

DANA BEDNÁŘOVÁ

*Katedra kinantropologie a společenských věd FTK UP, Olomouc*

## MŮŽEME OVLIVNIT TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ A KVALITU ŽIVOTA PROSTŘEDNICTVÍM PROŽITKU?

### **Souhrn**

V článku se zabýváme koncepty fyzického self, fyzické aktivity a jejich vzájemné souvislosti s prožíváním a dále také s kvalitou života a pocitem životní pohody. Avšak intenzita fyzického prožitku, která je potřebná k dostatečně silnému pocitu životní pohody se individuálně značně odlišuje. Z tohoto důvodu rozebíráme teoretické přístupy ke hloubce a kvalitě vnitřního prožitku – teorii flow Csikszentmihalyie, Hoškovu teorii maximálního užítku a také Caillloisovu teorii hry, jako zdroj různorodých vnitřních prožitků. V literatuře se objevuje mnoho důkazů prokazujících přímý vliv fyzické aktivity na psychický prožitek. Závěrem můžeme konstatovat, že je možné pozměnit body image (prožívání vlastního těla) a následně i pocit životní pohody a kvality života skrze různé typy vnitřních prožitků.

**Klíčová slova:** body image, kvalita života, fyzická aktivita, vnitřní prožitek, flow

### **Tělesné sebepojetí**

Body Image (a frekventovaná synonyma Body Percept, Body Schema, Body Concept) je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, neboli tělesné sebepojetí (Stackeová, 2003). Tělesné schéma patří pod zatím méně užívaný zastřešující pojem Physical Self neboli fyzická identita jedince. Podle Foxe (1997) představuje Physical Self hlavní mediátor sebevyjádření a slouží k interakci se světem a je také klíčem k pochopení celého Self, protože emoce dostávají svoji konkrétní podobu vyjádření skrz tělo. Fox vidí i vzájemný vztah mezi tělesným sebepojetím, chováním jedince a pocitem životní pohody ve smyslu well-being.

Tělesné sebepojetí je oslovováno také fyzickou aktivitou. Vliv aktivně prováděného pohybu na psychiku, psychické prožívání a náladu prokazují mnohé studie z různých pohledů (Fox, 1997; Véle, 2000; Weinberg, Gould, 1995). Fox (1997) přidává vliv tělesného schématu na subjektivní pocit životní pohody a spokojenosti (well-being). Z pohledu kineziologie posturálního systému se k vlivu pohybu na psychickou stránku osobnosti dívá Véle (2000). Weinberg a Gould (1995) studovali především záměrnou pohybovou aktivitu a směr ovlivnění nálady především u vytrvalostních běžců (runner's high). Věnovali se zkoumání různých

účinků aerobního a anaerobního cvičení na psychickou pohodu. Výsledky strani aerobnímu zatížení, které vede k výraznějšímu a déle trvajícím pozitivnímu vlivu na celkové psychické prožívání.

V dnešním stylu života mladých lidí dostávají hlavní slovo aktivity navázané na techniku, která zdánlivě dodává dostačující podněty k dosažení vnitřního prožitku. A proto musí být fylogeneticky zakódovaná potřeba prožitku vzrušení vázaného na pohyb uspokojena spíše pasivní cestou – diváctvím. Určitou oblast životní spokojenosti však většinou posuzujeme právě z hlediska euforizačních momentů, které jsou vázány na pohyb aktivní a jejich dopadu na fyzické já.

K tělesnému schématu se úzce váže i způsob prezentace vlastní osobnosti, styl zvládání životních situací (coping) a vychází z pocíťování a prožívání.

