

I. Odborný text a jeho základní charakteristiky

Text 1

Zdroj:

Bednář, M. (2013). Fenomén prožitku, spiritualita a sportovní angažmá. In E. Hurych et al. *Spiritualita pohybových aktivit* [pp. 39-46]. Brno: Masarykova univerzita.

Text 1 (část A):

Pro *psychologii* je zážitek/prožitek subjektivní prožívání nějaké skutečnosti; duševní jev, který jedinec prožívá, či zakoušené psychické obsahy. Jde o poměrně hojnou záležitost – prožitky se hromadí a utvářejí duševní bohatství každého člověka. Psychologické náhledy na tuto problematiku analyzuje zevrubně Petr Hudlička (Hudlička, 2003, zejména 40–84); přehled základních psychologických definicí prožitků na půdě kinantropologie podávají zejména Ivo Jirásek (Jirásek, 2001, 32) a Jiří Kirchner (Kirchner, 2009, 4–6; 24).

Podnětnou definici uvádějí Václav Hošek a Běla Hátlová (když předtím staví – jazykově – naroveň prožitek i zážitek; v dalším textu však pracují s termínem prožitek): „Prožitek je silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat.“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 58).

Líbí se nám už jistá selekce oněch psychických jevů směrem k výlučnosti, poněkud naopak vadí ono označení „vzpomínková“, které nepřímo stírá jeden důležitý rys prožitků, a to jejich bezprostřednost v modu přítomnosti. Upravili bychom tuto definici takto: „Prožitek je silná emoční epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat a v podobě vzpomínky oživovat svou originální bezprostřednost.“

Rozbor textu:

1. Zařadte ukázkou do jazykového stylu a pokuste se upřesnit oblast či disciplínu zkoumání.
2. Zdůvodněte své tvrzení.
3. Co je cílem sdělení?
4. Pokuste se najít vhodný název (titulek) pro každý odstavec
5. Podrobněji popište, co znamenají jednotlivé informace: „tuto problematiku analyzuje zevrubně Petr Hudlička (Hudlička, 2003, zejména 40–84);
6. „Pro *psychologii* je zážitek/prožitek subjektivní prožívání nějaké skutečnosti.“ **Proč je užitá kurzíva? Proč je užitá lomítka?**
7. Co potřebujeme, abychom porozuměli tomuto fragmentu: „(Jirásek, 2001, 32)“?
8. Co je to citace (přímá citace) a co je parafráze?
9. Najděte v textu citaci a parafrázi.
10. Pokuste se vyjádřit, jaký by podle vás podle vás rozdíl mezi prožitkem a zážitkem. Případně odhadněte, kam směřuje Bednář.

Text 1 (část B)

Z těchto uvolněnějších úvah (prožitková tematizace si vynucuje i „jiný“ jazyk – v prožitku více než jindy a jinde „básnický bydlí člověk“...) pramení i naše nechuť štěpit sílu takto zakoušeného života na prožitek a *zážitek*. Prožitek (jen) coby originálně zakoušený svět a zážitek coby za horizont zašlý a „do jantaru zatavený“ prožitek...

Hlavní světové jazyky (tedy ty západní) takovouto dvoudomost nepotřebují: němčina má „Erlebnis“ a angličtina s francouzštinou „experience“. U angličtiny dokonce jejich termín pokrývá celou dráhu od zakoušení až po *zkušenost*. Němčina zohledňuje „projetí“ prožitku naším vnitřním životem a jeho zakotvení ve zkušenosti termínem „**Erfahrung**“.

Ano, pojem zkušenosti nepochybně potřebujeme, ale je formován přímo prožitky a pojem „zážitek“ je dle mého názoru nadbytečný. Je dokonce nebezpečím trvalé fixace, kdy „jantarovost“ zážitku uchovává jen quasi-živost originálu. To v lepším případě; často však uchovává jistý stav našich reflexí originálního prožitku, uzavírajíc tak cestu jiným perspektivám – v čase i (sociálním) prostoru.

Řečeno extrémně: „zážitek“ pohřbívá „prožitek“... Ten je však stále přítomný (zejména, je-li Prožitkem): možná ve stavu hibernace či spánku, možná vytěsněn do nevědomí – vždy však s potenci opětovného „vstupu na scénu“ (a někdy i vstupu silnějšího či významnějšího než původně!).

10. (variace na bod 4) Pokuste se najít název (titulek) pro každý odstavec.

11. Co by se dalo považovat za motto vybraných částí textu?

12. Čím se podle vás nejvíc liší obě části textu?

