

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Jitka Daňková

Vrcholné zážitky u účastníků Pražského mezinárodního maratonu

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha, 2017

„Jestli chcete něco vyhrát, běžte 100 metrů, jestli chcete něco zažít, zaběhněte si maraton“.

Emil Zátopek

Autor práce: Jitka Daňková

Vedoucí práce: PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v depozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 1. ledna 2017

Jitka Daňková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D., vedoucí této práce, za její neocenitelný přístup a podnětné připomínky a poznámky. Též bych ráda poděkovala všem účastníkům této studie za jejich čas a sdílení jejich příběhů.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se věnuje porozumění fenoménu vytrvalostního běhání, v kontextu subjektivních prožitků účastníků Pražského mezinárodního maratonu. Empirický materiál tvoří „Rozhovory o maratonském příběhu“. K analýze dat byl použit kvalitativní hermeneuticko - narativní přístup. Byly zkoumány vrcholné zážitky vyvolané překonáváním krizové situace na trati, kontaktem s ostatními lidmi, dalšími běžci či diváky anebo prožitkem určitého estetického vnímání, emocí a pocitů. Všechny tyto vrcholné zážitky vyvolávaly u účastníků studie pocit jednoty s okolím a byly zdrojem silného pocitu štěstí, radosti, jedinečnosti, sebevědomí, hrdosti, krásy a zvláštnosti, či měly velký vliv na jejich prožívání sebe sama. Ze studie vyplynulo, že vrcholné zážitky nastávaly u participantů i mimo maratonskou trať, v situacích spojených s účastí na maratonu, a to při trénincích, při reflexi maratonského příběhu a i ony měly vliv na sebevědomí účastníků i po skončení závodu. Výsledky analýzy byly konfrontovány s teoretickými východisky, především teorií Abrahama Maslowa.

Klíčová slova: maratonské běhání, vrcholné zážitky, sportovní motivace, flow.

Abstract

This bachelor thesis tends to contribute to understanding of the phenomenon of the endurance running in the context of the subjective experience of Prague International Marathon participants. The empiric material consists of „marathon story“ narratives. For the analyses of the data a qualitative hermeneutical – narrative approach was used. The peak experiences were examined in situations that triggered them, such as moments when participants were overcoming some critical situations on the course, meeting the other people and in the moments of aesthetic perception, feeling or emotion. All this experiences evoked in the participants feeling of unity with their surroundings, were source of a strong feeling of

happiness, joy, uniqueness, self-confidence, pride, beauty and speciality, or had a great influence on their feeling about themselves. This study also addressed peak experiences that appeared out of the marathon course, in trainings, in moments when reflecting the marathon experience and influenced participants feeling about themselves also after finishing the race. The results were confronted with the theoretical recourses, especially of the A. Maslow theory.

Key words: marathon running, peak experience, sport motivation, flow.

Obsah:

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Teorie lidské motivace	9
2. Sebeaktualizace	11
3. Vrcholné zážitky a hodnoty bytí	13
3.1 Poznávání bytí ve vrcholných zážitcích	15
3.2 Vrcholné zážitky a identita	16
3.3 Optimální zážitek – flow	18
3.4 Vrcholné zážitky jako předmět zkoumání	20
II. EMPIRICKÁ ČÁST	23
4. Metoda	23
4.1. Výzkumný vzorek	23
4.2 Průběh terénních prací	23
4.3 Technika získávání kvalitativních dat	24
4.4 Analýza dat	26
5. Výsledky výzkumu	27
5.1 Vrcholné zážitky na trati PIM	27
5.1.1 Překonání krize	27
5.1.2 Kontakt s ostatními lidmi	31
5.1.3 Vnímání, pocity nebo emoce na trati závodu	34
5.2 Vrcholné zážitky mimo trať PIM	38
5.2.1 Běžecké rituály	38
5.2.2 Členství v běžecké skupině	39
5.3 Reflexe maratonského příběhu	40
6. Závěr a diskuze	44
7. Literatura	47
Příloha č. 1 - Charakteristika výzkumného souboru (přiložena v elektronické podobě)	
Příloha č. 2 - Rozhovor o maratonském příběhu (přiložena v elektronické podobě)	