### **Přirozený požitek nebo pohybový prožitek a kvalita života**

„Požitek je pocit spokojenosti, který člověk zakusí, kdykoli mu informace v jeho vědomí řekne, že očekávání daná biologickým naprogramováním nebo společenským podmíněním jsou splněna...požitek je důležitý prvek kvality života, ale sám o sobě nám štěstí nepřinese“ tvrdí Csikszentmihalyi (1996, s. 76). Požitek nás na krátký čas vrací do homeostázy, uspokojuje naše biologické potřeby, ale nepřispívá k našemu psychickému růstu, protože ho lze dosáhnout i bez investice psychické energie a pozornosti. S kvalitou života máme spojeno více příjemných zážitků a zkušeností, které již překračují hranice „pouhého“ požitku a dostávají se do oblasti, kterou Csikszentmihalyi (1996) nazývá „pocit radosti“. Prožitek radosti nás posouvá dále, spojuje se s dosažením nějakého cíle, objevení novosti a růstu self. Na cestě k dosažení radostného prožitku nemusíme vždy zažívat pouze pozitivní stavy, spíše naopak. Platí zde Hoškova poznámka, že „komfortnost prožitku povýkonových stavů je přímo úměrná velikosti diskomfortu, který výkon v realizaci provázel“ (Hošek, 2003, s. 42). Z pohledu fenomenologické teorie pole jsme museli podmínky v našem okolí aktivně změnit, abychom mohli dosáhnout nového stavu. Vlastní aktivita a zapojení tudíž prohlubuje intenzitu, kvalitu a subjektivní hodnotu prožitku.

Aktivní pohyb nám také poskytuje emoční prožitek a bývá zpravidla spojen s emoční gradací. Potvrdit si to můžeme pouhým pozorováním například při dobíhání tramvaje, trolejbusu či autobusu (psychickým vkladem je v tomto případě pouze rychlé rozhodnutí ‘stihnout to’). Pokud byla dráha běhu dlouhá alespoň tak, že se dobíhající zadýchal a zvedla se mu tepová frekvence, většinou i přes jeho verbální stěžování, můžeme už v dopravním prostředku pozorovat na jeho tváři úsměv. Podobně se projeví i rozdílný subjektivní pocit na začátku pracovního dne, kdy na rozdíl od ostatních dnů dojdete do práce pěšky (i když psychické naladění bude částečně záviset na mnoha vnějších faktorech – počasí, hustota provozu na cestě, po které jdete apod.) než když nasednete rovnou do auta a vystoupíte z něj přímo u vchodu do práce. Intenzita a kvalita toho prožitku je samozřejmě velmi rozdílná ve srovnání se stavem vyvolaným extrémně náročnou

aktivitou, například po absolvování maratónského běhu nebo náročného horolezeckého výstupu. Rozdíl se váže na obtížnost, vynaložené psychické úsilí, množství času a dostupnost potřebných prostředků, kterými se dá prožitku dosáhnout.

### Zlatý poměr prožitkové směsi

Může mít každý člověk z pohybu radostný prožitek, který sekundárně přispěje ke zlepšení jeho tělesného sebepojetí? Potřebujeme všichni stejnou míru zátěže k dosažení pozitivního psychického prožitku?

Hošek (1999, s. 29) dochází k závěru, že podle principu maximalizace utility se člověk snaží dosáhnout maxima toho, co má pro něj aktuální hodnotu (starší filosofické názory o hedonismu – dosahování slasti), ale současně předvídá (myšlení) a snaží se vyhnout nepříjemnostem. Závisí to na hodnotové orientaci konkrétního člověka a jeho pojetí smyslu života“.

Utilitou je myšlena subjektivní hodnota cíle pro konkrétního člověka. Spolu s pravděpodobností, že jev nastane, tvoří základ pro teoretické vyjádření rovnice lidského rozhodování:  $H = 1 - P$  (Hošek, 1999).  $H$  je subjektivně vnímaná hodnota (např. sportovního výkonu) a  $P$  je subjektivně pocíťovaná pravděpodobnost zvládnutí výkonu, tzn. že dosáhne daného cíle. I přesto, že teoretický popis vztahu v praxi komplikuje celá řada dalších proměnných, nejhůře zvládnáme situace s ambivalentními cíli nabízejícími slast a zároveň se stejnou pravděpodobností i averzi – příkladem může být pravidelná účast na hodinách aerobiku nebo cvičení v posilovně apod. Na straně přínášející slast stojí zpevněné tělo, aktivní odpočinek, zvýšení tělesné kondice, módní aktivita, zdravý životní styl a všechna další pozitiva, která pravidelné cvičení přináší. Na straně druhé proti tomu stojí negativa – například časová i finanční náročnost, dostupnost, jiné možnosti nespportovního trávení času i fyzická námaha, bolest svalů a únava. Nejen tyto proměnné zvažujeme před započítáním aktivity. Obecně můžeme rozlišit tři různé přístupy k dosažení kýženého výsledku. Lidé orientovaní na výkon preferují situace se střední mírou rizika úspěchu, resp. neúspěchu ( $P = 0,5$ ). Zatímco lidé s vysokou potřebou vyhnout se selhání upřednostňují úkoly s rizikem velmi nízkým ( $P = 0,8 - 0,9$ ), aby kýženého cíle s jistotou dosáhli, nebo naopak s rizikem velmi vysokým ( $P = 0,2 - 0,1$ ), u kterého nikdo neočekává, že by mohli úlohu zvládnout.

