociální deprivace, kterým se podrobně zabýval např. známý odborník v oblasti neurofyzologie prof. Koukolík¹.

Ve třetí části je vypracován a uveden seznam rituálů, které jsou charakteristické pro některé oblasti života.

Metody

Pro zpracování bakalářské práce byla použita metoda obsahové analýzy dostupných materiálů z odborné literatury, knih uvedených v seznamu literatury, informací uvedených na internetových stránkách

Některé z předkládaných tezí a závěrů byly také ověřeny během odborné praxe v mateřské škole s dětmi ve věku od tří do šesti let.

Samozřejmě byly zohledněny i osobní zkušenosti autorky práce a to jak z výchovy vlastních dětí, tak i obecněji z řady osobních životních zkušeností.

¹ Kniha Vzpoura deprivantů, KOUKOLÍK F., 2. vyd. Praha: Galén, 2006

1. Vymezení základních pojmů

1.1 Rituál

Pojem *rituál* definuje Příruční slovník naučný² jako „soubor církevních obřadních pravidel, popř. i obřady samy“. Vychází přitom z lat. slova *ritus*, které značí obřad nebo též soustavu náboženských obřadů. Je zjevné, že tato definice pojmu rituál je velmi zúžená a nezachycuje celou řadu možných významů tohoto slova, jak je v dnešní době chápeme nebo chápat můžeme. Celá řada opakovaných činností a vzorců chování, se kterými se běžně v životě setkáváme, bývá též přirozeně spojována s pojmem rituál, aniž se přitom jedná o činnosti s náboženským obsahem.

Česká verze encyklopedie Wikipedia³ definuje rituál takto: „Rituál (z latinského *ritualis* = obřadný) je způsob chování založený na tradičních pravidlech. Podle R. A. Rappaporta je to ´posloupnost jednání, kterou si účastníci nevytvářejí na místě sami´. Pojem je velmi blízký pojmům obřad a ceremoniál. Díky své opakovatelnosti slouží rituál k upevnění společenské organizace a norem.

Rituály jsou součástí kultů a náboženství. Psychologickou funkcí náboženského rituálu je podpora a posílení náboženského cítění: protože je rituál společenský, účastníci se navzájem ujišťují, že patří k sobě a mohou se na sebe spolehnout. Rituál může vést až k extázi, k vytržení. To je podporováno hudbou, zpěvem, osvětlením, užíváním symbolů, vonnými kuřidly apod.

Rituály nepodléhají účelové racionalitě, mohou však mít významné funkce integrační. Rituální chování - v přeneseném smyslu se jako ´rituální´ označuje v psychologii neodbytné opakování stereotypních pohybů, jimiž pacient nic nesleduje, které mu však patrně přinášejí jakousi úlevu.“

² Kniha Příruční slovník naučný, KOLEKTIV AUTORŮ, Praha: NČAV, 1962

³ Wikipedie: Otevřená encyklopedie: *Rituál*. [citováno 5. 06. 2008]. Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Ritu%C3%A1l&oldid=2363022>

Uvedená definice postihuje pojem rituálu z širšího hlediska. Svazuje jej přitom zejména s určitou *tradicí a opakováním*. Je tedy zřejmé, že takto chápaný pojem rituálu souvisí s evolučním vývojem lidské společnosti. Současně je patrné, že aby rituál vůbec vznikl a udržel se, musí plnit v životě jednotlivce i společnosti určitou prospěšnou funkci.

Co může být takovou funkcí? Rituál v řadě praktických situací umožňuje jeho vykonavateli zbavit se nutnosti přemýšlet nad danou konkrétní situací a umožňuje mu použít nějaký zjednodušený a stereotypní vzorec chování, s jehož pomocí danou situaci zvládne a vyřeší.

Může jít také o rituál, jehož funkcí nebo účelem je, že svému vykonavateli přinese určitý pocit uvolnění, bezpečí nebo satisfakce, a to prostě tím, že mu umožní lépe a hlouběji se ztotožnit s daným společenstvím, jeho cíli, způsoby chování a představami. Tím se jednatel snadněji integruje do dané společnosti.

1.2 Zdroj psychické podpory

Lidé bývají v celém životě konfrontováni s řadou nesnadných, stresových, nebezpečných i beznadějných situací: zkoušky a zápasy, obtížná rozhodnutí, nemoci a úmrtí, války a katastrofy, ... ale i možnosti získat či ztratit bohatství či slávu, lásku či opovržení, atp. Pro zvládnutí takových vypjatých situací odedávna vyhledávají vše, co jim může sloužit jako *zdroj psychické podpory* a napomůže v překonání nesnází.

Nabízí se zde otázka: Z jakého důvodu je právě v rituálech spatřována pomoc v uvedených situacích?

Jedno z možných vysvětlení můžeme nalézt v následujícím článku: „Rituál vzniká jako reakce jednajících osob na situace rozhodování nebo strachu, přičemž pro svou identickou opakovatelnost funguje jako stabilizátor chování. Je nástrojem, pomocí něhož dané společenství udržuje a upevňuje své normativní uspořádání a organizaci, resp. představuje komunikativní strukturu náboženského kultu. Můžeme souhlasit i s názorem, že rituály náleží k nejmotivnějším epizodám lidského života.“⁴

⁴ Časopis Universitas, Rituály ve sportu, ALEŠ SEKOT, str. 8

Zde považuji za důležité zdůraznit 3 momenty, ve kterých osobně spatřuji zdůvodnění potřeby rituálu jako zdroje psychické podpory:

1. vznik rituálu jako reakce na situaci rozhodování nebo strachu
2. rituál jako stabilizátor chování
3. rituály náleží k nejmotivnějším epizodám lidského života.

Autor zde vystihl spojitost mezi pojmy strach - emoce - stabilizátor chování. Pokud člověk prožívá určitou situaci, která vyvolává jisté pocity, snaží se na ni nějak reagovat a stabilizovat své chování. Dovoluji si tvrdit, že v tomto momentě podvědomě sahá k něčemu, co má již zaužívané, naučené, upevněné. K tomu, co bylo vytvořeno a vtisknuto do paměti, například ritualizovaným způsobem chování.

Vysvětlení z jakého důvodu „*patří k nejmotivnějším epizodám*“ a v čem tedy spočívá funkce emocí, můžeme najít u prof. Nakonečného: „Všechny živé bytosti, od vývojově nejnižších po vývojově nejvyšší živočišné druhy mají vrozenou tendenci zlepšovat své životní podmínky a vyhýbat se podmínkám, které život zhoršují. Proto jsou vybaveny dvěma základními způsoby chování, přibližováním se a vzdalováním, které zajišťují dosažení základních životních cílů (např. nacházet potravu a vyhýbat se nebezpečí, či ukončit škodlivý stav vyvolaný nějakým vnějším vlivem, např. bolestivým podnětem).

Dosažení žádoucích a vyhnutí se nežádoucích situací zajišťují u zvířat instinkty. Ve vývoji savců, zvláště primátů, byly však takové rigidní způsoby spojení podnětu a reakce opuštěny a emoce vstupující mezi podnět a reakci zajišťují zaměření chování na dosažení biologicky prospěšného a vyhnutí se biologicky neprospěšnému. Současné umožňují větší flexibilitu procesu učení, neboť tvoří podstatu jeho základního činitele, zpevnění.“⁵

Pokud bychom strach a s ním spojenou nejistotu zařadili mezi emoce nejvíce nepříjemné, pak se zde nabízí vysvětlení, že tělo se snaží vypořádat se strachem a nastartuje „obrané mechanismy“ jako prostředky k obraně potlačeného „Ega“ (pozn. poprvé popsala v r. 1936 psychoanalytička Anna Freudová ve své knize *Já a obranné mechanismy*).

⁵ Kniha Úvod do psychologie, MILAN NAKONEČNÝ, str. 88

Jedním z těchto obranných mechanismů může být: „*Ritualizace*: když někdo otrocky a pedantsky stále znova opakuje nějakou řadu úkonů, vybuduje si určitý pocit jistoty. Patří sem například pečlivé oblékání, počítání schodů, obřadná manipulace s cigaretami atd.“⁶

Rituál jako zdroj psychické podpory nabývá, dle mého názoru, v tomto kontextu charakter prostředku či možnosti, jak zvládnout strach a z něho vyplývající stres. V dnešní době téma obsáhlé a již velice diskutované. Jde však o otázku, kdy je tento prostředek bezpečný, tudíž vítaný či naopak nebezpečný, kterému bychom se měli raději vyhnout.

Odpověď nám může poskytnout následující rozbor v knize J. Křivohlavého, kdy autor shrnuje poznatky psychologů, kteří věnují pozornost způsobům, jak lidé řeší situace těžkostí, problémů, konfliktů a krizí a předkládá ustálené: „členění způsobů řešení životních obtíží do tří kvalitativně odlišných skupin:

1. řešení problémů heuristickým způsobem;
2. řešení životních těžkostí pomocí obranných mechanismů;
3. zvládání stresu pomocí souboru vhodných strategií.

Jak uvádí psychologický slovník autorů *English a English*, termínem *řešení problémů* (problem solving) se rozumí proces výběru jedné z řady alternativ, která vede k žádoucímu cíli. Přitom se předpokládá, že jde o řešitelnou problémovou situaci, o situaci, k jejímuž řešení existují algoritmy známé tomu, kdo před danou situací stojí a má ji řešit.“⁷ a dále konkretizuje, že u heuristických způsobů: „jde o úlohu, kterou daný člověk řešit umí, a tedy může, že problém je řešitelný. U dalších dvou způsobů obranných mechanismů a strategií zvládání životních krizí jde však o problém mnohem těžší, protože zde je problematická sama otázka řešitelnosti problému, často formulovaná jako ‘řešení neřešitelných problémů’.“⁸

Neřešitelnost uvádí jako společný znak obranných mechanismů a strategií zvládání stresu a naopak odlišnost uvádí jako jejich různý vztah k realitě: „Zatímco obranné mechanismy jsou definovány jako ‘iluzorní’, klamná, šalebná, iluzivní, matoucí pojetí skutečnosti a fantazijní či neuskutečnitelné způsoby řešení těchto obtíží, jsou

⁶ Kniha *Přehled psychologie*, HANS KERN, ...et al., str. 67

⁷ Kniha *Jak zvládat stres*, JARO KŘIVOHLAVÝ, str. 58-59

⁸ Kniha *Jak zvládat stres*, JARO KŘIVOHLAVÝ, str. 59

strategie zvládání životních krizí jednoznačně definovány jako ty, které berou ohled na realitu a respektují ji.“⁹

Poukazovat na odlišnosti v tomto duchu, by nás však mohlo vést k mínění, že všechny obranné mechanismy, tedy i již výše zmíněná a A. Freudovou popsaná ritualizace, jsou pouze „nebezpečné způsoby zvládání stresu“. Jaro Křivohlavý dále uvádí, že: „Dnes najdeme v psychologické literatuře zhruba 40 různých druhů obranných mechanismů“¹⁰ a dále některé z nejdůležitějších rozvádí, aby naznačil, že jde skutečně o velké množství. Toto množství zpracovává pro zjednodušení do pěti skupin. Hovoří se zde stále o iluzorních způsobech řešení stresu a životních těžkostí, kterým bychom měli říci „ne“ a vyhnout se jim.