Úvod

Maratonské závody po celém světě přitahují obrovské množství běžců. Na trati těchto závodů se setkávají amatéři s profesionálními elitními atlety, což vytváří neopakovatelnou atmosféru plnou emocí všeho druhu, obrovské solidarity a velkého sportovního vypětí. Jedná se tedy o zajímavý fenomén, kterému přichází na chuť stále více amatérských sportovců. O veliké popularitě hovoří i počty účastníků. Například při prvním ročníku Pražského mezinárodního maratonu stanulo v roce 1995 na trati 958 běžců, v roce 2015 to bylo již deset tisíc běžců (Belovski, 2015). Ten, který se pro tento sportovní výkon rozhodne, musí dlouho předtím trénovat. Upraví svůj program tak, aby se mohl přípravě věnovat. I během samotného závodu na něj čekají různá úskalí, které musí překonat. Může se jednat o problémy fyzického, či psychického rázu. Organismus sportovce, zdolávajícího maraton, prochází náročnou zkouškou.

Účastníci studie mi vyprávěli celý svůj „maratonský příběh“, popisovali, co si v souvislosti se svou zkušeností vybavují nejvíce, co pro ně bylo nejkrásnější, nejtěžší, kde cítili body obratu, největší výzvy. Nakonec popisovali to, proč se vlastně celý tento příběh podle nich odehrál a co bylo jeho hlavním tématem. K důkladnému pochopení jejich subjektivního nahlížení na maratonskou zkušenost jsem zvolila narativní přístup. Ten umožňuje vidět prožitek z pohledu zkoumané osoby. K analýze dat jsem použila hermeneuticko-narativní přístup, ten mi umožnil pohybovat se volně mezi nasbíranými daty, teoretickými východisky (Chrz, 2004).

Cílem této práce je porozumět zkušenosti maratonských běžců, nahlédnout na jejich vrcholné zážitky jako na impulsy ke stále se zvyšující účasti na maratonských závodech. Výsledky studie by mohly být přínosem pro organizátory maratonských závodů, i pro oblasti cestovního ruchu, nabízející účast na maratonských závodech, či pro provozovatele běžeckých center a klubů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

V této části vymezím základní teoretické pojmy, se kterými v této studii pracuji. Abych se mohla věnovat pojmu vrcholných zážitků (peak experiences), musím nejprve osvětlit další pojmy, které se k němu vztahují: teorii lidské motivace Abrahama Maslowa, „pyramidu potřeb“, rozdělení motivace na nedostatkovou a růstovou a především pojem „sebeaktualizace“. Vymezím pojem vrcholný zážitek, spolu s ním představím pojmy B-kognice a B- motivace. Dále se zaměřím na termín flow a porovnáám jeho koncept s konceptem vrcholného zážitku. Nakonec provedu porovnání vrcholných zážitků s flow a vrcholným výkonem, a nastíním vrcholné zážitky jako předmět zkoumání.

1. Teorie lidské motivace

Abraham Maslow, autor teorie motivace, patří mezi významné představitele humanistické psychologie. Maslow (1943) založil svou teorii osobnosti na faktu, že lidé usilují o maximální naplnění svých schopností a možností. V této teorii vymezil systém potřeb, který chápe a pojímá potřebu jako podmínku udržování fyzického a duševního zdraví. Potřeby jsou uspořádány hierarchicky, a to podle naléhavosti, s jakou je člověk prožívá jako vnitřní tlaky k jednání. V této „pyramidě potřeb“ jsou potřeby uspořádány od nejnižších, „základních“, k vývojově nejvyšším.

Základnu této pyramidy tvoří fyziologické potřeby člověka, což jsou nejdůležitější potřeby pro zachování lidského života. Mezi ně patří například potřeba dýchání, regulace tělesné teploty, přijímání potravy a vody, vyměšování, spánku, rozmnožování. Pokud jsou tyto potřeby nenaplněny, člověk je motivovaný těmito fyzickými potřebami a ostatní potřeby se ztrácí, nebo jsou vytlačeny do pozadí.