Znamená to tedy, že radost a uspokojení z pohybu přichází ve velmi specifickém okamžiku, ve kterém jsou požadavky pro vykonání dané činnosti přiměřené schopnostem určitého člověka nebo jeho subjektivní představě o vlastních dovednostech a subjektivnímu pocitu míry pravděpodobnosti, že situaci zvládne. Optimální poměr balancuje na křehké hranici mezi prožitkem úzkostí na jedné straně, pokud převažuje riziko, a prožitkem nudy na straně druhé, pokud schopnosti značně převyšují náročnost úkolu. Ve srovnání s nespportující částí populace, si budou aktivní sportovci, kteří jsou motoricky kompetentnější než nespportovci, vytyčovat vyšší cíle a potřebovat kvalitnější výkony k dosažení optimální úrovně prožívání.

Dostáváme se k jedné z nejcitovanějších teorií vysvětlující přitažlivost prožitků nejen pohybových – teorie Csikszentmihalyiho (1996) optimálního prožívání, stavu „flow“. Často probíhá diskuze k užívání poněkud nepřesného českého překladu – stav plynutí – z hlediska obsahu teorie by byly vhodnější spíše následující termíny: stav zaujetí, ponoření, pohroužení, unesení prací nebo činností.

Charakteristickým rysem tohoto stavu je zaujatost v činnosti, kterou člověk dělá. Aktivita pro něj začne být skoro automatická a naprosto spontánní, přestává si uvědomovat sám sebe odděleně od svého konání, ale je vtažen do jednoty s ním. K dosažení stavu flow je zapotřebí namáhavého tělesného vypětí nebo vysoce disciplinované duševní aktivity a jakékoli narušení pozornosti zážitkem přehluší a vymaže. Zároveň ho předchází splnění dvou základních podmínek – jasný cíl činnosti (spolu s danými pravidly) a okamžitá zpětná vazba. Není třeba se pak při činnosti zastavovat a kriticky hodnotit vlastní počínání nebo k ní hledat důvody, protože samo konání unáší vpřed. Spokojenost navozená flow zážitkem je potencionována absencí obav, úzkosti a očekávání nepříjemností, pocitu nekontrolovatelnosti dění a podobných negativních stavů. Příběhy plně absolutního ponoření se v západní civilizaci často rodí při free solo výstupech skalních stěn. Zak (2005, s. 5) popisuje free solo lezení Separate Reality, Yosemite Route v Kalifornii, v nejtěžším místě stěny „otázkou zůstávalo, . . . , jestli mi kousek před klíčovým místem náhle neujedou nervy. Teď ale nebylo nikde památky po skličujícím pocitu, který mě sužovat v posledních několika týdnech. Tlak, napětí, všechno bylo pryč. . . .stoupám nahoru, bez nejmenšího napětí, bez stresu“. K dosažení prožitku ovšem nevede pouze fyzická námaha, ale také maximální duševní koncentrace, kterou mnozí lidé mohou dosáhnout při dobře strukturované práci.

### **Volný čas jako žrout hlubokých prožitků**

Kdy jste naposledy prožili příjemný den? Byl spojený se zaměstnáním nebo s volným časem? Je obtížnější dosáhnout zážitku flow ve volném čase nebo při práci?

Příjemně strávený čas většinou připisujeme spíše době strávené mimo organizovanou část dne či týdne – volnému času. Poměrně paradoxně je však podle teorie flow jednodušší dosáhnout uspokojení z prováděné činnosti právě při práci, protože je jednoznačně určena cíli a pravidly a poskytuje zpětnou vazbu, což vše podněcuje člověka, aby se mohl nechat plně zaujmout a soustředit se. Ve srovnání s prací je náš volný čas nestrukturovaný a musíme vynaložit větší úsilí, abychom mu dali tvar, řád a pravidla a mohl nám přinést aktuální prožitek radosti a uspokojení, které se dlouhodobě projeví i v pocitu celkové životní spokojenosti. Koníčky, například sport, které vyžadují uplatnění a zlepšování dané dovednosti, mají své cíle, omezení i pravidla, čímž dodávají volnému času strukturu a potencionují možnost soustředění psychické energie a prožitek radosti.

