

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**OTÁZKA REDUKCE TĚLA NA NÁSTROJ MYSLI  
V KONTEXTU REKREOLOGIE**

Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Pavel Mareš, Rekreologie  
Vedoucí práce: Mgr. Jan Halák, Ph.D.  
Olomouc 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Pavel Mareš

**Název magisterské práce:** Otázka redukce těla na nástroj mysli v kontextu rekreologie

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Halák, Ph.D.

**Rok obhajoby práce:** 2017

**Abstrakt:** Práce se zabývá otázkou redukce těla na nástroj mysli v kontextu rekreologie a zaměřuje se na cestování, turistiku a poutnictví. Zájmem zkoumání je lidské tělo a jeho pojmání v otázkách, jestli člověk je tělem či jestli tělo vlastní. Je probrána instrumentalizace těla fenomenologickým zkoumáním s přesahem do psychologie a neurologie. Poznatky teoretické analýzy jsou využity v praktické části, která popisuje reflexe účastníků cestování. Z teoretické a praktické části vychází závěry, které nalézají a vysvětlují různá pojetí těla v aktivitách výkonnostní turistiky, dobrodružné turistiky a putování.

**Klíčová slova:** fenomenologie, kinantropologie, vnímání, turistika, putování, chůze, spiritualita

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical Identification**

**Author's first name and surname:** Pavel Mareš

**Title of the masters thesis:** The question of Reduction of body to the Instrument of mind in rekreology context

**Department:** Department of Rekreology

**Supervisor:** Mgr. Jan Halák, Ph.D.

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** Presented thesis addresses the issue of reduction of the body to the Instrument of mind in the context of Rekreology and focuses on travel, tourism, and pilgrimage. The interest of exploring is focused on the human body and we argue whether one is the body or if one owns the body. We discuss the instrumentalization of the body using phenomenological researching overlapping into psychology and neurology. Findings from theoretical analysis are used in practical part, which describes travelers 'reflection. The conclusion is derived from both theoretical and practical part and explain the different conception of the body in activities of high performance hiking, adventure tourism and pilgrimage.

**Keywords:** phenomenology, kinantropology, perception, hiking, wandering, walking, spirituality

I agree with lending of the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Haláka, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. listopadu 2016

.....

Děkuji Mgr. Janu Halákovi, Ph.D. za rady a vstřícnost při zpracovávání této práce.

## Obsah

<b>1 ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>2 ANALÝZA POZNATKŮ TÝKAJÍCÍCH SE POJMŮ TĚLO A MYSL, VĚDOMÍ A JEDNÁNÍ .....</b>	<b>9</b>
2.1 Vymezení pojmu tělo.....	9
2.2 Komplexnost a holismus .....	11
2.3 Věc jako fenomén a instrumentalizace těla.....	14
2.4 Vnímání, vědomí a mysl .....	18
2.5 Tělesnost a vnímání těla.....	22
2.6 Vybrané souvislosti s aktivitami turistiky a poutnictví.....	25
2.6.1 Vnímání a pozornost .....	25
2.6.2 Jednání a motivace .....	27
2.6.3 Spiritualita .....	29
<b>3 APLIKACE POZNATKŮ V KONTEXTU REKREOLOGIE ZAMĚŘENÁ NA TURISTIKU A POUTNICTVÍ.....</b>	<b>30</b>
3.1 Cestování.....	30
3.2 Turistika .....	33
3.2.1 Chůze a zaujetí .....	34
3.2.2 Výkonnostní turistika .....	36
3.2.3 Turistika v modu romantické pouti a dobrodružné cestování .....	38
3.3 Putování a poutnictví .....	39
3.3.1 Oblast putování a táboření.....	39
3.3.2 Reflexe Janet Hallové.....	41
3.3.3 Reflexe Jean-Christophe Rufina.....	43
<b>4 SHRUTÍ FORMOU OBJASNĚNÍ VZTAHU MYSLI A TĚLA .....</b>	<b>46</b>
<b>5 ZÁVĚR.....</b>	<b>49</b>
<b>6 SOUHRN.....</b>	<b>51</b>
<b>7 SUMMARY.....</b>	<b>52</b>
<b>8 REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>53</b>

## 1 ÚVOD

*„To, co lidi doopravdy uspokojí, není, že jsou štíhlí nebo bohatí,  
ale že získají dobrý pocit z vlastního života.“*

*Mihaly Csikszentmihalyi*

V této práci nám jde o lidskou tělesnost. Zájem máme o člověka, jenž chápe vlastní tělo jako sebe samého, ale i o člověka, jenž pojímá své tělo tak, že jej vlastní a má ho k dispozici. S takovým pojetím vyvstává otázka redukce těla na nástroj mysli. Zacházení s tělem jako s nástrojem mysli je pro oblast výchovy, sportu, rekreace a seberealizace osobnosti limitující faktor. V jednání, které je zaměřené na jiné účely, než je kultivace těla, je v oblasti kinantropologie nežádoucí. Kultivací těla zde myslíme rozvoj osobnosti, což bude nosná myšlenka následujícího textu. Stručně vymezeno: kinantropologie je vědní obor, který se zabývá pohybem člověka ve smyslu jeho rozvoje, čili zaměřením se na něj (Jirásek, 2005). Souvislosti s tímto oborem jsou například důležité pojmy, a to: pohybová kultura, tělesná kultura, tělesná výchova, sport a v kontextu předkládané stati je to například pohybová výchova a pohybová rekreace. Oboru v této práci využíváme v aplikaci teoretických poznatků o těle a tělesnosti.

V textu se zaměřujeme na oblast rekreologie, speciálně na cestování, turistiku a poutnictví. Rekreologie je obor, který se zabývá obecnými problémy rekreace a všemi souvisejícími režimy, ve kterých jsou zahrnuty mj. cestovní ruch a rekreační aktivity včetně turistiky. Slovo rekreace se definuje z latinského slova *recreare*, tedy znovu tvořit, obnovit, nabýt sílu. Je v něm zahrnut i smysl rozvoje (Hodaň, 2008). V současnosti se téměř každého člověka dotýká způsob rekreace uskutečňovaný cestováním. Značná část lidí se ve svém volném čase zabývá turistikou a pobytem v přírodě. S cestováním bezesporu souvisí i táborectví a putování. Ve své podstatě jsou tyto vyjmenované aktivity realizovány pomocí tělesného pohybu účastníků. Nosná část řešeného pohybu těla se tak bude týkat především chůze v cestovatelském záměru. Cykloturistiku a jiné pohybové aktivity jen zmíníme. V předkládané stati se tak nezabýváme mototuristikou. Nejde nám ani o řešení problémů managementu cestovního ruchu.

V analýze poznatků využíváme především fenomenologii, jež je filozofickou disciplínou o zjevování. Vnímané fenomény tak nemají být zkrusleny zkušeností. Je to nauka usilující o originální a pravdivý názor ducha, který chápe sám sebe (Olšovský, 1999). Jejím zakladatelem je považován E. Husserl. V první části se zmiňujeme o různých uchopeních slova tělo pomocí cizích jazyků, vyjasňujeme některé přístupy k němu a vlastně již v první části se dostáváme k problému vnímání těla jako fenoménu. Tak se přibližujeme k druhé

podkapitole, která nás uvádí do přístupu, který je pro kinantropologické zkoumání zásadní. Tím je holismus, čili uchopení těla v jeho celistvosti. V další části je podstata tématu práce, kde se dotkneme vnímání věcí jakožto fenoménů a přesuneme se k problému instrumentalizace těla. Kapitoly s fenomenologickou analýzou vnímání a tělesnosti přesáhnou do speciálních věd, zvláště věd psychologických a neurologických. S podobným přístupem máme probrány tři podkapitoly, jejichž souvislosti jsou zjevné v praktické aplikaci při objasňování redukce těla na nástroj mysli. První podkapitola se stručně zabývá vnímáním a pozorností. Další podkapitola této části je zaměřena na motivaci a jednání, jejíž poznatky využívá aplikovaná část práce v objasňování redukce těla z hlediska sociálně-psychologického. Za třetí je probrán pojem spiritualita, jehož nástin umožní lépe pochopit lidskou celistvost projevující se pohybem a myšlením.

Teoretické poznatky se prolínají do další části práce ve sledovaném kontextu rekreologie, a to konkrétně do turistiky a poutnictví. Poměrně obsáhlou je úvodní podkapitola této části s názvem Cestování, která zabírá nejen aspekty společenské a zdravotní, ale i úvahy spirituální. Tato část tak nabádá k diskusi o vztahu turistiky a poutnictví. Sledovaným aspektem cestování zůstává zacházení s tělem jako s nástrojem při chůzi. Podkapitola Chůze a zaujetí je zařazena do oblasti turistiky, protože v ní primárně nejde o spirituální rozměr, ale o radost z pohybu. Putování je uváděno příklady, ve kterých jde především o osobnostně duchovní a individuálně rozvíjející dimenzi, nikoli o tu religiózní.

Cílem práce je nalézt a objasnit rozdíly v některých odvětvích turistiky a putování z přístupu tělesnosti a mysli. Souhrn hodnotí propojení teoretické oblasti s praktickou částí a vymezuje tak možná rizika pojmání těla jako nástroje, a to v obou prolínajících se oblastech pěší turistiky a poutnictví: od výkonnostní turistiky zaměřené hlavně na výkon až po spirituálně uchopené putování.



## 2 ANALÝZA POZNATKŮ TÝKAJÍCÍCH SE POJMŮ TĚLO A MYSL, VĚDOMÍ A JEDNÁNÍ

### 2.1 Vymezení pojmu tělo

Slovo tělo má v češtině několik významů. Tyto významy si můžeme objasnit pomocí cizích jazyků. V latině se nám nabízí dva výrazy: *corpus* jako těleso a hmota, anebo *caro* jako tělo vnímající. Němčina „žité“ tělo označuje jako *Leib* a těleso jako *Körper* (Hodaň, 2006; Husserl, 2006). Latina má dvojici pojmů *caro* a *corpus*, angličtina *flesh* nebo *body* a řečtina nám nabízí slova *sarx* a *sóma* (Jirásek, 2001). Uvedené pojmy představují těla předmětná s takovým rozdílem, který by se dal v češtině přirovnat k rozdílu ve smyslu fyzického tělesa a organismu. Obojí jsou předměty a jsou dány představami. Řečtina zná ještě tělo ve smyslu *pexis*. Takové tělo si nelze představit, protože je nepředmětné. Je jednoduché a nedělitelné (Hogenová, n. d.).

Pokud budeme chtít tělo popisovat či zkoumat jako předmět, použijeme pojem *sóma*. *Sóma* nám dává informace o tvaru, tedy o tělese (Hogenová, 2006; Jirásek, 2001). Je to jen takové tělo, které je vnímáno jako těleso, a to tak, že zaujímá v prostoru nějaké místo. V případech zkoumání je vyjádřeno fyzikálními veličinami – délkovými mírami a hmotností. Takové údaje jsou důležité například ve sportu při určování kategorií. Jsou důležité také při trenérské práci, kde je nutné kontrolovat hmotnost, nebo je vhodné se zaměřit na míry, velikost celého těla a jeho částí ve vzájemném poměru. Při obecném kategorickém hodnocení se potom hovoří o somatotypech.

Předmětné tělo zkoumáme také z hlediska stavby a funkce, tedy s anatomickými a fyziologickými atributy jako organismus. To je vnímání těla z hlediska časovosti, protože funkce organismu je realizována v čase (Hogenová, n. d.). Hovoříme o *sarx*. Jirásek se zmiňuje, že tento termín v biblické antropologii nahradil slovo *sóma*; v tomto pojetí člověk nemá tělo, ale je tělem a nemá duši, nýbrž je duší (2007). Payne uvádí, že *sarx* je „společným apelaivem pro všechny žádosti a tužby, vyvěrající z její spontaneity a vymykající se volními ovládnutí, je relevantní pro etiku i biologii v tom, že jde o hraniční zónu mezi tím, za co člověk nemůže a za co naopak může...“ (1998, 100). Takto pojaté tělo zajímá především lékaře (Hogenová, n. d.). Jejich práce je zájem a činnost na jednotlivých částech těla v závislosti na fyzické funkci celku, v menší míře potom v komplexnosti osobnosti. Přírodovědné zkoumání těla, uchopeném jako *sarx*, přispívá i v nemedicínských disciplínách. Metabolismus těla, jeho orgánů, tkání a buněk zkoumají mimo přírodních věd a medicíny také vědy kinantropologické

– sportovní, rekreační a terapeutické. Přístup k tělu bez komplexního nadhledu je však pro všechny tyto disciplíny jen dílčí, což platí i pro rekreologii (Jirásek, 2005). Také v psychologických vědách se v redukované, leč v nezbytné míře, řeší otázka pojmu těla jako *sarx*, zvláště, zkoumají-li se psychosomatické problémy. Leč, řešení problémů psychology a fyzioterapeutů může být mimo jiné také důsledkem opomenutí vnímání těla v jeho celistvosti a nedělitelnosti (Hogenová, 2012).

V hlubších filozofických úvahách o různých paradigmatech těla se potom dostáváme k dalším otázkám: Máme tělo, anebo jsme tělem? Otázka plyne ze starořeckého a biblického pojetí, která byla později zvýrazněna Schopenhauerem (Jirásek, 2005). Dále se můžeme ptát i jinak: Potřebuje duše k pocitu štěstí tělo, ve kterém je jakoby uvězněna? Co s sebou nese snaha redukovat tělo na nástroj mysli? Do jaké míry je nutné vnímat své tělo při sebeuvědomování? Přesahuje mé tělo a duši ještě něco dalšího, třeba duch? Vychází spirituální kontext více z *psyché* (hodnocení) a prostředí (situace), anebo jde o čistě duchovní hodnoty vyjevující se mimo tělo? Odpovědi záleží jen na našem přístupu (Jirásek, 2001). Než si objasníme různá pojetí (*dualismus*, *monismus*, *holismus*), nastíníme si význam těla v jeho celistvosti. Rozvoj racionálního uvažování nám vnukl moderní pohled na tělo spíše jako na těleso. Naopak humanitní obory se značnou podporou filozofie se vyznačují chápáním těla v jeho celistvosti. Patočka (1995) píše o těle jako o subjektivním fenoménu, přímo o těle lidském, tak jak se žije a prožívá. A právě „toto živé tělo je podmínkou i toho, abychom o anatomickém a fyziologickém těle vůbec věděli“ (tamtéž, 11). Jako bychom se museli vracet k podstatě tělesnosti. Tělo není jen fyzické jako předmět. Nejen moderní úvahy nás nabádají přemýšlet o těle ve smyslu bytí, tedy o těle, které má duši, prožívá a umožňuje prostřednictvím pohybu pociťovat štěstí a stav uspokojení. Tělo jako lidská komplexní bytost má v úvahách hlubokou historii jako *pexis*. Takovým tělem se žije, což neznamená jen subjektivní uspokojování, ale i přesažení fyzického těla do prostředí, k ostatním lidem, ke světu (Hogenová, n. d.). K výše zmíněným pojetím tělesnosti lze říci jednoduše: „Tělo není jen tvar (soma), není jen to, co je pod kůží skryto (*sarx*), tělo je i oduševnělé (*pexis*). Právě k tomuto třetímu tělu (*pexis*) patří tělesným prostřednictvím ruky a slova“ (Hogenová, 2006, 300). Ne však v tom smyslu, že je nástrojem duše, tedy nějakým strojem k uspokojování potřeb. Je neoddělitelnou součástí v celku člověčenství, je cestou k prožívání a sebeuvědomování, ba dokonce k sebevýznamnosti a životní dráze. Tělo jako *pexis* není jen ve fyzickém, psychickém, duchovním a společenském kontextu, ale je také v přirozeném prostředí identické; subjektivně je chápáno a hodnoceno také podle situací (Hogenová, n. d.). Ve sledu významů slov si tak můžeme říci, že pokud má slovo člověk ve významu znamenat

živočišný druh, je jeho tělo v pojetí *pexis* nejbližší osobnosti. Nad rámec jisté psychologické a sociální redukce pak tvrdíme, že tělo v pojetí *pexis* je tak nejbližší naplnění smyslu člověka v komplexním kontextu, tak, jak se projevuje. „Tělo je prostě znakem, který poukazuje k jeho symbolickému podloží (gesta, neverbální komunikace – projevující se v divadle, baletu, pantomimě, tanci) coby možností různorodých jeho interpretací a zvýznamnění“ (Jirásek, 2005, 91). Tělem je tak myšlen člověk ve svém smyslu bytí neredukovaný. Tělo je člověk a člověk je tělo. Touto tezí se dostáváme k pojmu těla, který nás bude zajímat nejvíce, protože bavíme-li se o pěstování těla v tomto kontextu, nebavíme se o těle neživém či jen fyzickém, ale „naopak“ o těle živém, oduševnělém, prožívajícím, zakoušejícím. Přístup k člověku v oblasti kultivace těla by měl být vlastně přístupem *holistickým* a tělesná redukce by měla spočívat pouze v doplňování a vysvětlování rámcových informací pomocí přírodních věd (např. somatologie, fyziologie). Ale neměli bychom o něm běžně takto uvažovat, ani s ním tak zacházet. „K tělu se především nemůžeme chovat jako k věci. Jestliže hovoříme o tělu jako o věci, vytváříme něco, co tu není. Konstituujeme věcnost něčeho přirozeného, tím tělo samé umrtvujeme“ (Jirásek, 2005, 81). Chování se k vlastnímu tělu jako k věci je následek redukovaného způsobu uvažování, kdy tělo dělíme na jeho funkční části. „V souvislosti s pohybovou kulturou zkrátka před nás staví filozofie jeden základní imperativ: nezacházet s tělem jako s objektem, jako s věcí, ale vždy se k němu vztahovat jako k osobnosti...“ (tamtéž, 82). Potom jde o chápání lidskosti, celostnosti živé bytosti, osobnosti, která je schopna vnímání, sebereflexe, jednání a společenského zrcadlení jako nejdůležitějších aspektů kultivace těla a jeho uvědomování. Nejde přitom jen o přístup psychosomatický, protože v něm nám uniká spirituální rovina. Takže opět jde vlastně o uchopení pojmu těla v nejširším kontextu, což je pro nás nejdůležitější, není-li nutné o těle hovořit v nějakém případě redukovaně, například v popisné formě ve smyslu tělesa (např. somatotyp). K fenomenologickému tělu ještě rada: „Nesmí se klást otázka, zda tělo a duše, život a jeho forma je totéž (je to jako ptát se, zda vosk a jeho forma je totéž)“ (Patočka, 1995, 13). Uvědomujeme si tak fakt, týkající se přístupu k tělu, jeho pojímání a vysvětlování pomocí rozdílných významů v různých kontextech.

