

Pohyb a kvalita života

Běží, běží, sotva popadá dech, obličej celý rudý, pot se z něj řine v potůčcích, ve tváři je vidět vyčerpání – a přesto ho nikdo nenutí a on se do toho pouští den co den, pro ten slastný pocit, kdy je tělo vyčerpané, ale mysl je čistá a jasná.

Václav Hošek

Psycholog, vedoucí katedry pedagogiky, psychologie a didaktiky FTVS UK.

Člověk se po statisíce let vyvíjel jako člen antagonistických skupin sběračů a lovců v savaně. Motorická kompetence nepochybně fungovala jako evoluční selekční impuls a lidé s lepšími pohybovými předpoklady mnohem spíše přežívali a měli i lepší reprodukční možnosti. Metaforicky se dá říci, že násilí přírody, tvrdost podmínek přirozeného výběru nutily člověka k tělesné aktivitě. Tak se ve fylogenetickém vývoji geneticky zafixovaly některé životně významné mechanismy jako stresová odezva, tedy příprava organismu na tělesnou aktivitu při ohrožení, nebo odpočinek, tedy šetření energií.

Od nutnosti k radosti

V případě sportu se však pohyb jakožto nutnost přežít transformuje a nabývá nové kvality. Člověk je tvor explorativně simulující a i v dospělosti si uchovává hravost mládeže, snaží se o přesah všednosti. To podle mne zakládá účast v řadě sportovních aktivit a vysvětluje i stále vznikající sporty nové. Biologicky se poukazuje na význam endogenních opiátů, endorfinů. Sociální aspekt skupinových sportů pak tento účinek zesiluje.

Zajímavá je etymologie pojmu sport. Vznikl ze slova deportare, kterým byla ve 12. století nazývána aristokratická štvanice zvěře – lov pro zábavu. Latinský kořen port je zřejmý. Tedy něco ve smyslu zanášet se, unášet se čím, přenášet se do jiných stavů, či snad přinášet radost, být branou k radosti. V románských jazycích skutečně tento pojem měl význam bavit se. Potom z toho vzniklo déport, pak désport ve Francii a od 14. století vzniká v Anglii zkrácená forma – sport. Turnaje, hry, slavnosti, circenses v Římě, to vše obsahovalo veselí, karnevalový prvek, katarzi.

Říčan ve své pěkné monografii Cesta životem vyslovuje názor, že potěšení z tréninku – dát si do těla – je vlastně masochistický prvek, protože jde o slast z utrpení. Z toho by vyplývalo, že dobrovolný, neexistenční námahový stres, kterým sport beze sporu je, představuje něco psychologicky nenormálního. Na druhé straně Czikszenmihalyi považuje sport za obohacení života, za jeden ze zdrojů zážitků plynutí (flow), které jsou zdrojem radosti a štěstí.

Jak tedy psychologicky správně interpretovat fenomén sportu, při němž někomu září oči, zatímco jiný nepochopí, proč je možné s nasazením života lézt na skálu jen tak, protože ta skála existuje?

Dětská hřiště a škola

Stimulační význam tělesných aktivit v raném věku je všeobecně uznáván, a to i z hlediska vlivu na mentální rozvoj dítěte. Přesto si někdy nedostatečně uvědomujeme, jak je pro dítě tělesná aktivita důležitá v poskytování základních schémat nazírání: co je nahoře, dole, uvnitř, venku, co je tvrdé a měkké, co je gravitace, odstředivá síla a numericky co je pět prstů. Jen s malou nadsázkou se dá říci, že základy vzdělání jsou tělesné.

Tělesné Já, soběstačnost (self-efficacy) a body image jsou důležité komponenty osobnosti a tělesná aktivita se na jejich formování významně podílí. Dětská hra je také školou sociální interakce a v jistém smyslu můžeme říci, že základy charakteru jsou vytvářeny spíše reciproční interakcí na dětských hřištích než mentorováním dospělých. Formativní význam v oblasti kreativity má spontánní tělesná aktivita typu dovádění a skotačení, na kterou se dospělí většinou dívají pohrdavě jako na zbytečné blbnutí.