Volný čas by mohl být vyplněn činností s charakteristikami hry, která v celé ontogenezi prostředkovává nejvíce pozitivních prožitků a má přímý vztah ke

kvalitě života. Francouzský psycholog a antropolog Roger Caillois (citováno podle Csikszentmihalyi, 1996; převzato od Caillois, 1958) rozdělil hry do čtyř hlavních skupin podle různých oblastí prožívání. Typologii lze vztáhnout na všechny činnosti, jejichž funkci je přinášet uspokojení.

Do první skupiny náleží prožitky agonické (agon – lat. závod, zápas) poskytující prožití momentu přemožení, rituál boje, fylogeneticky jsou velmi staré. Souťaživost, která je vlastní většině sportů, patří mezi hlavní rysy agonické hry. Síla prožitku závisí na směřování pozornosti. Zaměření se na vnější cíl poražení soupeře nebo získání obdivu je limitující a naopak soustředění se na aktivitu samotnou prožitek zesiluje.

Druhou skupinu tvoří prožitky aleatorické (alea – lat. kostka, nejistota), které se řadí k činnostem s nejistým a obtížně předpověditelným výsledkem. Hry poskytující tento typ prožitku charakterizuje vysoká míra štěstí, náhody a také rizika. Dávají nám pocit iluze kontroly nad neznámou budoucností, dostat se přes hranice současnosti, která jediná je našimi smysly zachytitelná.

Prožitky vertiginální neboli ilinxické (vertigo – lat. závrať), které jsou zařazeny do třetí skupiny, mění stav vědomí na základě změny polohy a rychlosti pohybu člověka, zapojují tedy kinestetické a zrakové vjemy. Změna způsobu vnímání reality nám přináší radost. Zdánlivě takto působí drogy, které mají rozšiřovat vědomí.

V poslední čtvrté skupině jsou zařazeny mimetické prožitky (mĭmus – lat. krátký lidový dramatický útvar předvádějící realisticky krátké výjevy ze všedního života). Hraní si na alternativní realitu, na něco, co ve skutečnosti není nebo čím ve skutečnosti nejsem. Pro mimetické prožitky pracuje fantazie, představy, předstírání nebo maskování. Identifikace s cizí rolí probíhala již od pradávna v rituálních tancích. Děti hrající si na dospělé rozšiřují své hranice tím, že se dočasně stávají silnějšími a zkoušejí své role v nové realitě.

Uvedená typologie může dle Hoška (2003) přiblížit vztah mezi pohybovými prožitky a kvalitou života. Avšak po zvážení specifík pohybových prožitků zdvojnásobuje škálu Cailloisovy typologie herních prožitků.

Jako první připojuje zjednodušeně řečeno pohybové prožitky turistické jako starou prožitkovou oblast rostoucí z nomádského archetypu cesty. Aby se mohl člověk dostat na cestě dále, musí se pohybovat. Poskytuje referenční rámec pro hledání důvodů záliby v turistice a cestování.

Taneční prožitky jsou druhým samostatným druhem pohybových prožitků, pohlíží na ně jako na „symptom kvality života“ umožňující primitivní expresi a katarzi.

Třetí typ prožitku se vztahuje k momentu dosažení. Pohyb se stává prostředkem k dosažení kýženého stavu. Detailně tento prožitek rozebírá výše zmíněná teorie optimálního zážitku. Hošek upozorňuje, že tento prožitek se začíná příliš často stávat pouze pasivně sledovaným prostředkem, tj. předmětem diváckého zájmu, a ne aktivně vytvářeným a uchopovaným skrze prováděnou fyzickou aktivitu.

Čtvrtým, posledním typem specificky pohybového prožitku je kohesivní prožitek týmové spolupráce. Nejsilněji je prožíván ve fázi identifikace jedince se skupinou a jejím společným cílem, který je nadřazen cílům jednotlivců.

