Rituál je osobní intenzivní zážitek, který přináší změnu. Ta se může týkat jakékoli životní oblasti. Každý si ale pod pojmem rituál představí něco jiného. Většina z nás si nejspíš vybaví svatby nebo pohřby.

Psychoterapeutické postupy založené na osobním prožitku jsou považovány za jedny z nejefektivnějších způsobů práce na sobě samém. Prožitek totiž může vést k rozvoji osobnosti díky změně vnímání světa, které je ovlivněno tím, co o světě víme na základě naší životní zkušenosti. Jednou z cest, jak prožít silný osobní zážitek, může být právě účast na rituálu. Ten je také jednou ze základních forem, se kterou terapeut může pracovat, ačkoli ne vždy si uvědomujeme, že to rituál je.

Pokud bychom se pokusili definovat rituál tak, jak ho chápe naše kultura, můžeme říct, že se jedná o strukturované jednání mající určitý scénář, jenž se opakuje, což vytváří pocit známého, bezpečného prostředí. Rituál svou podstatou pomáhá kontrolovat a zaměřit pozornost jeho účastníků na aktuální dění, což může vytvářet řadu silných pocitů. Tím rituál působí jako katalyzátor, umocňuje prožitek a svou silou může měnit život všech zúčastněných. Rituálů je několik druhů a jejich členění není jasné. Ani odborníci se na jejich kategorizaci neshodují. Můžeme je rozdělit například podle jejich použití:

rituály přechodové, které jsou jedny z nejdůležitějších a v naší kultuře nejpoužívanější a jimž se převážně věnujeme v tomto příspěvku