Zvláštní kapitolou je povinná školní tělesná výchova. Díky orientaci na podněty k tělesnému rozvoji jde o pozitivní protíváhu převážně mentálních podnětů při školním vzdělávání. Zdravotní užitek by ale neměl být omezován jen na úroveň biologickou. Měla by být uvažována i složka psychosociální. Z hlediska vlivu na kvalitu života je třeba konstatovat, že biologicky sebestopárnější tělesná aktivita má nedostatky, pokud je pro žáka deprimující, frustrující nebo sociálně degradující. A to bývá u negativně motivovaných tělesných aktivit drilového, normativního a výkonového zaměření dost častý problém s největším dopadem na žáky méně zdatné. Opakované prožitky podřadnosti těchto žáků v tělesných aktivitách mají demotivační charakter. Blokují psychologický cíl školní tělesné výchovy, kterým by mělo být vzbuzení zájmu o tělesné aktivity v rámci životního stylu člověka.

Ve výzkumu věnovaném používání vztahových norem učitelé jsme zjistili, že učitelé tělesné výchovy mají více než učitelé jiných předmětů sklon používat interindividuální vztahové normy, a to i tam, kde by u zaostávajících žáků bylo motivačně vhodné užít spíše vztahovou normu intraindividuální a kladně hodnotit osobní pokrok. Šikovné děti si svou cestu k zájmovému sportu zpravidla najdou a čím více je dítě z hlediska tělesných předpokladů průměrné a podprůměrné, tím více je třeba mu pomoci nalézt kladný vztah k tělesným aktivitám. To se nepodaří ani tak racionální argumentací, jako spíše zprostředkováním kladné zkušenosti a dobrého zvyku s obohacením života tělesnou aktivitou.

Člověk životem zvyšuje pravděpodobnost výskytu žádoucí stavů a z toho pohledu by tělesná výchova ve školách měla dát všem žákům možnost prožít v tělesné aktivitě zdar, úspěch, radost, dobrodružství, spolupráci, kreativitu a další stavy optimální zkušenosti ve smyslu pojetí Czikszenmihalyiho.

Ke kvalitě života mládeže patří prožitky vzrušení, mnoho mladých jsou hledači vzrušení (sensation seekers) v pojetí Zuckermanově. Jde jen o to, aby většina vzrušujících prožitků byla spojena s tělesnou aktivitou, neměla pouze diváckou a virtuální povahu, nebo dokonce chemickou podstatu. V projektu resocializačního využití sportu u mladistvých vězňů jsme se přesvědčili, že nadpoloviční většina kriminálních činů mladistvých je páchána z nudy kombinované s touhou po dobrodružství. Ve dvaceti vybraných okresech České republiky byla prokázána nepřímá úměrnost mezi organizovaností mládeže ve sportu a výskytem kriminálních činů mládeže.

V mladší a střední dospělosti je kvalitní život asociován především s profesní kariérou a rodinným zázemím. Tělesné předpoklady čerpají především z přirozené výbavy člověka, která se zdá nevyčerpatelná. Člověk si vytváří svou mapu pro pohyb v terénu života, svůj životní styl, podle H. Thomae, svůj životní svět, ve kterém uplatňuje své techniky bytí. Jsou zaměřeny na uplatnění existence, požitek z existence a stupňování existence. Tělesná aktivita vlastně realizuje existenci člověka a platí Komenského teze „fabricando fabricamur“, že člověk se ve své aktivitě sám utváří.

Do schodů už to jde hůř

V životním běhu začíná druhá vlna zájmu o tělesné aktivity zpravidla až v průběhu zralé dospělosti, kdy se objevují první involuční potíže, první příznaky tělesné nemohoucnosti. Tento ex-post přístup není nejšťastnější a často odpovídá sloganu „pozdě honit bycha“. Psychologicky je ale třeba smířit se s faktem, že výzvam k prevenci lidé naslouchají jen s vlažným zájmem a o to více jsou potom motivováni k aktivitě při vzniklých potížích.