Pro zájemce o hlubší kontext je zde k dispozici celý text Bednářovy kapitoly:

Fenomén prožitku, spiritualita a sportovní angažmá

Miloš Bednář

Úvod

Zvýznamnění fenoménu prožitku se stalo evidentně jedním z charakteristických rysů dnešní doby, označované nejčastěji jako postmoderní. Ve hře jsou prožitky osobní, skupinové i masové. Zvyšující se poptávka i nabídka učinila z prožitků dokonce specifickou tržní komoditu. Na tomto místě obvykle zdvínají autoři varovně pomyslný prst a mluví o karnevalové chaotičnosti doby, hédonistické orientaci postmoderny apod. Jistě, riziko vystavení prožitků inflačnímu procesu či zploštění, jakož i spirále „věčného neúkoje“, je nemalé. Naproti tomu víme, že kvalitní prožitek může otevřít bránu do spirituální oblasti („říše idejí“) či nasměrovat náš život k smysluplnosti nebo k nalezení životního tématu a že má sílu změnit náš život.

Kde je tedy správná míra našeho úsilí o prožití čehosi „za hranicemi všedních dnů“, či čehosi mimořádného „uvnitř“ všednodennosti? Nebo lze dosáhnout toho Pravého Prožitku třeba toliko neusilováním? Lze nalézt kritérium pro kvalitu prožitků alias pro jejich vhodný výběr? Konkrétně o které typy prožitků máme usilovat? Je Prožitek oním šémem, který nás pře-tvoří (meta-morfuje) v Golema/Supermana/Nadčlověka? Nebo je tomu s tužbou po prožitcích podobně jako s honbou za štěstím: „Čím více jde člověku o slast, tím více mu také uniká. Čím více se honí za štěstím, tím více je už také zahání ... **šťěstí může být do-cíleno, ale nemůže na ně být za-cíleno.**“ (Frankl, 2006, 12–13)?

Další otázky se nám posléze vynoří, uvažujeme-li o sportovním či šířeji kinantropologickém angažmá „ve věcech prožitku“: Má tato oblast lidské aktivity co říct k předestřené tematizaci? Může dosažení stavu optimálního prožívání zvýšit sportovní výkonnost? Může pomoci sportovcům zvýšit kvalitu jejich života? Může jim pomoci eliminovat časté existenciální vakuum po skončení působení ve sféře elitního sportu?

Prožitek versus zážitek? Prožitek a zážitek? Prožitek!

Dříve než se pokusíme o kontury odpovědí, považujeme za nutné vysvětlit *pojmem* prožitku v psychologii a filosofii, které k němu mají nejvíce co říct – a tím vstoupit ještě jednou do stejné řeky¹. Nevyhneme se ovšem kratšímu etymologickému exkurzu – takovýto hermeneuticky laděný ponor může totiž obohatit probíhající české diskuse kolem trsu pojmů prožitek/zážitek/zkušenost.

Zvolíme jen selektivní variantu, neboť na půdě kinantropologie je již prošlapaná cestička z pera Ivo Jiráskova (Jirásek 2001, 31–32). Vedle jím uváděných řeckých „archetypů“ slova „prožitek“ jsme objevili² proti proudu času přes anglické a francouzské „experience“ a jejich společný latinský základ „experientia“ kmen „peir“, převzatý z řečtiny... A originální význam je spojen se zakoušením, pokoušením (se), (duševním) pronikáním (!) A kdo se pokouší o cosi, kdo zakouší něco nového, jiného či neznámého, stává se tím, kdo zakusil (prožil), ergo posléze zkušeným (tím, že „vystoupil se situace“, že „poodstoupil od bezprostřednosti pobytu v prožitkovém poli“, v reflexi zhodnotil význam konkrétního prožitku a vřadil jej do struktury dosavadní zkušenosti – to vše umožňuje spojení tohoto

¹ Totiž „do“ diskusí v kinantropologii (časopiseckých i na prožitkových konferencích, pořádaných UK FTVS a UJEP Ústí n. L.) na toto téma cca v letech 2000–2010.

² Viz Bednář (2009, 94). V této práci jsme se ovšem zaměřili na hledání vhodného českého ekvivalentu (a v tomto směru vyjádřili pesimismus z nemožnosti nalézt jej) – dnes si všímáme více obsahového aspektu a sledáváme (optimisticky) plodnost impulsu významových konotací, skrytých v pojmu „experientia“.

základu s už latinským prefixem ex-). Zde jsou již k nalezení všechny hlavní atributy prožitku z dnešního pohledu: kontakt člověka a světa, psychické uchopování atakovaného (výseku) světa, most k pojmu „zkušenost“. K lingvistickému pohledu se ještě vrátíme – nejprve je ovšem třeba připravit pro něj půdu analýzou psychologických a filosofických reflexí.