V závěru kapitoly však naznačuje, že to však není tak jednoznačné: „V životě mohou nastat situace, na jejichž zvládnutí - například díky překvapující náhlosti životní krize - prostě nestačíme. Když se někdo dozví, že při autonehodě se zabil jeho syn, žena, manžel, je to příliš velká rána na to, aby byly ihned k dispozici správné způsoby řešení. Zde může pro první dobu pomoci například popírání. Ne jako konečné řešení, ale jako vhodný způsob k překlenutí doby, než se podaří sebrat dostatek sil k vhodnému a správnému způsobu řešení takovéto těžké situace.“¹¹

Je jistě těžké odpoutat se v krátké chvíli od stresující situace. Avšak vědomé použití „svého, vytvořeného“ rituálu, při kterém se naše myšlenky odpoutají a přeladí, se může stát, dle mého názoru, dalším z pozitivních a „bezpečných“ obranných mechanismů. Nabízí se zde dokonce prostor k pochopení funkce rituálu jako funkce preventivní a to hned ve dvou fázích:

1. prevence ve smyslu rozpoznání stresového stavu a okamžitého vědomého zařazení rituálu k odstranění napětí a reakce organismu na stresovou situaci, tzn. okamžitě použít „něco“, co máme již zažitě a vyzkoušené a opakovaně fungovalo

2. prevence vytvořením souboru rituálů jako souboru rozpracovaných technik např. meditace, vizualizace, imaginace - staronových metod navozování změn, představ, postojů a přesvědčení, tzn. opakovaně je používat a zařazovat do každodenních činností

⁹ Kniha Jak zvládat stres, JARO KŘIVOHLAVÝ, str. 59

¹⁰ Kniha Jak zvládat stres, JARO KŘIVOHLAVÝ, str. 61

¹¹ Kniha Jak zvládat stres, JARO KŘIVOHLAVÝ, str. 66-67

Jiný pohled nám může poskytnout pozoruhodná teorie psychosomatických chorob významného českého lékaře, akademika J. Charváta, kterou prof. Nakonečný uvádí ve své učebnici takto: „Vychází z fenoménu psychického stresu a adaptace. Člověk reaguje na psychickou zátěž mobilizací určitých ‘automatizmů’, které ji mají odstranit; jsou to *‘obrané mechanismy, které se vyvíjely k zajištění přežití v době a ve světě zcela jiném než je dnešní’*, ale zůstaly zachovány dodnes. Jednalo se v nich o mobilizaci energie, kterou člověk musel vynaložit na útěk a boj, tedy na fyzické úsilí (např. při ohrožení predátory). Dnes je však ohrožován spíše symbolicky, např. ztrátou společenského postavení, prestiže, avšak reaguje na to oněmi prastarými mechanismy, které se tak stávají funkčně neadekvátní: *‘Co jsme zmobilizovali, nemůže být řádně, fyziologicky zkonsumováno...’* takže *‘opakované duševní stresy musí nakonec organismus poškodit, jak zbytečným mobilizováním nespoteřovaných energetických zdrojů, tak neméně zbytečnými adjustačními mechanismy.’* Jako základní činitele psychického stresu, které souvisí s prací, Charvát jmenuje - spěch, hluk, napětí, vzájemné vztahy mezi lidmi, nesplněné termíny, nedostatek nočního odpočinku, ztráta biorytmu při nepravidelných nočních směnách, jednotvárnost a automatizace u výrobních linek. Pak jsou zde ovšem i stresy vyplývající také ze sociálních konfliktů, např. manželských a jiných, z dehumanizace mezilidských vztahů, charakteristické pro byrokratismus, z pocitů osamělosti a cizosti okolního světa a řada dalších. Zmobilizujeme-li pak ‘slepé’ automatizmy směřované k odstranění těchto stresů, *‘dnes už neúčelné, neprospěšné a někdy přímo škodlivé automatizmy vypracované pro fyzický zápas, se začaly spouštět i pro symbolické ohrožení’* a *‘to má ovšem své důsledky’* - *‘Člověk přenesl stresové mechanismy, vypracované původně jen pro fyzické ohrožení i do oblasti společenské a symbolické’*. *‘Pány našeho psychismu jsou tedy stále ještě archaické mechanismy’*.“¹²

Na závěr této kapitoly si položíme otázku opačnou, jaké typy rituálů naopak jako zdroj psychické podpory sloužit nemohou.

Usuzujeme, že jako zdroj psychické podpory nemohou sloužit takové rituály, kterým subjekt či daná společnost nevěří nebo takové, které nejsou navázány na naše potřeby a jednotlivec či společnost je vnímá neutrálně.

¹² Kniha Úvod do psychologie, MILAN NAKONEČNÝ, str. 177

1.3 Význam a funkce rituálů

Význam a funkce rituálů je naznačen v následujících citacích: „Rituál tedy, jako výrazná forma individuálního nebo kolektivního způsobu chování, který je standardizován, tedy založen na vnucených nebo tradičních pravidlech, vystupuje jako posvátný obyčej.“¹³ Z uvedeného vyplývá možný druh členění rituálů na kolektivní a individuální.

Ve vyspělých společnostech, tedy v kolektivním měřítku, dále uvádí autor: „jejich funkcí bývá zpravidla obrana společně jednajících jedinců vůči vnějšímu ohrožení, posílení stávajících osvědčených norem či praktik a na půdě sportu zejména oslavné ´ceremoniální vyjádření´ úspěšnosti, superiority, výjimečnosti, úcty. Bývají součástí procesu překonávání nejistoty v rizikových situacích ve smyslu posílení pocitu bezpečí. Antropologové zpravidla vymezují rituál jako chování aktivované setkáním s vysoce riskantními situacemi ve smyslu fyzického ohrožení či obavy před neúspěchem v různých formách lidských aktivit. Rituálům bývá přisuzována funkce účinné sociální kontroly schopností vyvolávat žádoucí postoje a motivace, navozovat stav přirozené empatie a vstřícné komunikace.“¹⁴

Naproti tomu vysvětlení individuálního způsobu chování můžeme spatřit v této práci: „Podvědomí má rádo stereotyp, protože může uplatnit své návyky. Proto úspěšní lidé mají své rituály. Každodenní aktivity, které mají kromě konkrétní, materiální levohemisférové a logické činnosti i svůj malý duchovní rozměr. Ten nám umožňuje lepší zaměření na prioritu, nadhled nad problémem i lepší kondici jako takovou. Rituálem může být cokoli - chování po probuzení, chvíle hlubokého pracovního přemýšlení s šálkem kávy, procházka se psem v parku či přírodě ... Navíc i do naší západní kultury pronikly základy duchovních cest a mnoho lidí praktikuje relaxaci, meditaci a další techniky, což pomáhá k osobní pohodě i pracovní efektivitě.“¹⁵

¹³ Časopis Universitas, Rituály ve sportu, ALEŠ SEKOT, str. 8

¹⁴ Časopis Universitas, Rituály ve sportu, ALEŠ SEKOT, str. 8

¹⁵ Kniha Člověk a čas – Time management IV. generace, PETR PACOVSKÝ str. 187

Jiný pohled na individuální rozměr rituálů poskytuje následující práce: „Až devadesát procent našeho jednání se řídí zvykem, jen deset procent představuje volní jednání (k němuž je potřeba vědomé rozhodnutí a vůle). Naprostou většinu našeho života řídí náš autopilot, kterého jsme si sami naprogramovali a kterého stále můžeme přeprogramovat.

Proč tvoří zvyk tak velkou část našeho života? Automatické jednání totiž vyžaduje daleko méně energie, fyzické i psychické, než volní. Pokud bychom měli vůli ovládat celý svůj život a stále se rozhodovat, jakou variantu zvolit ze všech možných, nedostali bychom se pořádně ani ke snídani. Proto je velmi výhodné co nejvíce žádaných činností zautomatizovat a naopak nežádoucí zvyky změnit, případně je nahradit vhodnějšími.“¹⁶

Z výše uvedeného je patrné, že pokud si vytvoříme co nejvíce zvyků a ty budeme pravidelně opakovat a vykonávat, tedy dojde ke zritualizování mnoha našich činností, uvolníme „ruce a mysl“ k dalším jiným činnostem. Získáme větší časový prostor, pocit radosti, stability, bezpečí a jistoty a další úkol zase zvládneme. Rituály se stanou pro nás nepostradatelné, významné a budou plnit důležitou funkci psychické podpory.

Rituál prakticky nelze odtrhnout od opakovaných vzorců chování v jakékoliv lidské činnosti. Bylo by velmi problematické i rozvíjet odpovídající teorii, pokud by studované jevy postrádaly určitou opakovatelnost, předvídatelnost a reprodukovatelnost, tedy nutné atributy rituálů.

1.4 Typy rituálů

Rituály jako zdroj psychické podpory jsou v lidském společenství přítomné od nepaměti. Procházely celým životem člověka, určovaly mu denní, roční a životní cykly. Příkladem rituálu spojeného s životním cyklem může být i například zavedení matrik v průběhu 16. stol., nařízené Tridentským koncilem.

¹⁶ Kniha Life management, DITA ZANDL str. 33

Z tohoto zorného úhlu lze rozdělit rituály do tří kategorií, z nichž každá obsahuje své zástupné typy:

1. výroční: konají se každý rok přibližně ve stejnou dobu – Vánoce, Velikonoce, narozeniny

2. přechodové: týkají se jednotlivců a změn v jejich společenském postavení, pomáhají jim zvládat životní zlomy, přechod z jednoho období života do jiného nebo z jednoho místa na druhé, např. svatba, narození dítěte, křest, obřízka, biřmování, bar mikve, zásnuby, pohřeb, maturita, promoce.

Spojení změny s rituálem zabraňuje ztrátě orientace. Kde takové obřady nejsou, dochází snadno ke ztrátě identity. Téměř všechny mají stejnou strukturu v daných společnostech a dle podrobného členění francouzského antropologa, religionisty a etnologa Arnolda van Gennepa mají následující samostatné a na sebe navazující etapy:

- a) odloučení (jedinec je vytržen ze svého původního společenského místa);
- b) pomezí (pohybuje se mimo svůj původní i budoucí stav);
- c) přijetí, sloučení (je přijat a začleněn do společnosti ve své nové roli).

V jeho knize „Přechodové rituály“ nacházíme další členění na rituály sympatetické, kontaktní, přímé, nepřímé a pozitivní a negativní. „Sympatetické rituály jsou ty, které se zakládají na víře v působení podobného na podobné, opaku na opak, nádoby na obsah a naopak, napodobeniny na skutečný předmět nebo bytost a naopak, slova na čin. Kontaktní rituály se zakládají na materiálnosti a přenosnosti vrozených nebo získaných vlastností na dálku. Přímý rituál má okamžitou účinnost bez zásahu autonomního činitele (prokletí, uhranutí atd.). Nepřímý rituál je jakýsi počáteční úder, který uvádí do pohybu autonomní nebo zosobněnou sílu nebo celou řadu sil tohoto rázu, např. démona nebo třídu džinů nebo nějaké božstvo, které zasáhnou ve prospěch osoby, jež rituál provedla (zaslíbení, modlitba atd.). Pozitivní rituál je ten, při kterém člověk vykonává nějaký obřad, aby něco ovlivnil, a rituál negativní je např. tabu - zákaz určité činnosti, aby se v jejím důsledku něco nestalo.“¹⁷

¹⁷ Kniha Přechodové rituály (systematické studium rituálů), ARNOLD VAN GENNEP, str. 16-21

3. rituály se situační povahou: bývají provozované z důvodu nějaké zvláštní potřeby

- odlučovací rituál - porod, který doprovázelo mnoho zvyků a pověr
- rituál oslavný - vyjádření vděku vyšším silám (Bohu, ...)
- rituál úcty - který posiluje vzájemné vztahy podřízenosti
- rituál změny - křtiny, svatby, pohřby
- rituál nebezpečí - který má stmelující charakter
- rituál trestání - který posiluje platnost norem
- rituály řečové - formální způsoby komunikace

a z těchto skupin můžeme dále členit rituály například do následujících podskupin:

- zdvořilostní rituály - při interakci jedinců
- pracovní rituály
- moderní rituály - jídlo a nakupování
- stolové rituály - které hrají (hrály) důležitou roli v rodinném životě
- degradační rituály
- krvavé rituály - rituální vraždy
- obětní rituály
- pohřební rituály - rozloučení se zesnulým, se životem v jeho přítomnosti
- usínací rituály - podrobněji viz kapitola 2.3
- atp.

Povšimneme si blíže například rituálů zdvořilostních, pracovních, moderních, stolových a degradačních. Výše uvedeným rituálům krvavým a obětním se v této práci blíže věnovat nebudeme.

První z nich, zdvořilostní, názorně popisuje následující citace s názvem 'Neopovrhujme rituály': „V průběhu věků se ve společnosti vytvořily základní zdvořilostní rituály, které nám umožňují začít proces sbližování s partnerem. Už samotný pozdrav je obřad, díky kterému se lidé cítí vzájemně blíže. Než přejdeme k samotnému cíli setkání, následují často další úklony, přibližování, operace a manévry.