rituály léčebné, které jsou používané zejména v šamanské tradici

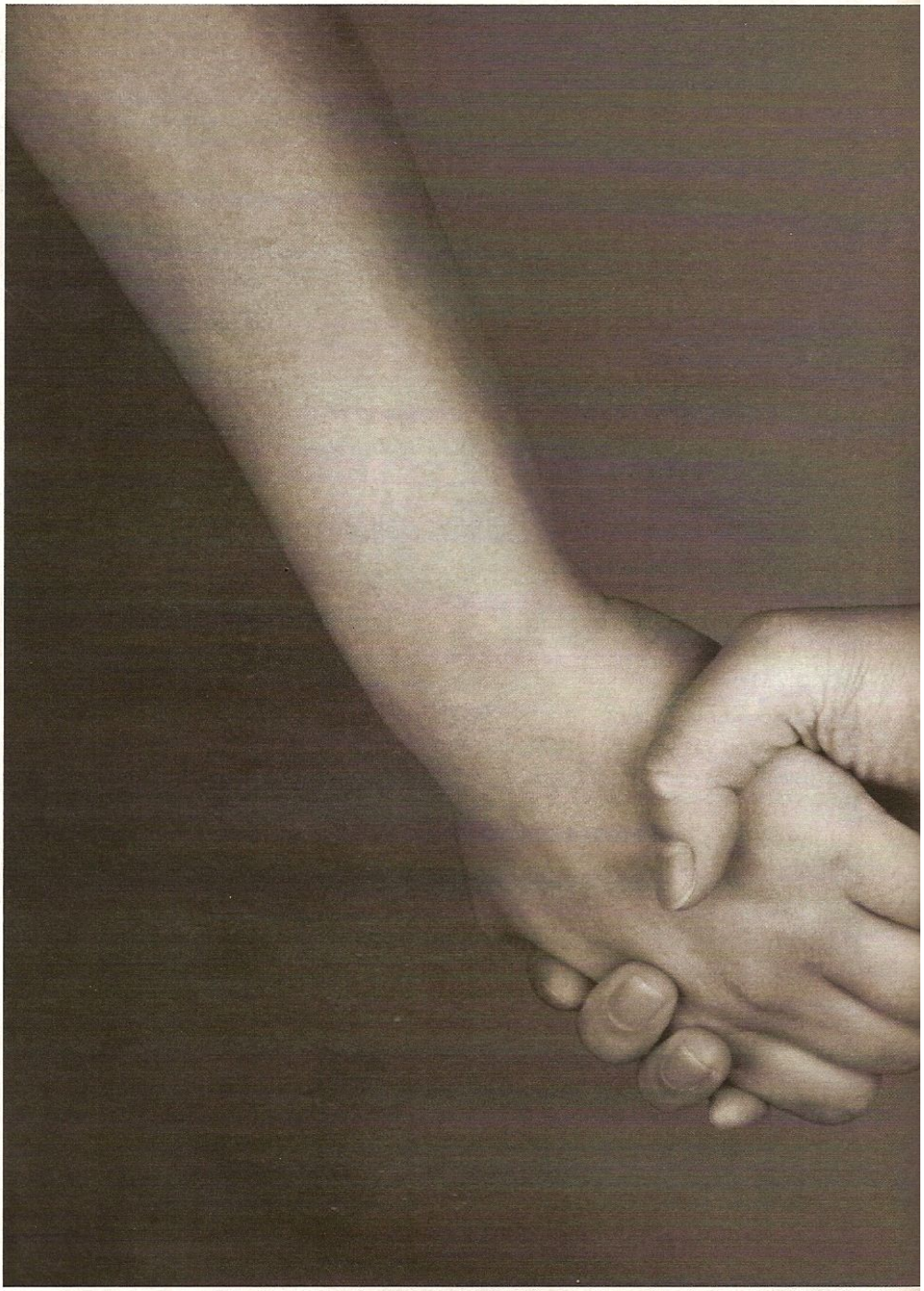
rituály věštecké

RITUÁLY PRO ŠŤASTNÝ PŘEROD

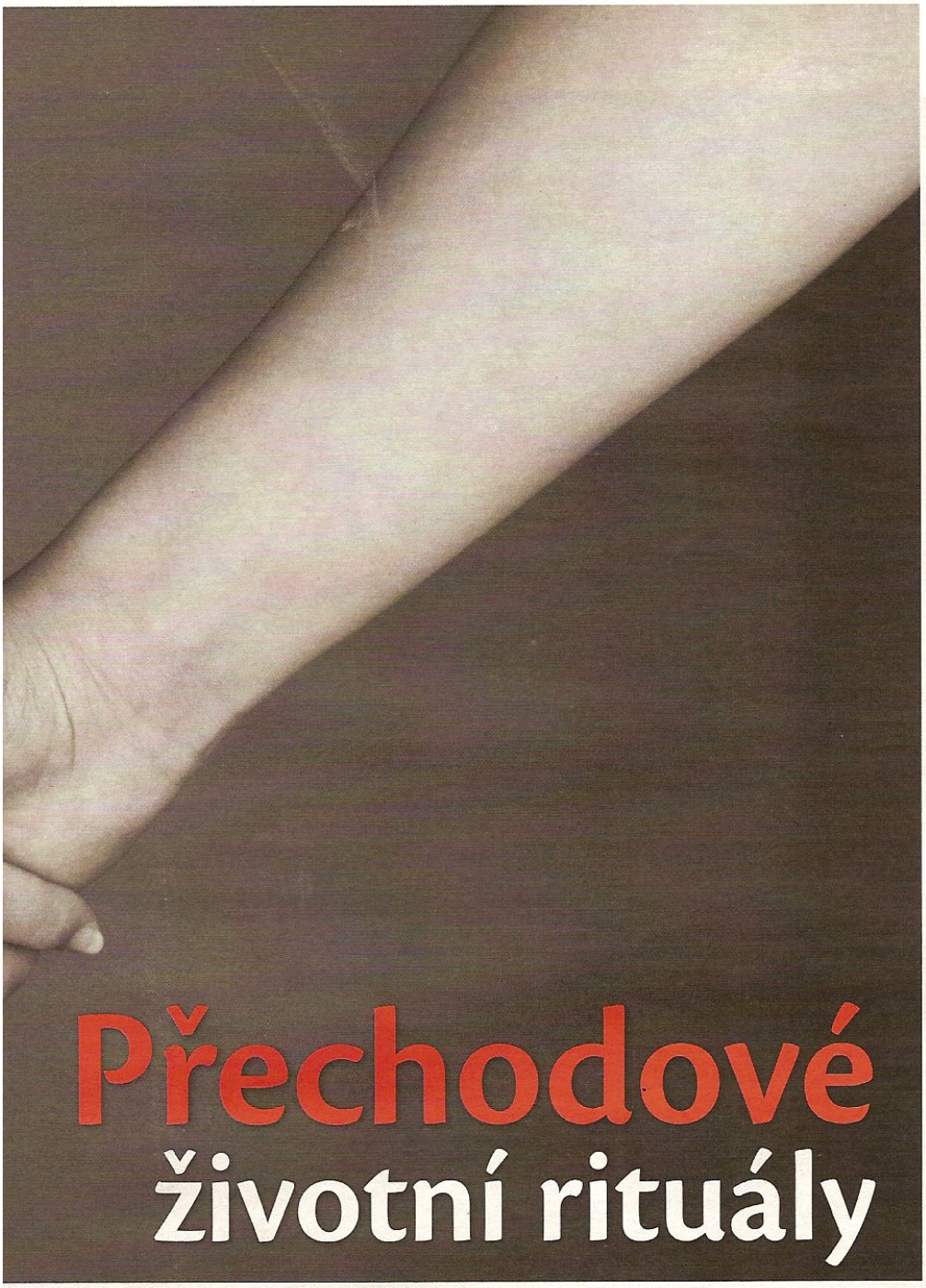
Přechodové rituály jsou v naší kultuře asi nejčastější. Patří k nim například přechod mezi jedním a druhým rokem (silvestr), ukončení školy (promoce) či změna společenského stavu (svatba).