Na druhý stupeň pyramidy staví Maslow (1943) potřebu bezpečí, to znamená jistoty, stability, spolehlivosti, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu, tedy potřeba struktury, pořádku, zákona, mezí. Není-li tato potřeba uspokojená, pak je člověk ve stresu. Projevy této potřeby zaznamenáváme především u dětí, které projevují svůj strach navenek, dospělí se v průběhu života naučí jej skrývat. Samozřejmě v případě ohrožení, jako v případě nemoci, války, katastrofy, se objeví potřeba bezpečí i u dospělých v plné síle (Maslow, 1943).

Po uspokojení fyziologických potřeb a potřeby bezpečí, nastupuje třetí stupeň pyramidy, na němž je potřeba sounáležitosti, lásky a náklonnosti. Potřeba někam a někomu patřit, mít partnerský vztah, rodinu a přátele, být součástí nějaké skupiny. Na čtvrtém stupni pyramidy je potřeba uznání a úcty. Je to potřeba dosažení úspěšného výkonu, prestiže, potřeba být kompetentní, získat souhlas, uznání, pozornosti, důležitost a ocenění. Týká se jak uznání okolí, tak vlastní sebeúcty a sebehodnocení (Maslow, 1943).

Pátý stupeň pyramidy představuje potřeba seberealizace, sebeaktualizace. Tímto termínem se označuje lidská snaha naplnit svoje schopnosti a záměry. U každého může tato potřeba sebeaktualizace znamenat něco jiného. U někoho to může být snaha být nejlepší matkou, u jiného zase vědecká činnost, u umělců je to touha po tvorbě. Maslow věří, že bychom měli zkoumat a rozvíjet vrcholné zážitky jako momenty inspirace, extáze či uvolnění tvořivé energie pro osobní rozvoj a naplnění (Maslow, 1943). Sebeaktualizaci se budu věnovat podrobněji níže (pozn. aut.).

Jedince, kteří uspokojili první čtyři typy potřeb, považuje Maslow (1943) za základně uspokojené, zdravé jedince a podle něj jich ve společnosti není mnoho. Maslow upozorňuje, že tato hierarchie, i když se ve většině případů se shoduje s tím, v jakém sledu uspokojování potřeb probíhá, není fixní a že se v tomto uspořádání potřeb mohou vyskytovat výjimky. Pro některé jedince je například potřeba sebeúcty důležitější než potřeba lásky, pro některé je nejdůležitější kreativita. Někteří lidé vůbec neaspirují na dosažení vyšších potřeb, než těch fyziologických. U některých

psychopatických jedinců nedochází k potřebě lásky a náklonnosti. Existují i jedinci, kteří jsou pro své ideály a vysoké hodnoty schopní obětovat základní potřeby (Maslow, 1943).

Nedostatková motivace versus růstová motivace

První čtyři stupně Maslowovi pyramidy potřeb, od těch fyziologických až k potřebám lásky a sebeúcty, spojuje základní vlastnost a to, že jejich motivační dynamiku aktivuje nějaký deficit. Většina neurotických onemocnění u lidí je dle Maslowa (1943) poruchou z nedostatku, a to z nedostatku základních, instinktivních potřeb. Pokud nejsou uspokojeny, je u jedince motivem k činnosti tzv. nedostatková motivace (D-motivace). Zdraví lidé, kteří mají naplněné základní, instinktivní potřeby, jsou motivováni zcela odlišným typem motivace, a to motivací růstovou. Převažují u nich potřeby růstu, tedy sebeaktualizace. Růstová motivace zahrnuje B-hodnoty a nedostatková motivace zase D-hodnoty, deficitové hodnoty (Maslow, 1943).

2. Sebeaktualizace

Sebeaktualizace byla hlavním předmětem Maslowova zájmu. Jedná se o stav, kdy je člověk otevřený vnímat nebo prožívat nové zážitky. Umí jednat spontánně, je hravý a milující, zároveň i realistický (Maslow, 2014). Sebeaktualizovaní lidé dokáží být sami, dokonce si cení soukromí a necítí se o samotě osamoceni, jsou nezávislí na kultuře a okolí. Dalším znakem sebeaktualizovaných lidí je jistá autonomie a asertivita. Více určující je pro ně vlastní usuzování než kulturní normy. Prosazují si vlastní životní styl, ovládají sebekázeň, rozhodnost, jsou zodpovědní. Mají smysl pro humor, avšak ten není nepřátelský, nezraňuje, nezaměřuje se na slabosti druhých lidí. Je pro ně zásadní originalita a tvořivost. Oplývají představivostí a fantazií. Maslow (2014) považuje za jejich dominantní rys i sebepřesažení, sebetranscendenci. Sebeaktualizovaní lidé dokáží zapomenout na sebe, na své ego. Pokud řeší nějaký problém, jsou plně pohlceni