Podívejme se například na obchodní jednání. Co všechno dělají členové dvou delegací, než začnou jednat? Podávají si ruce. Říkají zdvořilostní fráze. Dívají se jeden druhému do očí a usmívají se. Společně se usazují kolem stolu. Společně si objednávají nápoje u sekretářky. Společně otvírají aktovky a šustí papíry. Celý ceremoniál

připomíná obraz přátelsky se očenichávajících psů. Oběma stranám ulehčuje následující jednání.

Kdy se přece jenom vyplatí rituály zahrnout? Pokud člověk, se kterým máme co do činění, jimi také opovrhne. Tehdy nás spojí společná konvence opovrhování konvencemi.“¹⁸

U rituálů při obchodním jednání v různých zemích, zejména mimo Evropu, se můžeme setkat s odlišností ve vnímání a dodržování rituálů. Jejich porušení i z neznalosti může vést až ke ztrátě obchodu.

Příkladem toho mohou být rituální zvyklosti mužů v německy mluvících zemích, kteří při sjednávání obchodů stále preferují jako obchodního partnera pouze muže. Pokud vedou komunikaci se ženou, dodržují rituál přítomnosti jejího kolegy, se kterým uzavíraný obchod potvrzují.

Jiný příklad popisuje situaci použití rozdílných obchodních rituálů obchodníkem Francie a Spojených států: „kdy jeden francouzský obchodník přiletěl do Spojených států, aby tam dojednal koupi kancelářské budovy. Majitel se této budovy snažil zoufale zbavit. Francouz to, dá se říci, cítil. Do Spojených států přiletěl někdy o víkend a hned po svém přeletu majiteli budovy oznámil, že odjíždí příští pátek. První kolo jednání bylo stanoveno na pondělí ráno. V tu dobu však byla schůzka na poslední chvíli odvolána a dohodnuta na odpoledne, jelikož francouzský obchodník zaspal. V pondělí odpoledne stejně přišel pozdě a začal zeširoka vykládat o tom, jaké jídlo dosud ve Spojených státech jedl a jak mu chutnalo (nebo nechutnalo), počasí, kávu a hotel, ve kterém bydlí. Zkrátka mluvil o všem možném, rozhodně však nezačal jednat. Na konci schůzky svému americkému protivníkovi oznámil, že na úterý má naplánovanou návštěvu příbuzných a ve středu ráno by si chtěl zahrát tenis. Ve středu odpoledne se konečně dostavil připraven vyjednávat, nicméně šlo mu to asi jako ve zpomaleném filmu, čímž svého protivníka přiváděl doslova k šílenství. Při jednáních ve čtvrtek se projevil jako neoblomný a neústupný jednatel. V pátek ráno došlo k uzavření obchodu. Pro stranu prodávajícího naprosto hrozného a strašlivého.“¹⁹

¹⁸ Kniha K sebedůvěře krok za krokem, IVAN KUPKA, str. 29

¹⁹ Kniha Nebojte se odpovědi NE, SAMFRITS LE POOLE, str. 164-165

Jednání Francouze je ovlivněno rituálem zdánlivé otevřenosti říci o sobě své názory a přiblížit se protistraně. Americký protivník používá rituálu jednat rychle a činit pro urychlení výsledku jednání velké ústupky. Výsledkem střetu obou obchodních rituálů je sice realizace obchodu, ale na obou stranách s výsledkem prohra - prohra. Můžeme s jistotou říci, že výsledek neodpovídá mentalitě žádného ze společenství účastníků a proto s největší pravděpodobností nebudou již dále vzájemně obchodovat. Při dobré znalosti obchodních rituálů jednotlivých komunit by výsledek stejného jednání byl výhra - výhra, což je pro oba účastníky výsledek obvyklý a oba by s velkou jistotou obchodovali dlouhodobě.

Z toho důvodu je velmi žádoucí seznámit se s rituály a zvyklostmi země, kde vedeme jednání, aby výsledky jednání byly podle zvyklostí ke spokojenosti obou stran. Tím je vytvořen předpoklad pro další úspěšnou spolupráci.

Pracovní rituály záměrně rozvíjené a dodržované na pracovištích v různých organizacích nám v širším měřítku zprostředkovává následující pohled, ve kterém je současně nastíněna jemná niance mezi zvyky, rituály a ceremoniály: „Zvyky, rituály a ceremoniály jsou ustálené vzorce chování, které jsou v organizaci udržovány a předávány. Jako součást organizační kultury napomáhají hladkému fungování organizace, snižují nejistotu pracovníků, vytvářejí stabilní a předvídatelné prostředí a umožňují pracovníkům vytváření vlastní identity.

Příkladem zvyků, které jsou v organizacích zažité, mohou být například oslavy narozenin či vánoční večírky. Ty významně přispívají k integraci organizace a zejména v malých firmách bývají proto cílevědomě organizovány. Dalším příkladem mohou být zvyky spojené s povýšením či odchodem do důchodu (dárky, oslavy), usnadňující změny společenské role a statusu pracovníka, nebo zvyky, uplatňované při řešení problémů (ustavení speciálních týmů, využití externích expertů), vedoucí k redukci konfliktů apod.

Jsou-li zvyky způsoby chování, které jsou v organizaci běžné, zažité a pro ni typické, rituály znamenají totéž, ovšem mají navíc symbolickou hodnotu. Odehrávají se na určitém místě, v určitém čase a zahrnují způsoby chování, které jsou v organizaci, v dané situaci a čase očekávány. Jedná se například o rituály zdravení (například při ranním příchodu do zaměstnání) či komunikační rituály fungující při setkávání pracovníků na různých pozicích, jejichž prostřednictvím je lidem dáváno najevo, jaké je jejich místo v organizaci. Některé rituály jsou formalizovány a institucionalizovány

(příkladem organizace, spojené s množstvím takových rituálů, je armáda). Rituálem může být rovněž hlasování na poradě, každoměsíční referování prodejců o situaci v jejich regionu či přijímání nového pracovníka do organizace. Rituály zabezpečují 'zavedené pořádky' a posilují mocenské struktury.

Ceremoniály jsou pečlivě připravené slavnostní události konané při speciálních příležitostech. Jejich význam spočívá v tom, že připomínají a posilují firemní hodnoty, oceňují úspěchy a oslavují firemní hrdiny. Jsou to v podstatě oslavy kultury organizací (Brown, 1995), zahrnující emocionálně působivé projevy a aktivity. Pracovníků často zprostředkovávají silné zážitky a posilují jejich motivaci a identifikaci s organizací.²⁰

Ve větších organizacích jsou dokonce vnímány jako jedno z pojetí mezi různými kulturními vlivy profesí: „můžeme tak pozorovat specifika kultury účetních, kultury marketinkových pracovníků či třeba kultury informatiků. Projevují se preferencemi určitých způsobů organizace práce, určitými zvyky, rituály a často také velmi specifickým jazykem.“²¹

Další, moderní rituál, bychom mohli spojit se vznikem velkých nákupních center, které se stávají pro řadu lidí jakýmsi chrámem konzumu a náhražkou jiných aktivit. Lidé, kteří tento rituál praktikují, na jedné straně z něj mohou čerpat určitou psychickou podporu (nakupování jim „dělá dobře“), na straně druhé však jim hrozí nebezpečí stále většího vzájemného odcizování. Rodina v zajetí takového rituálu může výrazně oslabovat své vztahy navzájem, ztrácet prostor pro vnímání druhých a schopnost empatie. Dospělí mají v hlavě seznam věcí, které jsou pro ně v tu chvíli nutné, což bývá velmi často v rozporu se seznamem věcí, po kterých touží například jejich potomci. Dochází ke ztrátě sounáležitosti a dopad na děti může vést, vedle absence jistoty, až ke ztrátě rodinné intimity.

Stolový rituál můžeme uvést na příkladu z pohledu historického: předobraz posezení u ohně byl postupně nahrazen stolováním u stolu. Stůl nahradil ohniště a naplnil toto opakované jednání smyslem sounáležitosti, uvědoměním si lidské existence jako existence vázané na druhé a s druhými také sdílené. Pokud bychom však

²⁰ Kniha Organizační kultura, RŮŽENA LUKÁŠOVÁ, IVAN NOVÝ, str. 17-18

²¹ Kniha Organizační kultura, RŮŽENA LUKÁŠOVÁ, IVAN NOVÝ, str. 28

chtěli pokračovat do dnešní moderní doby, musíme si nutně položit otázku: Co nahrazuje rodinné setkávání a stolování dnes, v dnešní uspěchané době?

V sociální studii Ervina Goffmana (1961) byl identifikován a popsán degradační rituál: „Metodou zúčastněného pozorování a rozhovorů s pacienty (Goffman se nechal zaměstnat v psychiatrické léčebně jako asistent pro sportovní programy) sebral množství údajů o praktikách, jimiž byli v té době podrobováni pacienti v ústavní léčbě. Proces, během něhož byli při vstupu do léčby zbavováni své občanské identity (odebrání osobních věcí, ostříhání, přidělení ústavního oděvu, příkázání lůžka ve společné ložnici apod.), nazval Goffman *degradačním rituálem*. Tím odstartoval vlnu kritiky tradované psychiatrické péče vrcholící v sedmdesátých letech...“²² S tímto rituálem se můžeme setkat ve stejné nebo trochu pozměněné podobě na mnoha místech dodnes.

1.5 Původ rituálů

Jak bylo již výše uvedeno, lze vypožorovat, že hybnou silou mnoha rituálů bývá určitý strach či obava z nějaké mocné síly či vlivu, která jednotlivce či společenství přesahuje, ohrožuje či kontroluje.

Prováděné rituály pak mají této mocné síle či vlivu vyjádřit jistou úctu, pokoru a oddanost, anebo mají napomoci se s touto silou utkat v zápase, jehož výsledek není jistý.

Tak například lidé již odpradáвна museli pociťovat úctu a bázeň před tajemstvím a nekonečností vesmíru, a to zejména v suchých pouštních oblastech, kde dojem z noční hvězdné oblohy je znásoben průzračností atmosféry bez vodních par.

Mnohé civilizace starověku rituálně uctívaly Slunce. Nejznámější je rituální role Slunce v náboženství starého Egypta – viz např. faraon Achnaton. Není náhodou, že také první ingrediencí stvoření světa dle Genesis bylo světlo, které je současně rituálně chápáno jako symbol pravdy, prozření i zdroj všech životních cyklů.

²² Kniha Základy sociální práce, OLDŘICH MATOUŠEK a kol., str. 105-106

Jindy jsou rituálně uctívány jako projev úcty, bázně i pokory přírodní živly, např. v tradičním japonském náboženství *Šintó* (šintoismus).

Jako zdroj psychické podpory fungují též rituály, spočívající v opakování určité slovní formule – např. *mantry* v buddhismu. Pro nezasvěceného pozorovatele může tato forma náboženského rituálu připomínat až *obsedantně kompulzivní poruchu*, o které se níže zmíníme podrobněji (viz kap. 3.8).

Původ některých rituálů lze spatřovat také v periodicitě ročních období a výročí, spolu s určitými náboženskými nebo historickými vlivy či osobnostmi. Příkladem mohou být zvyky, obyčeje či rituály, které každoročně doprovázejí Vánoce. Ať již byl oslavován „pohanský“ slunovrat, anebo „křesťanský“ zrod Ježíše, lze v rituálu Vánoc spatřovat též prvek psychické podpory.

2. Rituály pro různá měřítka časové osy

2.1 Rituály související s periodicitou přírodních procesů

V přírodě existuje mnoho periodických a opakujících se jevů na nejrůznějších měřítcích časové osy, od jevů mikroskopických, molekulárních a atomárních, až po jevy na úrovni makroskopické i vesmírné. Povšimněme si proto vztahu mezi rituály a některými jevy, charakterizovanými různými škálami na časové ose.

U mnoha rituálů je zjevná souvislost mezi jejich cykly a určitou periodicitou procesů našeho planetárního systému a obecněji vesmíru. Především pravidelné střídání pozemského dne a noci, dané otáčením Země kolem její osy, jistě souvisí s celou řadou rituálů, které nalézáme v lidské společnosti, ale i u řady jiných biologických druhů.