CO BY MĚLY OBSAHOVAT

- **rekapitulaci** minulého období
- **vyjádření emocí** vztahujících se k osobám a institucím, jež opouštíte, například formou dopisu, který často na závěr doprovodí prožitek **odpuštění a smíření**



Obtíže, které dnes často řešíme, se týkají nezavršených procesů v osobním vývoji nebo ve vztazích. Zkuste se zeptat sami sebe: ukončili jste opravdu dětství a stali se dospělými vědomě, nebo se vám dospělost prostě přihodila? Vstoupili jste do nového vztahu s jasným úmyslem, nebo jste se v něm jednoduše ocitli? Ukončili jste vnitřně vztah, který jste se rozhodli opustit? Pro takové přechody existují v tradičních společnostech spolehlivé prostředky – RITUÁLY.



Přechodové životní rituály

- rituální krok na **ukončení současného stavu**
- **plán** pro další životní etapu (symbolický krok do další životní fáze), může být i formou závazku pro další životní období

Přechodové rituály ctí i různé komunity: jako přijetí do skupiny po „zkušebním období" (složení skautského slibu) nebo přidělení hodnosti (předávání odznaků a jiných poct). Pomáhají nejen s „přechodem", ale také s bezpečným začleněním do nového společenství.

Jedním z příkladů využití rituálu může být i způsob zahájení nebo ukončení setkání, které vede k vymezení prostoru a času. Takovéto oddělení od „běžného života" může být už jen podání ruky. Přestože nevypadá na první pohled důležitě, neměli bychom je podceňovat. Vytváříme si tím bezpečný a vymezený prostor pro práci s osobními tématy. Zejména na programech typu rodinné konstelace, dramaterapie nebo arteterapie jsou tyto akce důležité. Oddělují jednotlivé pracovní prostory a přechody mezi nimi, což zajišťuje bezpečí klientů. Bohužel se někdy vynechávají a můžeme se pak setkat s lidmi, kteří si něco „odnášejí", je jim „divně", nebo dokonce nevědí, „kde jsou".

JÁ A ŽIVOTNÍ CESTA

Přechodové rituály používají v brněnském terapeutickém Centru Mandala, kde pracuji. Zdejší terapeuti se kromě podání ruky věnují takzvaným velkým krokům do kouzelného prostoru. Díky nim je možné prožívat silné emoce bez obav. Dalším způsobem ukončené práce s klienty je pojmenování prožitku a závěrečného pocitu, se kterým každý odchází, a vytvoření „etikety". To pomáhá uzavřít prožitkový proces na místě, kam patří. Zároveň je přes etiketu možné při příštím setkání navázat na předchozí práci.

Jiným příkladem, spíš z osobního života, může být vánoční rituál, jenž zahrnuje zhodnocení dosavadní životní cesty. Během rituálu můžete například procházet spirálou vytvořenou z větviček smrku do jejího středu. Vymezte si dostatek času i prostoru na cestu do středu spirály, kde hoří svíčka. Od té si pak zapalte vlastní svíčku života, kterou odneste ven ze spirály. Zapálenou svíčku můžete při zpáteční cestě umístit na spirále tak daleko, jak se na své životní pouti cítíte. Tento rituál může být zajímavou reflexí životní pouti v době, kdy končí rok. Tedy ve fázi, která vybízí k ohlédnutí, zhodnocení a následnému plánování další cesty.