Pro *psychologii* je zážitek/prožitek subjektivní prožívání nějaké skutečnosti; duševní jev, který jedinec prožívá, či zakoušené psychické obsahy. Jde o poměrně hojnou záležitost – prožitky se hromadí a utvářejí duševní bohatství každého člověka. Psychologické náhledy na tuto problematiku analyzuje zevrubně Petr Hudlička (Hudlička, 2003, zejména 40–84); přehled základních psychologických definicí prožitků na půdě kinantropologie podávají zejména Ivo Jirásek (Jirásek, 2001, 32) a Jiří Kirchner (Kirchner, 2009, 4–6; 24). Podnětnou definici uvádějí Václav Hošek a Běla Hátlová (když předtím staví – jazykově – naroveň prožitek i zážitek; v dalším textu však pracují s termínem prožitek): „Prožitek je silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat.“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 58). Líbí se nám už jistá selekce oněch psychických jevů směrem k výlučnosti, poněkud naopak vadí ono označení „vzpomínková“, které nepřímo stírá jeden důležitý rys prožitků, a to jejich bezprostřednost v modu přítomnosti. Upravili bychom tuto definici takto: „Prožitek je silná emoční epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat a v podobě vzpomínky oživovat svou originální bezprostřednost.“

Pro *filosofii* je prožitek specifický průnik jedince a světa (srov. zejména Jirásek, 2001, 45); tím se vytváří prožítkové pole (Maurice Merleau-Ponty) a můžeme analyzovat jeho komponenty – ego, tělo, „věci světa“ apod. Filosofie navíc spatřuje v prožitku cestu k *celku* a ke *smyslu*. Směřování k celku ovšem vyžaduje přesáhnout subjektivní egosféru, tedy transcendovat. Pokud má tato přesaznost konkrétní zacílení, hovoříme o intencionalitě.

Hans-Georg Gadamer upozorňuje: „Reprezentace celku v okamžitém prožitku očividně daleko překračuje fakt určenosti prožitku jeho předmětem.“ (Gadamer, 2010, 75). Gadamer zde uvažuje o celku *života* prožívajícího – prožitek je totiž spojen s celým *životním pohybem*; dodejme, že nejde o spojení volné, leč spíše symbiotické. To je i jeho výhoda proti „suchému“ poznávání, kde se pracuje převážně s obrazem a představou – zde máme i emocionální bonus a efekt *tělesného zakotvení*. Odtud zbystrěný zájem kinantropologie. Vidíme tedy, že prožitek „infikuje“ více dimenzí osobnosti člověka – vedle kognitivní také emocionální, tělesnou a (v neposlední řadě) konativní, neb vyžaduje i zapojení „činné stránky“.

Domníváme se, že v prožitku je reprezentován ještě jiný celek – ten, který je odkrýván „za“ předmětem, jenž nás afikuje v prožitku. Ano, může být odkrýván postupným odhalováním dalších a vzdálenějších horizontů, které se ukazují stále bohatšímu a zralejšímu životu osobnosti v sledu (signifikantních) prožitků – může být však také (jednorázově) zjeven v prožitku zvaném metanoia³. Vynořuje se nám zde i možná dvousměrnost iniciace prožitku: iniciativa může přijít z mé strany, stejně jako bývám „osloven světem“ (volky, či nevolky...). Je to oboustranné zakoušení, občas i „zakousnutí“ coby průnik s plným nasazením (plasticky identifikovatelné v rámci živé přírody).

Velice důležitým momentem analýzy prožitků je jejich *časovost*. Prožitky žijí svým vlastním časem – nejen v přítomnostním „časovém dvorci“ (Husserlův termín) svého zrodu, ale i „v životě po životě“. Prožitek má tedy jakýsi *dvojitý život*: ten zakladatelský – a ten dotvářený reflexí, analýzou či vzpomínkou, které jej oživují, vystupující z toku života. Toto obrození pocitů, emocí a vjemů nemusí být přítom jen samoúčelným návratem do minulosti, leč může mít sílu inspirace či varování (např. v

³ Řecké slovo „metanoia“ znamená doslova „překročení (dosavadní) úrovně vědění“ a překládáno bývá jako obrácení, konverze či proměna osobnosti. Blíže Bednář (2009, 97–98)

případě tzv. prožitků nadiru – viz níže). Dodejme s Nietzsche: „U hlubokých lidí trvají všechny prožitky dlouho.“ Velký bořitel zde byl i velkým stavitelem... a velkým inspirátorem: ano, „dlouhé prožitky“ (podržované „dlouhou vůlí“, poznamenejme v jeho intencích) v jím myšleném „prvním“ životě rozšiřme i na „druhý“ život, kde mohou někdy svým zvýznamněním zapůsobit ještě silněji. Nelze též nezpomenout Goethův povzdech/požadavek z „Fausta“: „Okamžiku krásný, prodlí jen!“