## 2.2 Komplexnost a holismus

Stejně jako v současnosti, tak i v dávné historii bylo tělo vědeckým, filozofickým, a laickým myšlením vnímáno z několika pohledů. Ve starověku postoj k tělu nebyl tak problematický, jak se nám jeví dnes, protože se tělem jako funkčním organizmem zcela vážně zabývali

přírodní vědy současnosti a vyvstalo z nich paradigma ovlivněné kartezianizmem. Úvahy ve starověku měly hlavně duchovní charakter. „Nejen v pravěku, ale ještě i ve starověku (tedy i v antickém Řecku) člověk nepotřeboval takovýto racionalizovaný přístup, protože vše kolem něho bylo oživené, personifikované, všechny objekty vykazovaly personální charakteristiky“ (Jirásek, 2005, 81). Lidé tak byli bytostně blíže přírodě a okolnímu prostředí. Pojímání těla jako *sarx* mělo zřejmě v té době své myšlenkové opodstatnění. Každá vnímatelná skutečnost (vnímání okolí, ale i vnímání těla, např. bolesti) má svůj kontext, svou charakteristiku v jedinečných situacích. V souladu s filozofickými úvahami a nástupem vědeckých poznání se rodí přístupy, jež mohou komplexitu žitého těla, tedy jeho chápání, zkreslovat. Na závažné skutečnosti upozorňuje ve své stati Hogenová: „Naše tělo má tvar, který nám byl vnucen z vnějšku, pokud tu byl vnějšek dřív než naše tělo. Patříme ke světu jinak než aditivně, nemůžeme se dívat na svět jako na pouhý součet předmětů. Ale přesně tak to dělá současná věda, pouze navíc strukturuje tyto předměty do systémů a struktur s vazbami logickými, které pak nazýváme funkcemi. Co jsme to provedli s tělem, když jsme ho proměnili na funkce fyzikální, chemické, biologické a sociální?“ (2013, 28). Doporučení je takové, že se má tělu důvěřovat a vycházet z věcí samých, jak tvrdil Husserl a jak uvažovali lékaři ve starověku, protože byli i dobří filozofové (Hogenová, 2013, 51). Dle Hogenové nevidí fenomenologové porozumění tělu jen v analýze a syntéze funkcí jednotlivých částí těla, ale především jej vnímají v jeho celistvosti a ve vztahu ke světu (tamtéž). Žité tělo není věcí, nemělo by tak být ani předmětem neetických pokusů. Zdá se to být samozřejmé, ale jsou známé případy, kdy se anorektička pokouší ještě více zhubnout, anebo svalovec ještě více „přibrat“. Nemusí jít v každém případě jen o pokusy institucionální. Připouští se, že fyzické tělo může být objektem hlubokého zkoumání, protože nás zajímá tělo anebo jeho část také jen jako funkční mechanismus. Je zde však další problém, který formuluje Hogenová takto: „Udělalí jsme z těla předmět pro naše podnikání. To se stalo především v medicíně a ve sportu: Naše vůle rozhoduje o tom, co tělo potřebuje a jak je budeme využívat. Úplně jsme ze sebe vymýtili nutnost naslouchat svému tělu a porozumět mu v tom, co samo chce“ (tamtéž, 28). Naslouchat tělu znamená neuvažovat o něm jako o částech, ale brát jej v jeho celistvosti. I když je zaměřenost věnována jen části těla, měl by být vždy brán ohled na celek, a to nejen těla fyzického, ale živého, se vším, co s ním souvisí. To nám ale v reklamě, v časopise, v televizi nebo na internetu nikdo nevysvětlí. Problém „zvěčnění“ a instrumentalizace těla bude připomenut ještě v následující kapitole.

Pro objasňování pojetí například vztahu *fysis* a *psyché* je důležitá analýza doby předkartezianské, která v různé míře ovlivňuje současnost. Jirásek (2005) se zmiňuje o otázce

tělesného bytí ve vztahu vlastnění těla jako prostředku k bytí. Tato již výše uvedená otázka zní: „Mám tělo anebo jsem tělem?“ Podobné otázky vychází již z doby Platóna a vstupují do křesťanství, kde je chápáno tělo jako hrob duše. Naopak biblické úvahy jsou vždy o celém člověku bez vztahu, rozdílnosti nebo závislosti duše a těla, jak je to patrné při *dualismu*. Tento přístup platí i v dnešním křesťanství, o čemž nás informuje Hodaň: „Dnešní křesťanství nepovažuje tedy tělo a duši za dvě rozdílné přirozenosti člověka, nýbrž za substance, které vytvářejí přirozenost jedinou“ (2006, 85). Setkáváme se i s *triadismem*, kdy je jednota člověka dělena na samostatné tělo, duši a ducha. *Monismus* je potom přístup, který připouští závislost dvou principů, především duši závislou na těle. Hodaň (2006) upozorňuje na to, že se sice v novověku zvýšila péče o zdraví na základě rozvoje biologických věd, leč dualistické přístupy jako „dědictví“ středověké společnosti přetrvávají. Souhlasíme s Jiráskem i dnes, že „biologický redukcionismus je vedle dualistického přístupu ve vědě nejčastějším postojem“ (2005, 84). Dualistické pojetí by bylo dobré přijímat ne jako závislost a omezení, ale spíše jako přednost a nutnost. Přiblížili bychom se tak k námi žádanému *holizmu*, vždyť s určitým přijetím psychologické redukce můžeme tvrdit, že právě duše a tělo vytváří neoddělitelnou, typickou a konečně i sebereflekující osobnost. Ta se potom může přesahovat ve spirituální rovině. To je v oblasti práce s lidmi důležitý aspekt a vytváří tak nejvyšší hodnotu nejen v pedagogické praxi, v rekreačních aktivitách, ale i při hodnocení běžných lidských činností. „Největší důraz se tedy klade na tvůrčí procesy osobnosti; ty zahrnují nejen individuální prožívání a zkušenost, ale také proces učení, zdokonalování sebe sama a obecný růst osobnosti, na kterém se jedinec aktivně podílí“ (Çakirpaloglu, 2004, 224). Z tohoto komplexního pohledu lze vytvořit i takovou myšlenku, že duše tělo oživuje, duch mu dává smysl. Tělo jako celek je potom pohybové, čili krásné, hladce existující. Na takto důležité pojetí upozorňuje citace Jirásky: „Pro kinantropologické zkoumání je pak bezpodmínečně třeba připomenout rovněž Aristotelovo pojetí pohybu, který je umožněn právě duší. Jestliže duše umožňuje lidský způsob bytí, je zároveň principem pohybu. Z tohoto úhlu pohledu je pak aktivní duševní princip (neoddělitelný od těla) předpokladem jakéhokoliv pohybu, tedy i tělesných cvičení“ (2005, 83). Pohledem *holistickým* je tělo chápáno jako nerozdělitelný celek, jako funkční jednota života. Ovšem každý fenomén, každý celek lze popisovat nejen podle svého pozadí a „zvýrazňujícího“ horizontu, ale také podle určitých vlastností jeho částí. Ty se samozřejmě vztahují k vlastnostem celku a tvoří jeho charakter, který v holistickém pojetí člověka vysvětluje Jirásek jako „celek uchopený prostřednictvím různých zvýznamnění jednotlivých fenoménů lidského bytí, které můžeme vnímat z pozice symbolů (...) těla, duše, ducha a sociálnosti...“ (tamtéž, 85). Jirásek (2001) v zájmu o Heideggerovo kritické zaujetí

vůči psychosomatice píše o psychických a fyzických projevech, které nelze od sebe oddělit, a zmiňuje pojem „tělesnění“ jakožto vhodnějšího užití způsobu bytí živého těla. Zdůrazňujeme, že toto „tělesnění“ (pojem hojně užívá ve svých statích Anna Hogenová) neznamena jen žití fyziologické, žití vyjadřující se pohybem, žití myšlením, a ani jen žití ve víře. Znamená žití s propojením všech možností, které se projevují ve smysluplném jednání. Takové „tělesné jednání“ je vlastně bytí ve smyslu. Tělo v komplexním a smysluplném vyjevování se je takto pojímáno jako výše zmíněné *pexis*, a tomu bude dále věnována největší pozornost.

### 2.3 Věc jako fenomén a instrumentalizace těla

Uvědomování si věci jako objektu je vlastním individuálním (psychickým) procesem; věc lze zobecnit, ale její podstatu jímáme různě. Zajímá nás, jak věci vnímáme, jak je chápeme a jaký je jejich smysl a význam. Merleau-Ponty zvažuje definici na základě psychologické příručky, že „věc je soustava kvalit dávající se jednotlivým smyslům a sjednocených aktem intelektuální syntézy“ (2008, 25). Kvalitu věcí Merleau-Ponty příkladně uvádí a tvrdí, že takový popis je neuspokojivý, protože člověk spojení těchto kvalit smysly nevnímá. „Jednota věci nám zůstane skryta, dokud budeme jednotlivé kvality (např. barvu, chuť) považovat za data náležející striktně odděleným světům vidění čichu, hmatu atd.“ (tamtéž). Takto uchopená věc je samostatná substance, která je v prostoru ohraničena; má tak možnost být zaměřena, myšlena, vyjádřena slovem nebo popsána. Věci jsou uvědomovány a určeny rozumem, ale také mají pro člověka afektivní význam. Zdárným příkladem jsou suvenýry z cest, amulety nebo umělecké výtvary, jejichž projevení se je v symbolech, které vyvolávají u vnímajících osob různé představy a pocity. Po této úvaze souhlasíme s Merleau-Pontym, že „věci na sebe berou lidské povahové rysy (jsou poslušné, mírné, nepřátelské, kladou odpor) a na druhou stranu v nás také žijí jakožto symboly chování, které máme rádi, nebo nesnášíme. Člověk je zcela ve věcech a věci jsou v něm“ (tamtéž, 29). Věci jsou tak neoddelitelné od člověka. S věcmi prostě člověk „je“. Podobně lze uchopit vnímání věcí z psychologického hlediska (redukovaně), tedy s emocionálním významem. Koukolík (2008, 2014) uvažuje o tomto uchopení věcí jako o vnímání ovlivněném zkušeností s aktivním přístupem a řazením věci do určité hodnotové kategorie. V okruhu vývojové psychologie uvádí, že se u dětí již v prvním roce života začíná ustavovat *mentalizace*, to znamená, že jejich vztah k lidem je odlišný než k neživým předmětům. „V této souvislosti se mluví o *intencionalitě*. Nejde o pouhý účel nebo smysl předmětu. Jde o psychologický vztah k objektu – jakmile jedinec věnuje předmětu pozornost, přemýšlí o něm, označuje ho, chce

ho, snaží se ho získat nebo zbavit, vztahuje se k němu jakýmkoli dalším psychologickým způsobem“ (Koukolík, 2008, 43). Afektivní vztah k věcem, tedy psychologické hledisko, je v této stati uváděno jako důležité, i když je z principu fenomenologie emoční vnímání těla zjednodušené a psychologicky redukováno. Do takto vnímané věci (nebo těla) „prostupuje“ zkušenost a ovlivňuje tak skutečný náhled. Tento přístup nám však pomůže lépe pochopit redukcí těla na nástroj mysli takovým chováním, které zachází s tělem jako s instrumentem uspokojení, jako spontánní jednání, které nakonec vede k neuváženému jednání s prožitkem omezeným na prázdnější a pouhý užitek. Je zjevné, že to plyne z psychologického (afektivní) uvažování, jemuž by mohl být nápomocen pohled fenomenologický a pohled na věci v jejich celistvosti.

Věci ve smyslu užitečného předmětu nejsou ani potrava, ani voda, ani vzduch, ani půda, a to i přesto, že mají fyzikální vlastnosti. Jsou to spíše obecniny, nezbytnosti našeho uvědomování, neredukovatelné skutečnosti prostředí. Těm potom dává váhu naše racionální myšlení a často jim vtiskává pragmatický význam. Řečeno s Husserlem o okolním světě: „Tento svět přitom pro mě zde není jako pouhý *svět věcí*, nýbrž v téže bezprostřednosti jako *svět hodnot, svět statků, praktický svět*. Bez dalšího nacházím před sebou věci jak s věcnými vlastnostmi, tak s hodnotovými charaktery...“ (2004, 63). Člověk si volí konkrétní věci v možnosti vlastního užitku, a tak se substance stávají věcmi ve smyslu účelu. Dokonce ani maso a zelenina nejsou pro nás běžnou věcí, i když jsou zamýšleny jako potrava. Věcí se potrava stává jako objekt, který má význam konkrétní potraviny – být zpracována a pozřena. Potrava se stává potravinou, prostředkem k uspokojení hladu. Ano, věci jako předmětné fenomény nazýváme věcmi nejčastěji právě z toho důvodu, že se staly prostředkem k uspokojení lidských potřeb. Tím však bývali i otroci. To, že bylo možné někoho vlastnit, znamenalo, že byli zotročení lidé proti své vůli „pasováni“ na věci – prostředky motorického výkonu, a stali se tak sociálními stroji. Věcí není obsah přírody, i když člověk z ní její části vytrhává. Strom se stává věcí pomocí nástrojů, kameny se stávají věcmi v našich rukách a základech domů, živé bytosti se stávají věcmi v kuchyních, dokonce i voda napuštěná do plastových lahví a zařazena jako zboží v obchodě se stává věcí ve smyslu pragmatického předmětu.

Nejen věci (například suvenýry), ale všechny zjevené, představované i vymyšlené fenomény můžeme personifikovat, aby nebyly jen někde anebo jen u nás, ale aby měly „přidanou“ hodnotu, zkrátka, aby byly s námi anebo proti nám. Jakmile je „oživíme“, nemluvíme o nich již jako o věcech, ale například jako o osobách a bližních, horizontech a dálkách, zázracích, spásných situacích, andělech nebo bozích. V dávné době byla taková

„praxe“ běžná, udržela se v náboženství, umění a filozofii. Zřídka kdy se s ní setkáváme i v současné každodennosti, například díky dětským hračkám nebo smysluplným suvenýrům. „Oduševnění všeho stvořeného, tvořeného a tvořícího má zajisté zvláště dnes svůj nemalý význam. Fysis byla zvláště v novověku učiněna čímsi od lidské živosti radikálně odděleným, před-vrženým (ob-jektem), spirituálně za-vrženým“ (Palouš, 1996, 63). A naopak lze i o „žitém“ těle (vlastním i cizím) uvažovat jako o věci, a tak jej odosobnit. Přísněji vzato, takové úvahy dokonce tělo považují za neživé, jak bylo zmíněno výše. Je to problémem objektivizace těla jako předmětu. Zapříčinila to zřejmě přílišná „pragmatizace“ okolí, ovládnutí a zvěcnění částí přírody, paradigma ovládnutí světa přírodními vědami a racionálním jednáním. Anzenbacher tvrdí: „Pro svou biologickou nevyhraněnost je člověk biologickou bytostí, která si ,teprve sama musí vytvářet možnost k životu‘. Musí se stát *homo faber*, pracujícím-vyrábějícím člověkem, který *instrumentalizuje* své tělo a jiné věci, tj. činí je svými *nástroji*“ (1991, 189). Tělo tak bývá objektivizováno na nástroj mysli.

Míníme, že běžně o žádném, ani neživém lidském a zvířecím těle, ani o jeho části, jako o věci neuvažujeme, z důvodu, že má emocionální význam. Jakoby nám při pomyslení na neživé tělo vyvstávala skutečnost možnosti života. Takové neživé lidské tělo může být symbolem a zjevením těla živého. To nám sděluje, že takto uvažujeme v (ušlé) možnosti reálné komunikace. Uvažujeme tak ve víře a v naději. A nemusí jít o setkání religiózní, zkrátka, někdy si lidé potřebují (sami?) popovídat nad hrobem. Jako o věcech neuvažujeme ani o cizích tělech živých, i když jsou redukovány na mikrosvět (organismy, tkáň a buňky), nebo až na makrosvět (například siluety v horizontu). Ani tato tělesná zjevení nejsou pro nás pouhými věcmi, zaujímáme-li k nim afektivní postoj (Koukolík, 2008). Přes zjevenou redukcii to totiž mohou být objekty vcítění, zápolení nebo zrcadlení a pochopení. Naopak, z nezbytnosti a ryze v účelovém smyslu se v lékařství, a zvláště v chirurgické praxi, s tělem jako s věcí zachází, a také mimo odborné anatomické a fyziologické studie takto „nekompromisně“ popularizuje, o čemž nás přesvědčuje Beneš (2016). Vědomí zůstává v mozku, zbytek je tělo jako věc, jako organická nezbytnost, dokonce i jako instrument vědomí a mysli. Člověk tak připomíná stroj, který žije, funguje, anebo je mrtvý, nefunguje. Poměrně „opatrně“ a ryze vědecky se k odborné veřejnosti vyjadřuje Koukolík. Upozorňuje na redukcionismus speciálních věd, ale v jeho textech se v popularizačním módu vyskytuje dokonce i filozofické a religiózní obohacení neurologie, jehož výklad připomíná již zmíněný *triadismus* (Koukolík, 2008, 2013, 2014). O holistický přístup k tělu, tedy o komplexního člověka, usiluje Goldberg (2006). K tělu uchopenému jako *sarx* zajímavě nabádá, že by se v určité souvislosti s preventivním tělesným vyšetřením měla stát i kontrola mozku,



především kognitivních funkcí (tedy i vnímání, vědomí a mysl). Goldberg (2006, 13) připomínkuje skutečnost: „Mozek však byl tradičně z preventivních prohlídek vyňat, jakoby do těla nepatřil“. Za důvod vzniku tohoto stavu považuje jak přístup zdravotních profesionálů, tak mínění veřejnosti. Z jeho pozice profese neuropsychologa se však setkáváme s jistým biologickým redukcionismem v kontrastu s holistickým pojetím: „Až do současnosti většina lidí nepovažovala vědomí za součást svého biologického bytí ani za předmět lékařského a kvazilékařského zkoumání. To je samozřejmě mylná představa, přetrvávající poselství karteziánského dualismu vědomí a těla. V současné době obecně vzdělaná veřejnost v rostoucí míře chápe, že vědomí pochází z mozku a tedy z těla“ (tamtéž, 14). Ve své stati přiznává, že úmyslně opomíjí spirituální rovinu. Dělí fyzickou a psychickou aktivitu jako tělesné a kognitivní cvičení odděleně, ale přesto klade důraz na vědomí a sebeuvědomování. Ve svých závěrech neopomíjí úvahy o komplexnosti těla jako o člověku a velký důraz klade na sociální oblast (tamtéž), což je v populárně vědeckých publikacích zabývajících se biologií člověka velmi důležité.