tou činností. Mají přirozený hodnotový systém, ve kterém hraje velkou roli kategorie dobra (Maslow, 2014).

Ke svým tvrzením došel Maslow tak, že pozoroval šťastné, zdravé a produktivní jedince. Oslovil známé a významné osobnosti, které podle něj dosáhli sebeaktualizace. Některé z nich osobně znal, nebo pročítal biografie zesnulých významných osobností a četl jejich výroky. Následně potom vytyčil základní znaky jejich vnímání, hodnot a zážitků. Do skupiny lidí, které zkoumal, patřil například Ludwig van Beethoven, Abraham Lincoln, Albert Einstein, Eleonora Rooseveltová, Thomas Jefferson, William James. Většina z nich byla starších šedesáti let (Maslow, 2014). „Na vyšších úrovních lidské zralosti splývají, mizí a urovnávají se mnohé dichotomie, polarity a konflikty. Sebeaktualizovaní lidé jsou současně sobečtí i nesobečtí, dionýsovští i apollónští, individuální i společenští, racionální i iracionální, spojení s ostatními lidmi i osamocení, a tak dále“ (Maslow, 2014, s. 147).

Snaha o sebeaktualizaci byla předmětem zájmu i u dalšího významného představitele humanistické psychologie, Carla Rogerse. Považoval ji za základní lidskou motivační sílu. Podle něj mají lidé vrozenou tendenci k růstu, zralosti a pozitivní změně. Každý jedinec na základě vrozených sebeaktualizačních a hodnotících procesů sám nejlépe ví, jakou cestou se má v životě vydat (Rogers, 1998). „Mnoho oborů dnes přináší důkazy na podporu tvrzení, že v každém organismu na libovolné úrovni vývoje je skryto neustálé směřování k tvořivému naplnění bytostně vlastních možností. Také v lidech je přítomna přirozená tendence k všestrannějšímu a plnějšímu rozvoji. Nejčastěji se v této souvislosti používá termín „aktualizační tendence“, která je nedílnou součástí života všech živých organismů“ (Rogers, 1998, s. 108).

Sebeaktualizující jedinec dosahuje různého stupně sebepřesažení a ten úzce souvisí s B-hodnotami, pojmem, který naznačuje Maslowovu inspiraci existencialismem. B-hodnoty souvisí s existencí v jejím univerzálním, nejhlubším významu a jejich poznání vede k vrcholným zážitkům (Maslow, 2014).

3. Vrcholné zážitky a hodnoty bytí

Maslow (2014) studoval i motivaci sebeaktualizovaných lidí a zjistil, že v jejich případě rozdělení motivace na růstovou a nedostatkovou nestačí. U sebeaktualizovaných jedinců si všiml ještě jiného typu motivace a to meta-motivace, nebo přesněji ne-motivace. Došel k tomu díky analýze stavů bytí, které zaznamenal u sebeaktualizovaných lidí.