Opakované revitalizace umisťují původní prožitek do nových souvislostí, do jiných kontextů a tvoří tak také *smysl* – onoho prožitku samého i jeho spoluúčasti na smyslu života. Mění se perspektiva našich reflexí – právě proto, že náš život je v pohybu. Význam prožitku je v zásadě nevyčerpatelný – pokud zůstává vystaven pro nová hodnocení, nikoli zapouzdřen či skryt. Z jazykového hlediska řečeno: denotát, tedy základní význam, by měl zůstat nezměněný, mohou se měnit (přibývat i ubývat) konotáty, tedy dodatečné významy, které se „nabalují“ na původní prožitek. Nejde přitom o metamorfování („přetvarování“) originálního prožitku, leč spíše o meta-chronování, přenesení v čase. Ve „vnějším“ čase (Chronos) se však přenáší Kairos, který je autentickou časovostí⁴ původního prožitku. Původní tvar je třeba držet v principu stejný a je třeba varovat před neadekvátními (tedy nepravdivými) posuny onoho původního významu (denotátu). O tendenci k idealizaci krátce, leč výstižně hovoří Hošek a Hátlová (in Slepíčka, Hošek & Hátlová, 58).

Z těchto uvolněnějších úvah (prožitková tematizace si vynucuje i „jiný“ jazyk – v prožitku více než jindy a jinde „básnický bydlí člověk“...) pramení i naše nechuť štěpit sílu takto zakoušeného života na prožitek a *zážitek*. Prožitek (jen) coby originálně zakoušený svět a zážitek coby za horizont zašlý a „do jantaru zatavený“ prožitek... Hlavní světové jazyky (tedy ty západní) takovouto dvoudomost nepotřebují: němčina má „Erlebnis“ a angličtina s francouzštinou „experience“. U angličtiny dokonce jejich termín pokrývá celou dráhu od zakoušení až po *zkušenost*. Němčina zohledňuje „projetí“ prožitku naším vnitřním životem a jeho zakotvení ve zkušenosti termínem „Erfahrung“. Ano, pojem zkušenosti nepochybně potřebujeme, ale je formován přímo prožitky a pojem „zážitek“ je dle mého názoru nadbytečný. Je dokonce nebezpečím trvalé fixace, kdy „jantarovost“ zážitku uchovává jen quasi-živost originálu. To v lepším případě; často však uchovává jistý stav našich reflexí originálního⁵ prožitku, uzavírajíc tak cestu jiným perspektivám – v čase i (sociálním) prostoru. Řečeno extrémně: „zážitek“ pohřbívá „prožitek“... Ten je však stále přítomný (zejména, je-li Prožitkem): možná ve stavu hibernace či spánku, možná vytěsněn do nevědomí – vždy však s potencií opětovného „vstupu na scénu“ (a někdy i vstupu silnějšího či významnějšího než původně!). Vážíme si fundované etymologické analýzy „prožitku“ a „zážitku“ z dílny Ivo Jirásky (Jirásek, 2005, 200–202) i jeho argumentace o významu času (časovosti) při jejich rozlišování, přesto se domníváme, že se zde vynořuje jisté riziko „Prokrustova lože“ časových ekstází (dimenzí): „Pro okamžik přítomné aktivity (tělesné i myšlenkové) tedy vyhrážujeme slovo ‚prožitek‘ ... Jestliže však tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vrátíme ..., můžeme tento modus označit jako ‚zážitek‘ ...“ (Jirásek, tamtéž, 199). Ostatně i odtud zaznívá podřazené postavení „zážitku“ („jen“ modus prožitku) vůči „prožitku“... Rizikem je i možná (a v životě velice reálná) pluralita modů výchozího prožitku (zážitek₁, zážitek₂, atd.), pod jejichž nánosem může jeho matečná síla vyčpět či se může ztratit vzájemná vazebnost (např. při fantazijní metamorfóze původního prožitku).

⁴ Ano, už Řekové znali rozdíl mezi časem a časovostí (jak je překládán „Zeit“ a „Zeitlichkeit“ v terminologii Heideggera), tedy mezi vnějším lineárním kalendářním časem a „zahuštěninou“ času v podobě mimo-řádné (tedy mimo řád kosmu jsoucí) lidské aktivity, která se chopí příležitosti (tak je mimochodem „kairos“ překládán v české Bibli) vymodelovat si svůj čas a využije „nabídku“ (bohů, zejména právě Kaira) uvolnit se alespoň na chvíli z okovů neúprosného Chrona...