Také v kontextu kultury pohybu a ve sportovních událostech lze nahlížet na tělo jako na věc, dokonce s ním tak i zacházet a tělo instrumentalizovat. Ovšem „instrumentalizace těla, nevnímající jeho širší zakotvení (holistickou propojenost s fenomény duševními, duchovními a sociálními) je tak přímým protikladem ideálu zdraví a neumožňuje plnou seberealizaci autentické lidské existence“ (Jirásek, 2005, 100). K řízené instrumentalizaci při sportovním tréninku v menší míře vždy dochází. Je však důležité, aby sportovec zůstal vždy sám sebou, aby pozorně vnímal své tělo, aby nebyl manipulován aktuálními okolnostmi ani vnitřním přesvědčením, a aby tak vnímal při cvičení přirozenou účelnost – zkrátka, nezacházel se svým tělem jako s věcí. Pro některé lidi se však jejich tělo věcí stává. Kromě návodů a rad, které jsou medializovány různými způsoby (například internet, televize a populární knihy), jak pečovat o své tělo ve smyslu nepřiměřeného „zkrášlování“ do podoby znatelně přesahující normalitu a zajišťovat tak pseudooriginalitu a extravaganci, se tak setkáváme s rozpadáním lidské krásy ideálu kalokagathie i ve sportu. Na jedné straně se klade důraz na nejlepší výsledky a vítězství, což je pro sport zásadní, ovšem na straně druhé existuje ekonomický tlak, pozornost médií a zneužívání politických a ideologických zájmů, a z toho plynoucí manipulace (Jirásek, 2005). V takovém prostředí se objevují negativní vlivy na pojetí těla. „Jsme tak svědky historické proměny od posvátného religiózního vztahu k soutěži a výkonu prostřednictvím tělesného pohybu až k animalizaci a depersonalizaci lidí se snahou o instrumentalizaci lidského těla...“ (tamtéž, 142). Menší riziko v zacházení s tělem jako s věcí v oboru kinantropologie nacházíme při trávení volného času. Pohybová rekreace je volno-

časová činnost, která „má k antickým ideálům i k holistickému pojetí člověka rozhodně blíže než sport (zvláště vrcholový)“ (tamtéž, 145). Protože se při takových aktivitách účelně provádí fyzický pohyb (a někdy i dost náročný), jehož účelem může být kultivace těla ve smyslu rozvoje osobnosti, je nutné reflektovat a hodnotit základní atribut takových aktivit, kterým je prožitek. S tímto souvisí riziko redukce těla na nástroj mysli. Lidé jsou totiž ovlivněni medializací a obecně si všímají více negativních aspektů, protože jsou jim v tomto smyslu tak podávány. A naopak za „čistými“ úspěchy nevidí možná rizika. Tento zprostředkovaný pohled jim vstupuje do podvědomí a v menší či větší míře tak i do praktického života. Problém nenastává při spontánním jednání, ale při „promyšlených“ činnostech, neuvážených jednáních. Člověk své tělo buď autenticky prožívá, žije ve smyslu své existence, anebo svým tělem disponuje, čili zachází s ním jako s věcí: žije jen pro jiné smysly – pro reklamy, pro množství peněz, pro potlesk davů, pro uznání politiků, pro pracovníky médií, pro zisky cestovních kanceláří apod. Člověk, co neakceptuje své tělo v celistvosti, sám sebe odosobňuje.

## **2.4 Vnímání, vědomí a mysl**

Vnímání lze ve zjednodušené definici vysvětlovat fyziologicky jako smyslové čítí, jako přijímání počitků centrální nervovou soustavou prostřednictvím smyslových orgánů. V širším významu může být chápáno jako následující „ukotvení“ informací s výsledkem okamžitého vykreslení skutečnosti, chápání situace a v konečném důsledku i představou předmětů. Z psychologického hlediska je bezprostředně spojeno s emocemi a myšlením, avšak je nutné brát v potaz časový průběh reakcí propojených s vnímáním, či spíše s formováním jedince. Na základě komplikovanosti a „neobvyklém“ charakteru informací se objevuje podprahové vnímání, kdy podněty, „které nejsou jedincem vědomě zaznamenány, zůstávají na okraji proudu prožitků či jsou zamaskovány jinými prvky podnětového pole, ale podvědomě působí na jednání jako nevědomé motivy“ (Hartl & Hartlová, 2000, 674). Vnímání nelze vymezit pouhými fyziologickými procesy, a to i přesto, že jsou informace z okolí „připouštěny“ do těla pomocí smyslů jako nervové vzruchy. Tento postup je principiálně velmi jednoduchý, ovšem na druhé straně jde z faktického hlediska o velmi složitý biologický proces. Vnímáním a uvědomováním se zabývá neurologie se svými moderními metodami. Její výsledky jsou uchvacující a cenné, ale jakékoliv vysvětlování a hledání smyslů v tomto oboru by bylo reduktivní. Zmiňujeme proto ještě psychologické vymezení vzhledu, a také pochopení smyslu. K tématu stati nám pouhé fyziologické vysvětlení

nestačí. Je totiž potřeba myslet podle vnímání v celistvosti těla, v životních příbězích a v přirozeném prostředí (nejlépe v přírodě při aktivním tělesném pohybu). V každém případě je nutné respektovat i pozitivistický přístup a brát zřetel i na výsledky speciálních věd. „K uvědomělému objektu míří proces myšlení, myšlení je tudíž intencionální a vždy souvisí s určitým objektem“ (Cakirpaloglu, 2004, 379). Při respektu základních filozofických přístupů hledání významu a porozumění vnímání a cítí si uvedeme příklad na přenosu dat z dataprojektoru jako vyjevení se určité skutečnosti, která byla vytvořena neznámým autorem – nijak její původ nezatěžuje vnímajícího jedince. Data jsou zde kódem zastupujícím nějakou skutečnost, o jejímž smyslu nic nevíme, její smysl nechápeme, ba dokonce existenci smyslu můžeme i popřít. Dataprojektor je zde zdrojem či fyzikálním prostředkem zajišťujícím přenos kódu skutečnosti. A bez plátna není možné zachytit a následně dekodovat tu skutečnost. Připomínáme, že je to složitější o to, že plátno není čistě bílé a hladké. Tak je při vnímání dán problém jednoznačnosti a objektivizace, což při „přisuzování“ smyslu působí dvojznačně. Jednak jde o vnímání v úzkém smyslu, jak zde bylo uvedeno, (zjevuje se nám věc nebo dění pomocí věcí jako obraz), potom také ve smyslu produktivním, bezprostředním přijmutím a „zpracováním“ vnímaného jevu (zvláště afektivním hodnocením, např. bezpečí/nebezpečí). Tím byla naznačena další skutečnost: jestliže v počítacích, v přicházejících datech neexistuje smysl substance, na základě vnímání a uvědomování vznikají „na plátně“ již vnímané hotové obrazy – zjevení s přiřazenými smysly, fenomény. Říci to lze i takto: „Nikdy není vnímaná věc jen tím, co vidíme; vždy v předmětném smyslu daného noematu jsou poukazy k vyšší míře obecnosti, asociace nejrůznějšího druhu. Prostě naše vědomí je věncem, je řekou s různými vrstvami hloubek, přičemž spodní a nejhlubší vrstva vody v této řece opisuje reliéf dna, které přispívá k promíšení nejrůznějších vodních vrstev. A právě s předmětným smyslem, s jeho částmi může lidská vůle pracovat...“ (Hogenová, 2014, 90). To je podobné přiřazení podstaty vnímání v nejširším kontextu jako s dataprojektorem. Zde se zjevuje další fenomén, a tím je lidská vůle, která je spojená s určitými aktivitami projevovanými v chování a jednání.

O předmětech vnímání se uvažuje jako o vnějších objektech v okolí vnímajícího člověka, anebo jako o vnitřním stavu těla. Objevují se fenomenologické problémy, které se překrývají v tělesnosti a myšlení. Vnímání může být ovlivněno zkušeností, jenž má být spíše bráno jako uvědomování, čili již jako určitá vnitřní interpretace skutečnosti. V tomto procesu rozumění se však ještě zjevuje zkreslení způsobené zobecněním vnímaných fenoménů, které se musí při postupu vybavování podstaty přizpůsobovat. Je třeba si uvědomovat, že „vnímání není jediným setkáním se skutečností, ale je v čase prvním setkáním, z něhož pak povstávají

další způsoby, jak setkávání se skutečným obohacovat a rozvíjet“ (Čapek, 2012, 13-14). Princip vnímání nám vykresluje i skutečnosti, které přímo do redukovaného fyziologického procesu neřadíme. Čapek (2012) podotýká, že při vnímání je vztah k právě minulému a bezprostředně nastávajícímu třeba pojmut jako orientaci v okolí; jde tedy také o vnímání změny. Takové vnímání „není jen způsobem poznání, ale způsobem bytí“ (tamtéž, 16). Vnímání je zaměřené ke vztahům. Nejjednodušší vztah je vyjádřen figurou a pozadím, někdy též uváděno jako kontext, protože pozadí dává figuře, tedy zaměřenému objektu, doplňující charakter. Vlastně ta figura nemění své vlastnosti, jen my ji jinak vnímáme. Jde tedy o to, jak se nám zaměřená věc v kontextu dává (tamtéž). Jedná se především o barvu předmětu, ale jsou úvahy i o jejich velikostech, jak se vyjevují v prostoru. Merleau-Ponty (2008) v této věci připomíná Malebrancheho chybné úvahy i systematické závěry psychologů, na jejichž základě konstatuje, že vnímání rozdílů velikosti stejného vzdáleného předmětu v prostoru (měsíce) není intelektuální záležitostí, ale je způsobeno tím, že jej vnímáme jako pozemské tělesné bytosti, pro které je horizontální rovina dějištěm důležitých pohybů a činností (tamtéž).

Další vyjasňování fenoménů je produktem myšlení, a tak jsou řazeny ke zkušenostem. V celém tom procesu může docházet k vnitřní situaci vyvolávající stav, který lze chápat jako redukci bezprostředně vnímaného na vlastních zkušenostech a na očekávání. Týká se to jak hodnocení spontánních činů, tak vyhodnocování racionálních aktivit. Z vnímání a hodnocení se utváří sebehodnocení a uvědomování, což bychom mohli definovat jako vědomí v moderním pojetí, tak, jak nám jej podává Sokol: „Přes všechny paralely mezi myšlením a zpracováním informací zůstává fenomén vědomí jako současná přítomnost mnoha různých vjemů a zkušeností, včetně minulých (vzpomínky) a budoucích (záměry), které přesto spolu nesplývají, přinejmenším velmi paradoxní. Souč. pokusy o kybernetický a neurologický výklad ‚mysli‘ (angl. *mind*) přinesly pozoruhodné výsledky (...), se základním fenoménem vědomí (‚já-zde-nyní‘) se však nutně míjejí“ (1998, 374). Pokud bychom chtěli vnímání a mysl redukovat jako neurologové, dostali bychom se za hranici celistvosti člověka. Zajímá nás, jak člověk jedná v prostředí a potom jeho reflexe. Musí se tak brát zřetel i na implicitní myšlení, tedy myšlení nezávislém na zevních podnětech. Nešlo by tak o smyslové vnímání ani o chápání okolní situace. „To jsou myšlenky o něčem jiném, než jsou události v zevním prostředí. Jsou skryté a vztah k tomu, co právě člověk dělá, nemají. Objevují se jak v době klidu, tak v průběhu nějaké činnosti...“ (Koukolík, 2013, 136). Vnímání podnětů zvenčí a prožívání předchází jejich uvědomování v kratším i delším časovém sledu (vznik zážitků). Pro vnímání vnějších podnětů potřebujeme být pozorní, veškeré rychlé reakce jsou spontánní. Jakmile se však v prostředí aktivační procesy utlumí, tak opačně „...aktivita implicitního

systému vzroste. Lidé se niterně začali věnovat sami sobě“ (tamtéž, 138). Tento poznatek informuje o tom, že i bdělý člověk je ve své kognitivní aktivitě zaměřen dvěma směry, řekněme na danou kategorii (aktivita explicitního nebo implicitního systému), která se s tou druhou v jednom okamžiku vylučuje, avšak v časovém sledu doplňuje. Toto rozdělení je možné vymezit právě díky uvědomování si obou procesů, ze kterých dále vychází další aktivity mysli, kognice – vzpomínání, přemítání, hodnocení atd. V tomto smyslu si dovoluujeme tvrdit, že právě spontaneita je příprava na sebereflexi a následné uvědomění vlastního smyslu jednání. Je to aktivita duše i těla neodděleně, která vytváří „podhoubí“ myšlení a proud myšlenek na základě prožitku a zkušeností. Zkušenost jedince učí a formuje. Zkušený člověk se následně projevuje promyšlenými činnostmi, ale i ty nepromyšlené jsou ovlivněny zkušeností, čili již vepsanými daty, které se v dalším sledu vnímání okamžitě proměňují na informace (funkční data), jak jsme si uváděli na příkladu s dataprojektorem.

Vnímání tak chápeme redukovane jako smyslové čítí (fyziologický proces), fenomenologicky jako bytí s věcmi, nebo přímo žítí tělem, které spojujeme s rozumovým poznáním a vyúsťuje až vhladem do určité situace, jež je dána právě jevením se věcí v horizontu. Vnímání věcí v prostoru všemi čivy nás tak informuje o okolí. Na straně druhé jde o hodnocení vnitřního (tělesného) stavu, který smyslem přesahuje subjektivní pocity (když se uhodím, cítím bolest; podívám-li se do ostrého světla, jsem oslněn apod.) U vnímání předmětů v okolí je to však složitější. Čapek (2012) připomíná, že vnímání okolí by nemělo být vykládáno jako smyslové čítí, protože se vnímaná věc (událost uskutečněná věcmi) vyjevuje všemi smysly a je neadekvátní ji jako fenomenalitu vnímat jen jako viděnou, slyšenou, nahmatanou apod., čili ji štěpit. „A protože naše okolí je jedno, protože nás obklopující svět je jeden, lze rozličné způsoby, jak o něm získáváme poznatky, shrnout rovněž pod jeden pojem“ (tamtéž, 17). Rozmanitost smyslů je spojována právě při vnímání určitého fenoménu, jenž lze logicky ohraničit a přiřadit mu vlastnosti, kterými se nám prostřednictvím smyslů zjevuje. A nejen jimi. Při vhladu do problému a jevení se konkrétní věci si na základě „zadaných instrukcí“ v mozku (zkušeností) vytváříme bezděčně i přímo „obraz“ o okolí, o situaci i vnitřním stavu. Tato zkušenost nám napomáhá při myšlení, při vybavování si konkrétních věcí, při vzpomínání. Jsou ovlivněny karteziánským myšlením. To jsou představy o skutečnosti. Tato data formují i vlastní čítí. Je to spontánní akt. S odstupem času si potom vnímané předměty vybavujeme, zařazujeme si je do různých kontextů – myslíme. Ale aby to nebylo tak jednoduché (anebo spíše aby to bylo jednoduché) nám staví fenomenologie proti možné redukci a zjednodušeného neurologického vysvětlení další otázky, které se týkají těla a tělesnosti.

## 2.5 Tělesnost a vnímání těla

Důkazem kolizí ve vnímání a uvědomování si vlastního těla byly často zmiňované úvahy o tom, jestli reflektující Já tělo vlastní a má jej jako neoddělitelný prostředek k čítí a jednání, či jestli je tím tělem, čili Já a má osobnost je vědomí i tělo komplexně. Máme i další, i když řídkou zkušenost, kdy se člověk sebeuvědomuje spíše jako tělo a o nějakém tom „podivném“ nehmotném vnitřním Já neuvažuje. Je to ale spíše záležitostí určitého přístupu, který není závislý jen na kultuře, ale také na výchově a vzdělání jedince. Opačný případ může být až patologický, kdy to Já, ta podstata osobnosti nechce své tělo přijmout. Přitom prožívání se děje prostřednictvím těla. Jakýkoli pohybový výkon nelze provést tak, aby nemohla nastat tělesná reakce. Uvědomování si svého vnímání, jednání a prožívání je složitým procesem. Je ovlivňováno vnějšími podněty a zkušeností. Vjem je v obsáhlém kontextu také „soubor počitků jako výsledek procesu vnímání spojený s prožitkem a uchovaný v paměti a zkušenostech člověka“ (Hartl & Hartlová, 2000, 672). A právě pro prožívání a zakoušení je třeba zabývat se nejen kompletním procesem vnímání těla, ale také uvědomováním si vlastního těla, jeho aktivitou v komplexnosti, tedy i reflexí a sebereflexí. Filozofickým zkoumáním se nedostáváme pouze k neredukovanému vnímání těla, ale i k jeho skutečné podstatě, nejen k jeho funkci, ale i k jeho kráse, ke správnému pojetí. Hogenová dokonce píše o filosofickém těle: „Zůstává chrámem, ve kterém jsme chráněni a vystaveni jediné možnosti, jak se ukazovat v prostoru a čase, jak se vůbec fenomenalizovat. ‚Tělesnit‘ znamená něco velkolepého, co nemůže nebýt obdarováním, proto uvažujeme o dobru, které to vše učinilo. Vstupovat do zjevu, jevit se ostatním i sobě samému a tak se časovat, to je prostě zázrak“ (2013, 26). Z této teze vyplývá (zjednodušeně): Tělo by tak nemělo být předmětem, ale spíše vědomím, že jsem to já (anebo on), nikoli ono. Tělo se vyjevuje v čase (stejně tak však i věci). Mám tělo, ale také jsem tělem; rozdílnost tohoto pojmání by měla vycházet spíše z kontextu, je-li to vhodné. Fenomenologie nás nabádá k tvrzení, že tělo je člověk, tedy komplexní osobnost – charakteristická, pohybující se, cítící a myslící, volící a jednající..., a tak se neustále zjevuje. Takové tělo není jen hmotné; jeho smysl není v jeho fyzičnosti, ale v jeho existenci jako člověka ve světě. Patočka to říká tak, že člověk je svou tělesností včleněn do světa (1995), a to není jen somatická nebo organická záležitost. „Jde o tělesnost žitou, nikoli pozorovanou, tělesnost, jež k nám patří vnitřně, ne jako předmět přírodních věd“ (tamtéž, 53). Olšovský uvádí, že v těle a tělesnosti je vši základ zkušenosti o světě. Podle Patočky tvrdí, že „existenciální možnost člověka konat a myslet je zakotvena právě v tělesnosti. Tělesnost, pohyb a tělesné ‚mohu‘ je bytostným základem existence, inkarnací bytí. Též možnost

setkávání se jsoucny ve světě je fundován tělesností; z žité tělesnosti povstává možnost myšlenky...“ (Olšovský, 1999, 160). Tímto tvrzením doplňujeme úvahy z kapitoly 2.1 o pojmu těla a zdůrazňujeme nejen objektivní hledisko, ale i subjektivní sebeuchopení, vztah ke svému tělu jako k sobě samému. V tomto kontextu je potřeba se stručně vrátit k dualitě těla. O těle jako objektu se hovoří, když nastanou potíže. To bývá spojováno s mimořádným výkonem, kterým člověk v danou chvíli dosahuje pouze vnějšího (věcného) výsledku. Sportovec tak tvrdí: dělал jsem, co jsem mohl, ale tělo mě zradilo. Nemusí jít vždy o aktivitu. I pacient řekne: jsem nemocný, bolí mě tělo. Merleau-Ponty (Čapek, 2012, 106) si k této dualitě těla klade otázku: které tělo je vlastní? To vědomé tělo, nebo to tělo jako prostředek? Čapek po úvaze nad myšlenkou takto pojaté duality tvrdí: „ ‚Vlastní tělo‘ je tak označením zvláštní skutečnosti, že lidská bytost se ke svému tělu vztahuje tak, že jím je, i tak, že jím disponuje“ (tamtéž). V aktivním pojímání disponibilního těla se tak vracíme k jeho možné instrumentalizaci.