Většina vyšších organismů, a samozřejmě i lidé, střídají během 24-hodinového denního cyklu pravidelně dobu spánku s dobou bdělosti a zvýšené aktivity. Je známo, že spouštěcím mechanismem těchto „spánkových hodin“ je u mnoha organismů především světlo.

S pravidelným uléháním ke spánku a přípravou ke spánku souvisí celá řada rituálů jak u lidí, tak i u zástupců jiných druhů.

2.2 Rituály související s evolucí

Evoluční proces vybavil všechny biologické druhy určitými schématy a pravidly chování, které mu pomáhají v přežití a evolučně se „osvědčily“. Tyto vzorce chování či rituály jsou do značné míry již zakódovány v genetické výbavě každého biologického druhu a nejsou tudíž získané učením.

Řada rituálů v průběhu fylogeneze tzn. vývoje druhů organismů v historickém sledu ve smyslu evoluční teorie, z lidského života zmizela, jiným byly dány nové obsahy a další, nové rituály vznikly.

2.3 Rituály související s vývojovou psychologií a životem jedince

Důvody proč zkoumat rituály v souvislosti s vývojovou psychologií můžeme najít v samotné podstatě vývojové psychologie. Zabývá se totiž psychickým vývojem jedince v čase, tzn. procesem, při kterém se získávají určité nové vlastnosti, charakteristiky, postoje,... a také i rituály.

„Teprve tehdy, když víme, kde se dítě ve vývoji nachází, můžeme také interpretovat jeho rituály, které mohou být velice různé. Nechápeme-li jejich význam, mohly by být snadno odbyty jako hloupé zvyky, protože nevíme, oč vlastně jde.“²³

V dnešní uspěchané a přetechnizované době může velmi snadno uniknout pozornosti rodičů řada důležitých momentů, při kterých rituály hrají významnou roli. Neznalostí, spěchem či neuvědomělostí se základní rituály - berličky pro překonání prvních situací - dětem odmítají, nedovolují, potírají a děti ztrácí potřebnou jistotu. Nastává křik, pláč, vynucování si pozornosti, po nastartování negativních projevů dětí, vedoucích v řadě případů až do jejich patologických forem. Zde je jeden z možných momentů spuštění negativního chování dítěte. Nepochopení ve chvíli, kdy si zrovna např. chce hrát, matka spěchá k lékaři nebo do obchodu....

²³ Kniha Děti potřebují rituály, GERTRUD KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ , str. 12

Můžeme tedy studovat potřebu rituálů, kterou lze v konkrétních případech najít při vzájemné interakci mezi dítětem, jeho matkou či osobou, která o ně pečuje a vnějším sociálním prostředím, atp.

Vycházíme přitom z důležitého poznatku fyziologie a psychologie, že rituály od nejranějšího věku dítěte plní jedinečnou formativní funkci při základním rozvoji celé jeho osobnosti, při vývoji jeho mozku a ovlivňují sociální inteligenci subjektu během celého jeho pozdějšího života. Z důvodu rozsahu předkládané práce se zaměříme podrobněji pouze na stadia raného dětství a dospělosti. Ostatní období uvedeme pouze okrajově.

Rituály zasahují dokonce i do prenatalního období, např. společný zpěv žen určených dítěti, rytmické tance rodiček či určitá izolace ženy, aby měla klid a duše dítěte mohla nerušeně přijít, apod. Již v prehistorické době těhotenské rituály zahrnovaly tanec na rytmickou hudbu; a jsou dodnes praktikovány u polynéských, afrických a asijských kmenů. V dnešní době se i u nás můžeme opět setkat s praktikováním rituálních břišních tanců. Objevují se názory, že těhotným ženám pomáhají navázat niternou komunikaci se svým dítětem. To může mít údajně zásadní vliv na optimální fyzický a psychický vývoj, na pocit potvrzení bezpečí, na vznik vzájemného „naladění“ a vazby.

Účinky těchto praktik jsou však prozatím spíše hypotetické a nejsou dostatečně vědecky prozkoumané.

Období porodu a těsně po něm je spojeno s celou řadou rituálů, které mají ve velké většině náboženský charakter nebo jsou propagovány v rámci moderních praktik. Jako příklad zde můžeme uvést zásadní přechodový rituál žen ve smyslu fyziologického přechodu od těhotenství k mateřství. Přináší velkou fyzickou i duševní změnu a má vliv na veškeré systémy v těle. Z dalších rituálů a společného rituálního chování partnerů můžeme uvést výběr jména potomka, přítomnost otce při vyšetření matky ultrazvukem nebo přítomnost otců u porodu, společné aktivity a přípravy předporodní, společná změna životosprávy, postupné odmítání zlovyků (např. kouření), nakupování dětské výbavy, zařizování dětského koutku nebo pokoje, či o hledání vhodnějšího bydlení, zařízení dovolené muže na den porodu i na pár dnů po porodu, odvoz ženy do porodnice. Dnes jsou tyto drobné rituály již „očekávány“ ženou rodičkou nebo i porodním personálem.

„Narození dítěte s sebou nese velké změny v každodenním životě, které leckterou matku při vši radosti mohou přivést do potíží či dokonce do krizové situace. Aby lépe zvládla nové, tajemné období s neznámou bytostí, pomohou takové matce rituály.“²⁴

Okamžikem porodu nastává první kontakt s dítětem, kdy je vedle hygienických činností, nejdůležitější moment pro dítě ale i matku (zejména prvorodící) rituál kojení. Jeho pravidelnost a určitý styl poskytuje dítěti vedle uspokojení nejzákladnějších pudů (dle hodnotového žebříčku psychických potřeb člověka), přes sací až po otázku psychické podpory a bezpečí. Pak následuje rituál odříhnutí, přebalování, neméně důležitý rituál mluvení na nemluvně, koupání a usínání. Zde bychom mohli zdůraznit důležitý a v dnešní době hodně zavrňovaný rituál usínání novorozenců zavínutých v peřince. Můžeme jej nazvat jako první usínací rituál. Proto dítě, které bylo celou dobu zvyklé na stísněné prostředí v matčině děloze, je důležité navázat na tento rituál, který mu poskytuje stejnou, resp. podobnou polohu, teplotu a jistotu. Lehčeji usíná klidným spánkem. Není „vrženo“ násilně do prostoru, stresováno a neurotizováno nezvyklou novou situací. Již od nejútlejšího dětství je právě otázka nastavení a dodržování, resp. pokračování „rituálního“ řádu, tou zásadní otázkou pro zdravý vývoj a psychickou podporu.

„Pozorujeme-li děti, které ještě mají mnohem blíže k nevědomí a k citům než dospělí, uvidíme, že naprosto samozřejmě svým vlastním způsobem pěstují rituály. Musíme jim pouze ponechat volnost a nezakazovat jim jejich jednání proto, že nám připadá nesmyslné. To jsou rituály, které se objevují naprosto spontánně.“²⁵

„Rituály matky by měly mít v prvním roce života dítěte následující účinky: prohlubuje se vztah matka-dítě; první odpoutání probíhá lépe; skrze vlastní zážitky dochází dítě k vlastním rituálům“...Uvedme příklad, na kterém uvidíme, „jak brzy můžeme u kojenců poznat náznaky rituálů ...Jeden chlapec prožil velice těžký porod,... a po úspěšném oživení byl několik dní odloučen od matky. Navzdory všem těmto nepříjemnostem chlapec prospíval a po dvou týdnech mohl být propuštěn domů. Při usínání si vždycky tiskl pěstičku na tvář. Už ve stáří jednoho měsíce se mu podařilo uchopit gázové obinadlo, které leželo na polštáři, a přitisknout na tvář, a jen takto usínal. Hadřík, který zpočátku potřeboval pouze k usínání a byl důležitým předmětem

²⁴ Kniha Děti potřebují rituály, GERTRUD KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ , str. 13

²⁵ Kniha Děti potřebují rituály, GERTRUD KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ , str. 10

tohoto rituálu, byl i dalších několik let používán jako útěcha v obtížných situacích a nahrazoval i oblíbené plyšové zvíře. Vždycky byl používán stejným způsobem, vždycky byl stejně držen. Problémy nastávaly, když se často špinavý a poněkud zapáchající hadřík musel vyprat. Chlapec si pak svůj předmět útěchy nepoznával a propadal strachu. Po dlouhém domlouvání a několikerém zmuchlání v ruce jej chlapec opět akceptoval. Nevíme, jak dítě ke svému hadříku přišlo a nevíme ani, jak byla vybavena místnost, ve které jako novorozenec pobýval. Víme ovšem, že pro matku byla gáza velmi důležitá. Malý nikdy nesměl být brán do náručí bez tohoto kusu látky. Na tomto příkladu se ozřejmuje, jak si dítě už velmi brzy volí nějaký objekt jako svého utěšitele nebo průvodce, který oceňuje i matka. Matka udělala z tohoto hadříku vlastní předmět rituálu, na který se dítě upamatovalo a který samo používalo pro své rituály při usínání a přemáhání strachu.²⁶

U dětí předškolního věku přibližně od třetího roku můžeme pozorovat již řadu vědomých rituálů, souvisejících s přechodovým obdobím vstupu do MŠ. Tyto poznatky byly zjištěny také při vykonání odborné praxe autorky této práce v mateřské škole v Brně.

V režimu mateřské školy je nastaven režim postupného přivykání nejprve několik hodin, později se délka prodlužuje. Zpočátku za přítomnosti jednoho z rodičů, při kterém vzniká rituál loučení, rituál „křížku na čelo“, rituál setrvání u dveří až do odchodu, rituál mávání dítěte z okna, rituál velkého loučení a „pusinkování“ (10 a více), apod. Děti se snaží záměrně protahovat čas přítomnosti dospělého. Rituály, kterými děti své rodiče až „citově vydírají“, mohou narůst i do značných rozměrů. Pro příklad uvádíme rituál pozorované dívky, která po vyčerpání všech možností při převlékání, opakovaných návštěvách toalety až předstírání zvracení, nutila svou matku setrvat v MŠ a oddalovala tak její odchod. U jiných dětí byl pozorován například rituál sednutí na klín, mazlení se s učitelkou, než se zařadily k ostatním dětem a zapojily se do her. Jiná pozorovaná dívka měla rituál „šťávy“, kdy si vynucovala láhev s pitím, bez které se odmítala uklidnit.

Po skončení her mají děti zařazen rituál úklidu hraček, kdy je pouštěna stále stejná relaxační hudba (nahrazuje slovní příkazy a pokyny). Při ní se děti uklidní, lehnou na záda, zavřou na chvíli oči a pak jdou sklídit hračky na své místo. Následují

²⁶ Kniha Děti potřebují rituály, GERTRUD KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ, str. 16

rituály před a po jídle (mytí rukou, čištění zubů) a příprava ke spánku. K usínacím rituálům patří četba nebo poslech pohádky či spánek s oblíbenou hračkou.

Bezprostředně po skončení her nebo jiných činností je dán dětem prostor pro vyjádření svého názoru, který napomáhá rozvoji osobnosti, sebeuvědomění a prosazení se. Je nazván jako tzv. komunitní klub (děti vyjadřují své pocity), diskusní klub (děti slovně hodnotí, co se jim podařilo nebo nepodařilo) či kreativní klub (pro rozvoj tvořivosti). V denním programu je zařazeno co nejvíce pohybových her, pro správný psychomotorický rozvoj, a děti mají možnost často výběru svých oblíbených činností - kreslení, cvičení, zpívání (konstruktivní, didaktické a pohybové hry), čímž se respektuje individualita. Zde je možné pozorovat velké množství drobných rituálů dětí, které mají snahu inklinovat k osvědčeným činnostem. Je zde patrný také velký rozdíl mezi činnostmi nejmenších tříletých dětí, které se musí naučit „si hrát“ a mezi dětmi šestiletými, které již mají zařazeno hodně činností vedoucích k úspěšnému zvládnutí přechodu do školy (říkanky zpaměti, kresby...).

Na otázku, položenou jedné z učitelek, zda je v dnešní době dáván větší prostor individualitě dětí a jejich rituálům před vnucenými kolektivními rituály, bylo odpovězeno, že praktikování rituálů je spojeno s věkem a délkou pobytu v mateřské škole. Na počátku pobytu u nových dětí je možné pozorovat větší individualitu a rozmanitost návyků a rituálů, na konci pobytu u předškolních dětí je tendence dodržovat více kolektivní rituály a přesný řád.