⁵ Známe rozdíl mezi termíny „originární“ a „originální“ ve fenomenologii, ale pro specifičnost „dvojího života“ prožitků používáme v této stati pouze druhého z nich. Ano, jako filosofové života...

Je to však právě síla pozoruhodné specifické autentické *časovosti* prožitků, jež může narušovat linearitu lidské všednodennosti (tvoříc k ní „kolmice“ či přetvářejíc ji v „sinusoidy“), která nás vede k naší argumentaci. Navíc je v ní i *budoucnostní* potence, která poněkud mizí v dosavadních reflexích, které se pohybují převážně mezi přítomností a minulostí. Vystává nám tak nová (časová) role pro (plnohodnotný) prožitek: stát se budoucnostně přítomnicí minulostí⁶. Jde tedy o roli celoživotní a v sociálním prostředí i transpersonální (emitující potenciál některých „nesoukromých“ prožitků – v čase i prostoru).

À propos: tento náš postoj by odstranil terminologickou nejednotnost v zainteresovaných vědních oborech a někdy malichernou „bitvu liter“. Ostatně i v baště „zážitku“, zážitkové pedagogice, stoupá počet renegátů, kteří konvertují k pedagogice *prožitkové* (viz internetová sondáž).

Mimořádné prožitky a jejich kategorizace

V předchozím textu jsme mohli zaregistrovat zájem psychologie i o běžnější sady prožitků, zatímco filosofie si všímá spíše těch významnějších a osmyslujících. Reflexe těchto oborů však nejsou neseny jen interními zájmy, nýbrž jsou i přirozeným odrazem společenské reality. A ta projevuje – jak naznačeno již v úvodu – v posledních desetiletích stále vzrůstající zájem o tento fenomén. Někdy doslovná honba za prožitky, a to zejména těmi mimořádnými a „novými“, donutila i psychologii a filosofii stopovat tuto expanzi a rozšířit svá hájemství do dříve nebývalých sfér. Psychologie dokonce shledala v tendenci k vyhledávání (nových, mimořádných) podnětů, vjemů, vzrušení či prožitků (Sensation Seeking Tendency) význačný rys osobnosti (blíže např. Kirchner, 2009, 53–60).

Často opouští psychologie i empirickou základnu, stávajíc se metapsychologickou, a filosofie se sklání z tradičních abstraktních bašt k přirozenému světu, stávajíc se filosofií života či filosofií konkrétna. Obě navíc „konzultují“ své poznatky se sférou tzv. esoteriky (např. Carl Gustav Jung na straně jedné, Rudolf Steiner na té druhé) či s teologií (ta ovšem zaujímá v této „kauze“ spíše obranný postoj). Častěji než dříve se také obě disciplíny potkávají nad stejnou matérií – což je i případ prožitků.

Není snad nic charakterističtějšího pro dobu postmoderní než vytvoření zájmové skupiny na internetu – v našem případě vznikla již roku 1990 pod názvem „Exceptional Human Experience Network“ (EHEN). Zaměřuje se jak na shromažďování záznamů o mimořádných prožitcích, tak i na jejich interpretaci a hledání souvislostí. V případě zakladatelky tohoto „hnutí“, Rhey White (1931–2007) se dá mluvit i o teoretickém přístupu.

Tato skupina dnes prezentuje⁷ mj. menu 523 (!) „mimořádných“ prožitků. Třebaže jde v mnoha případech o duplicitu, kdy se pod různými názvy skrývá stejný jev, stále je zde zaznamenáno více než 400 „mimo řád běžného života jsoucích“ prožitků. Je poněkud paradoxní, že přestože jde o impozantní soubor, povšimli jsme si absence např. prožitků z erotické či sexuální oblasti, prožitku porážky (defeat či loser experience), prožitku běžců vytrvalců, zvaného „běžecká výšina“ (runners' height), či prožitků gnostických.

Protože je uvedený soubor seřazen jen abecedně, pokusili jsme se o jistý řád (v rámci této mimořádnosti) rozříděním těchto prožitků:

I. z hlediska obsahu

⁶ S narážkou na Heideggerovu „bývale-zpřítomňující budoucnost“, jak tlumočí čeští překladatelé (Heidegger 1996, 382) jeho „gewesende-gegenwärtigende Zukunft“ (s. 350 původního vydání z roku 1927). Mimochodem: stálo by za to, oprášíť proti dominantnímu postavení Heideggera v otázkách času úvahy Henri Bergsona; zejména jeho pojem „durée“ (cca „trvání“) se ukazuje pro analýzy prožitku velice podnětným.

⁷ Viz [10].