Jsou známé stavy mysli, kdy vědomé Já je přesaženo za somatické tělo ve smyslu *pexis* prostřednictvím věcí (objektů, nástrojů a strojů), přírodnin a dokonce i bohů. Stává se to většinou v mimořádných situacích, kdy jde o rychlé a spontánní řešení závažné skutečnosti, a kdy takřkajíc nezůstal ještě rozum zcela stát a aktér tak byl sto řešit situaci vědomě. Může jít o propojení těla se zbraní, s plovoucím objektem, s větví stromu, s lyžemi, s bicyklem s automobilem anebo se skálou, jak nám příkladně uvádí Hogenová: „Horolezec vstupuje se skálou v kontakt bytostný, tělesný i duševní (...). Zde jde o dialog, který není uchopitelný slovy. Horolezec musí prožít tento dialog tělesně i duševně. Pro horolezce není skála objektem, pro plavce není voda objektem. Skála i voda se stávají kusem jích samých, co vyzývá k dialogu jistého charakteru a co mluví vlastní řečí“ (2006, 202). Tyto věci si musí člověk „přítělesnit“, vyžaduje-li to závažnost situace. Zajisté by nám v takovém případě neurofyziologové dokázali změřit a popsat aktivity v oblastech mozku a redukovane je přiřadit k prožívání a sebeuvědomování, ale o to tu teď nejde. Chceme jen poukázat na to, jak se *pexis* při mimořádných událostech prokazatelně dostává „za“ *sóma* a jak je neredukovatelné jen na formu a obsah. To platí i přes to, že lidé někdy uvažují o svém těle také jako o *sarx*, tedy vidí své *sóma* a vnímají své tělo jako dynamické organické Já a uvědomují si vlastní metabolické procesy. Cítí na kůži, kde jejich tělo, tedy to možné Já, má hranici konečnosti (ale i začátku). Jakoby to jejich organické tělo zajišťovalo žití ve smyslu uvědomování, prožívání a myšlení, a to i se všemi omezeními a bolestmi, které jsou k tomuto nutné procítit. To vše je ovšem znatelná redukce těla na předmět. Představuje se to tak, jakoby tělo bylo jen prostředkem k sebeuvědomování, jako by tělo vytvářelo hmotnou nezbytnost k tomu, aby duše měla kde vězet, nebo se to dokonce vnímá i tak, že je někdy tělo svému

suverénnímu Já na obtíž svými tělesnými problémy, svou bolestí. I takto se vlastní tělo někdy pojímá. Janu Werichovi kdysi byla položena otevřená otázka, jak se jako činná, pozitivní a inteligentní osobnost vyrovnává se stárnutím. A on trefně odpověděl: „Já nestárnu, to moje buňky“. Tuto odpověď snad každý z nás dokáže pochopit; nabádá nás to k přijetí správnosti myšlenky, že tělo je za určitých okolností přijímáno v moudrosti ve smyslu *sarx* i sebou samým, nejen lékaři a vědci jako předmět zkoumání. Nemění to však nic na tom, že se v případech vědomí a prožívání má postupovat holisticky. Dá se to uchopit i tak, že člověk je oproti vlastní hmotné a energetické skutečnosti těla a duše přesažen do duchovní roviny, zjevuje se v okolí také prostřednictvím citů, idejí, postojů a vlivů na své okolí, tak jak se vnímá Já pomocí chápajícího Ty, a to vše může být nějakým způsobem vyjádřeno slovy. „Reflexe, o níž se mluví v souvislosti s lidským poznáním, není pohledem na sebe sama v zrcadle. Je pohledem na sebe v tváři druhého člověka. Zde zase není zcela opomenutelnou biologickou skutečností, že člověk – homo sapiens – je jediným druhem, který miluje a plodí tváří v tváři“ (Piřha, 1998, 54). Právě proto to bylo v uvedené odpovědi takto řečeno, protože tělo od duše a ducha nelze oddělit – právě to bylo zdůrazněno. Posmrtný „život“ se tak může přijímat jen ve vztazích k druhým, v tvorbě a v dílech každé osobnosti, nikoli v těle. To je moderní a snad správný přístup. Důležitost tohoto postoje bude akceptována v následujících kapitolách.

Tvrdíme stejně jako Čapek (2012), že vnímání podnětů je nemyslitelné bez těla. Je tím myšlen vstup počitků do nervové soustavy prostřednictvím smyslových orgánů, ovšem „tím je ale úloha, již tělo hraje ve vnímání, popsána velmi nedostatečně, vždyť mezi nezbytné podmínky vnímání je možné zahrnout to, co vidíme či hmatáme, stejně jako – alespoň podle Merleau-Pontyho rozboru – pozadí, na němž to, co vnímáme, vyvstává“ (Čapek, 2012, 89). To je ten již výše zmíněný problém při vnímání předmětu, kdy je vnímaná věc ovlivněna prostředím a situací. Při vnímání vlastního těla (tělem!) je to ještě složitější. Čapek se ptá, jestli lze tělo vnímat jako nástroj vnímání a cítí a jeho orgány přirovnává k vnímání přes „netělesné“ nástroje (brýle, dalekohled, sluchátka). Logicky vysvětluje, že tělo takto nelze vnímat, protože právě v těle jsou orgány, které toto vnímání zajišťují (tamtéž). Pro jaký prostředek by vnímající orgány zajišťovaly vjemy? Pro ostatní orgány? Pro svaly, aby „zbytek“ těla mohl jednat adekvátně k situaci a prostředí? Je prostředek mozek, který je nejsložitější částí těla a vše řídí? Fenomenologické úvahy na tělo nahlízejí jako na tělo vlastní. To lze pojmut tak, že člověk má tělo. Ale hlubší analýzy nás přesvědčují o jiném postoji ke zkoumání objektivního, ale i subjektivního těla. Dochází se k závěru, že tělo je ztotožněno s člověkem a mělo by tak být na něj i nahlíženo (nejen fenomenologickým zkoumáním):



„Jako konkrétní lidský jedinec existuji právě tak dlouho, dokud je mé tělo, a jsem právě tam, kde je toto tělo“ (tamtéž, 89). Tento pohled fenomenologie se objevuje již v předklasické době řecké filozofie. Patočka uvádí úvahy myslitelů té doby, na jejichž základě potom tvrdí: „Vnímání je přírodní proces, který umožňuje jednota těla a světa“ (1995, 12). Pokud subjekt pohlíží na své tělo jenom jako na výlučně to „mé“ tělo, liší se tak v prožívání od ostatních, čili je ono, je jeho orientací, uvědomí si objektivitu nejen věcí ve svém okolí, ale i subjektivitu svého těla odděleně. A to je nesprávný přístup – oddělení vlastního těla od světa. Na to chtěl Patočka (tamtéž) upozornit při výkladu filozofie řeckých myslitelů. Taková filozofie dochází k problému vnímání celku a jeho částí. Na tělo je potom nahlíženo pouze „oknem“ přírodních věd a tělo zpředmětněno. Čapek (2012) píše, jak Merleau-Ponty vysvětluje své úvahy, proč tělo nelze považovat za předmět. Důležité je, že ten, kdo vnímá, si své podněty uspořádává. „Uvažování o těle se musí obrátit od těla jako předmětu ke zkušenosti vlastního těla“, což platí i při vnímání předmětů (tamtéž, 92). Tím, že okolí vnímám, mám zkušenost s vlastním tělem. Hlediskem na svět jsou mé smyslové orgány. Explicitní zkušenost je s věcmi, které vnímám a mohu jim přisoudit význam. S tímto máme souběžně implicitní zkušenost s vlastním tělem, ovšem jeho smyslu si nejsme vědomi, jen je vedeme v patnosti, více méně podvědomě. Merleau-Ponty tak uvažuje o „habituálním“ těle, což lze vysvětlit zjednodušeně, že každý člověk jedná nejen podle aktuálních vjemů, ale také podle navyklých zkušeností. Aktuální vnímání je bráno jako hledisko na svět, reflexe a habituální pohyby jako bytí ke světu (tamtéž). „Pohyb těla vnímáme vcelku a bezprostředně, zatímco pohyb vnějších věcí vnímáme zprostředkovaně (vnímáním poloh, jejich porovnáním apod.). Při chůzi po schodech nemusíme zjišťovat, zda je noha již nad hranou schodu tak, jako si musíme ověřit, zda jsme vstoupili do správného podlaží“ (tamtéž, 96). Přitom uvedené pohyby provádí mé tělo, tělo vlastní, ale i tělo jako Já. To je důležitý postřeh pro uvažování nad vnímáním pohybu a udržením pozornosti.

## **2.6 Vybrané souvislosti s aktivními činnostmi turistiky a poutnictví**

### **2.6.1 Vnímání a pozornost**

Člověk provádí promyšlený i bezděčný pohyb, který si může uvědomit pomocí receptorů a vlastního uvědomování; může jej vnímat zrakovými a hmatovými senzory, rovnovážným ústrojím a podobně. Pohyb je všemi prostředky kontrolován a následně regulován. V užším smyslu jde o habituální a spontánní chování. V širším smyslu jde o činnosti

volené, kontrolované a o uvědomované jednání. Pokud něco děláme se zájmem, měli bychom to také dělat připraveni. Podle zaměřenosti přichází nejvyšší účinek smysluplného pohybu: „Tělesné prožívání může být soustředěno do tělesného výkonu nebo do tělesného sakrálního prožitku“ (Kratochvíl, 2003, 36). Kratochvíl upozorňuje na to, že takové tělesné prožívání je rušeno vlastními prožitky, které vyvstávají ve vědomí jako uvědomování si pocitů. Jsou to i myšlenky, které s danou činností mohou, ale i nemusí souviset (tamtéž). Biologicky to lze upřesnit tak, že ve vyšší sféře (oblasti mozku) jsou výsledky pohybu (tedy poloha těla nebo jeho částí) bezprostředně vyhodnocovány, čili to, čeho jsme chtěli pohybem dosáhnout, a také to, jestli spontánní pohyb odpovídá nějaké přijatelné normě (jsou „bezbolestně“ účelové). Zatímco sportovní (i umělecký) virtuos má některé pohyby modelově a precizně naučené, které při dané činnosti ani nevnímá a vůbec o nich nemusí uvažovat, má je zautomatizovány, takový gymnasta, horolezec či provazolezec musí být na pohyb svého těla absolutně soustředěn a svůj pohyb musí bezprostředně vyhodnocovat. Při činnosti, která si vyžaduje pohyb vesměs automatický, byť sebesložitější, se aktivita soustředění, z mysli, dostane do nižších sfér (oblastí mozku), uvolní se tak také kapacita implicitního systému. A potom záleží na jedinci, na jeho cviku pozornosti, jestli tuto kapacitu využije k nastavení činnosti, jestli tyto pohyby doplní dalšími, nebo jestli si nechá do mysli připustit racionální sebereflexi nebo opačně až nezávislé představy (Goldberg, 2006; Goleman, 2014). Specifické průběhy tělesné aktivity mají krátkodobé úkony, jako jsou například skoky, hody a mnoho podobných úkonů, které začínají soustředěním se, vlastním krátkodobým fyzickým výkonem a závěrečnou reflexí. Také nespportovní, nebo spíše nevýkonnostní pohybová činnost si může vyžadovat utkvělé soustředění se. Představme si „obyčejnou“ chůzi v náročnějším terénu. Můžeme se plně soustředit přímo na onu důležitou činnost (*flow*), můžeme být zdatní a chůzi doplňovat dalšími pohybovými kreacemi, či můžeme úplně „vypnout“ a nezávisle se kochat okolní krajinou a doplňovat ji například fotografováním nebo rozhovorem se spolujdoucím. Kolize nastane v situacích s objektivním i s pociťovaným subjektivním nebezpečím, kdy se aktér (horolezec, poutník, turista, lyžař, plavec ad.) bude rozhodovat, jak postupovat dále. Soustředíme-li se se zájmem na věc či dění, bystříme, jsme receptivně aktivní. Touto činností si „uspořádáváme myšlenky“, získáváme informace a vytváříme mnohá nová spojení. Pokud bychom uvažovali tak, že jsme při vnímání pasivní, že se nesoustředíme, jsme nepozorní, ba dokonce že určitou skutečnost (*transcendentálii*) téměř nevnímáme, nelze použít pojem přístup a nelze ani hovořit o účelné činnosti. V tomto kontextu se jedná o nepozornost, protože myšlení se zaměřením se na zkušenosti v toulavé mysli si nedovolí uvědomit podstatné věci v okolí. „Při odbíhání mysli téměř nikdy nezaznamenáme konkrétní okamžik,

kdy se pustila na svou vlastní cestu“ (Goleman, 2014, 60). Uvědomění si nepozornosti je víceméně úmyslem neovlivněný akt. Ovšem pozornost lze udržet. Platí zde však opatrnost v přístupu k dané činnosti: „Úplné soustředění nám otevírá cestičku ke stavu plynutí. Rozhodneme-li se zaměřit na jednu věc a zbytek budeme ignorovat, objeví se neustálé napětí... (tamtéž, 31). Doporučení pro hladký průběh aktivity je absolutní soustředěnost na přítomnost, odpoutání se od úpěnlivého sledování cíle. Důležitost je kladena také na kognitivní přípravu (Csikszentmihalyi, 1996). Je dobré být pozorný a uvědomovat si, že jednání v užším smyslu (soustředění se na význam činnosti), občas ustupuje jednání spontánnímu – afektivní aktivitě se značnou složkou pudu sebezáchovy. Soustředěnost a smysl jednání jsou velmi důležité, protože „člověk, který se naučil řídit svoji psychickou energii a vložil ji do vědomě vybraných cílů, se nutně musí rozvinout v komplexnější, ucelenější, bohatší lidskou bytost“ (tamtéž, 16). Nadhled nad dlouhodobým procesem dává základ cílenému soustředění se při prováděných aktivitách, které potom v celku naplňují smysl jednání.

## 2.6.2 Jednání a motivace

Čapek (2007) vymezuje pojem jednání srovnáváním s pojmem událost rozborem myšlenek Wittgensteina. Složitější vysvětlení jednání umožňuje přijmout tezi, že jednání je také spontánní nepromyšlený čin z větší části ovlivněn situací, tedy působením zvenčí. Oba pojmy (jednání a událost) se částečně dostávají do inkluze, ovšem při dalších rozborech struktury lze ve smyslech slov nalézt podstatný rozdíl. Čapek (tamtéž, 11) doporučuje zaměřit se na prostředek a účel, kterým vymezuje pojem jednání v širším smyslu. Velmi zjednodušeně pak lze tvrdit, že událost se děje bez naší vůle s vnějším přičiněním a s nějakou pravděpodobností – děje se nám (nebo druhým), kdežto jednání je spojeno s vědomím aktéra, které vytváří za nějakým účelem, a to přesto, že je ovlivněn okolními událostmi. Jednání je tak účelný akt vyvolaný jedincem. I tento princip vysvětlení má však své odpůrce. Účel jednání je jasný, ale nikoli ta příčina jednání, respektive není možné odpovědět na otázku „proč?“, což je podle Elisabeth Anscombové podstatné (Čapek, tamtéž, 38). Čili, dokážeme-li odpovědět na otázku, proč někdo vyvinul takovou aktivitu, sledujeme tak jeho účel činnosti s příčinou. Hovoříme o jednání člověka v širším smyslu, kdy aktér jedná v bezprostřednosti k účelu, nebo o jednání v užším smyslu, které je charakterizováno hlubším rozmyšlením, vážností a otevřeností, jak nám Čapek (tamtéž, 174) připodobuje myšlenkou Hannah Arendtové.

Otázkou volby a otázkou „proč“ se zabývá především teorie motivace lidského chování, a to právě ve dvou aspektech, jak je uvádí Nakonečný: „Jeden se vztahuje ke

způsobu chování (...), druhý se vztahuje k otázce cíle tohoto chování, k jeho psychologickým důvodům. Téhož cíle může týž jedinec v různých situacích dosahovat různými způsoby chování...“ (1996, 5). Jednání je zde určeno podle kategorií a jeho smysl je redukován na dosažení cíle. Přesto se v oblasti psychologie někdy setkáváme s pojmem jednání přednostně před pojmem chování. Psychologové tím míní „...specificky lidské chování kontrolované vůlí, (...) resp. za jeho specifický znak pokládají vědomé zacílení (záměr, úmysl, přání)“ (tamtéž, 19). Tím se blížíme ke správnému uchopení pojmu, protože zacílením si můžeme vysvětlit i smysl jednání. Motivy jednání je však třeba pouze hledat, abychom nacházeli důvody jako součásti situace. Důležité je, jak nabádá Čapek (2007), takto jednání rozumět a dále jej nevysvětlovat. Jednání je nedělitelné a má počátek v sobě. Souhlasíme tak s Čapkem, že „jednání má nejen cíl, který sleduje, ale i smysl, který zpřítomňuje svým výkonem, svou aktualitou“ (tamtéž, 174). Je srozumitelné, že smysl není pohnutkou, ale objasněním významu pojmu nebo konkrétního činu. Smysl *incentiv* by bylo vhodnější nahradit slovem význam anebo rovnou správným zacílením, konkrétní možností, k níž je aktér motivován. Ale „tyto možnosti nemáme jako cíle před sebou. Je tu jasnost o sobě, která není předmětná, která není vědomím o sobě jako o předmětu. Je to praktické vědění – konám a je mi to nějak jasné“ (Patočka, 1995, 59-60). A právě v tomto smyslu se rodí další zaměřenost (*intence*), a z ní potom zájmy, postoje a ideje, na jejichž základě člověk také smysluplně jedná a volí opakovanou činnost.

Motivované jednání je vlastně aktivní přístup osob k zaměřeným skutečnostem, věcem či děním za účelem naplnění některých emocionálních potřeb, který dále vyústí v opakující se recepci, reprodukci nebo produkci, tedy takový přístup, který vzbudil předmětnou činnost (Hájek, 2008; Krejčířová, Vymazalová & Hublar, 2011). Aktivní přístup a předmětná činnost neznamenají jen produkční fyzickou aktivitu, ale i duševní aktivitu. Tato komplexní tělesná aktivita se vyjadřuje pojmem *intencionalita*. Do motivovaného jednání lze řadit i učení, přičemž naopak učení ve smyslu kognitivního procesu je mimo jiné výsledkem účelové činnosti. Zkrátka „psychika a jednání tvoří celek: intencionální jednání formuje a upravuje zkušenost, zatímco zkušenost (s objektem) zpětně modeluje jednání“ (Cakirpaloglu, 2004, 379). A pokud jsme přesvědčeni, že naše činnost má smysl, jsme na nejlepší cestě k osobnostnímu rozvoji. Tak nalézáme i smysl vlastního bytí. Konstatujeme s Hogenovou, že „motivaci v nejširším smyslu lze vysvětlit jako výsledek působení počátku, jenž je u člověka ztotožněn s jeho zděděnými předpoklady jeho vlastního životního pohybu (...). Jsme vrženi do podmínek naší životní cesty (...) a my je musíme překonat, pokud chceme jít směrem k našemu životnímu účelu“ (2006, 24). V tomto znění jde o opakující se jednání. Výsledkem jsou zde dlouhodobější

a trvalejší konkrétní činnosti, jež jsou ideovým základem každého jednotlivce a spolu s konkrétními situacemi a kulturními vlivy jsou jeho utvářejícími životními pohnutkami jakožto nejvyšší uznávané hodnoty.