Vede nás to k závěru, že standardní racionální zdravotní osvěta o prospěšnosti dodatkových tělesných aktivit pro člověka je relativně málo psychologicky účinná. Je totiž smutná. Člověku se předkládá k víře, že se musí namáhat, unavovat a vůbec trápit v tělesných aktivitách, aby byl zdravý, že musí běhat, aby neumřel na infarkt. Avšak vztah mezi tělesnou aktivitou a kvalitou života není jen věcí racionální úvahy, ani akceptované povinnosti, ale záležitostí emocionálně a zvykově

podloženého postoje, ve kterém hlavní roli hrají autotelické prožitky v pojetí Czikszenmihalyiho. Sport a hry jsou nejfrekventovanější oblastí výskytu prožitků optimální zkušenosti (flow) ve volnočasových aktivitách člověka. Přitom se prožitková sféra nemůže opírat jen o agonistické konkurenční schéma sportu v jeho honbě za úspěchem. „Citius, altius, fortius“ nepostihuje plně prožívání ve sportu a ani to nemůže být celoživotní program. Kinezioprotektivní sport by se měl vrátit ke svým kořenům přinášení radosti ve smyslu endogenní odměny (svalová radost, funkční slast, herní libost) a autoafirmace (sebepotvrzování, sebenalézání v sociálním kontextu).

Diskomfortem ke komfortu

Vycházíme z obecného biologického faktu, že nepohyblivost poškozuje živé systémy, pohyb slouží životu, je mediátorem života a pohybová autarkie je určitě významným faktorem kvality života. Skutečně je nám to tak jasné? Kauzální řetězec nedostatečná tělesná aktivita – slabá kondice – maladaptace – životní nespokojenost je lidem zřejmý, a přitom má bagatelizující vliv lidská pohodlnost. 90% lidí je přesvědčeno o dostatečnosti svého pohybového režimu. Lidstvo slábne v důsledku hypokinézy. Moderní dětská generace vyrůstá jako pasivní sledovači obrazovky se znepokojujícím výskytem růstových vad a znepokojujícími návyky v oblasti pohybového režimu.

Zvláštní význam má prožitek završení úkolu. Par est fortuna labori, odměna je úměrná námaze. Kataraktická redukce napětí na konci cesty je známá. Bylo ale zatížení stanoveno oprávněně? Není potěšení z dodatkové námahy masochistické? To je stále tréninkové dilema.

Nicméně, v úvodu zmíněnou sportovní řeholi, sportovní zážitek dát si do těla, pokud není exhibicí, typu vydržím víc než ostatní, lze psychologicky chápat jako obět pozdějšímu výkonu, tedy racionální akt na základě víry v kauzální vztah mezi tréninkovou námahou a pozdějším výkonem. Je to investice, záloha, cena, která vykupuje pozdější odměnu, uspokojení, slast, komfort, spočívající v prožitku a v prospěchu z pohybové aktivity. Jde-li o potěšení z hrábnutí si na dno sil v rekreačním sportu, potom často nastává kontrastní prožitek diskomfortem ke komfortu, kdy po velké únavě je zvláště slastný odpočinek, včetně efektu dokončené úlohy a dalších důsledků sportovní role, které znají všichni, kdo na vlastní kůži prožili a pochopili sportovní paradox nezbytného běhu za ztraceným míčem. ■

Literatura:

- Czikszenmihalyi, M. (1996). *Flow (The Psychology of optimal experience)*. Praha: Lidové noviny.
- Czikszenmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Harper Collins Publishers.
- Hošek, V. (1992). *Smysl pohybu, Tělesná výchova mládeže*, 8, 19–21.
- Hošek, V. (1993). *Salutogeneze*, TVS 59, 4, 13–19
- Hošek, V. (1994). *Motivace školní tělesné výchovy a její podmíněnost*, in Školní tělesná výchova a celoživotní pohybová aktivita: Sborník ze semináře FTVS, Praha: UK pp. 11–17
- Hošek, V. & kol. (1997). *Využití tělesné výchovy a sportu jako sociálně formativního prostředí ve věznicích pro mladistvé*, in V. Janák (Ed.) *Tělesná výchova a sport jako sociálně formativní prostředí*, Praha: FTVS UK, pp. 9–13.
- Thomae, H. (1988). *Das Individuum und seine Welt*. Göttingen: Hogrefe.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking*. New York: Erlbaum, Hillsdale.