Tyto stavy bytí Maslow (2014) označil jako vrcholné zážitky. Vyznačují tím, že jsou dočasné, metamotivované, sebekpotvrzující, bezúčelné. Lidé jsou při nich neusilující, nesoustředění na sebe, usilují o konečné zážitky, o stav dokonalosti a dosažení cíle. Maslow zjistil, že poznávání v těchto stavech se podobá poznávání, které popsali již různí autoři věnující se filozofické, náboženské či estetické tematice. Maslow jej nazval poznávání bytí, tedy B-kognice. Toto poznávání je opakem jím zvané D-kognice (nedostatková kognice), jež vychází z nedostatkových potřeb jedince. Studoval také láskyplné vztahy sebeaktualizovaných lidí a zde vytyčil termín B-lásky, lásky, která je nesobecká, miluje bytí druhého člověka a je nevyžadující, není vlastnická. Vrcholné zážitky v sobě zahrnují nejen vnímání reality, jaká skutečně je, tedy B-kognici, ale i B-hodnoty, to jsou hodnoty, jež jsou neodmyslitelnou součástí reality, jaká skutečně je. Mezi tyto B-hodnoty, hodnoty „bytí o sobě“ patří celistvost, dokonalost, dovršení, spravedlnost, živost, bohatost, jednoduchost, krása, dobrota, jedinečnost, snadnost, hravost, pravda, počestnost, skutečnost, soběstačnost. B-hodnoty, B-kognice a další B-veličiny jsou nejhlubší a nejpravdivější schopností lidské přirozenosti (Maslow, 2014).

Vrcholné zážitky jsou dle Maslowa (2014) zážitky B-lásky, rodičovské zkušenosti, mystického, kosmického nebo přírodního zážitku, estetického vnímání, tvůrčího okamžiku, terapeutického nebo intelektuálního vhledu, orgasmického zážitku, některých sportovních úspěchů, jsou to momenty největšího štěstí a naplnění (Maslow 2014). Nejčastěji popisovanými momenty vrcholného zážitku bývají momenty vyvolané hudbou, pohlavním stykem, náboženstvím, přírodou, během, sportem, kreativní činností a narozením dítěte (Privette, 1983).

Citová odezva při vrcholných zážitcích má dle Maslowa zvláštní příchutí údivu, úžasu, úcty, pokory a poddání se před takovým zážitkem jako před něčím vznešeným. Je v nich téměř něco mystického, sjednocují jedince s vesmírem. Jedinec při těchto zážitcích zapomíná na čas a prostor, podobně jako při stavu transu (Maslow, 1964).

Sebeaktualizovaní jedinci prožívají těchto vrcholných zážitků mnoho, mají k nim dle Maslowa lepší dispozice. Maslow po studiu sebeaktualizovaných lidí věnoval pozornost dále faktu, že i „obyčejní lidé“ zažívají vrcholné zážitky. „V okamžiku vrcholného zážitku získává kterýkoli člověk charakteristiky sebeaktualizovaného jedince. Pro člověka to nejsou jen jeho nejšťastnější a nejúžasnější okamžiky, ale jsou to také chvíle největší zralosti, individualizace a naplnění. Jsou to krátce řečeno nejspokojenější okamžiky“ (Maslow, 2014, s. 152).

Redefinice sebeaktualizace

Maslow následně redefinoval sebeaktualizaci tak, že nemusí být součástí charakteru člověka, ale může být definována i jako příhoda nebo náhlé vzplanutí, okamžik, v němž je člověk celistvější a méně rozštěpený a je otevřenější vůči zážitkům. V těchto chvílích je více sám sebou, lépe realizuje své možnosti, je blíže k podstatě bytí, je lidštější (Maslow, 2014). Maslow (tamtéž) se tedy následně věnoval studiu těchto jevů nejen u výjimečných jedinců, kteří se po většinu času sebeaktualizují. Začal zkoumat i „obyčejné“ lidi a jejich vzpomínky na vrcholné zážitky. Dotazoval se svých subjektů, jaký měli ve chvílích těchto zážitků tu chvíli pocit ze sebe, jak vnímali okolní svět, co bylo pro ně důležité a zda je zážitek nějak změnil a pokud, tak jak. Tím zjišťoval, jak vrcholné zážitky ovlivňují naše poznávání, jak souvisí s naší osobností a zda působí na člověka i po ukončení svého trvání (Maslow 1968).