### 2.6.3 Spiritualita

Robinson a Parry (2013) si všímají názorů, že vytváření obecné definice spirituality není správné. Zjednodušené určení významu slova bez definice je možné pouze po vsazení do kontextu. Při snaze vyhnout se zkreslené definici jednotlivého pojmu je vhodné využít souboru pronikajících, příbuzných anebo navazujících pojmů blízcí se významu slova. Naskýtají se nám souvislé pojmy, jak je uvádí Robinson a Parry (tamtéž), z nichž vybíráme slova: duch, jedinec, širší skupina, okolní prostředí, božské a holistický význam. Opět: vytvářet definici na základě těchto slov nemá cenu, jsou to pojmy, které spíše navazují k analýze spirituálních kontextů. V oblasti duchovna se tak můžeme setkat například s kontextuálními otázkami: Co motivuje člověka k vyjasnění pravdy? Co vše lze nalézt při cestě k sebeurčení? Co je člověku bližší (nebo co je hodnotnější), cíl nebo cesta? Tyto otázky se vztahují ponejvíce k filozofickým úvahám. Je možné pro pochopení výrazu spiritualita vyjít z některých slov, jež se nám v oblasti duchovna objevují, a které nás v kontextu této práce zajímají. Především je to pravda, víra, smysl bytí, vztah, smysluplná cesta. Jsou to pojmy myslí a hlubokých úvah, jejichž vysvětlování a objasňování by bylo nekončící, patří tak filozofii. Jde vlastně jen o snahu uchopovat pojmy a hledat propojení „plynoucích“ významů, které nás přesahují. To, že nás něco přesahuje, že je něco transcendentní, ještě neznamená, že se to netýká našeho těla. Spiritualitu není nutné spojovat s náboženstvím, jak se to povětšinou míní. Právě opak je podmínkou: víra v boha je nutně spirituální. To je důležitý aspekt pro sportovce, turisty i pro „nereligiózní“ poutníky, kde je spiritualita důležitá, ale není nutné být nábožensky přesvědčen. Takový duchovní přístup nastínil Hurych: „Pokud bychom se měli pokusit srozumitelně popsat daný model sekularizované spirituality, pak se v něm jedná o duchovní rámec člověka, který vytváří jakousi ochrannou atmosféru vůči tlakům okolního světa. Jde o prostor naplněný obecným mravním principem, věděním a zkušeností, velkorysostí, soucitem a empatií, vnímáním existence a zájmů druhého, hledáním smyslu života a tázáním se po systému vesmírného uspořádání při vědomí pokory před limity možností našeho poznání“ (2013, 14). O tom, že takto podané pojetí (definování) spirituality je vhodné pro oblast cestování a turistiky, a že souvisí s tělem a jeho pohybem, se budeme moci přesvědčit v další kapitole.

### 3 APLIKACE POZNATKŮ V KONTEXTU REKREOLOGIE ZAMĚŘENÉM NA TURISTIKU A POUTNICTVÍ

#### 3.1 Cestování

Pravý smysl slova cestování nám začíná unikat. Především si jej v moderní době doplňujeme pojetím cestovní ruch neboli turismus, což chápeme tak, že každý, kdo cestuje, je také účastníkem cestovního ruchu. Jakoby šlo při cestování o masovou instituci, takže bychom například nemohli tvrdit, že trampova filozofie (bráno jako smysl cest) je cestování. Přitom cestování jako slovo středního rodu dává ve své podstatě určitou vážnost zaměření člověka na činnost, na cestu jako dění, které má vyšší hodnotu než například absolvování krátké cesty na místa v pojetí méně vážných (například cesta do obchodu, do divadla, do parku či do práce). Přesvědčivější smysl cestování vnímáme při definování slova cestovatel. To je člověk, který se nevydává na cesty z pragmatického důvodu. Cestování se stalo jeho životním stylem a praktickým způsobem, jak se seberealizovat na místech celého světa podle vlastního svobodného rozhodnutí. Je tedy jednáním, jehož smysl tkví v hlubokých hodnotách jedince a jeho přesvědčení. Navštívené prostředí, které je citlivě vnímáno, má vliv na rozvoj osobnosti. Cestovatel na sebe nechává atmosféru místa působit; setkává se se světem, ale také se sebou samým. Cestování je tak tělesná záležitost. „Vztahujeme se k sobě tím, že se vztahujeme k jinému, k dalším a dalším věcem a koneckonců k univerzu vůbec, a tím sebe umisťujeme do světa“ (Patočka, 1995, 29). Cestování jakoby obsahovalo závažnost už v sobě samém, jako něco dělání bez konečného významu jen dopravení se na místo jako jediného cíle cesty (trasy). Cílem není místo, ale časové vymezení s reflexí po tělesné a kognitivní námaze – samozřejmě nejlépe na patřičném a vhodném místě, které je pokud možno ideální pro prožití jinakosti, aby byl prožitek intenzivní. „*Jinakost* je podstatným poukázáním na existující hranice naší identity, na mez, za kterou již ztrácíme jistotu vlastní totožnosti, na povahu bytí, se kterým se neumíme ztotožnit, které obtížně chápeme“ (Šípek, 2007, 55). Přitom závažnost nemusí být spojena jen s prožíváním cesty (činností), s jejími úseky (vnímáním), ale i ve zdolání vzdálenosti a spočinutí na jejím konci (hodnocení), tedy v dosažení cesty jako nalezení nebo upevnění jejího smyslu. Touto úvahou se dostáváme k podstatě poutnictví.

Cestování jako turistika nebo poutnictví má inkluzivní prvky (bude také vzpomenu níže): dosažení místa tělesnou aktivitou, která je v různých mírách charakterizována somatickým a psychickým výkonem se spirituálním přesahem a s patřičným společenským,

ale také individuálním významem (bez „hraní si“ na někoho). Cesta v takovém smyslu přináší nejen uspokojení, ale i upevnění sebevýznamnosti, víru ve vlastní podstatnost a naději. Podotýkáme, že v určitém religiózním významu může být smysl cesty posunutý od výše uvedené podstaty; člověk nemusí putovat z individuálního sebezaměření, ale z přesvědčení o nutnosti, vhodnosti, smysluplnosti fenoménů, které ho přesahují. Absolvuje cestu například ve jménu boha, ve víře k uzdravení, k míru, k plodnosti a úrody, k štěstí a úspěchu rodu apod. Ať se účely cestování odráží ve smyslu individuálního rozhledu nebo „jen“ jako akty z přesvědčení, vždy nacházíme význam v nových zkušenostech cestovatelů, poutníků a turistů. Takové zkušenosti jsou získávány při vnímání jinakosti, nevšednosti a časově vymezeného „oddomovění“ s patřičnou dávkou údivu a reflexe, a snad i s pochybováním a vysvětlením jevů vnímaných při absolvování cesty. Tyto pocity jsou hluboce vnitřní, tělesné i rozumové s celostním lidským charakterem. Docházíme tak k podobné myšlence jako je ta Šípkova, „že cestu lze chápat jako jeden z archetypů, tedy jakýchsi pra-vzorců hledání a nalézání moudrosti (...). A tak se cesty a cestování v nejrůznějších podobách a slovních označeních (putování, cestování až po náš turismus) jeví jako podstatná konstanta naší lidské existence“ (2007, 52). Takto pojaté cestování vyžaduje dokonalou přípravu, vzhled do principu věci (individuální poutě) nebo účast na přípravě s profesionály (expediční projekty a dobrodružné cesty). Dobrodruh nebo poutník vztahuje při přípravě vše ke své osobě, ke komplexnímu tělu. Primární otázky tak nejsou dány slovy: kdy, kudy, jak, za kolik, s kým, s čím..., ale větami: proč to chci, co mi to dá, kam mě to posune?

Ovšem v mnoha případech si můžeme všimnout opačného působení cestování bez žádaných prožitků a absolvování cest s minimálním spirituálním „nádechem“. Uvedeme to příkladem, se kterým má zkušenost Ruffin (2015), který při poutní cestě popisuje vyrušení modlitby pobytoвыми hosty, jejichž spirituální vnímání je omezeno na program jógy. Jejich jednání při kontaktu s okolím je neomalené, rušící. Ruffinovi nejde ani tak o to, že si turisté užívají cesty víceméně konzumním způsobem, ale že vyrušují ostatní, aniž by vnímali, o co jim jde, a kultivovaně se přizpůsobili. Přesto se Ruffin vrací ke způsobu pojetí jejich cesty kritickým způsobem, zejména potom k velikosti hotelu a jejich chování. Částečně souhlasíme s jeho povzdechem, že „cesta je dnes jen jedním z mnoha produktů, jež se nabízejí ke spotřebě ve velkém postmoderním bazaru“ (2015, 69). V rámci turistiky a cestování se lidé váží na organizátory (tour operátory). Je nabízeno nepřehledné množství aktivit – od pobytoových a poznávacích zájezdů, kde je tělesný pohyb nepovšimnut, až po „pohybové“ zájezdy, kde se klienti setkávají s aktivitami adrenalinových sportů. Kirchner tento segment cestovního ruchu uvádí jako zážitková turistika a zvažuje: „Je ovšem velikou otázkou, zdali

prožitky, které člověk takto zprostředkovaně získá (...), jsou tak čisté a hodnotné jako ty, jež by si člověk připravil sám“ (2009, 13). Nevýhodou je, že si lidé vybírají takové turistické zájezdy na základě reklam, volby mezi konkurencí za „příznivější“ ceny, vlivu módních trendů, doporučení laiků nebo nezávislých organizací (barevné katalogy, blikající reklamy, nevhodné rodinné dary, odborové benefity a rychlé nebo věrnostní slevy). Tak jsou organizovaně nabízeny konzumní prožitky. Zájezdy mohou být sice technicky a organizačně dobře zajištěny, ale klient nemusí pochopit podstatu. Je zřejmé, že člověk, který se rozhodne pro volnočasovou aktivitu zajištěnou komerčním způsobem, bude mít „zastíněnou“ kognitivní kapacitu pro řešení všech souvisejících problémů (časových, finančních, zdravotních, osobních ad.). Je otázkou, do jaké míry je tour operátor schopen klienta připravit tak, aby byla cesta skutečně účelná nejen k povrchním zážitkům, ale i k obohacení zákazníka. Ten si vytváří svou představu o cestě stejně tak, jak si ji vytvořil o světě. Tento předpoklad může vnímání cesty narušit. Souhlasíme tak s tvrzením Šípka (2007, 65), že „obraz světa si tedy průběžně skládáme. Tím větší je zodpovědnost manažera v oblasti cestování za pomoc při výběru dat, faktů“. K námi žádanému holistickému přístupu připomínáme hlavně aspekt rozpadání celého procesu na části. Vyjasňováním „ušlechtilých“ cílů až na místě, byť sebelepším průvodcem, je z hlediska rozvoje osobnosti špatný přístup. Vzpomínky na takovou akci budou sice při prezentaci pro ostatní efektivní, na fotografiích krásné jako v katalogu, na videích uchvacující, ale pro aktéra může v tom lepším případě působit jen jako nevhodná hračka pro dítě.

Jinak, též však bez duchovního přesahu, působí počínání „turistů“ sportovců, jejichž zájem je cestování, ale aktivita na turistických cestách je výkonová a myšlená jako trénink. Nemyslíme přitom na vysokohorskou turistiku, ta má vesměs hluboký zážitkový význam – „něco“ dokázat a zajímavého prožít –, ale setkáváme se na turistických trasách (i v okolí domova) s lidmi, co se suverénně pohybují mezi poutníky a turisty požitkáři, přitom jejich aktuální zaměření je výkon a udržování si tělesné kondice, takže cílová významnost je mimo tuto „cestovatelskou“ aktivitu. Seznamujeme se s tím v poslední době především v pěší turistice s nordickými holemi a v cykloturistice, kde se sportovní projevy neobjevují spontánně jen při organizovaných akcích, ale kde i individuální činnost získává charakter tréninku. Jistou redukcí těla na nástroj mysli prochází uspěchaní pěší turisté. Jejich zaměření není výkon, ale úspora času. To je nejprázdnější aktivita v přírodě s nejslabším významem. K absenci duchovního významu se přidává oslabení duševních aktivit, které jsou pro turistiku charakteristické: fyzický výkon prolnout s výkonem kognitivním – poznávacím.



## 3.2 Turistika

Turistika je pohybová aktivita využívající především přírodní prostředí a zahrnuje v sobě poznávání přírodních, kulturních, technických a dalších zajímavostí. Turistika dále posiluje fyzickou kondici a psychické zdraví (Louka et al, 2010). „V českém pojetí je turistika komplex činností spojená s aktivním pohybem (cestováním) poznáváním a pobytem v přírodě“ (tamtéž, 14). Většina turistů přikládá k turistické aktivitě ještě sociální význam, který spočívá v poznávání dávajícího se originálního kulturního prostředí během cesty, a také v sounáležitosti s případnými kolegy, se kterými konkrétní aktivitu sdílí, což lze využít k pedagogické činnosti. Aspekty vyplývající z takto pojeté turistiky potom nabývají sociokulturní význam. Turistika se stává životním stylem. Souhlasíme tak s definicí, že „cílem turistiky je komplexní rozvoj osobnosti s využitím tělesných cvičení ve spojení s kulturně-poznávací činností...“ (Louka et al., 2010, 5). Louka et al. (tamtéž) se zmiňují o tom, že lze turistické činnosti doporučit jako rehabilitační a rekonvalescentní aktivity při zdravotních potížích. V souvislosti s duševním zdravím jedince je důležitý pohyb v přírodě. Do takových aktivit se zahrnují i turistické akce v rámci cestování, samozřejmě s pohybovou aktivitou (zájezdy), což umožňuje prožitky umocnit.

Turistika se dělí podle různých kritérií. Louka et al. (2010) dělí turistiku na organizovanou a neorganizovanou, individuální a skupinovou, rodinnou, podle členství v organizacích atd. Podle technicky prováděné činnosti Louka et al. (tamtéž, 15) dělí turistiku na druhy takto:

Pěší turistika – je přirozenou a nejrozšířenější činností, obsahuje vycházky, výlety, zájezdy, turistické pochody, ale také náročnější dálkové, etapové a zahraniční pochody a expedice.

Cykloturistika – vyjížďky, dálkové jízdy a putování, cykloturistické srazy a soutěže.

Vysokohorská turistika – pohyb a pobyt v horách, horské túry v našich a zahraničních velehorách včetně pohybu na zajištěných cestách (viz. Ferraty).

Turistika zimní, lyžařská – lyžařské vyjížďky i vícedenní túry a dálkové jízdy, přejezdy (přechody) pohoří s využitím lyží běžeckých a skialpových, ale i sněžnic. Radíme sem i různé formy zimního táboření.

Turistika na vodě – splouvání domácích i zahraničních řek, vodácké putovní tábory, ale i putování např. na plachetnici po jezerech a mořích.

Mototuristika – mototuristické vyjížděky spojené s aktivní turistikou, kempinkem a karavaninkem.

Speleoturistika – poznávání krasových jevů, amatérské poznávání jeskyň.

Hipoturistika (turistika na koni) – nová, rychle se rozvíjející forma turistiky se specifickými zdravotními účinky.

Turistika od účastníka vyžaduje řadu odborných znalostí a dovedností, které jsou zahrnuty jak při přípravě, tak při aktivitě, o které se hovoří jako o taktickém chování na túře. Odborné znalosti jsou spojené s teoretickou přípravou a zkušeností, dovednosti s nácvikem dané aktivity. Tyto dispozice souvisí s fyzickou i kognitivní námahou, řekněme s tělesnou a duševní zdatností, jejíž obsáhlost rozšiřuje dovednost ve specifickou, tudíž odbornou. Důležité je umět zacházet s technickým vybavením, do kterého patří oblečení, obuv, batoh, hole, lyže, bicykl, buzola, vaříč a mnoho dalších technických zařízení. Podle druhu turistiky jsou kladeny rozdílné požadavky na znalosti a dovednosti všech individuálních turistů, ale i těch, kteří se účastní organizované akce. Zdárné absolvování akce tak nezáleží jen na organizátorech, vedoucích skupin či horských průvodcích, ale i na všech účastnících. Pro expedice nebo náročnější turistické projekty je důležitá důkladná příprava, plánování, vedení a zhodnocení akce. Precizně připravená turistická akce tak má hluboký výchovný význam (Neuman et al., 2000). Je nasnadě, že této činnosti nesmí chybět i duchovní (spirituální) charakter. Tvrdíme, že nejen styl provedení, zaměření a účel, ale právě spirituální úroveň má vliv na to, jestli tělesnou (nejspíše pěší) prováděnou činnost v oblasti cestování nazveme ještě turistikou nebo už putováním (probráno níže).