## Čím více..., tím méně...?

Velmi zajímavý postřeh týkající se snižující se mobility obyvatelstva uvádí Hošek (2003, s. 42) „jakoby zde platila nepřímá kompenzační úměrnost: čím problematičtější je úroveň motoriky v populaci, tím větší je hlad po vzrušivější, dynamičtější a akčnější pohybové podívané. ...vlastní pohybové akční vakuum je třeba překonat divokou imaginací“.

Skrze vizualizaci a ideomotorické představy mají lidé možnost alespoň částečně zaplnit prázdný prostor, který je fylogeneticky naprogramován k přijímání a zacházení s vlastními intenzivními prožitky z fyzické aktivity. V poslední době můžeme na trhu sledovat nárůst počtu firem poskytujících „instantní“ prožitek dosažení cíle, úspěchu, výhry nebo překonání sebe sama bez delší náročné přípravy, což ukazuje na snižující se ochotu investovat dostatečně velké vlastní úsilí do získání kýženého prožitku.

Podobně jako ve společnosti mizí fenomény patřící k průměru a narůstá frekvence jevů vyskytujících se na obou extrémech. Zdá se, že se i fyzická aktivita začíná rozbíhat k jednomu ze dvou protipólů – aktivní výkonnostní sport nebo pohybová inaktivita (sedavé zaměstnání apod.). Klesá počet pouze spontánně prováděných aktivit bez společné organizace (víkendový turistický výlet apod.) a většina sportovních aktivit se přesouvá do umělého vnitřního prostředí (např. spinning, squash), což s sebou ale opět přináší pozitiva i negativa.

Budeme se tím méně soustředit na prožívání vlastního tělesného schéma, čím více k tomu budeme mít příležitostí?

### Závěrem to končit nemusí

Z výše uvedeného vyplývá, že pocit celkové životní spokojenosti je podmíněn subjektivním prožíváním fyzických aktivit. Způsob, jakým vnímáme naše vlastní tělo, určuje náš vztah k pohybové aktivitě, k tělesné hmotnosti a následně celkovou prezentaci naší osobnosti i coping. Ve všech typech prožitků můžeme hledat motivaci pro zacházení a alternaci tělesného sebepojetí, které může následně ovlivňovat celkový pocit životní pohody (well-being).

### Literatura

- Caillois, R. (1958). *Les Jeux et les Hommes*. Paris: Gallimard.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství LN.
- Fox, K.R.: *Physical Self: From Motivation to Well-Being*. USA: Human Kinetics, 1997.
- Hošek, V.: *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum. 1999.
- Hošek, V.: *Pohyb a kvalita života*. Psychologie Dnes, roč. 7, 2001, č.6, ss. 18–19
- Hošek, V.(2003). *Pohyb a euforie*. Citováno podle J. Kirchner & P. Kavalíř, *Prožitek a tělesnost*. Sborník příspěvků z konference konané 24.4.2002 na UK FTVS. Praha: Asociace psychologů sportu České republiky.

- Stackeová, D. : *Svalový systém jako prostředník vlivu pohybu na psychiku*. Citováno podle Prožitků a tělesnost. Sborník příspěvků z konference konané 24.4.2002 na UK FTVS. Praha. Kirchner, J.; Kavalíř, P.(Eds.). Asociace psychologů sportu České republiky. 2003.
- Véle, F. (2000). *Dýchání a jeho vliv na různé funkce organismu*. Citováno podle *Jóga v minulosti a přítomnosti*. Sborník přednášek z konference. Praha: Sdružení přátel Indie a Český svaz jógy, 18–31
- Weinberg, R. S., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Zak, H. (2005). *Sny neumírají*. Montana – lezecký časopis, 4/2005, 4–8

## **IS BODY IMAGE AND QUALITY OF LIFE INFLUENCEABLE BY AN INNER EXPERIENCE?**

This article deals with a question of the physical self, physical activity and its interrelatedness with psychic experiences, moreover, with quality of life and well-being. The intensity of physical experience, which contributes to high enough level of psychological well-being, differs individually. Therefore, we discuss two theoretical approaches to the depth and quality of an inner experience – Csikszentmihalyi's theory of flow and Hošek's theory of maximal utility and also a theory of play by Caillois as a resource of various kinds of inner experiences. Many evidences supporting direct influence of physical activity on psychological experiences were found in literature. In conclusion, it is possible to experience new alterations of body image, and subsequently of well-being and quality of life, in various sorts of inner experiences.

**Key words:** body concept, quality of life, physical activity, inner experience, flow