S tématem vrcholných zážitků je úzce spjat i Franklův termín životního smyslu. Victor Frankl popsal tři cesty, kterými lze dojít k vrcholným prožitkům. Může k nim dojít vykonáním činu, jelikož každá činnost obsahuje skrytý smysl. Obzvláště je-li činnost

vykonávána pro druhé, stává se sebezpřesahující, lidskou a smysluplnou. Další možností je prožití hodnoty. Tím je míněn jakýkoli opravdový lidský zážitek, který jej obohacuje či povznáší. Může se jednat o zážitek hodnotného uměleckého díla, krásy přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Ovšem Frankl pokládá za nejhodnotnější zážitek lásku. Lidský život je naplněn prožitky, ne jen díky tvorbě zážitků, ale také díky utrpení. Prožitky utrpení dávají příležitost pro nejhlubší lidský růst. Člověk je staven do situací, ze kterých není úniku, či je nelze změnit. Je důležité, jakým způsobem se člověk k těmto situacím postaví. Neboť to je dle Frankla příležitost pro člověka naplnit svou nejvyšší hodnotu (Frankl, 1978, podle Drapela, 1997).

3.1 Poznávání bytí ve vrcholných zážitcích

V souvislosti s vrcholnými zážitky Maslow (1964) vytyčil určité typické znaky vrcholných zážitků v souvislosti s vnímáním sebe sama a světa kolem nás.

Vrcholný zážitek (Maslow, 1964) může vyvolat stav, že vnímání začne přesahovat hranice ega, člověk může zapomenout na sebe a své ego. V tom se shoduje Maslow (1964) s východními filozofii a autory, píšícími o estetice, mysticismu, mateřství či lásce. Tento zážitek je sám o sobě spíše účelem než prostředkem. Je vnímán jako tak cenná zkušenost, že je sebezpotvrzující a sebeospravedlňující. Má svou vlastní vnitřní hodnotu. Maslow (1964) zmiňuje vzácné mystické zážitky, které dávají životu smysl. Zmiňuje také, že jeho subjekty považují vrcholné zážitky za nejvyšší cíl života a za jeho konečné ospravedlnění a potvrzení a jsou pro ně plně čiré radosti ze života (Maslow, 1964).

Prožívání vrcholného zážitku umožní lidem vnímat svět tak, jako by byl nezávislý nejen na nich, ale také na lidech obecně. Umožní jim to například vnímat přírodu nejen jako hřiště, které je zde, aby uspokojilo jeho potřeby. Objekt zájmu tedy může být nahlížen pravdivěji a úplněji. Okamžik vrcholného zážitku může vyvolat dojetí, smích, nebo obojí, může v sobě nést i bolest. Je provázen údivem, úžasem, úctou, pokorou a

poddajností vůči něčemu, co je velké. Přibližuje člověka k vlastnostem B-hodnot. Zdá se tedy, že jakmile člověk vnímá bytí světa, dostává se i blíže k svému bytí, tedy k vlastní dokonalosti a schopnosti být lépe sám sebou (Maslow, 2014).

V okamžiku vrcholného zážitku (Maslow, 2014) dochází u člověka k dezorientaci v čase a prostoru. Lidé v něm nevnímají okolí ani běh času. Člověk na vjem upírá svou veškerou pozornost, jakoby se vjem pro ten okamžik stal celým bytím. Díky tomu, že člověk oplývá B-hodnotami, v momentě vrcholného zážitku vnímá celistvost bytí, nesoudí ostatní, pociťuje nanejvýš lítost, smutek či B-pobavení nad nedostatky ostatních, reaguje tedy shovívavěji. Prožívá čiré potěšení, euforii a radost. Sem patří i pocit hravosti, dle Maslowa B-hravosti, která se projevuje tím, že nesouvisí s D-motivací, přesahuje jakékoliv nepřátelské pocity, osvobozuje od zábran, překračuje hranice egocentrismu. Tato hravost je zároveň zralá a zároveň dětinská.

V momentu vrcholného zážitku se člověk, i když pouze na čas, zbavuje strachu, úzkosti, zábran, obrany a kontroly. Je osvobozen od zdrženlivosti, odříkání a otálení. Je tedy více otevřen novým vjemům. Vnímá svůj zážitek jako celek, oddělený od vztahů a užitečnosti. Jeho vnímání bytí ve vrcholném zážitku (Maslow, 1964) je na rozdíl od běžného vnímání pasivním procesem. Stejně tak vrcholný zážitek spojený s tímto vnímáním nelze přivolat. Ten prostě nastane. V tu chvíli je člověk schopný vnímat svět jako celek a povznést se nad jeho části (Maslow, 2014).