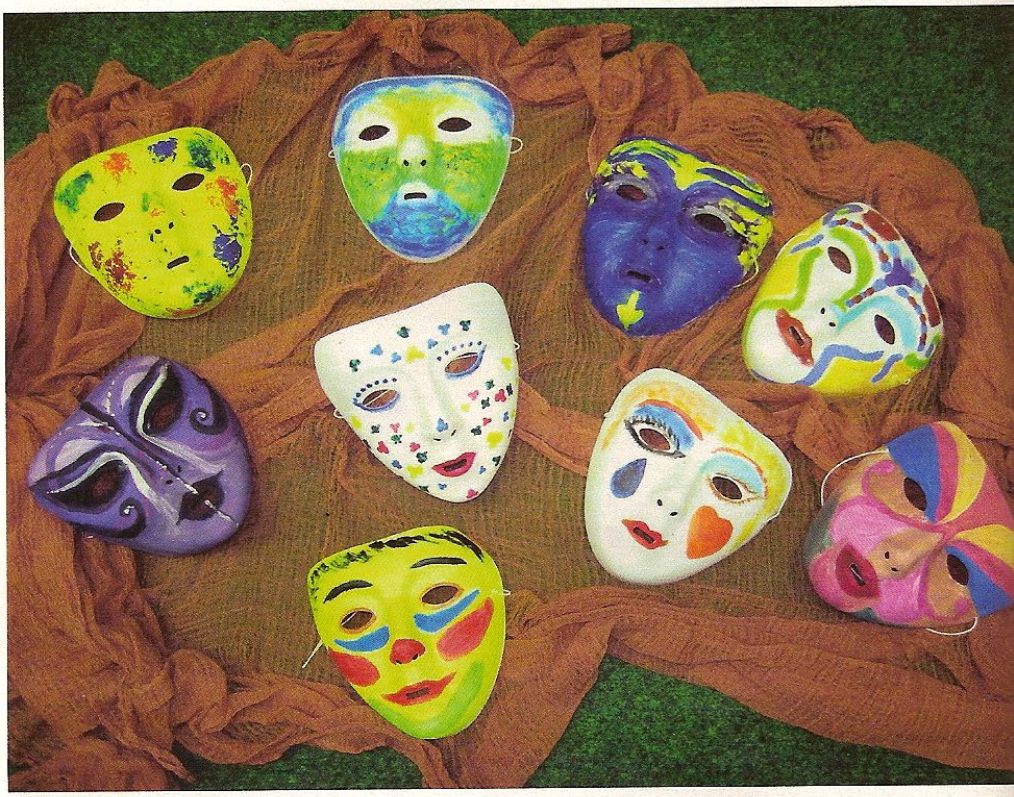
A TEĎ SPOLU

Jedním z nejsilnějších přechodových rituálů je u nás svatba. Její význam ale dnes často podceňujeme. Mladí prostě papír nepotřebují. Vlastní podstatu a důležitost svatby, která spočívá spíš v rituálním prožitku než v získání papíru na partnera, často vůbec nevnímají. Občas se setkám s lidmi, kteří říkají, že svatbou se pro ně nic nezměnilo. Domnívám se, že příčina je v tom, že sezdání považovali – a následně i prožili – pouze jako úřední „nutnost" než jako osobní rituál velkého významu.

Svatba je především obřad. Vstup do společného života, rozhodnutí o založení nové rodiny. Úřední papír při tom vymezuje „pouze" právní náležitosti a zajišťuje

rodinu i s dětmi, zejména v případě nepříjemných událostí. Jelikož rituál odhaluje hodnoty na jejich nejhlubší úrovni a člověk v něm vyjadřuje svoje nejdůležitější pohnutky, je transformačním prvkem. Aby měla svatba tuto sílu, je důležité, aby se s jejím průběhem ztotožnili všichni zúčastnění. Proto si najděte dostatek času a formu, která pro vás bude nejvhodnější.