### **3.2.1 Chůze a zaujetí**

Pěší turistika patří mezi nejčastější rekreační aktivity u nás. Je to fenomén několika posledních desetiletí. Velkou oblibu pěší turistiky v Evropě umožňuje vhodné přírodní prostředí a všeobecně také nenáročné vybavení pro její pěstování. Popularitě nahrává i turistické značení, které je zřejmě nejdokonalejší ve střední Evropě, zvláště pak v České republice. Pěší turistika vychází z dlouhodobého vývoje, z podpory a působení mnohých tělovýchovných a turistických organizací. Na tomto místě je nutné zmínit Klub českých turistů, který je zřejmě nejvýznamnější organizací v oblasti všech druhů turistiky, pěší turistiky však především. Historické kořeny pěší turistiky sahají až do začátku devatenáctého století. Na vybavení je to nejméně náročná aktivita, protože se děje nejpřirozenějším způsobem – chůzí

(Louka et al., 2010). „Jedná se o pohybovou aktivitu, kde zatížení probíhá v aerobní zóně energetického krytí, výjimkou jsou náročné výstupy v horách s velkým převýšením (tamtéž, 19). Využití pohybu a chůze ke zdraví a radosti výstižně popisuje americký psycholog maďarského původu Mihalyi Csikszentmihalyi, který se zabývá hlavně stavem *flow* (plynutí). Z jeho myšlenek zřetelně vychází fakt, že se člověk musí vracet k tělesnosti, emocím a spontaneitě, aby prožíval pocit štěstí. Prožívání ve stavu plynutí je podle něj základní atribut kvality života a spokojenosti. Emoce jsou vlastně základem motivace, jsou motorem činností, tvoření a jejich uspokojení potom naplněním života. Csikszentmihalyi píše:

Dokonce i ten nejjednodušší fyzický úkol může začít přinášet radost, pokud si ho dokážeme přizpůsobit tak, aby přinášel zážitek plynutí (...). Dobrým příkladem této metody je chůze. To je ten nejjednodušší způsob používání těla, jaký si dovedeme představit, ale přesto se může stát komplexní aktivitou přinášející zážitek plynutí, dokonce svého druhu uměním. Pro chůzi si můžeme určit velké množství různých cílů. Například si vytvořit cestovní plán: kdy si člověk přeje jít a kudy. Na trase si člověk může vybrat místa, kde se zastaví, nebo určité orientační body, které si prohlédne. Jiným cílem může být vyvinout si osobní styl, způsob, jak se pohybovat snadno a efektivně. Nebo dosáhnout takové ekonomiky pohybu, která maximalizuje příjemné pocity. Pro měření pokroku můžeme použít jako zpětnou vazbu to, jak rychle a jak snadno jsme zamýšlenou vzdálenost urazili, kolik zajímavých věcí jsme viděli a kolik nových myšlenek nebo pocitů jsme během své cesty zakusili. Úkoly, které v sobě daná aktivita skrývá, nás nutí soustředit se (...). Pro lidi, kteří žijí ve velkých městech, je chůze snazší, protože tu jsou rovné chodníky (...) Chůze po horské stezce je něco úplně jiného: pro zkušeného chodce představuje každý krok zvláštní úkol, protože je třeba si vybrat nejlepší oporu pro nohu, abychom dosáhli co nejlepšího efektu páky, a současně je potřeba počítat s hybností a těžištěm těla a s různými povrchy – hlínou, skálou, kořeny, trávou, větvemi – na které můžeme položit nohu. Na obtížné cestě zkušený turista kráčejí ekonomickými pohyby a s lehkostí, a přitom neustále přizpůsobují své kroky terénu. To jim poskytuje vysoce náročný systém výběru nejlepšího řešení měnících se sérií rovnic zahrnujících hmotnost, rychlost a tření (...). A tak, ačkoli si tento typ chůze nemusíme vůbec uvědomovat, je to ve skutečnosti vysoce intenzivní aktivita, která vyžaduje soustředěnou pozornost (...). Chůze je nejjednodušší tělesnou aktivitou, jakou si dovedeme představit, ale přesto z ní můžeme mít hlubokou radost, pokud si stanovíme cíle a ujmeme se kontroly celého procesu. Na

druhé straně stovky složitých podob sportu a tělesné kultury, které jsou v současnosti k dispozici (...) nemusejí přinášet radost vůbec, pokud k nim člověk přistupuje jako k něčemu, co musí dělat, protože je to v módě nebo zdraví prospěšné. Mnoho lidí se nechá chytit do pasti tělesné aktivity, nad kterou mají minimální kontrolu, protože cítí povinnost cvičit, ačkoli jim to neposkytuje žádnou zábavu. Udělali obvyklou chybu, zaměnili totiž formu za podstatu a usoudili, že konkrétní činnosti a události jsou jediná „realita“, která určuje, co zažívají (...). Ale pocit radosti, jak jsme viděli, nezávisí na tom, co děláme, ale spíš na tom, jak to děláme (1996, 147-149).

Chůze je aktivitou, nejpřirozenějším pohybem, který je doslova všudypřítomný, a jak je výše výstižně popsáno, i vhodným pohybem k prožitku *flow*. Csikszentmihalyi (1996) nám radí, jak tuto aktivitu nejlépe využít k pocitu štěstí. Štěstím myslí stav, o který se musí každý zasloužit, musí jej kultivovat. Je to prožívání individua ze svobodné vůle a přesvědčení. O chvílích, kdy pocítujeme štěstí, se zmiňuje jako o optimálních prožitcích a uvádí příklad: „Nejlepší okamžiky obvykle bývají ty, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to“ (tamtéž, 12). To nám mimo jiné náročné aktivity nabízí vysokohorská turistika, ale je možné prožívat štěstí při zvládání obtížnějších pasáží i při rekreační turistice, zvláště, nahrává-li nám k tomu ještě prostředí a situace.

### **3.2.2 Výkonnostní turistika**

Specifickou formou turistiky je výkonnostní turistika. Její provedení spočívá v tom, že si turisté ve vybrané disciplíně volí aktivitu vhodným způsobem měřenou (geometrickou veličinou) a v tomto významu také hodnocenou. „Výkonnostní turistika je forma jednotlivých druhů turistiky vykonávána s důrazem na výkonnost turistů, která je evidována a ohodnocena pomocí výkonnostních odznaků“ (Klub českých turistů, n. d.). Výkonnostní turistika tak může mít podobný smysl jako sport, tedy i s charakterem tréninku a prováděných činností. Ovšem je patrný rozdíl v provádění sportovní činnosti, který se ve výkonnostní turistice neobjevuje. Nejde o maximální výkon aktivity nebo o vítězství v daném okamžiku. Mohou se objevit hodnocení podle času absolvování trasy, například u některých dálkových pochodů, ale ty důležité výkony se rozkládají v určitém delším období. Nejlepších výsledků se tak nedosahuje v přímém výkonu právě prováděné aktivity, ale v absolvování počtu daných tras podle kilometrů a náročnosti v určeném časovém rozsahu voleném turistou, kdy je potom po splnění

daných kritérií turista vyznamenán odznakem patřičného statusu (bronzový, stříbrný, zlatý, diamantový). Je možné získat výkonnostní odznak v těchto odvětvích: pěší turistika, cykloturistika, lyžařská turistika, zimní táboření, vysokohorská turistika a výkonnost v nastoupených kilometrech (tamtéž).

I když má výkonnostní turistika dosti blízko sportovnímu výkonu, je většinou prezentována turisty jako organizovaná turistika obecně. Oproti sportům v přírodě tak musí mít základní atributy turistiky přednostně, a těmi jsou neodděleně: pohyb v přírodním prostředí s přesunem z místa na místo a s tím související „pocit cesty“ (i při zimním táboření!) a konečně i s fyzickým výkonem jako tělesnou kultivací (nejen jako pohybovou rekreací), o níž v tomto odvětví není pochyby. Při zaměření se na výkon však může oslabovat spirituální rozměr aktivity. V tomto kontextu si tento předpoklad zkontrolujeme výsledkem výzkumu spirituality sportovců, který byl prováděn v přírodním prostředí: „Výsledky výzkumu také ukázaly, že respondenti daných skupin chápou přírodní prostředí jako poměrně vysoce stimulující pro vnímání spirituality pohybových aktivit“ (Hurych, Reguli & Jirásek, 2013, 158). Mníme, že vzhledem k vybrané skupině sportovců – lezců vodáků a běžců (tamtéž) zřejmě nemusíme mít o spiritualitu výkonnostních turistů velké obavy. Pociťovaný vztah k přírodě, k ostatním a k sobě samému je žádaný. Úpěnlivé zaměření na výkon se povětšinou vyskytuje v tělesném modu *pexis*. Ovšem v primárním pojetí „normální“ turistiky se však i zde projevuje při zaměření na výkon redukce těla na nástroj mysli. Vnímání bývá soustředěno k myšlenkám výkonu. A není to způsobeno institucionálními tlaky jako u vrcholového sportu. Je to individuální indispozice z neznalosti smyslu turistiky a z přístupu ovlivněného paradigmatem společenského uvažování rychle mít co nejvíce. Každý výkonnostní turista se rozhoduje k trávení svého volného času „více“ svobodně nežli profesionální sportovec. Metodika výkonnostního turistu navádí a přímo tím předurčuje, že si výkonnostní aktivitu volí sám v podstatě kdykoli a kdekoli, kde je organizovaná akce, a také podle vlastního uvážení (Klub českých turistů, 2016). Turista nemusí jít dálkový pochod, jen 30 km túry. Nemusí se zúčastnit akce vůbec, pokud se mu zrovna nechce anebo nemůže ze soukromých důvodů. Objevují se však občasné takové případy, které jsou zaměřeny na výkon neuváženě. Uvádíme případ se špatným koncem z vyprávění turisty: „...a tak jsem si říkal, že zvládnou ještě víc a víc, přesto, že jsem pociťoval velkou bolest v koleně, a šel jsem tak dál a dál, vlastně dál, než bych měl, a to jen kvůli výkonu. Na druhý den v nemocnici jsem reflektoval, jaká to byla hloupost“ (anonymous, osobní komunikace, 10. 9. 2016). To je důkaz, že i výkonnostní turistika, která může mít prvky rekreace, se dostane na hranici smyslu sportu; nebo správně až za tuto hranici. Setkali jsme se i s takovými názory, že nejlépe se

chodí v mlze, protože potom není člověk tolik odpoutáván vjemy z okolního prostředí. Výkonové pojetí pohybové aktivity se však vyjevuje i u některých rekreačních turistů, především u pěších turistů a cykloturistů. Turistika může být i náročnější. Větší nároky na fyzickou kondici klade vysokohorská turistika (také jako výkonnostní). K vykonávání této aktivity je nutné si osvojit další specifické odborné znalosti a dovednosti. Navíc je to například používání rukou a ovládání horolezecké techniky. Tato činnost však není tak náročná jako horolezectví, a tak zbývá prostor na kulturně poznávací aspekty, jež jsou podle Neumana et al. (2000) kvůli motivům širší, nežli u pěší turistiky. Pro absolvování vícedenní túry Neuman et al. (tamtéž) používají sousloví putování v horách. Míjíme, že je to vědomí většího přesahu aktivity do spirituální dimenze, podobné tomu, jak pohyb v horách prožívají lezci, nezaměřují-li se pouze na výkon.

### **3.2.3 Turistika v modu romantické pouti a dobrodružné cestování**

V oblasti dobrodružného cestovního ruchu lze vyvíjet aktivitu, která je srovnatelná s „klasičtější“ turistikou pěší, také cykloturistikou i mototuristikou. Ovšem díky náročnosti cestování, její přípravě, odbornému vedoucímu personálu či jen díky individuálnímu zaujetí, nebo také díky originálnímu technickému zázemí, které vůbec nemusí být ryze kulturní, lze zažít pocity štěstí, naplněnosti, sebevýznamnosti, a také poznat důležitou vlastní slabost, své limity (Šípek, 2007; Štyrský, 2007). Turistu, který reflektuje výše uvedené, si troufáme nazvat cestovatelem; propadl kouzlu „nemasového“ turismu. Mnoho dobrodružných cestovatelů zažívají někdy až tak neuvěřitelné příběhy a pocity, že se je ani nepokouší někomu vyložit. Přesto se lze dobrat k mnohým cestopisům (dostupné v časopisech i na webových stránkách), vyprávěním či přednáškám, nad kterými se tají dech. Ale romantický turista se nemusí dostat do mimořádných nebo skutečně nebezpečných situací, aby prožil výjimečné chvíle. Důležité je, aby byl dobře připraven a nebyl naplněn nerealistickým očekáváním. Štyrský ke spiritualitě pěšího cestovatele uvádí: „Turista je sice postava moderní, ale poutník je postava věčná. Ale i modernost turisty nevyklučuje jeho romantismus“ (2007, 7). Pokud si cestovatel zvolí adekvátní dílčí cíle své cesty, je schopen je naplnit. Tyto cíle však nemají být účelem, tím má být prožitek. Neměl by se vztahovat k místu, ale k tělu, jak se můžeme přesvědčit z příkladu: „Jak je přitažlivé, přesvědčit se, že já středoevropan snesu téměř stoprocentní vlhkost a vysokou teplotu vlhkých tropů“ (tamtéž). Že za naplněním tohoto „snu“ je očekávaný prožitek lze vycítit. Nejde tak o to dorazit na nějaké místo, nechat se tam vyfotografovat a rychle pádit zase dál. Charakterem takových cest není přednostně

soustředění se na výkon, který se měří počtem navštívených míst, množstvím fotografií a najetými kilometry. Romantické cestování je především o vnímání, respektive o umění vnímat. Tak je pochopeno *genius loci*. Tělesná přítomnost zajišťuje vnímání s duchovním přesahem. Vznikají pocity úžasu, vztaženost k okolí, která cestovatele „pohlcuje“. Místo upevňuje smysl mého těla i světa současně. Nachází se vlastní identita. Je tak důležité se okolí spíše dávat a nikoli z něj informace sít jako novinář. Fotografování v rozumné míře se doporučuje (Šípek, 2007; Štyrský, 2007). Součástí romantické či dobrodružné cesty je tak možná paradoxně nejdůležitější zastavování se, stání a reflexe – umění pozorovat a vnímat, přičemž volený přesun by měl být tělesný, fyzicky adekvátně náročný, občasně i technicky obtížný, výjimečně i náročný energeticky. Oproti putování se zde významně neobjevuje psychická náročnost a skepse střídající naději. Podle Štyrského je však dobré, když i „romantická turistika“ adekvátně „bolí“ (nepublikovaná přednáška, 19. 12. 2015). Uvádíme nádherný příklad prožitku:

Při pobytu na poušti v Maroku, Tunisku či ve Federaci arabských emirátů můžeme při dobré organizaci zájezdů a za důkladného poučení od průvodce, dojít k intenzivnímu prožívání pocitu samoty, téměř absolutního ticha, a pokud jste v poušti v noci, tak nikde na světě nevidíte na obloze tolik krásných hvězd. Ranní rozbřesk člověku přinese další pocit, pocit nekonečného prostoru, kdy člověk zase touží po tom, co se skrývá za čarou obzoru. Překonává nutkání jít a jít... (Štyrský, 2007, 29).

Taková turistika obohacuje člověka v jeho celistvosti, vytváří prožitky a nechává prostor i pro sebereflexi. Pohyb na klidných a ušlechtilých místech, kde je možné se dostat do spirituální dimenze, má mimo dobrých pocitů z pohybu a poznávání prožívaných na místě (při cestě) mnoho dalších pozitivních výchovných aspektů, mezi které Štyrský (tamtéž) řadí upevňující se porozumění, pokoru a toleranci.

### **3.3 Putování a poutnictví**

#### **3.3.1 Oblast putování a táboření**

Putování je v myšlence kultivovaného pohybu vymanění se ze světa svazujícího měřitelného fyzického a psychického výkonu, a únikem z technologického, ekonomického a společenského „zajetí“ – mocí statusu. Putování má větší spirituální dimenzi, nežli „pouhé“

cestování. Podle Bednáře „putování spojuje člověka se všemi praotázkami života. Je prostředkem k sebeuvědomování, sebeobjevování, sebepoznávání i k sebezpřekonávání v zápasech s živly, lidmi i vlastními stíny“ (2009, 22). Výkon pouti je v síle těla a duše jako prostředku pro víru, pravdu, naději, moudrost a rozvoj ducha. „Takové putování vyžaduje dostatečnou fyzickou zdatnost a odolnost, sebezapření a překonávání bolesti i strádání. Často s sebou nese nebezpečí propojené s dlouhotrvající cestou“ (Jirásek & Svoboda, 2015, 202). V tomto smyslu duchovna se neměří, nýbrž jedná z přesvědčení, dokazuje se vůle, nachází se pravda, upevňuje se víra, nachází se vztahy k druhým, k přírodě, k bohu, ke světu a k sobě samému ve smyslu nalezení sebeurčení sebereflexí v otázkách a odpovědích. Pozitivní působení pohybové aktivity je při pouti zjevné. „Poutnictví má kromě fyzického i duševní rozměr, a ten se týká vizí a vnímání“ (Hall, 2015, 107). S tím výkonem a obdivem je to přesně tak, jak tvrdí Hogenová, zkrátka účel cesty má jiné hodnoty, které jsou řazeny až za výkon nebo účelové poznání: „Poutník po kajčnické cestě do Santiaga de Compostela nepotřeboval tleskající davy, aby o sobě věděl. Ten naopak potřeboval vyčistit celou svou bytost od nadbytečností, které měly podobu přebytečných tuků na těle, ale především šlo o čistotu duše...“ (2006, 12). Poutnictví může ale i nemusí mít religiální význam. Jde o to, aby tělo i duše byly vystaveny námaze a zkoušce s přesahující duchovní rovinou současně, s vůlí, s přesvědčením a bez ambicí soutěže a výhry. Putování lze provádět i bez dodržení obvyklých zásad poutnictví, které uvádíme níže. Jde o zimní nebo letní putování prováděné povětšinou skupinově a spojené s tábořením. I výkonnostní a rekreační pohyb se nad rámec hlavního sportovního účelu a turistického významu „putování“ jako pohybová aktivita někdy dostává do religiálních rozměrů, které je možné přiřadit nejen náboženský, ale také pedagogický či ryze výchovný účel. Zjednodušeně lze říci podle Šípka (2007, 95), že „smyslem putování (...) je vystavení se novým, silným zážitkům, hledání duchovních zdrojů na svatých místech...“ v souvislosti s nutností spirituálního vědomí poutníkovy. Přidáváme Hurychovo tvrzení, že poutník je „noselem toho druhu pohybu, který je se spiritualitou spjat velmi těsně“ (2013b, 72). Pod souslovím „druh pohybu“ si určitě nikdo nepředstaví zvláštní techniku chůze. Zjevně zde jde hlavně o pohyb, který dodává cestě smysl. Nejde o změny, ale o pohyb komplexního člověka zjevujícího se tělem ve smyslu *pexis*: fyzického, duševního i spirituálního.

V dnešní moderní době se nám zprostředkovávají zážitky všemožné charakteristiky, co fantazie, technologie a legislativa dovoluje. Při úniku před těmito reálnými podivnostmi pocítujeme povinnost se více zabývat těmi nejdostupnějšími a nejpřirozenějšími možnostmi získání zážitků způsobem cestování. Aktuálnější je tak otázka, jaký je rozdíl mezi turistikou



a poutnictvím. Přestože náboženská pouť má svá pravidla, která jsou dána způsoby provedení a myšlením účastníků, lze tvrdit, že se charakter obou činností prolíná. V knize, která se zabývá zážitkovou pedagogikou s názvem *Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě*, se píše, „že naše cesty přece nemůžeme vnímat jako polaritní, dichotomní, ale spíše v rámci určitého souvislého pásma, kontinua stylů, kdy tu převládá spíše jeden z nich, onde má blíže k druhému pólu, k němuž se svým charakterem přiklání“ (Jirásek & Svoboda, 2015, 198). V kontextu stati se uvádí rozdíly, které jsou patřičně objasněny a týkají se uchopení: cíle cesty, naladění, způsobu prožitku, vztahu k otázce a zaměřenosti (tamtéž). Jak jsme si ukázali na příkladu romantického cestování (kapitola 3.2.3), záleží obecně na tom, jak se turista/poutník na svých cestách bezprostředně chová, jak se projevuje, jak vnímá a prožívá. Podíváme se nyní na některé reflexe poutníků zimního kurzu. U poutníků se ze začátku objevuje aktuální sebereflexe, pochybování a otázky po významu, po smyslu, po cíli cesty i otázky směřované k sobě. Postupně přichází následky „žití“ ve změně způsobem putování a táboření (tamtéž). Jsou to komplexní pocity neoddělitelné jako tělo a duch. Somatické potíže jsou tak „živé“, že jsou překonávány člověkem jako tělem ve smyslu *pexis*, tak opačně, psychické pochybnosti a skepsi řeší nutnost používat fyzické tělo a nevnímat jej jen jako obtížné a bolestivé *sarx*, ale vnímat jej jako naději pro pokračování v putování (a táboření). Zjišťujeme, že pragmatická mysl poutníků a táborníků téměř rovnoměrně doplňuje spirituální charakter. Z toho vychází čas na sebereflexi. Dále se objevují úvahy o cestě za cílem, cestě za smyslem života, dokonce za svým smyslem světa. Reflektuje se fyzická únava a změna běhu času. Střídá se skepse s nadějí. Dobro i zlo k sobě patří. Je to úděl. Projevuje se vztah poutníka k okolí, k ostatním, ke světu a k sobě samému (tamtéž).