Prostředí mateřské školy je jedno z velmi důležitých míst, kde se dbá na tvoření správných návyků, z nichž se později stávají rituály.

„Rituály v tomto věkovém období by měly být prospěšné zejména: v postupném odpoutávání od nejbližších kontaktních osob; v nacházení nových kontaktních osob; v lepším zvládnutí strachu; v přizpůsobování se skupině vrstevníků; ve zvládnutí oidipovské problematiky; v rozvoji pozitivního vnímání sexuální identity; v rozvoji vnímání reality, nezbytném pro školu.“²⁷

V období školní zralosti se například vedle rituálů usnadňujících domácí přípravu na vyučování a různých individuálních rituálů, vyskytují i rituály ze školního prostředí, prováděné učiteli a vychovateli ke zvládnutí pozornosti či nekázně žáků.

V období puberty „smysl rituálů spočívá: v nalezení vlastní identity; v poznání svého nadání, silných a slabých stránek; v odpoutání od rodičů, od rodiny; v tom, že se

²⁷ Kniha Děti potřebují rituály, GERTRUD KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ, str. 33

jedinec stává dospělým, svéprávným člověkem; v nalezení pocitu sounáležitosti k nějakému novému společenství; ve zvládnutí strachu, protože každý z těchto kroků znejišťuje a nahání strach.“²⁸

„Kojenci od narození potřebují pevný denní režim a rituály, které je uklidňují a umožňují jim lépe se orientovat. Dospělí si rituály a zvyky mohou vytvořit, na rozdíl od dětí, sami.“²⁹

Rituály dospělého jedince a návod pro jejich praktické vytvoření a užívání velmi přehledně popisuje autorka knihy Life management: „Podobně jako můžete rozvíjet schopnosti a dovednosti, můžete pracovat i na svých vlastnostech. Jestliže jste od přírody nesmělí nebo naopak agresivní, můžete se pravidelnými rituály snažit tyto vlastnosti potlačit. Sedm životních oblastí - rodina; přátelé; profese; finance; duchovno; fyzická kondice a zdraví; intelekt a kreativita. V každé z těchto oblastí si stanovte cíl, kterého byste chtěli dosáhnout v horizontu jednoho roku, a rozmyslete si, jaké rituály by vás k němu mohly zavést....Při stanovování rituálů a cílů dodržujte princip SMART

Rituály a cíle by měly být:

S pecific = specifické v množství, kvalitě a čase;

M easurable = měřitelné;

A greed = odsouhlasené;

R ealistic = reálně dosažitelné;

T rackable = sledovatelné.

Pokud chcete např. začít s pravidelnou chůzí, stanovte si rituál: Každé pondělí, středu a pátek odpoledne ujdou v lese 4 kilometry nejdéle za hodinu. Takto formulovaný cíl splňuje všechna kritéria.“³⁰ Na konci knihy v příloze můžeme najít ještě návod, jak sledovat jeho dodržování. Podobným způsobem autorka dává další praktické návody, např. pro osobní rozvoj, firemní rozvoj nebo při hledání lepší práce apod.

²⁸ Kniha Děti potřebují rituály, GERTRUD KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ , str. 49

²⁹ Kniha Life management, DITA ZANDL, str. 36

³⁰ Kniha Life management, DITA ZANDL, str. 142-144

Můžeme souhlasit i s výstižným shrnutím na konci knihy: „Rituály vás každý den posouvají o kousek dál k vašim cílům. Za jeden rok tak v sedmi oblastech můžete udělat až dva tisíce malých kroků směrem ke spokojenějšímu a vyrovnanějšímu životu. Přestože postupujete pomalu a po pětiminutových krůčcích, pravidelnost a návyk vás dovedou dále, než kdybyste se vždy na začátku roku vrhli po hlavě do nového životního stylu, který byste na konci ledna už dávno nedodržovali.“³¹

Autorka v této knize rozpracovala konkrétní praktické návody, jak vytvořit rituály a zařadit je do běžného života. Pro příklad vybíráme několik ze 40 pravidel pro úspěšný a šťastný život. Hned v prvním předkládá myšlenku, že i když: „většinu vašeho života a chování určuje automatický pilot, kterého už od dětství programují vaši rodiče, známí, média i vy sami“, přece jen „Svoje zvyky můžete nahradit vhodnějšími“³²..a dále že: „Síla rituálů spočívá v tom, že se staly součástí vašeho života podobně jako pravidelné čištění zubů...Najděte ve svém životě zvyky, které vám škodí, a nahraďte je zdravějšími“³³, neboť ze správných zvyků se pak lehce stávají žádané a vítané rituály. „Rituál musí být přesně definovaný, reálný a měřitelný. Stanovte si přesně co, kdy, jak. Zablokujte si pro danou činnost čas v kalendáři. Příklad: každé úterý od šesti do sedmi večer půjdu plavat do bazénu.“³⁴ apod.

V této práci plně souhlasíme s názorem výše uvedené autorky G. Kaufmannové - Huberové a D. Zandl a to zejména z toho důvodu, že malé děti dodržují rituály s určitou samozřejmostí a přirozeností, tj spontánně. Naproti tomu v období dospělosti bývá častější, že (polo)zapomenuté rituály je zapotřebí znovuoživit a zařadit je vědomě do každodenních činností.

Poslední vývojovou etapou je stáří. Můžeme zde pozorovat rovněž celou řadu rituálů, které se v důsledku snížení pohybových a percepčních schopností stávají jednoduššími. Vystupují do popředí ty nejvíce používané a zažité, drobnější a individuální. I v tomto období lze konstatovat, že poskytují svým vykonavatelům významný zdroj psychické podpory.

³¹ Kniha Life management, DITA ZANDL, str. 147

³² Kniha Life management, DITA ZANDL, str. 147

³³ Kniha Life management, DITA ZANDL, str. 147

³⁴ Kniha Life management, DITA ZANDL, str. 147

3. Rituály jako zdroj psychické podpory v různých oblastech života

3.1 V náboženství

Pojem rituálu je velmi často chápáný a vztahovaný k oblasti náboženství, jeho obřadům, funkcím, charakteristikám a historii. Jinými slovy, spojení slova „rituál“ a pojmu „náboženství“ je zejména v běžném chápání velmi obvyklé a samotný termín „rituál“ má pro mnoho lidí silnou náboženskou konotaci. Přesto zdůrazněme, že jak v pojetí společenských věd, tak i v pojetí této práce je termín „rituál“ chápáný obecněji a vztahovaný k řadě dalších oblastí života mimo oblast ryze náboženskou.

I když se jednotlivá náboženstvím velmi odlišují svou formou, obsahem i historií, jednotícím prvkem prakticky všech náboženství jsou určité pravidelně se opakující obřady, kodifikované a schematizované činnosti – a tedy to, co lze všeobecně označit jako rituály. Tyto rituály působí také jako určité významné a specifické symboly daného náboženství.

Šamanský rituál afrického kmenového kouzelníka či hinduistický rituál očisty v posvátné vodě Gangy jsou příklady takových rituálů-symbolů. Množina takovýchto rituálů dané náboženství do značné míry (i když spíše jen vnějškově a v obecných povrchních představách veřejnosti) vymezuje.

Spirituální rozměr jednotlivých náboženství, kdy se jednotlivec či náboženské společenství myslí dotýká určité filosofické a mystické podstaty dané víry, může být také do jisté míry spojován s určitým rituálním vyjádřením.

Například ponoření jogína do hluboké vnitřní kontempace je doprovázeno též určitými vnějšími projevy, někdy i cvičením určitých jogínských poloh neboli asán, a celek takových vnějších projevů lze označit slovem „rituál“.

Podobně samozřejmě modlitba křesťana či muslima je doprovázena určitou ritualizací, která usnadňuje spojení se spirituálním obsahem víry a navozuje stav náboženského rozjímání.

Náboženské rituály doprovázejí významné události životního cyklu lidí – narození, křest, svatby, nemoci a uzdravení, úmrtí a pohřby.

Rituály jako zdroj psychické podpory v oblasti náboženské fungují velmi silně. Příslušníci takových náboženství, která jsou v dané zemi v určitém historickém období

minoritní, často pociťovali určité ohrožení své víry (a někdy i existence) od „nevěřící“ či „barbarské“ většiny.

Společné rituální vykonávání určitých náboženských úkonů proto plnilo dvě hlavní funkce. Jednak spojovalo a utvrzovalo věřící navzájem v jejich víře, a současně působilo navenek – jako určitá demonstrace a vyjádření před většinovou společností. Není také náhodné, že náboženské rituály v historii doprovázely či předcházely nebezpečná válečná tažení (např. křížové výpravy ve středověku), kde jejich funkce jako zdroj psychické podpory je zřejmá.

Dokonce i v moderní době jsou často důležité politické události, rozhodnutí či válečné konflikty doprovázeny rituály náboženského charakteru. Obojí zaměření náboženských rituálů – tedy dovnitř i navenek – je zde také dobře patrné.

3.2 V politice

Politika představuje lidskou aktivitu, která nepostrádá stres, soutěživost i různá rizika. Proto rituály v politice často slouží i jako zdroj psychické podpory, kterými se jednotlivci i politické strany ubezpečují ve svých cílech, postojích a činnostech jak dovnitř, tak i navenek. Např. volební kampaně, které doprovázejí volbu prezidenta v USA, mají celou řadu aspektů rituálního charakteru, které někdy připadají občanům jiných zemí či kultur až úsměvné. Příkladem mohou být doslova statisíce stisků rukou, které musí každý kandidát na prezidenta téměř „povinně“ absolvovat během předvolebních shromáždění. Anebo tisíce nejrůznějších sloganů a mávátek, které jsou neodmyslitelnou „rituální“ součástí amerického procesu prezidentských voleb.

Některé politické rituály musely ovšem být pod tíhou okolností velmi omezeny či zrušeny. Příkladem může být dříve oblíbená „rituální“ jízda prezidentů v otevřeném automobilu, která v USA skončila s atentátem na amerického prezidenta Kennedyho v Dallasu r. 1963.

Určité rituální zvyklosti mají také činnosti nejrůznějších politických stran a struktur v jednotlivých zemích - parlamentů, senátů, vlád, atp. Silně rituální povahu mívají nejrůznější oslavy, manifestace či výročí zejména v totalitních režimech, které se s jejich pomocí dovnitř i navenek jakoby „ubezpečují“ ve správnosti své cesty a zastrahují jimi své odpůrce a protivníky.

Silně rituální povahu tak měly i např. sjezdy nacistů v německém Norimberku před II. světovou válkou, sjezdy komunistických stran za doby studené války, atp.

3.3 Ve vědě

Již ve starém Řecku se setkáváme s některými rituály, které souvisí s počátky vědy. Tak kupříkladu Pythagorejci zdůrazňovali magickou roli čísel a geometrie, kterou ztělesňovalo zejména triangulární uspořádání deseti čísel, zvané „svatý tetraktis“.

Tím, že se vědec rituálně vztahoval k něčemu vyššímu, nadčasovému a objektivnímu, získával současně určitý zdroj psychické podpory, který svému vykonavateli pomáhal překonávat strach z pomíjivosti, zbytečnosti, smrti i nekonečna. „*Noli turbare circulos meos!*“ neboli „Nerušte mé kruhy!“ - zvolal prý Archimédes na římské vojáky, kteří jej přišli zabít a na které bohužel jeho rituální ochrana pomocí kruhů nakreslených v písku neúčinkovala.

Mnoho významných vědců historie muselo navíc těžce své nové poznatky prosazovat a byli nezdůvěřeni i existenčnímu ohrožení. Hledání zdrojů psychické podpory a navazující ritualizace proto s vědeckou prací vždy úzce souvisela.

Vědecká společenství si také vypracovala určité rituály, související se zveřejňováním, šířením i oceňováním vědeckých výsledků.

Každoroční výběr kandidátů a udílení Nobelových cen má samo o sobě charakter přísného a velmi prestižního rituálu. *Astronomie* i *astrologie* fungují v roli zdroje psychické podpory také odedávna. Slavný Johannes Kepler, který musel během svého života čelit těžkým ranám osudu, nacházel tuto psychickou podporu ve svém astronomickém bádání i astrologickém zdroji obživy.