Svatební rituál ilustrují slova docentky Lenky Šulové: „Uvědomíme-li si tradiční kroky a situace svatebního dne, obsahují mnoho takzvaných sociálních podpor. Schází se široké společenství nejbližších, kteří dávají mladému páru dary, prožívají společně s nimi jejich symbolické opuštění domova, stvrzují svou přítomností závažnost vzájemného manželského slibu, mnoha drobnými zvyky humorně uvádějí dvojici do jiných sociálních rolí a vztahů – zametání střepů pro štěstí je zároveň symbolem dělení povinností při úklidu, vzájemné krmení polévkou je symbolem oboustranného pečování a dávání druhému ze ‚svého'."



Rituální práce s maskou.

ROZCHOD

Stejně zásadní jako svatební rituál je akt rozvodu, který však může být důstojným přechodem do další životní etapy. Proto si najděte dostatek času a určete si formu „rozchodového" rituálu, která pro vás bude nejvhodnější.

TIPY NA ROZCHODOVÝ RITUÁL:

- Vyšetřete si půlhodinu, během níž budete vzpomínat a plakat nad fotografiemi nebo filmy, pak běžte manuálně pracovat. Opakujte vše tak dlouho, dokud je na co vzpomínat a dokud se objevují silné emoce.
- Napište dopis člověku, s nímž se rozcházíte, a následně na tento dopis odpovězte (co byste chtěli a potřebovali slyšet). Nevadí, když si myslíte, že by vám to partner nikdy neřekl. Zde nejde o něj, ale o vás a váš prožitek odpuštění.
- Spalte dopisy, které jste dostali, vraťte prstýnek nebo zahoďte symbolický předmět.
- Udělejte si plán pro další životní etapu.

Inspirací by mohl být zvyk Inuitů, kteří si občas kradou manželky. Když k takovému případu dojde, obviní manžel soka



Práce s tarotovými kartami jako rituální přechod do další životní etapy.



Příprava ke kruhovému setkání žen.



Sypání společné mandaly.

a stereotypní sokova odpověď zní: „Já ji neukradl. Odešla, protože jsi pro ni málo mužem." V ten moment se ovšem sbíhá komunita a nastává rozvodový proces, při kterém o sobě oni dva dotyční zpívají urážlivé písně. Zpočátku má každá strana podporu svých příbuzných, ale nakonec se členové rodiny jednoho z nich neubrání smíchu a jejich původní favorit ztrácí podporu. I když možná není spravedlivé, že zvítězí ten výřečnější, není od věci si připomenout, že i v evropské kultuře častokrát vyhrává majetkové spory při rozvodu ten, kdo má výřečnějšího advokáta (*viz Michael Stanovský, Rozvody po eskymácku*).

DALŠÍ RITUÁLY

Existují i jiné rituály než přechodové. V tradičních společnostech se běžně setkáváme s léčebnými. Jako podstatu nemoci chápou jejich příslušníci působení nižší bytosti (démona), který člověku škodí a způsobuje mu utrpení (nemoc). Rituál je několikahodinový až několikadenní a předcházejí mu velké přípravy. Ty zahrnují očistu léčitelova-šamanova těla i ducha a v mnoha případech vyžadují zapojení mnoha dalších lidí, někdy i celé vesnice. Léčitel navazuje kontakt s bytostí-démonem a dochází k jeho „krocení", jež často následně doprovází oslava.

Indiáni chápou nemoc jako nedostatek moudrosti, kterou rituál člověku doplní, čímž dojde k jeho uzdravení. Moudrost je nemocnému předávána prostřednictvím symbolů ztvárňujících příběh. Symboly jsou často uspořádané do mandaly, do jejíhož středu nemocného posadí.

Léčebné rituály přešly do soudobé psychologie a psychoterapie, například technika zvaná krocení démonů. Probíhá v chráněném prostoru a skládá se z několika kroků, z nichž nejdůležitější jsou:

- rozpoznání démona a jeho identifikace
- navázání kontaktu s démonem a získání poselství
- uzavření spojenectví s démonem

Stejně jako léčebné rituály vyžaduje i terapeutická práce s démony přípravu a zkušeného průvodce (terapeuta), který se dokáže pohybovat „mezi světy".

Zuzana ŘEZÁČOVÁ-LUKÁŠKOVÁ