### 3.3.2 Reflexe Janet Hallové

Zajímavý přístup k poutnictví má Janet Hallová. Ve své knize potvrzuje, že putování jsou cesty, které lidem mění život. „Během ní se člověk zřídá a zbavuje všeho, co už není jeho tělu, mysli a duchu k užitku a nerozvíjí je“ (Hall, 2015, 5). V přípravě se vyjadřuje radami k technickým a psychickým záležitostem. Upozorňuje na důležitost vědomí smyslu pouti. Je nutné si uvědomit, „že poutník nemusí vědět, jak dosáhnout toho co chce, stačí, když bude mít jasno v tom, co to je“ (tamtéž, 46). Dále uvádí, že průkazem poutníka (*credencial*) se chodec prokazatelně odlišuje od turistů a trampů. Kupují se nikoli suvenýry, ale symboly pouti, které se mohou viditelně nosit. V batohu se nosí břemena, která se symbolicky odhazují. Hallová doporučuje naučit se nějakou píseň, která v době krize dodá sílu. V tíživých

situacích nabádá k někomu se přidat, k někomu, kdo má víc sil. Tuto duchovní sounáležitost, kdy dojde k „dobytí“ energie, označuje jako jeden z nejzáhadnějších aspektů putování (tamtéž, 78). K problému vnímání cesty zmiňuje potřebu pozornosti, která se vztahuje spíše k orientaci v terénu, soustředěnosti na značení, dokonce o aktuálním tréninku schopností efektivně reagovat na rozmanitost cesty, a o cvičení postřehu. K sebereflexi radí: „Soustředte se na lepší poznání svého nového způsobu života“ (tamtéž, 80). Ke vnímání okolí při náročné chůzi píše:

Představa, že se otevřete a necháte se svobodně prostoupit vším novým kolem sebe, sice zní lákavě a jednoduše, ale nenechte se mýlit, nic snadného to není a dost možná vám to bude připadat to nejtěžší, co jste kdy v životě podstoupili (...). Můžete se tak dostat do bludného kruhu – tolik nového v okolí přirozeně vyvolá instinktivní reakci a vy se uzavřete do sebe, abyste se nějakým způsobem chránili a zachovali si svou osobnost (...). Cośi ve vašem nitru vycítí, že vstřebet nové by znamenalo rozptýlení a ztrátu sebe sama... (...). Pokud ale chcete mít ze svého putování plný užitek, musíte nějakým způsobem tyto obranné mechanismy obejít. Bude to chtít trpělivost, vytrvalost a spoustu času... (tamtéž, 81-82).

Velmi zajímavá rada Hallové zní: „Tahle část cesty má určitý průběh, a ten vypadá následovně – musíte sejít dolů, abyste se dostali nahoru. Na začátku vás bude provázet vzrušení, nadšení, energie (...), ale co nevidět je vystřídají obtíže (...), po nichž konečně přijde pokrok (...) a nakonec rutina“ (tamtéž, 83). Tento rytmus zajišťuje odpoutání se od minulosti, podle kterého autorka nazvala svoji knihu *Jíst, spát, jít, jíst, spát, jít*. To jsou základní lidské potřeby, včetně pohybu, který však zde není nutností, ale slouží k naplnění touhy a hledání smyslu bytí. Udržováním elánu, sebereflexí, při hygieně a řízení odpočinku se Hallová vyjadřuje k tělu jako k personifikované věci, podobně, jak se to stává některým sportovcům: „Tělo se musí vzpamatovat z námahy pochodu a svaly se potřebují trochu zregenerovat. Dopřejte jim k tomu dost času“ (tamtéž, 90). To je příklad dualismu vlastního těla. Chce mít tělo po odpočinku k dispozici (kapitola 2.5). Dále Hallová upozorňuje na „technické“ soustředění se na cestu v době velké únavy, ale také na své myšlenky a představy:

Základní dovednost, kterou si budete muset v tomto stadiu cesty osvojit, je cosi, čemu říkám zrak na dálku/zrak na blízko nebo také obzor kameny pod nohama. Je to něco jako „zdvojené“ dvojí vidění a budete na něm muset každý den neúnavně pracovat

(...). Zároveň se cvičte v soustředování svého vnitřního, nefyzického zraku na to nejhlubší přání... (....). Neustále trénujte přenášení pozornosti od běžných situací „reálného světa“ k řešení vašeho „ideálního světa“ (tamtéž, 91-93).

Pozornost je v disponovaných situacích důležitá (kapitola 2.6.1) a při pouti je umění s ní pracovat, protože nejde jen o výkon, ale o naplnění smyslu cesty. Hallová mluví o udržení vlastního vnitřního obrazu: „To je totiž ta zásadní část celého cvičení – schopnost spojit výplody vizionářské fantazie s pozitivními smyslovými vjemy a pak obojí včlenit do svého těla a podržet tam, takže ve výsledku budete mít pocit, jako byste svou vizi prožívali už teď, v přítomnosti (....). Plně se soustřeďte a přivolejte si pocit, který potřebujete (....). Tělo nezapomíná, skladuje všechno...“ (tamtéž, 94-95). Hallová nabádá k víře úspěchu, a to i přes to, že je obtížné naladit se do pozitivního modu. Upozorňuje na stav, kdy je tělo v součinnosti s duší, ale duch (víra, naděje) je v opozici. „Na začátku váš mozek s největší pravděpodobností jakoukoli novou myšlenku rovnou zamítne“ (tamtéž, 101). Nabádá k opakované snaze a trpělivosti. Somatické potíže radí přejít „v klidu“, volným průběhem a potom opět pokračovat v soustředění se na mysl. Myšlenky se mají střádat, mají se ovládat, vybízet, měnit. Hallová to nazývá doslova hrou a proces přirovnává k chůzi: „Stačí jen vstát, rozhýbat nohy a pak se uvolnit; jakmile se dostanou do rytmu, dál už půjdou samy od sebe (....). Chůze a budování představ jsou paralelní aktivity...“ (tamtéž, 103-104). V poslední fázi poutě Hallová reflektuje zlomovou změnu. Jde o znovunabytí sil, o uvolnění, o ukotvení; člověk si připadá více sám sebou, jde o pocit klidu a splynutí: „Je to dar, velkolepý dar klidu a lehkosti, kdy alespoň na okamžik splynete s vesmírnými silami a cítíte obrovský nával síly (....). Cítíte se plní energie, nadšení, povznesení, inspirace, jste větší, než kdy jindy. Jestli se vám podaří něco takového zažít, můžete mluvit o velkém štěstí, stává se to jen málokomu“ (tamtéž, 118). Toto upozornění chápeme tak, že praxe nenaplní očekávání. Toto zklamání by mělo být eliminováno tak, aby poutník neskromně neočekával nemožné. To je věcí dlouhodobé duchovní přípravy, není-li přístup ke smyslu pouti dán výchovou a nadhledem.

### **3.3.3 Reflexe Jean-Christophe Rufina**

Ke spiritualitě tělesné námahy se v reflexi na putování vyjadřuje Rufin: „Cesta je především zapomením na duši a podrobením tělu, jeho trýzním a uspokojování tisíce potřeb, které má“ (2015, 67). V nutnosti spirituálního naladění při cestě se vyjadřuje ve zkušenosti s modlitbou a setkání s mnichy píše: „Čím prozaičtější je každodenní život chodce, zabraný

starostmi o bolavé puchýře nebo těžký batoh, tím jsou tyto duchovní okamžiky silnější“ (tamtéž). Dále vysvětluje, jak jsou duchovní zážitky, které jsou zasloužené a silné díky velké tělesné námaze, lehkou narušitelné. Do implicitního myšlení doslova „vpadnou“ vnější podněty, které klidný proces modlitby doslova zruší a vybudnou tak ke zcela rozdílné, psychické aktivitě hodnocení a obezřetnosti: „A pak tuto pracovní rutinu, která nás proměnila v pochodující zvíře, přeruší okamžiky čiré extáze, během nichž – po dobu prostého popěvku, setkání, modlitby – tělo pukne, rozpadne se na kusy a pustí na svobodu duši, kterou jste už měli za ztracenou“ (tamtéž). To je Rufinova reflexe po vyrušení modlitby neomalenými turisty. Rufin barvitě popisuje poutníkovy tělesné potíže, zvláště vystihující je uvažování o chodidlech. Kombinuje vztah k chodidlům jako k věci, který promítá do mysli jakožto komplexního těla. Je to zřejmě momentálně jeho největší somatický problém. K smyslovosti cesty jsou zajímavé poutníkovy poznatky ve vnímání okolí. „Kantabrijský úsek má po baskických krásách i jinou přednost: poutníkovi spějícímu k dokonalosti udílí dostatečnou lekci pokory. Chvilu – zpočátku – si myslel, že cesta tu je kvůli němu, vytyčená tak, aby ho blažila na pohled. Pár desítek kilometrů betonu řádně rozmělní tohle stále ještě příliš pevné tělo: poutník tu je od toho, aby pochodoval...“ (tamtéž, 127). Po této duševní reflexi se Rufin zmiňuje o jisté habitaci, přivyknutí si na strádání: „Poutník Cestu poslouchá, jako to nevědomky činil od počátku, nyní se ale podrobuje bez odmluv. Našel svého pána“ (tamtéž). Rufin po dalších dnech cítí, že jsou tělesné proměny zanedbatelné oproti proměnám duševním. Zmiňuje se opět o fyzické rutině, doslova uvádí: „Krok, jak známo, na myšlení působí jako kolovrátek, rozhybe je, uvede do chodu a zpětně od něho přijímá energii“ (tamtéž, 133). Nejprínosnější pro otázku redukce těla na nástroj mysli je pro nás vybraná reflexe (tamtéž):

Po několika hodinách si chodec uvědomí, že tu s ním je ještě něco: jeho tělo. Tento zpravidla tichý nástroj začíná skřípat. Různé cechy, z nichž se tato složitá administrativa skládá, hlučně předstupují jeden po druhém, vznášejí své nároky a nakonec řvou všechny přes sebe. Jako první se ohlásí trávení se svými dobře známými zbraněmi: hladem, žízní, kručícím břichem, zauzlovanými útroby, jež si vynutí zastávku... Následuje svalstvo. Ať už pravidelně vykonáváte libovolný sport, zákonitě zjistíte, že jste trénoval špatně svaly. Sportovec nastoupivší Cestu s povýšeností člověka, který už viděl onačejší, užasne jako první, že cítí bolesti úplně všude. Pokožka, která obvykle setrvává v zapomenutí, se chodci řádně připomene na všech místech, kde něco otéká, dře, škrábe, píchá. Tyto opovržením hodné orgány, potřeby

a nelibosti stoupají z hlubin těla a nakonec zaberou i *piano nobile*. Přeruší radostnou sarabandu obrazů a snů, které se člověk zpočátku oddal.

Po tomto zhodnocení stavu Rufin (tamtéž) uvažuje přímo po rozhodnutí o přemýšlení, o vědomé snaze pustit se do kladení otázek sobě samému, které nazývá „uvažováním na rozkaz“. Zjišťuje a zobecňuje, že v této situaci je těžké nepropadnout při chůzi rozptýlení, jež způsobuje stav těla. Záchranou této snahy je soustředění, které nabízí situace v okolí. Potom nastane zvrat ve vnímání bolesti celého těla. Rufin tento stav komentuje: „Na zpustošeném poli rozvráceného ducha osaměle pálí jen puchýř na patě, který už jsme považovali za zahojený“ (tamtéž, 134). Ke stavu útrap, beznaděje a nudy se spiritualita objevuje jako poslední naděje: „Nad profánním myšlením má tu ohromnou výhodu, že nachází oporu v četných náboženských poukazech skýtaných krajinou (....). Tento objev vyvolává v duchu poutníka, vyčerpaného neúspěšnou snahou přemýšlet, vítanou katarzi (....). Duch se může vyprázdnit, může ho zaplavit tělo a jeho potřeby, krajina může předkládat své proměnlivé podoby...“ (tamtéž, 136-137). Po několika dnech, téměř ke konci poutě, Rufin vzpomíná na krizové stavy i příjemné pocity. Pochvaluje si, že ho nic nebolí a jeho touhy jsou vyhublejší než on sám (uvažuje tak o svém těle jako o sobě, nikoli jako o věci), pociťuje v sobě druha – prázdnotu, nemá potřeby vyvolávat znalosti a představy, jen reflektuje: „Malinkatý v nezměrnosti Cesty jsem nebyl ani sám sebou, ani nikým jiným, byl jsem jen strojem k chůzi vpřed...“ (tamtéž, 163). Ke konci cesty nemá poutník žádné touhy, je povznesený a šťastný. Smysl cesty je v cíli vyvážen emocemi (tamtéž).

#### **4 SHRUTÍ FORMOU OBJASNĚNÍ VZTAHU MYSLI A TĚLA V OBLASTI REKREOLOGIE**

Nejzávažnější problémy v oblasti instrumentalizace těla se v oboru kinantropologie objevuje ve sportu. Zaměřenost na výkon je přirozený rizikový faktor lidstva s možnými neetickými rizikovými atributy společnosti jako kulturní. Instrumentalizace těla, nepřiměřené tréninky, přetěžování, doping, negativní zdravotní důsledky, manipulace a další závažné aspekty by měly být ve sportu neakceptovatelné. Mnohem menší problém se objevuje v námi sledovaném okruhu rekreologie (kapitola 2.3). V této části stati se budeme pohybovat mezi dvěma dimenzemi: společenskou a psychologickou.

V oblasti rekreologie, konkrétně v oblasti cestování, turistiky a poutnictví, je nutné přistupovat k problémům těla a mysli sledováním aktivních činností. Turistika a poutnictví může ke svým cílům využívat prožitku podobně jako tábornictví a sporty v přírodě v oboru zážitkové pedagogiky (Jirásek, 2001; Kirchner, 2009; Neuman et al., 2000). Prožitky jsou v tomto kontextu souvislé s námi sledovaným vztahem těla a mysli. Pokusíme se objasnit otázku redukce těla na nástroj mysli v širším i užším uchopení, kterým budeme plynule procházet.

Nejdříve se vyjádříme k turistice organizované cestovními kancelářemi, která má v kontextu rekreologie mnohá úskalí. Jak jsme si uvedli (kapitola 3.1), aktivity zajištěné „masovým“ způsobem jsou k rozvoji klienta velmi limitující. Lze do určité míry zajistit zážitkovou dovolenou, ale ke kompletnímu komerčnímu pojetí je již samostatnými klienty brána v nízké spirituální rovině. Holistické pojetí člověka se totiž rozpadá již při nabídkách v katalogích, turistických kalendářích a na webových portálech. Většina klientů jsou totiž laici, a buď se nechají zmanipulovat nabídnutými zavádějícími informacemi, anebo správné informace vnímají povrchně. Nejsou to laici ve smyslu organizačním, ale ve smyslu chápání podstaty. A tak bloudí. Nejsou schopni si správně uvědomit, že cestování má hluboký smysl, který může mít až ambici dosáhnout vrcholu Maslowovy pyramidy potřeb (seberealizace), nikoli jen jeho podstavy (základních potřeb) jako potrava, teplo atd. Člověk tak myslí bez souvislosti s vnímáním a hodnocením neredukovaných věcí v celistvosti či bez patřičných zkušeností. Prožitek tak má být koupen jako věc. Vědomí vytěsňuje tělo do základní potřeby – jestliže chce duše něco zažít, musí se na cestách vláčet s tělem a starat se o něj. Tělo metabolismem zajišťuje život duše. Takto uvažující lidé tělo zredukovali na nástroj mysli. Přesto tito lidé nezůstávají doma ve virtuálním světě. Určité povědomí o přirozeném prožitku

mají, jen s ním neumí zacházet, rozvinout jej. A také se nechají ovlivnit moderním stylem života.

Výkonnostní turistika vychází z pojetí turistiky a jejím smyslem je pohyb v přirozeném prostředí, tedy určitá kultivace těla s možností získávání informací, kdy jde o plnění výkonnostních kritérií. Výkony mohou však působit kontraproduktivně. Turista zaměřený pouze na výkon, na to, aby v co nejkratší době získal výkonnostní odznak, může zcela opominout smysl turistiky. A co víc, tak jak jsme uvedli na skutečných příkladech (kapitola 3.2.2), vychází smysl některých turistů už z redukce těla, z předpokládaných a plánovaných výkonů. V takovém pojetí se potom mohou stávat spontánní případy, kdy tělo podlehne nejen únavě, ale i zdravotnímu problému – poškození. V této situaci je to především záležitostí přístupu každého jednotlivce, jak bylo naznačeno výše. Přitom, jak jsme si uvedli na příkladu *flow* (kapitola 3.2.1), může se jakýkoliv chodec dostat do situace úžasného prožitku. Stačí při dané činnosti „vytěsnit“ myšlenku na výkon, a soustředit se na prožitek. Z výše uvedeného je zjevné, že by to nemělo být problémem ani při výkonnostní turistice.

Jiný pohled máme na cestování v modu romantické pouti (kapitola 3.2.3). Pomineme-li zážitkové tábornické kurzy a promyšlené a dobře připravené putování, je tento druh aktivity nejbližší komplexnímu rozvoji jedince, což je v oblasti turistiky nejcennější. Jde zde skutečně o autentické zážitky, tělo není jen přítěží, ale součástí smyslu cesty. Nepracuje se zde jen s informacemi, s poznáváním, ale i s úžasem. Nejdůležitější je, že turista získá takové zážitky, o které se musel tělesně zasloužit. Musel něco zakusit. Důležitý aspekt zde vychází z vnímání, které lze patřičně nacvičit. Pokud budeme umět nové neznámé prostředí vidět nezkresleně, bez přílišného ovlivnění a rušení, zkrátka vidět věc takovou, jaká je, jak se nám skutečně zjevuje, bude náš prožitek autentičtější. Duše a tělo sice budou v součinnosti, ale duchovní rovina ještě nebude „zralá“. Fyzické tělo zde myslí neustupuje, ale je stále ještě v pozadí. Úžas je skutečný prožitek, je po námaze zklidňující. To je emocionální hledisko. Duchovní význam ještě není zaručen. Ten nastupuje později, buď v následující reflexi či až s odstupem času dvou, tří dnů, anebo až po návratu domů (také s pomocí fotografií, videí, cestopisů, přednášek atd.). Výchovný význam je závislý na zkušenosti cestovatele, na aktuální situaci a tamních podmínkách. Troufáme si tvrdit, že romantickému cestování se musí každý jednatlivec naučit.