1. PERINATÁLNÍ – prožitky návratu do doby narození;
2. HORIZONTÁLNÍ TRANSCENDENCE – přesah „obvyklého“, ale „jen“ ve směru transpersonálním, transkulturním apod.;
3. NADIRU – prožitky „dna“, utrpení, „pekla“, „temné noci“ (Jan od Kříže);
4. IDENTIFIKACE S KOSMICKÝM VĚDOMÍM – zde zejména jako setkání s řádem; též lze mluvit o *vertikální* transcendenci;
5. IDENTIFIKACE S METAKOSMICKÝM PRÁZDNEM – zde i kontakt s chaosem („ne-řádem“) a s prapůvodním prázdňem, nicotou a tichem;
6. (BLÍZKOSTI) SMRTI – prožitky „doteku“ smrti a tzv. života „před životem“, „mezi životy“ a „po životě“.

II. z hlediska topografie – v rámci

1. KONVENČNÍHO VĚDOMÍ

- a) prožitky homeostatické (fakticky tedy „požitky“);
- b) prožitky radosti („flow“ apod.);

2. ROZŠÍŘENÉHO VĚDOMÍ – psychodelické prožitky aj.;

3. NEVĚDOMÍ – např. archetypální prožitky;

4. NADVĚDOMÍ – kdy dochází k přeladění na pozitivní prožitkový vzorec, k radikální katarzi a k holotropní⁸ orientaci; sem by patřila metanoia a snad některé „vrcholovější“ vrcholové prožitky (peak experiences).

Oblast *spirituality*, která se zde otevírá, začíná stále více zajímat také kinantropologii jako teoretickou disciplínu i sportovní praxi – tu snad v očekávání přísunu „vyšší“ energie k vyšším výkonům či „nové kalokagathie“ aj.

Sportovní (kinantropologické) angažmá

Na výše analyzovaném nás samozřejmě zajímá průnik s kinantropologickou problematikou. Tu můžeme nalézt zejména ve skupině I/2 (sdílené prožitky týmových sportů, prožitky synergie aj.), I/3 (prožitek porážky, „sáhnutí si na dno“ apod.), I/6 („nahlížení do tváře“ smrti v horolezectví, motorismu či jiných vysoce rizikových sportech), II/1 (prožitky po úspěšném výkonu, pobyt v „zóně“) a II/2 (rámeček vertigonálních aktivit).

Ve sféře sportu a pohybové/tělesné kultury se již delší dobu mluví o prožitkové (tedy nejen výkonnostní) orientaci (někteří autoři hovoří o „nové prožitkové sportovní subkultuře“ – viz Kirchner, 2009, 62) a slova jako *flow* či *peak experience* se stávají často téměř „mantrami“ trenérů a cílem sportovců. Sportovní prožitky tím začaly být zajímavé i pro teorii a zařadily se vedle „lídru“ této sféry, kterými jsou prožitky umělecké či estetické (ty pokládal za kmenové právě Gadamer) a prožitky náboženské (jimi začínal své výzkumy Abraham Maslow).

⁸ Směřující k celku (od řeckého „holos“ – celý, úplný) na rozdíl od orientace hyletropní, směřující „k věcem světa“ (od řeckého „hýlé“ – látka, materie).

Podívejme se podrobněji na tři typy prožitků, které jsou dnes ve sportovní teorii i praxi nejfrekventovanější: vedle zmíněných „vrcholových/vrcholných prožitků“ (*peak experiences*) a „prožitků plynutí“ (*flow experiences*) jde i o „prožitky zóny“ (*zone experiences*). Jejich komparací se pokusíme vyvrátit či potvrdit „hypotézu“ (spíše: „skrytý předpoklad“), že jde fakticky o jeden stav pod různými jmény, ke kterému došli různí autoři různými cestami (srov. Dillon a Tait, 2000, 91; Douillard, 2003, 21; Bednář, 2009, 137).

1. *Peak experience* (dále PE) je termín Abrahama Maslowa.

„Vrcholné/vrcholové prožitky“ proslavily Maslowa neméně než jeho „pyramida potřeb“. Tento pojem se mu začal vynořovat už v 50. letech na lemu problematiky „sebeuskutečňování“⁹ (Maslow, 1954); v roce 1959 píše článek „Cognition of Being in the Peak-Experiences“ a roku 1964 publikuje „Religions, Values, and Peak-Experiences“, kde se tyto prožitky ocitají v centru zájmu.