V moderní společnosti má ovšem oblast vědy, techniky a související rozvoj technologií na vznik i zánik rituálů ve společnosti zcela zásadní a určující význam. Viz též v kap. 3.13. „Přejímání rituálů“ níže.

Nejen s intelektuální činností vysoké úrovně, s níž bývá věda spojována, souvisí také čajové i kávové rituály, které kromě uhašení žízně mají napomoci činnost mozku povzbudit a současně harmonizovat. Např. známý japonský čajový obřad či rituál není ani zdaleka založen jen na pití povzbuzujícího čaje, nýbrž má s pomocí přesně

definovaných a léty vybroušených úkonů navodit stav psychické harmonie, uvolněnosti a soustředění, vyhledávaný nejen při práci vědce nebo spisovatele.

„Matematik je člověk, který přeměňuje hrnky kávy na matematické teorémy“ – prohlásil o svém oblíbeném kávovém rituálu maďarský logik Alfréd Rényi.

Obecněji lze říci, že prakticky s každou profesí bývá spojována určitá množina skutečných nebo domnělých rituálů, které představují určitou „karikaturu“ dané profese.

3.4 V umění

S rituály jako zdrojem psychické podpory se často setkáváme i v oblasti umělecké (hudba, malířství a sochařství, film a divadlo, ...).

Jde o příklady z obecnější kategorie *profesních rituálů*, které však v oblasti umění mají i svá specifika. Rituály v umění mají často navodit stav soustředění, plné představivosti, uvolněnosti, citlivosti a vnímavosti. Jindy má rituál umělce vybavit i zvýšenou psychickou odolností před nepříznivým přijetím díla.

Někdy je umění zaměřeno přímo na vytváření artefaktů, které poté slouží k rituálním účelům. Takovou roli mají, např. staroindické geometrické obrazce zvané *mandala*, které slouží jogínům ke kontemplaci, meditaci a k navození psychického spojení s nejhlubším tajemstvím vesmíru. Také některá hudební díla jsou pro tvůrce i posluchače předmětem úcty s prvky ritualizace a zdrojem psychické podpory.

Za určitý hudební rituál lze chápat např. hraní státní hymny, které ve vypjatých historických obdobích představuje i zdroj psychické podpory pro příslušníky daného národa.

3.5 Ve sportu

Téměř každý sport má své charakteristické drobné i výraznější rituály, které obecně plní různé funkce. Jednak napomáhají sportovci v dosažení optimálního výkonu, zajišťují dodržování pravidel, současně bývají ale i vyjádřením určité etiky a koloritu příslušného sportovního odvětví.

V některých sportech dosáhla ritualizace vysokého stupně propracovanosti, je striktně dodržovaná a je bez těchto ingrediencí pro své vyznavače téměř nepředstavitelná. Např. v tradičním japonském zápase *sumo* musí zápasníci dodržovat celou soustavu přesných rituálních pravidel jak během tréninku, tak i při veřejném vystupování a zejména na turnajích.

Rituály v jednotlivých druzích sportu se samozřejmě nutně liší, podobně, jako se navzájem odlišují samotné sportovní disciplíny a jejich charakteristiky. Tak například rituály, které mají navodit šachistovi maximální soustředění a rychlost kombinačního úsudku, odstranit jeho nervozitu a únavu při dlouhodobém turnaji, jsou jistě velmi odlišné od rituálů boxera, atleta nebo stolního tenisty.

Některé pravidelně prováděné rituály mají pomoci sportovci v tom, aby vydržel každodenní enormní tréninkovou zátěž a dokázal případně překonat (často velmi stresová) období zranění a neúspěchů. V mnoha sportech je výsledek dlouhodobého tréninkového úsilí závislý na schopnosti sportovce „prodat“ vše v jediném významném okamžiku, na který se sportovec řadu měsíců i let dopředu upíná.

Eliminace enormního stresu a nervozity, která s tím může být spojená, je jednou ze základních funkcí sportovních rituálů. Ty jsou proto sportovci vyhledávané a provozované velmi často a důsledně. Často proto vidíme sportovce, který se před výkonem pokřičuje, políbí talisman, provádí uklidňující gesta, ponoří se do soustředění, nebo se naopak všemožně „hecuje“, nahlas sám k sobě rozmlouvá, opakuje si v duchu svou tajnou „mantru“, sám sebe pro nabuzení „fackuje“, pohrává si před tenisovým podáním s míčkem, atp.

Po provedení sportovního výkonu jsou rituální projevy také velmi časté. Sportovec mívá charakteristické a opakované projevy radosti nebo zklamání, kterými působí na sebe i diváky.

Mnoho populárních sportů a významných sportovních událostí se odehrává před kritickými zraky mnoha diváků, nezřídka do „svých“ sportovců projektují své naděje a očekávání celé státy či národy. Jak v případě úspěchu, tak zejména v případě neúspěchu je pro sportovce zásadní zvládnout psychické tlaky a vyrovnat se psychicky se situací.

Rituály jako zdroj psychické podpory zde sportovcům slouží tím více, čím více se nároky na sport a sportovce zvyšují.

Některé lidské činnosti jsou na pomezí mezi rituály, sporty a hledáním vnitřních zdrojů psychické harmonie a podpory. Příkladem může být hatha-jóga, která současně

představuje určitý cvičební rituál, zdroj pro udržení fyzické kondice i zdroj pro navození vnitřní harmonie či nalezení psychické podpory.

Rituály vytvořené ve sportu je možné prakticky vnímat i jako prostředek pro otužování a nácvik zvládnání stresových situací. Můžeme si pravidelně ordinovat zátěžové (sportovní) dávky, po kterých přichází fáze uvolnění. Postupně se je učíme aktivně zvládat. Tyto dávky pak úměrně zvyšujeme, střídáme námahu a odpočinek, tedy stav stresu a stav uvolnění. A nakonec je můžeme přenést i do praktického života v různých jiných činnostech - zkušenosti ze sportu v tomto případě poslouží jako trénink a zkouška reakce na zátěžové a stresové situace. Můžeme získat nejen jistotu při pravidelně opakující se činnosti, ale i jistotu ze zvládnuté situace.

3.6 V lásce, partnerství a rodinném životě

V oblasti projevů náklonnosti, namlouvání, lásky k partnerovi či k určité osobě, nebo i skupině osob, s nimiž jsme v každodenním kontaktu, je dodržování rituálů více než žádoucí.

Poskytují nám důležitou sociální oporu, naplňují jednu z důležitých složek našeho sociálního života. Spokojenost, štěstí a zdravé zázemí v této oblasti u každého jednotlivce se promítá do celkové kvality života.

V lásce a namlouvání můžeme pozorovat u téměř každého biologického druhu určité rituály samičky nebo samečka, případně obou, kterými se svému partnerovi předvádějí a snaží se ho přesvědčit, že právě on je ten vhodný k založení „rodinného hnízda“ a výchově mláďat. Například tokání tetřevů, rituál páva s jeho zbarveným ocasem, souboje jelenů, slonů, atp.

Vytvořené rituály například společných snídaní či večeří, promluv bez televize a novin, společné vycházky či prožité víkendy, rituály loučení a vítání, vymezení pravidelného krátkého časového prostoru pro vzájemné sdělení každodenních prožitků, společné pití kávy či čaje, pravidelné projevení fyzické náklonnosti, obdarování maličkostí, rituály před spaním, rituál usmíření, poskytují důležitou psychickou podporu a lze je zařadit mezi důležité kladné návyky duševní hygieny.

V rodinném životě rituály spojené s hygienou, péčí o domácnost, přípravu do školy, do zaměstnání, společně prožité večery a víkendy, návštěva bohoslužby, dále

dodržování rituálů v průběhu roku spojených s tradicemi dané kultury - Mikuláš, Dušičky, doba adventní a Vánoce (příprava na vánoce, zdobení příbytku, zhotovení adventních věnců, pečení cukroví, zdobení stromečku v noci před Štědrým dnem jako překvapení dětem, dodržení půstu před štědrovečerní večeří, dětem se pouští zlaté prasátko, příprava štědrovečerní tabule s tradičním kaprem, zpívání koled, rozbalování dárků, účast na půlnoční bohoslužbě, svátky vánoční - návštěva příbuzných, Silvestr, oslava příchodu nového roku, Velikonoce jako svátky jara, Popeleční středa (koblihy), Květná neděle začíná tzv. Svatý týden, ve kterém křesťané prožívají své rituály pomlázka, barvení vajíček, atp., ale i rituální zvyky různých společných oslav narozenin, výročí, společných výletů, dovolených atp.

3.7 V alternativní medicíně a homeopatii

Mnohé metody *alternativní medicíny* mají pro klasickou medicínu nezřídka charakter rituálů, které pacientům přináší příznivý efekt jen prostřednictvím psychické podpory.

Povšimněme si např. i u nás velmi rozšířené *homeopatie*. Při přípravě homeopatických preparátů je používána metodika, která z hlediska klasické medicíny bývá považována spíše za „rituální“, než „vědeckou“. Je používán cyklus extrémního ředění látek, po kterém ve výsledném přípravku nemusí být přítomna ani jediná molekula původní účinné látky.

Ještě více „rituální“ povahu má dle klasické medicíny další homeopatický požadavek, aby po každém cyklu ředění byl přípravek důkladně protřepán. Klasická medicína pak usuzuje, že homeopatický preparát může nanejvýše působit jen jako zdroj psychické podpory pro svého konzumenta, ve smyslu rčení „víra tvá tě uzdravila“. S tím je spojován termín „*placebo efekt*“. Pokud je tedy pacient obecně přesvědčen o léčebném účinku homeopatie a současně je přesvědčen, že řádně proběhl homeopatický „rituál“ přípravy léku, pak jsou splněny předpoklady pro placebo efekt ve smyslu klasické medicíny.

Rituály tedy fyziologicky působí podobně, jako placebo efekt v klasické medicíně. Jinak řečeno, rituál přes psychiku působí jako určitá úprava narušené *homeostáze* organismu.

3.8 Obsedantně kompulzivní porucha

Z čistě medicínského pohledu mohou být rituály též projevem duševní *obsedantně kompulzivní poruchy*, která patří k *úzkostným poruchám* a je poruchou chronickou.

Obsese je chorobně utkvělá představa či myšlenka. Pacient takto postižený má nutkání vykonávat určitý soubor činností, *kompulze*, které lze považovat za rituály. Člověk, který trpí obsedantně kompulzivní poruchou, bude mít pocit nesnesitelné úzkosti (např. že se jeho blízkým nebo jemu něco hrozného stane), dokud nevykoná kompulzi (rituál). Tyto kompulze mohou být patrné navenek nebo se mohou odehrávat v mysli. Začátek poruchy je většinou s nástupem dospělosti. Průběh bývá dlouhodobý a po zhoršení do určitého stádia intenzita poruchy kolísá.

3.9 Autismus

Opakovaná soustředěná činnost u dětí, například rovnání věcí do neobvyklých struktur může znamenat autismus. Tzn. vývojové duševní postižení projevující se abnormální sociální interakcí, stereotypními opakujícími se vzorci chování a narušenými komunikačními schopnostmi. U dětí se objevující již před třetím rokem věku.

U těchto dětí více než kdekoliv jinde vyniká význam rituálů, které jim poskytují bezpečí a pocit jistoty. Jsou však markantně odlišné od těch, které vykonávají zdraví jedinci. Uvádí to například ve své knize autoři Peter Vermeulen, Iva Strnadová: „Tak jako lidé s autismem postrádají flexibilitu při řešení každodenních problémů - a to opravdu hodně - není u nich neobvyklé rituální chování. Co bylo původně funkčním a účelným řešením, stává se samotným životem. Daná činnost je vykonávána, i když (už) nemá smysl. ... Lidé s autismem lpí na rituálním nebo automatickém chování (říkáme mu stereotypní), protože jim nabízí bezpečí a je pohodlné. Nemění se; všechno ostatní se mění, a je tudíž nepředvídatelné.“

Lidé s koherentním myšlením považují rituální činnost za 'nesmyslnou', protože postrádá spojitost s konečným cílem. Pro nás jsou rituály zdrojem frustrace. Rodiče a vychovatelé musí často 'čekat' na lidi s autismem, protože ti 'provádí' rituály, které

jsou pro lidi s koherentním myšlením pouze zbytečné a ztrátou času. Proč se musí znovu vysmrkat, když tolik spěcháme? Smrkal před malou chvílí...