Zážitkové kurzy by měly být vždy předem precizně připraveny, Nejedná se pouze o technické hledisko, ale i o přístup ke klientovi. Toho si musí být organizátor vědom. Nejde o pobyt v přírodě ve smyslu trampingu. Nejvíce by mělo být zaměřeno intenzivní prožívání (směřované k rozvoji jedince), které je zapříčiněno kombinací náročného psychického výkonu

s výkonem fyzickým (nejen silový výkon, ale i nepohodlí zimou, vlhkem, horkem, suchem, nejistotou atd.). Kognitivní nároky jsou kladeny na vyhodnocování situací, komunikaci ve skupině, vnímání nových podnětů – od vnímání cesty po zření obzoru, orientaci v prostoru a plánování táboření. Nastupuje spirituální rovina, sebereflexe a hledání smyslu. K tomu je vyčleněn čas. V případě uvedeného zimního kurzu v kapitole 3.3.1 jde o součinnost těla, duše i ducha, o komplexitu těla jakožto člověka. Tělo není redukováno na nástroj mysli, je zde nezbytnou celistvostí. Reflexe člověka je zde v pojetí *pexis* – plnohodnotné osobnosti. Tato zkušenost je žádoucí k přenesení do dalšího života.

Podobně to vidíme v reflexích dvou vybraných poutníků Janet Hallové a Jean-Christophe Rufina. Oba příkladní poutníci se na svou duchovní cestu precizně připravili. V jejich reflexi si všímáme v širším pohledu hodnocení jejich pojetí těla v celistvosti. Jejich pouť a přístup k ní má holistický charakter. Určité fragmenty pouti připomínají uvažování o těle jako o nástroji, především Rufinova reflexe (kapitola 3.3.3). Je to cítit při popisu vnímání, kde se setkáváme jak s jejich úpěnlivou soustředěností na cestu a vnímáním okolí (zapomenutím na sebe sama), tak s opomenutím okolností a plnou sebereflexí, kdy se plně aktivoval implicitní systém (kapitola 2.4). Takové neustálé střídání zaměřenosti vědomí umožňuje náročný dlouhodobý výkon, jakým putování bezesporu je. Neustálé soustředění se na cestu a sebe, kde je vědomá snaha navodit si patřičné myšlenky, Hallová nazývá dokonce hrou. Rufin si na základě takové opakující se zkušenosti všímá duchovního aspektu, uvolnění a očisty duše. Oba poutníci pojali cestu zodpovědně. Celá pouť jako cesta tělo nerozděluje, ale sjednocuje. Poutníci reflektují fyzický, duševní a spirituální vliv komplexně, jsou těly ve smyslu *pexis*. Vnímají se jako významné bytosti, jsou zařazeni do světa, doslova plynou se světem. Uvědomují si dosah smyslu svého jednání. Jde o individuální přístup, jde o nalézání sebesmyslu, o rozvoj osobnosti, jde o tělo, které nelze dělit.

Vliv na žádané holistické uchopení významu těla a tělesnosti mají vědomosti a zkušenosti jednotlivců a společenské paradigma. V sebereflexi jde především o smysluplné jednání, abychom mohli jednat podle užšího i širšího smyslu (kapitola 2.6.2). Je potřeba jít do hloubky, nenechat se uchlácholit povrchními nabídkami, nacházet smysl kreativních činností dopředu a vidět věci takové, jaké jsou, ne takové, jaké se nám zdají být. Není dobré se nenechat zcela „pohltnout“ situací, pokud pro nás nemá osobnostní význam. Je potřeba umět správně vnímat nejen naše okolí, ale i sebe sama, tělo jako *pexis*. V kulturním prostředí, které na nás bezprostředně působí, se stále objevují skutečnosti, které jsou k rozvoji osobnosti a lidskému štěstí nepříznivé. To má vliv na člověka v jeho celistvosti, ne jen na jeho části.



## 5 ZÁVĚR

Práce zkoumala v oblasti rekreologie, konkrétně v okruhu turistiky a putování, přístup k tělesnosti a myšlení. Z teoretických kapitol i praktických zkušeností byly v otázce redukce těla na nástroj mysli nalezeny a objasněny rozdíly v pojmání cesty jakožto svobodně volené aktivity. Limitující faktory, které omezují výsledky k přímému praktickému užití, vychází z absence empirického výzkumu, který nebyl cílem této práce. Věříme, že diskuze na toto téma je aktuální a teoreticky přínosná.

Rozdíly v pojmání těla jsou patrné ve všech uvedených formách absolvování cesty. Tyto rozdíly v otázce redukce těla se projevují v několika časových a myšlenkových dimenzích. Tělo jako nástroj může být pojímáno ve výkonnostní turistice již v úvodu volby jedincem a jeho přípravě (touha po množství nachozených kilometrů a získání odznaku). Při přípravě pouti takový přístup zamítáme. Vychází to jednak z jednání jednotlivců v širším pojetí, tedy v bezprostřední přípravě na cestu, tak i v užším smyslu: výkonem a spěchem na straně jedné, nebo naopak spirituálním přesahem na straně druhé. To se stává dlouhodobým individuálním přístupem člověka. Tento člověk si zkušeností (moudrosti) sám volí další aktivity ve stejném modu – opakuje se. Bylo ověřeno, že poutník, má-li tak být chápán, musí být vždy příkladným poutníkem, kdežto diference výkonnostního turisty je široká. Ten totiž, pokud se spontánně nepoddá situaci, dokáže jít také podle stavu *flow*. I radost jednotlivce posouvá, takže stav instrumentalizace těla se neprojevuje. Tělo je zde v komplexnosti.

Dalším postřehem je spontánní jednání. U výkonnostního turisty se může vyjevit instrumentalizace těla zcela neočekávaně. Ten uvažuje, že jít dál a přidávat si kilometry navíc, které původně neměl v úmyslu, je to nejlepší, co potřebuje. Podobně se to stává i turistům nezaměřeným na výkon. Jedním z nešvarů je spěch. Další aspekt instrumentalizace těla je udržování si kondice a pojmáním turistiky jako tréninku. Na to poutník nemůže ani pomyslet. Poutník může mít zakoušeným strádáním pocity oddělování duše od těla, ale ve své podstatě se tomu nepoddává. Jeho hlavní zaměření je duch, přesah, vůle, očista, naděje atd. Kilometry jsou dány a poutník se soustředí jen na spirituální rozměr. V průběhu celé cesty, který byl ve stati příkladně uveden, se poutník od svého těla neodděluje, a to i přes to, že prožívá chvíle, v nichž nazírání na své tělo připomíná redukci těla na nástroj mysli. Avšak neustálé soustředění se na cíl, kterým je zdárný průběh cesty od začátku až do konce, udržuje poutníka v jeho celistvosti.

Romantická turistika se díky zřetelnému spirituálnímu přesahu blíží poutnictví. Ve srovnání s poutnictvím je rozdílná v tom, že si turista všímá prožitku jako radosti; s takovou

ambicí na cesty vyráží. Je to uchopení turistiky a cestování ze širokého spektra, s úžasem. Takový turista se dostává do spirituální dimenze (spíše později než poutník). Všimli jsme si, že tak, jak vnímá romantický turista své okolí, tak také vnímá své tělo – sebe ve světě a v celistvosti. K redukci těla nedochází, tělo je zde v souladu s duší (myslí). S odstupem času má dobrodružné cestování podobný výchovný význam jako putování. Je zde výrazná linie tělo-duše-duch.

V organizované turistice vězí problém, kterého jsme se však dotkli pouze okrajově. Teoreticky jsme tuto oblast výrazně nepodložili, leč, její problematika se zjevně týká komerce a konzumního stylu života v postmoderní době. Nabízené aktivity, jejichž účel není určen jen pro odpočinek a jejichž význam je (nebo se tak alespoň tváří) v získání zážitků, by měly klienty rozvíjet. Mnohdy to tak není, protože je to turistou nesprávně uchopeno. Jsou zdárné příklady organizované turistiky, ale jejich zdařilost dle našeho zjištění je v tom, že je to ve správném uchopení smyslu cesty (v modu prožitků a rozvoje osobnosti) již zkušenými klienty. A těch není mnoho. Podobné je to i při individuálně voleném cestování. Turista, který se vydává na zážitkovou cestu a nepochopí její smysl, tak víceméně redukuje své tělo na nástroj mysli. S případy redukce těla, které jsme uvedli v kapitole 3.1 Cestování, by se mohlo více pracovat. Jsme přesvědčeni, že náprava tkví v přípravě cestovatelů. Vyjasňování problému tělesnosti a lidské komplexnosti (dejme tomu pochopením těla jako *pexis*) má společenskou hodnotu – lepší rozvoj jednotlivců, kteří jsou ochotni se pohybově zušlechťovat při svém naplňování disponibilního času.

## 6 SOUHRN

Práce nalézá a vyjasňuje problémy redukce těla na nástroj mysli. Zaměřuje se na rekreologickou oblast trávení volného času cestováním, turistikou a poutnictvím.

V první části *Vymezení pojmu tělo* analyzujeme slovo tělo pomocí cizích jazyků. Přecházíme k problému pojmání těla z historického i současného pohledu a vyjasňujeme některé přístupy. V analýze poznatků využíváme fenomenologii, kterou nahlížíme na věci s omezeným vlivem předem daných informací. To se projevuje v další části práce, jejíž analýzou je holizmus, čili přístup k tělu v jeho celistvosti. Dále probíráme podstatu tématu práce, jež prozkoumává vnímání věcí jakožto fenoménů, a dostáváme se tak k problému instrumentalizace těla. Do kapitol s fenomenologickou analýzou se prolínají speciální vědy, zvláště psychologie a neurologie. S podobným přístupem jsou probrány tři podkapitoly, které jsou aplikovány do praktické části. První podkapitola spojuje vnímání a pozornost. V další části jsou využity poznatky z motivace a jednání k objasňování redukce těla z hlediska sociálního a psychologického. Kapitola *Spiritualita* stručně vymezí pojem.

Teoretické poznatky jsou použity v kontextu rekreologie, a to konkrétně v turistice a poutnictví. Úvodní kapitola této části *Cestování* zabírá nejen aspekty společenské a zdravotní, ale i spirituální. Podkapitola *Chůze a zaujetí* je zařazena v části textu *Turistika*, protože v ní primárně nejde o spirituální rozměr, ale o radost z pohybu. Účelově je popsána výkonnostní turistika s příkladem instrumentalizace těla. Putování je zde uváděno příklady, ve kterých nejde o religiózní dimenzi, ale o tu osobnostně duchovní.

Kapitola *Shrnutí formou objasnění vztahu mysli a těla v okruhu rekreologie* hodnotí propojení teoretické a praktické části textu. Vymezuje možná rizika pojmání těla jako nástroje, a to v obou prolínajících se oblastech pěší turistiky a poutnictví: od výkonnostní turistiky zaměřené hlavně na výkon až po spirituálně uchopené putování.

## 7 SUMMARY

The presented thesis finds and clarifies the problems of reducing the body to the Instrument of mind. It focuses on the area of free time activities such as leisure hiking, hiking and pilgrimage.

In the first part called *Defining the body*, we analyze the word body using foreign languages. We continue with comparing the views of the body from historical and nowadays perspective and we clarify some approaches. In the analysis of findings, we use phenomenology, which looks at things with limited data influence. This is reflected in the next section, the analysis of Holism, or viewing the body as wholeness. We continue with discussing the essence of the thesis, which explores perceiving things as phenomena, and gets to the problem of the instrumentalization of the body. In chapters using phenomenological analysis, we also use scientific findings, especially from psychology and neurology. A similar approach is used in following three subchapters, which are applied to the practical part. The first subchapter connects perception and attention. In next chapter, we use finding from motivation and behavior in explaining the reduction body in terms of social and psychological. Last chapter briefly defines the term of Spirituality.

The theoretical findings are applied in the context of Recreology, specifically in hiking and pilgrimage. The opening chapter of this part called *Traveling*, explains not only the social and health aspects but also spiritual. The subchapter *Walking and Fascination* is included in the text called *Hiking* because it is not primarily focused on a spiritual dimension, but on the joy caused by physical movement. Purposely we describe high performance hiking as an example of body's instrumentalization. Pilgrimage is demonstrated on examples, which do not contain a religious dimension but focuses on the spiritual personality.

The chapter *Summary by clarifying the relationship of the mind and body in the context of recreology*, argues the connection between theoretical and practical part. In this chapter, we argue possible risk of perceiving the body as an instrument, in both connected areas of hiking and pilgrimage, from high performance hiking focused mainly on the targeted performance up to spiritual pilgrimage.

## 8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anzenbacher, A. (1991). *Úvod do filozofie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bednář, M. (2009). Homo viator a příprava na Cestu. *Gymnasion*, (11), 15-22.
- Beneš, V. (2016). Doktoři jsou, krize není. *Reflex*, (19), 22.
- Cakirpaloglu, P. (2004). *Psychologie hodnot*. Olomouc: Votobia.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života. Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Čapek, J. (2007). *Jednání a situace*. Praha: OIKOYMENH.
- Čapek, J. (2012). *Maurice Merleau-Ponty. Myslet podle vnímání*. Praha: Filosofia.
- Goldberg, E. (2006). *Paradox moudrosti. Jak být duševně výkonnější, přestože mozek stárne*. Praha: Karolinum.
- Goleman, D. (2014). *Pozornost. Skrytá cesta k dokonalosti*. Brno: Jan Melvil Publishing.
- Hall, J. (1015). *Jíst, spát, jít. Jíst, spát, jít*. Praha: Synergie Publishing SE.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hájek, B. (2008). Zájmová činnost. In B. Hájek, B. Hofbauer, & J. Pávková, *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hodaň, B. (2008). Rekreační, pohybová rekreační, tělocvičná rekreační. In B. Hodaň, & T. Dohnal. *Rekreologie* (pp. 19-46). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hogenová, A. (n. d.). K fenomenologii těla a pohybu. Retrieved 30. 10. 2016 from the World Wide Web: <http://sffp.sweb.cz/archiv/hogenova.htm>
- Hogenová, A. (2006). *K fenoménu pohybu a myšlení*. Praha: Eurolex Bohemia.
- Hogenová, A. (2011). *Bloudění jako úděl*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Hogenová, A. (2012). Co je to časové tělo? *Psychosom*, 10(4), 297-303.
- Hogenová, A. (2013). *Filozofický příspěvek k metodologii*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Hogenová, A. (2014). *Čas a sebepoznání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Hurych, E. (2013a). Spiritualita a zážitková pedagogika. *Gymnasion*, 7(2), 13-17.
- Hurych, E. (2013b). Spiritualita poutníků poslů a běžců. In E. Hurych et al. *Spiritualita pohybových aktivit* (pp. 70-94). Brno: Masarykova Univerzita v Brně.
- Hurych, E., Reguli, Z., & Jirásek, I. (2013). Popis výzkumného souboru a charakteristika prostředí. In E. Hurych et al. *Spiritualita pohybových aktivit* (pp. 146-168). Brno: Masarykova Univerzita v Brně.

- Husserl, E. (2004). *Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filosofii I*. Praha: OIKOYMENH.
- Husserl, E. (2006). *Ideje k čisté fenomenologii a fenomenologické filosofii II*. Praha: OIKOYMENH.
- Jirásek, I. (2001). *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I. (2005). *Filozofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I., & Svoboda, J. (2015). *Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Klub českých turistů. (n. d.). Sekce výkonnostní turistiky. Retrieved 2. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.kct.cz/cms/sekce-vykonnostni-turistiky>
- Klub českých turistů. (2016). Výkonnostní turistika. Metodika. <http://www.kct.cz/cms/sites/default/files/users/user1/dokumenty/vykonostni-turistika-metodika-20160614.pdf>
- Kratochvíl, Z. (2003). Prožitek a tělesnost. In J. Kirchner, & P. Kavalíř (Eds.), *Prožitek a tělesnost* (pp. 35-36). Praha: Asociace psychologů sportu České republiky.
- Krejčířová, O., Vymazalová, E., & Hublar, J. (2011). *Teorie a praxe speciálněpedagogické andragogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Koukolík, F. (2008). *Proč se Dostojevskij mýlil? O vědomí, empatii, altruismu, lásce, zlu a religiozitě*. Praha: Galén.
- Koukolík, F. (2013). *Já. O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.
- Koukolík, F. (2014). *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén.  
Brno: Computer Press.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Louka, O. et al. (2010). *Základy turistiky a sportů v přírodě*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem.
- Merleau-Ponty, M. (2008). *Svět vnímání*. Praha: OIKOYMENH.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Neuman, J., Brtník, J., Doubalík, P., Šafránek, J., Vomáčko, L., & Vomáčková, S. (2000). *Turistika a sporty v přírodě. Přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál.
- Olišovský, J. (1999). *Slovník filozofických pojmů současnosti*. Praha: Erika.
- Palouš, R. (1996). *Totalismus a holismus*. Praha: Karolinum.

- Patočka, J. (1995). *Tělo, společenství, jazyk, svět*. (Ed.) J. Polívka. Praha: OIKOYMENH.
- Payne, J. (1998). Událost těla. In A. Hogenová (Ed.), *Pohyb a tělo. Výběr filozofických textů* (pp. 96-101). Praha: Karolinum.
- Piřha, P. (1998). O těle. In A. Hogenová (Ed.), *Pohyb a tělo. Výběr filozofických textů* (pp. 53-57). Praha: Karolinum.
- Robinson, S., & Parry, J. (2013). Spiritualita: K otázce definice. In E. Hurych et al. *Spiritualita pohybových aktivit*. (pp. 17-28). Brno: Masarykova Univerzita v Brně.
- Rufin, J.-Ch. (2015). *Nesmrtelná túra do Compostely. Poutníkem chtě nechtě*. Praha: Prostor.
- Šípek, J. (2007). Část II. In J. Šípek, & J. Štyrský. *Kapitoly z geopsychologie* (pp. 37-144). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Sokol, J. (1998). *Malá filosofie člověka a slovník filozofických pojmů*. Praha: Vyšehrad.
- Štyrský, J. (2007). Část I. In J. Šípek, & J. Štyrský. *Kapitoly z geopsychologie* (pp. 5-33). Hradec Králové: Gaudeamus.