Problém přesné interpretace Maslowova pojetí je obtížně řešitelný: autor předkládal v průběhu let dlouhé výčty charakteristických rysů PE, aniž se je pokoušel nějak klasifikovat, a také částečně proměňoval své přístupy i názory. Tak např. v další knize, která má dvě kapitoly věnované PE, „Toward a Psychology of Being“ (Maslow, 1962), jmenuje jen v relaci k poznávání bytí 19 jejich rysů (6. kap.) a dalších 16 rysů, týkajících se identity (7. kap.); v příloze k „Religions, Values, and Peak-Experiences“ pak podává výčet 25 dalších rysů (Maslow, 1994, appendix A) ve vazbě na náboženství. Ve srovnávací tabulce (viz níže) jsme vybrali ty, které pokládáme za podstatné pro PE.

Zatímco zprvu Maslow připodobňuje PE k mystickým prožitkům (ve zjevné návaznosti na Williama Jamese a jeho vlivnou knihu „The Varieties of Religious Experience : A Study in Human Nature“¹⁰ (James, 1997), na sklonku života resumuje: „Termín ‚peak experience‘ je zobecněním těch nejlepších momentů lidského bytí, nejšťastnějších životních chvil, prožitku extáze, nadšení, blaženosti či největší radosti.“ (Maslow, 1971, 105).

2. *Flow experience* (dále FE) je úzce spojen se jménem Mihály Csikszentmihalyi.

Podle vlastních slov (Csikszentmihalyi, 1990, 242) se tímto zvláštním pozitivním stavem zabýval již ve své disertaci (1965 – nepublikováno), kdy zkoumal kreativitu umělců, a po několikerém časopiseckém publikování jej „naplno“ představil v knize „Beyond Boredom and Anxiety“ s podtitulem „Experiencing **Flow** in Work and Play“ (1975; zdůraznil M. B.). Po další patnáctileté práci, kdy autor zapojil do empirického zkoumání množství dalších badatelů, se tento jev stal všeobecně známým po vydání knihy „Flow: The Psychology of Optimal Experience“ (1990), která v sobě spojovala odborný i popularizační aspekt.¹¹

Základní charakteristikou tohoto typu prožitku je hluboké „ponoření“ do prováděné činnosti (postupně se ukázalo, že může jít o značně širokou škálu aktivit), optimální a efektivní uspořádání psychické energie (Csikszentmihalyi zde mluví o *negentropii*¹², přenášeje do mikrosvěta člověka

⁹ Takto překládáme angl. termín „self-actualization“, odmítající pseudopřeklad „sebeaktualizace“ (o nějaké aktuální momenty v Maslowově pojetí skutečně nejde – ba naopak...) a zdůrazňující takto procesualnost nikdy nekončící „práce“ nad dotvářením vlastní osobnosti (když „seberealizace“ by mohla být pochopena i jako „sebeuskutečnění“, ergo dokonavě a staticky) – tedy v intencích Maslowa.

¹⁰ Poprvé vydáno v r. 1902.

¹¹ V češtině vyšla pod nesmyslným názvem „O štěstí a smyslu života“ (1996), a to dokonce s dvojím podtitulem: a) „Jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti“; b) „Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?“ (takto katalogizováno v Národní knihovně ČR). Nakladatelství Lidové noviny zde neodvedlo dobrou editorskou práci.

¹² Srovnej např. Csikszentmihalyi (1990, 40). Z této knihy i další charakteristiky; o vztahu výzvy a dovedností podrobněji Csikszentmihalyi (1997, 30an).

termín z termodynamiky, známý jako stav uspořádanosti oproti entropickému chaosu), rovnováha mezi výzvou (obsaženou v dané aktivitě) a dovednostmi (nutnými ke splnění „úkolů“) i autoteličnost (mající cíl sám v sobě) – to vše doprovázeno emočním podbarvením radostí až štěstím.

Čeština poněkud tápe při hledání adekvátního překladu; nejčastěji se „flow“ překládá jako (stav) *plynutí*. Václav Hošek navrhuje (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009, 61) *radostné zaujetí*, což je adekvátnější obsahově, méně již překladatelsky. Naše varianta může znít (radostné) *pohroužení* (s důrazem na „ponoření“ do prováděné aktivity) či snad nejlépe *splývání* (s dvojím významovým průnikem: těsné propojení prožívajícího a dané aktivity, jakož i „splývání“ z plavecké terminologie, kdy jde ze všeho nejvíce o nekladení odporu či kladení co nejmenšího odporu – zde vodnímu – živlu). Přes tyto překladové pokusy zůstaneme v dalším raději u nepřekládaného *flow*.