Lidé s autismem nicméně nepovažují tyto rituály nebo stereotypy za nesmyslné - poskytují jim bezpečí. Navíc jsou činnosti lidí s autismem spíše jako pevně dané pořadí činů, řada kroků, které je potřeba udělat jeden po druhém, jako úplný postup. 'Takto to je. Takto to musí být.'

Anna je velmi precizní a pořádná. Pokaždé, když něco vyndá ze své toaletní tašky, ihned ji zavře. Vyčistit si zuby a umýt ruce proto zahrnuje: otevřít tašku, vyndat zubní kartáček a pastu, zavřít tašku, nandat zubní pastu na kartáček, otevřít tašku, zandat zubní pastu, zavřít tašku, atd.

Pro člověka, který vidí celý obrázek, je celý tento rituál otvírání a zavírání toaletní tašky nesmyslný. Ale Anna to tak nevidí. Nevidí celý obrázek. Každý krok, který udělá (vyndání zubního kartáčku a pasty, vymáčknutí zubní pasty na kartáček, čištění zubů), je samostatnou činností. A po každé činnosti zavřete tašku.³⁵

Zde je důležité pro úplnost rozlišit a vymezit pojmy: stereotypní (rutinní) činnost je prováděna kvůli jí samotné, ritualizovaná činnost kvůli významům, které s ní spojujeme

3.10 Soudní rituály

Soudní praxe je od nepaměti na rituály poměrně bohatá. Funkcí rituálů v této oblasti je zajistit optimální či žádoucí průběh spravedlnosti a práva – samozřejmě ve smyslu a v rozsahu daného dobového a společensko-politického kontextu.

Zvrácené formy rituálů představovaly středověké soudní procesy s čarodějnicemi nebo procesy inkviziční, popřípadě v době moderní různé manipulované politické soudní procesy, zakrývající justiční zločiny. Právě určitá ritualizace měla dodat manipulovanému procesu zdání spravedlnosti a standardního průchodu práva.

Oblast soudnictví, zločinu a trestu je současně charakteristická ostrými konflikty mezi zájmy jednotlivých aktérů. Jak rituály strany žalující, tak i rituály strany žalované pomáhají se s těmito ostrými konflikty a stresy vyrovnat.

³⁵ Kniha Autistické myšlení, PETR VERMEULEN, IVA STRNADOVÁ, str. 95-96

Z hlediska strany žalující se ritualizace projevuje v dodržování určitého procesního postupu i specifického právního jazyka a žargonu, které jakoby zbavuje žalobce, soudce, popř. porotu a svědky, aby lépe zvládali psychický tlak procesu a vytvořili tak touto ritualizací jakousi psychologickou bariéru mezi sebou a stranou žalovanou.

Naopak u strany žalované pomáhá jistá ritualizace přijmout trest, ale také se trestu efektivněji bránit – alespoň na úrovni psychické.

Zejména pokud jde o nejpřísnější tresty formou vězení nebo popravy, je dokonce známá řada případů, kdy odsouzení přijali náboženství či Boha, které jim do té doby byly zcela cizí a proti kterému třeba nejhrubším způsobem hřešili – samozřejmě včetně souvisejících rituálů. A také naopak – pokud šlo o odsouzení zjevně nespravedlivé, někteří odsouzení se vzdali svých původně vyznávaných rituálů a někdy i božstva, které předtím uctívali. „Ale s vámi o Bohu rozmlouvat nebudu“ – odpovídá ve filmu Kladivo na čarodějnice statečný děkan Lautner poté, co je po dlouhém krutém mučení donucen přiznat čarodějnictví a v cele při čekání na smrt je navštíven mnichy-zpovědníky...

Známým vnějším projevem rituálů v oblasti soudnictví je také například oblečení soudců, používání taláru a paruky, předepsané rozmístění jednotlivých aktérů soudního procesu atp. Tyto aspekty soudních rituálů působí jako zdroj autority, potažmo psychické podpory, zejména pro samotné vykonavatele práva či spravedlnosti.

3.11 Tajné rituály

Činnost tajných spolků, společenství a sekt bývá – přinejmenším v představách osob mimo jejich okruh - s rituály neoddělitelně spjatá.

Rituály zde souvisí s vyhledáváním nových členů tajného spolku, jejich iniciací a zasvěcením, s hierarchií a hodnostmi, se symbolikou spolku, ale i s působením spolku navenek. Proslulé tajné spolky jako Svobodní zednáři a jejich tajné lóže, americký rasistický Ku-Klux-Klan, ale i komunity historicky známé svou určitou uzavřeností (např. některé ortodoxní náboženské sekty) – ty všechny jsou spojovány s prováděním rituálů.

Tajuplnost příslušných rituálů a tajný charakter spolků se přitom jakoby podporují. Kupříkladu pálení křížů, rituální průvody a bizarní obleky členů Ku-Klux-

Klanu na americkém jihu měly dodávat strach a jejich členům psychickou podporu v jejich extrémistické činnosti.

Do značné míry mívají charakter (polo)tajných sekt i činnosti mnoha nedemokratických politických stran z moderní historie, a to jak na extrémní politické pravici, tak i levici. Zejména v takových politických režimech jsou samozřejmě s tajnými rituály ještě více spojovány činnosti tajných policí a výzvědných služeb.

Údajné či skutečné rituály mají prý italská mafie, japonská Jakuza (nově přijímaný člen musí dokázat věrnost a tvrdost tím, že si nechá rituálně useknout prst), atp.

Zde se již dostáváme do oblasti fikce, filmové a knižní tvorby. Oblíbená knížka „Záhada hlavolamu“ našeho klasika mládežnické literatury Jaroslava Foglara pojednává o „starobylých tajuplných rituálech“ uzavřeného společenství Vontů.

Tajuplnými rituály se hemží každý nový hollywoodský film s prvky starého Egypta, s příběhy z exotické Asie, atp. Sílu a dopad rituálů tedy zřejmě zdůrazňuje a podporuje jejich vnitřní tajuplnost, a naopak samotný pocit tajuplnosti a tajemna často souvisí s určitou ritualizací. Zdá se, jakoby rituály byly téměř nástrojem naší koexistence či boje s tajemnem, který využíváme jako zdroj psychické podpory před strachem z neznáma.

3.12 Absence rituálů

Rituály jsou pro život jednotlivců i společenství velmi charakteristické. Bez rituálů ztrácí subjekt určitou pravidelnost, předvídatelnost, řád, individualitu.

Některá – zejména tradiční - společenství souvisí s rituály tak silně, že absenci těchto rituálů spojujeme se zánikem či rozpadem společenství. Subjekt bez rituálů jakoby ztrácí svůj charakter a výlučnost. Lidové zvyky, obyčeje a tradice jsou úzce spjaté s rituály. Absence rituálů by vedla k rozpadu spektra těch nejtypičtějších projevů jednotlivců i společenství.

Zdá se téměř, že všechny živé organizmy, které biologická evoluce vytvořila, generují určitou periodicitu, opakovatelnost, reprodukovatelnost - a tedy i více-méně zjevné rituály - jakoby ze svých vnitřních niterných potřeb.

Zejména vyšší formy života a rozvinutá společenství by absence rituálů připravila o základní část jejich podstaty a charakteristik. Život bez rituálů by zřejmě vypadal podstatně jinak, než jej známe a dovedeme si představit.

3.13 Konflikty rituálů

Souboje a srovnávání v oblasti náboženství, politiky, sportu, rodiny, ekonomiky, ... jsou současně soubojem a srovnáváním příslušných charakteristických rituálů. Konflikty rituálů jsou proto doprovodným jevem konfliktů v celé lidské historii.

Vítězové a úspěšní protagonisté v oblasti náboženství, politiky, sportu, ekonomiky, atp., šíří současně „své“ rituály i mezi „poražené“ či méně úspěšné zástupce společenství. V rodině pak často děti napodobují rituály rodičů, např. „chtějí vypadat starší“ (někdy ovšem i naopak).

Tím, že „poražení“ napodobují rituály vítězů, snaží se současně „vítězům“ přiblížit. Přijímáním formy a vnějších znaků rituálů se ovšem nutně nepřejímá i jejich hlubší filosofický, spirituální nebo praktický obsah.

Příkladem mohou být např. nábožensko-politicko-sociální konflikty v období husitských válek. Rituál „přijímání pod obojí“, který byl součástí těchto konfliktů, měl pro různé strany a aktéry v různých časových obdobích různý význam, od čistě formálního symbolu „husitství“ až po nový světónázor, zahrnující hlubinnou reformu křesťanské církve. Minorita, které je v ohrožení, fixuje a upevňuje i své rituály a nachází v nich zdroj psychické podpory – v extrémních případech až po úroveň Husovy kostnické hranice. Tato mučednická smrt upálením se pak sama v našem historickém kontextu vyvinula v určitý extrémní symbolický rituál, kterým někteří lidé dramaticky demonstrovali svůj nesouhlas s politickou situací (Jan Palach a Jan Zajíc v r. 1969).

Ostré konflikty nalzáme v pozadí rituálních hladovek otce indické nezávislosti Gándího, u rituálních sebevražd „harakiri“ dle japonské samurajské tradice, atp. Tyto extrémní rituály mají samozřejmě zapůsobit hlavně navenek, též jako součást psychické podpory a vnitřně očistného procesu pro frustrované, demoralizované či umdlévající členy společenství.

3.14 Přejímání rituálů

V předchozí kapitole bylo již uvedeno, že „poražení“ mají tendenci přejímat „úspěšné“ rituály „vítězů“. Darwinovsko-mendelovská evoluce druhů je proto současně i *evolucí rituálů*. Rituály jsou předávány a přejímány mezi populacemi a generacemi jako součást entit zvaných též „*memy*“ a příslušná teorie evoluce, která zahrnuje též předávání „kulturních informací“, se nazývá *memetika*³⁶.

Jak v této práci rozebíráme, významnou hnací silou rituálů je často z nich vyvěrající psychická podpora, tedy funkce pro jednotlivce či společenství v podstatě prospěšná a žádoucí. Při povrchním úsudku by se proto mohlo zdát, že jak jednotlivci, tak i společenství by měli mít snahu svůj život maximálně ritualizovat. Proto je zajímavé, že i v oblasti přejímání a šíření rituálů zjevně existuje určitý rovnovážný a optimální či harmonický stav, za kterým je již fungování a přejímání rituálů pocíťováno naopak negativně.

Jednotlivec či společenství se někdy může jakoby „topit v ritualizaci“. Život začíná být příliš nežádoucím a škodlivým způsobem schematizován a svazován, namísto živého a racionálního reagování na podněty odpovídáme pouhým formálním rituálem.

Není náhodou, že pád vysoce „ritualizovaných“ režimů sovětského typu v r. 1989 byl doprovázen osvobozujícím odvržením jedněch rituálů (a naopak bohužel příchodem rituálů jiných), a to na úrovni jednotlivců, rodiny i státu.

Rituály komunistických sjezdů a prvních májů vystřídaly rituály reklam, konzumu a tržních floskulí. Nalézání optimální harmonie mezi starými a novými rituály bylo, je a zřejmě i bude dynamickou a trvalou součástí života. S rituály a ritualizací souvisí koncepce i hrozby známé jako „trvale udržitelný rozvoj“, „volný trh bez přívlastků“, „globální oteplování“, „boj proti terorismu“, atp.

Přejímání rituálů a nalézání rovnováhy mezi starými a novými rituály je v moderní historii velmi silně vázáno na rozvoj vědy a techniky. „Vymírají“ staré rituály, spjaté s překonanými technologiemi, a rodí se nové, dané novými vynálezy a objevy. Stačí, když si uvědomíme, jaké nové rituály vznikly s příchodem technologie internetu, mobilních telefonů, předtím televize či rádia, automobilismu, atd.