3. Zone experience (dále ZE)

Byly-li předchozí dva typy silně spojeny se jmény svých objevitelů, pak v případě ZE

tomu tak není a termín se začal nejprve objevovat v laické oblasti – pro nás je důležité, že šlo o sféru sportu. Sportovci napříč disciplínami začali při popisu pocitů v okamžicích jejich vrcholných výkonů stále častěji mluvit o pobytu v jakési zvláštní „zóně“, zóně jakoby jsoucí mimo (běžný) čas a prostor. John Douillard uvádí jako prvního baseballistu Teda Williamse (1918 – 2002), jiní autoři jmenují tenistu Arthura Ashe (1943 – 1993). „Být v zóně“ (being in the zone) se stalo přáním mnoha sportovců a navodit tento stav úkolem sportovních psychologů či speciálních „mentálních koučů“. Ti začali fenomén zóny studovat i teoreticky – patrně nejstarší odbornou prací tohoto typu je kniha „The Inner Game of Tennis“, jejímž autorem je Timothy Gallwey (1974). Asi nejvlivnější prací na tomto poli je „In the Zone : Transcendent Experience in Sports“ od Michaela Murphyho a Rhey White (1995). Do českého prostředí vnesla problematiku ZE kniha Johna Douillarda „Body, Mind, and Sport“ (1995; česky „Tělo, mysl a sport“ 2003).

Jaké jsou charakteristické rysy ZE? Pocit „neuvěřitelné lehkosti bytí“, neobvyklá kombinace vnitřního klidu a připravenosti k dynamické akci („oko uragánu“) a stav vysoké koncentrace – to vše vyústí ve většině případů v maximální (možná spíše: optimální) výkon. Další rysy viz srovnávací tabulka (tab. 2):

Kultura projevu a akademické psaní

Tab. 2. Srovnání typů prožitků

| | PEAK EXPERIENCE | FLOW EXPERIENCE | ZONE EXPERIENCE |
|-----------|--|---|---|
| 1. | Vysoká koncentrace | Hluboké soustředění | Stav vnitřního klidu |
| 2. | Dezorientace v čase i prostoru – vnímám „sub speciae aeternitatis“ | Jiné vnímání času | Změněné vnímání času |
| 3. | Nezávislost na zájmech a účelech | Autotelické prožívání (smysl v samotné činnosti) | Zaměřuji se na vlastní stavy |
| 4. | Mizí egocentrismus | Absence starosti o „já“ (ego aktivní, ale nereflektuje samo sebe) | „Stoupám nad sebe sama“; dělám věci, které „nad rámec práva je dělat“ |
| 5. | Prožitek nesdělitelný a neposuzovatelný zvnějšku | Nepřímo dtto | Nepřímo dtto |
| 6. | Svět jako integrovaný celek | Jednota s vnějším světem – jsem integrovaný, ale i diferencovaný | ---- |
| 7. | Vše vnímáno jako stejně důležité (zejména druhá osoba) | ---- | ---- |
| 8. | Vše vnímáno kladně – transcendence polarit (chápu i zlé stránky světa) | ---- | ---- |
| | Vše vnímáno jako posvátné (i smrt) | ---- | |

Kultura projevu a akademické psaní

| | | | |
|------------|-----------------------------|----------------------------|--|
| 9. | Osmyslení (osobního) života | ---- | ---- |
| 10. | ---- | Absence námahy či starosti | ---- |
| 11. | ---- | ---- | Absence stresu a bolesti (více α vln) |
| 12. | | | Pocit lehkosti a nepřemožitelnosti |

Tabulka naznačuje vyšší afinitu FE a ZE, přičemž u ZE je silnější tělesné zakotvení prožitků; současně lze vypozorovat nižší afinitu mezi těmito dvěma typy prožitků a PE.

Závěrem

Shrneme-li výše řečené na bázi trojsložkové bytosti člověka, můžeme konstatovat, že těžiště prožitků zóny spočívá spíše v oblasti psycho-somatické, u „flow“ v psychické a u Maslowových vrcholových prožitků ve sféře psycho-spirituální.

Promítnuto do sportovní arény: vhodnějším nástrojem pro „aplikaci“ se jeví zone experiences a flow experiences, a to zejména pro větší šanci dosáhnout těchto stavů programově a „podržet“ je déle v čase. Na rozdíl od peak experiences mají totiž procesuální charakter a širší časovou „rozprostřenost“. Domníváme se, že renaissance „peakových“ prožitků ve sportu (když značný zájem o tento „záračný“ fenomén v 80. a 90. letech již pominul) může přijít s větším zájmem o spiritualitu ve sportu, pozorovatelným v posledních letech a podporovaným zejména v anglosaských zemích (srov. např. Watson a Nesti 2005, 233–236). Ve hře je přitom nejen zvýšení výkonnosti, ale i rozvoj „umění žít“ (life-skills development), což by neměla být ani ve sféře sportu dovednost v „postavení mimo hru“.