³⁶ Kniha *The Selfish Gene*, DAWKINS RICHARD

Moderní civilizace, spjatá s těmito technologicky ovlivněnými rituály, je současně zahlcena jejich zpětným působením na psychiku a zdraví člověka. Často jsou proto znovunalézány či objevovány podpůrné rituály, které škodlivý nebo nežádoucí vliv rituálů „technologických“ více či méně kompenzují.

Přesto se na vesnicích dodnes zachovala řada rituálů (např. slavení hodů a masopustu), které úspěšně bojují i s překotným vývojem moderní globální společnosti a rozvojem moderních technologií. Stále více lidí si uvědomuje, že zachování těchto rituálů je velmi významnou stránkou pro udržení specifického koloritu, svébytnosti a tradic daného regionu.

Jde tak o protiváhu k tendenci globalizace a uniformizace, která zasahuje i do oblasti rituálů. Z čistě praktického hlediska uchování rituálů a svébytnosti regionu souvisí například s rozvojem a přitažlivostí turistiky i s ekonomickým životem regionu.

Dodejme, že taková turistická přitažlivost regionu přispívá i k jeho ekonomickému blahobytu a ten se zpětně projevuje jako zdroj psychické podpory jeho obyvatel.

Pro mnoho lidí i samotný fakt, že zachovávají dědictví předků, představuje významnou hodnotu. Rituály řídily dříve celý lidský život. Dnes pozorujeme jejich výskyt většinou tam, kde se musíme přizpůsobit něčemu novému, kde prožíváme určitý bod obratu nebo zvratu. Plní-li staré a osvědčené rituály svou funkci, není zapotřebí vyhledávat místo nich nějaké zástupné, špatné nebo velmi často povrchní náhražky.

V práci jsme také zmínili, že jako zdroj psychické podpory mohou fungovat jen takové rituály, kterým lidé věří a s nimiž se ztotožňují. Pokud nové, zástupné rituály tuto vlastnost nemají, lidem jako plnohodnotný zdroj psychické podpory neslouží. Můžeme rovněž pozorovat, že jak se mění společnost, mohou i některé z rituálů ztratit smysl a nejsou-li naplněny novým obsahem, brzy zanikají nebo se stávají pouhou formalitou bez obsahu. V dnešní době se to týká například lidí, kteří mají problém s řadou církevních rituálů, jejichž smysl se zčásti vyprázdnil.

Závěr

Předkládaná práce se zabývala pojmem rituálů jak obecně, tak se zvláštním zřetelem k funkci rituálů, jako zdroje psychické podpory. Blíže jsme analyzovali pojem rituálů, jak v jeho původním a nejčastějším významu, který souvisí zejména s rituály v oblasti náboženství, tak i řadu jeho dalších a obecnějších významů. Podstatná část práce byla věnována klasifikaci rituálů tak, jak se s tímto pojmem běžně setkáváme v životě jednotlivce i společnosti. Kromě oblasti náboženské jsme se podrobně zabývali rituály v řadě oblastí, jako například: ve sportu, ve vědě, v politice, v umění, v lásce a partnerství apod.

Zvláštní význam byl věnován roli rituálů ve vývojové psychologii. Například ukázali jsme, že rituály provázejí život jednotlivce ve všech jeho obdobích od narození až do smrti a dokonce je lze nalézt i v prenatálním období. Probíhají podle určitých pravidel, určitým způsobem a po celá dlouhá období zůstávají neměnné.

Pro rituály je charakteristický aspekt opakovatelnosti a předvídatelnosti. Právě tyto charakteristiky usnadňují také vědecký popis příslušných jevů, neboť věda se obecně soustředí zejména na jevy s rysem opakovatelnosti, předvídatelnosti a reprodukovatelnosti.

Ukazuje se, že rituály jsou natolik neoddelitelnou součástí života jednotlivce a společnosti, že bez jejich přítomnosti by život ztratil podstatnou část své identity a charakteristik.

I když toho ale o rituálech budeme vědět hodně, je velmi důležité zažít i „osobní zkušenost s nimi“, tzn. uvědomit si jejich existenci, důležitost a vědomě je zařazovat do každodenních činností tak, aby nám mohly poskytovat psychickou podporu či fixovat jistotu, aby se staly stabilizátorem chování.

Diskuze

I když jsme se v této práci věnovali rituálům v celé řadě oblastí a z hlediska širokého spektra jejich funkcí, řada zajímavých oblastí zůstala mimo rámec této práce. Kupříkladu oblast náboženských rituálů je velmi bohatá a zasloužila by si samostatnou práci, například srovnávací studii různých rituálů v jednotlivých světových náboženstvích (křesťanství, judaismus, buddhismus, hinduismus, islám,...). Snad ještě zajímavější by bylo srovnání rituálů v jednotlivých odnožích a skupinách daného světového náboženství, například katolíci, evangelíci, rituály východní a západní formy obřadu atp. Poměrně malou pozornost jsme též mohli věnovat otázkám vývoje jednotlivých rituálů a jejich proměnám v lidské historii. Zejména souvislost mezi rituály a rozvojem technologií (průmyslovou revolucí) by zasloužila vydání samostatné práce. Relativně malý prostor jsme věnovali otázce, na základě jakých kritérií lze rituály rozdělit na ty, které mohou sloužit jako zdroj psychické podpory a na ty, které uvedenou funkci neplní či plnit nemohou. Jako hlavní kritérium pro odlišení obou skupin rituálů jsme uvedli to, jestli se daný jednatlivec či společenství s určitým rituálem ztotožňuje a věří mu. Uvědomujeme si však, že možných kritérií je mnohem více a některá z nich mohou být i značně subjektivní a těžko postižitelná. Příkladem může být matka dítěte, které ji po těžké nemoci zemřelo a nachází podporu v rituálním ochraňování velmi intimních památek na své dítě, což pro lidi bez podobného zážitku může být těžko pochopitelné.

Domníváme se, že k hlavním přínosům této práce patří tři základní poznatky:

1. že pojem rituálu je všudypřítomný a v soudobých souvislostech má mnohem více významů, než jen význam náboženský, se kterým býval původně převážně spojován
2. pokud bychom si abstraktně oblast rituálů odmysleli z života jednotlivce nebo společnosti, dostali bychom nereálný obraz, který by měl jen málo společného se „zeleným stromem“ reálného života
3. nalézání zdrojů psychické podpory v rituálech patří nejen k jejich základním praktickým funkcím, ale současně uchovávají a střeží řád a pravidla ve společnosti i do budoucích časů.

Resumé

V první, obecnější části této bakalářské práce jsme definovali a vymezili základní pojmy, tj. význam a funkce rituálů, typy rituálů a jejich původ. Můžeme je odlišit na ty, které jsou dány zejména sociálním učením od těch, které jsou naopak vysoce podmíněné genetikou a dědičností

Ve druhé části práce se zamýšlíme nad rituály z hlediska různých měřítek na časové ose. Zejména hlubší pochopení a sledování rituálů u dítěte z pohledu vývojové psychologie je významné z řady důvodů. Dávají pevný základ nejen pro „malé“ a „nenápadné“ každodenní a periodicky se opakující činnosti (např. osobní hygiena, základní kulturní návyky při jídle, atp.). Ovlivňují totiž zásadně také např. jazykové a vyjadřovací schopnosti dítěte, jeho schopnost empatie a cítění, a obecně ty vlastnosti člověka, které můžeme označit pojmem „sociální inteligence“.

Ve třetí části práce jsou podrobněji analyzovány rituály v jednotlivých oblastech života jednotlivce i společnosti. Je ukázáno, že rituály se běžně a přirozeně vyskytují prakticky ve všech oblastech života. I když jsme se v této části práce dotkli rituálů v celé řadě oblastí (v politice, ve sportu, ve vědě, atd.), je současně zřejmé, že zajímavé a významné rituály v celé řadě dalších oblastí musely nutně zůstat mimo rámec této práce.

Z uvedeného rozboru rituálů je také zjevné, že mnohé z nich slouží jako významný a často používaný zdroj psychické podpory. Jejich prostřednictvím do života hlouběji proniká určitý řád, pravidelnost a předvídatelnost, což jsou kvality neoddělitelně spjaté s životem jednotlivce i společnosti.

Anotace

Předkládaná bakalářská práce se věnuje problematice rituálů, a to zejména ve vztahu k jedné z jejich významných funkcí, kdy slouží jako zdroj psychické podpory jednotlivců i lidských společenství. Ukazuje se, že pojem rituálu je velmi obecný a významově podstatně přesahuje jeho nejobvyklejší a starší chápání, které vyplývá z jejich role v oblasti náboženské. Pro rituály je charakteristická jejich opakovatelnost a návaznost na určitá tradiční pravidla či vzorce chování. V práci předkládáme některé z možných klasifikací pojmu rituál. Kromě oblasti náboženské podrobněji diskutujeme rituály v řadě vybraných oblastí, jako např. ve sportu, v politice, ve vědě, v umění, v partnerských vztazích a lásce, v soudnictví, atp. Podrobněji se věnujeme také rituálům v kontextu vývojové psychologie. Jako zdroj psychické podpory slouží rituály zejména tehdy, když jednotlivec či společenství, které je uskutečňuje, důvěřuje v jejich působení a ztotožňuje se s nimi.

Klíčová slova

Rituál, zdroj psychické podpory, klasifikace rituálů, význam rituálů, funkce rituálů, vznik rituálů, vývojová psychologie, rituály v náboženství, v politice, v umění, ve sportu, ve vědě, v partnerství.

Annotation

The bachelor's diploma work presented is devoted to some problems of rituals, and namely in connection with one of their important functions, when they serve as a source of psychological support for the individuals or some social groups. It shows that the concept of rituals is very general and extends significantly beyond its common and older understanding, which follows from their role in religious domain. The rituals are characteristic by their repeatability and their link to some traditional rules or behavioral patterns. We present some possible conceptual classifications of the rituals. Together with the domain of religion we particularly discuss the rituals appearing in some other selected domains, e.g., in sports, in politics, in science, in art, in partnerships and love, in jurisdiction, etc. The rituals can serve as some source of psychological support especially when the subject or social group involved trust in their action and identify with them.

Keywords

Rituals, source of psychological support, classification of rituals, meaning of rituals, function of rituals, origin of rituals, developmental psychology, rituals in religion, in politics, in art, in sports, in science, in partnership

Seznam použité literatury

DAWKINS, R. *The Selfish Gene*. Oxford: Oxford University Press, 1989, 352 pages, ISBN 0-19-217773-7.

GENNEP, VAN A. *Přechodové rituály*. Systematické studium rituálů. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997.

KAUFMANNOVÁ - HUBEROVÁ, G. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998, ISBN 80-7178-203-3.

KERN, H. et al. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999.

KOUKOLÍK, F. *Vzpouza deprivantů*. Praha: Galén, 2006, 2. vyd.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Kniha Příruční slovník naučný*. Praha: NČAV, 1962.

KUPKA, I. *K sebedůvěře krok za krokem*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006, ISBN 8024716763, 9788024716763, počet stran: 174.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994

LE POOLE, S. *Nebojte se odpovědi Ne!*. Praha: Grada Publishing a.s., 1992, ISBN 808562317-X, počet stran: 192.

LUKÁŠOVÁ, R., NOVÝ, I. a kol. *Organizační kultura*. Praha: Grada Publishing a.s., 2004, ISBN 80-247-0648-2.

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003

PACOVSKÝ, P. *Člověk a čas – Time management IV. generace*. Praha: Grada Publishing a.s., 2006, ISBN 8024717018, počet stran: 260

VERMEULEN, P., STRNADOVÁ, I. *Autistické myšlení*. Praha: Grada Publishing a.s., 1600, ISBN 8024716003, 9788024716008, počet stran: 130.

ZANDL, D. *Life management*. Praha: Grada, 2006.

SEKOT, A. *Rituály ve sportu*. Časopis Universitas, 3/2008.

<http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Ritu%C3%A1l&oldid=2363022> ,
[citováno 5. 06. 2008].

http://zdravi.idnes.cz/tourettuv-syndrom-nemoc-kterou-zrejme-trpel-mozart-pcg-/zdravi.asp?c=A081204_115743_zdravi_bad ,
[citováno 5. 12. 2008]. Tourettův syndrom: nemoc, kterou zřejmě trpěl Mozart.

<http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Koprol%C3%A1lie&oldid=3775819> ,
[citováno 31. 03. 2009].