3.2 Vrcholné zážitky a identita

Maslow (2014) nabízí skrze vrcholné zážitky i jiný úhel pohledu na význam identity jedince. Domnívá se, že lidé jsou v okamžiku vrcholného zážitku nejbliže své identitě, svému skutečnému já v jeho nejtypičtější podobě. Popisování vztahů vrcholných zážitků a identity Maslow provádí v souladu s holistickým pojetím přístupu k identitě, nedělí ji tedy na vzájemné složky, které by se vylučovaly. Popisuje pod

různými úhly pohledu vliv těchto zážitků na identitu. Všechny aspekty se pak vždy doplňují s ostatními aspekty, zmíněnými v jiných bodech (Maslow, 2014).

Člověk, jenž prožívá vrcholný zážitek, se dle Maslowa (2014) cítí být celistvější než obvykle, je více v souladu sám se sebou. Může si toho všimnout i jeho okolí. Dokáže lépe splynout se světem, do jisté míry tedy ztrácí své ego. Cítí se být prvotním hybatelem svých činností a vjemů. Je svým vlastním vůdcem. Sám sobě i okolí připadá rozhodnější, silnější, schopnější překonávat odpor.

Ten, kdo prožívá vrcholný zážitek má pocit, že je na vrcholu svých sil, v nejlepší formě, a že plně využívá své schopnosti. Opět si toho mohou všimnout i ostatní v okolí. Tato plná funkčnost, kterou člověk cítí, se projevuje i snadností, nenamáhavostí, jakoby se mu vše dařilo, vše do sebe „zapadá“ a je na „nejlepší cestě“. Pro sportovce tento stav představují například okamžiky, kdy je ve vrcholné formě. Tuto plnou funkčnost popisuje i Privette (1983) a označuje ji jako vrcholný výkon. Je to označení pro nadprůměrný lidský výkon definovaný mimořádným využitím potenciálu a schopností člověka. U vrcholných výkonů je také vědomí vlastního self mnohem silnější (Privette, 1983). Vrcholný výkon je však doprovázen silnou motivací a vybraným jednáním vedoucím k jeho dosažení, na rozdíl od vrcholného zážitku (Privette, 1983).

V okamžiku vrcholného zážitku je jedinec dle Maslowa (2014) také na vrcholu své osobnosti, svým „jedinečným já“, je tady a teď, soustředí se plně na daný okamžik, dokáže tedy lépe naslouchat, protože je oproštěn od vlastních očekávání. Je do značné míry osvobozen od strachu, pochybností, sebekritiky a zábran, méně se kontroluje. Tyto zážitky intenzivní radosti přináší člověku i pocit vděčnosti. Tato B-vděčnost působí to, že pýcha, potažmo sebevědomí sebeaktualizovaných lidí nemá nádech arogance, je v ní i pokora. Maslow (2014) je přesvědčen, že ti, co zakusili vrcholný zážitek, mohou dosáhnout plné identity, je si jist přinejmenším kladnou korelací mezi autenticitou a vrcholným zážitkem (Maslow, 2014).

3.3 Optimální zážitek - flow

Dalším typem zážitku, který podobně jako vrcholné zážitky, typické pro sebeaktualizované jedince, či momenty sebeaktualizace pro ostatní lidi, působí na jedince, je stav flow, který popsal psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (2015).

Csikszentmihalyi popisuje *flow* jako stav libosti ze zaujetí, jedná se o *optimální zážitek*. Tento stav vzniká, když jsme plně pohlceni činností, kterou zvládáme na úrovni, kdy je pro nás její další nebo lepší zvládnání výzvou. V důsledku prožitků flow naše já nabývá komplexity. Když si vybereme cíl a investujeme do něj sami sebe až k hranicím možností svého soustředění, pak cokoli budeme dělat, bude radostné. A jakmile jsme jednou okusili tuto radost, zdvojnásobíme své úsilí, abychom ji ochutnali znovu. Tímto způsobem roste naše já (Csikszentmihalyi, 2015).

Snadný a rychlý návod, jak se dostat do stavu *flow*, sice neexistuje, ale jakmile člověk pochopí, jak k tomu dochází, může proměnit svůj život, vytvořit v něm více harmonie a uvolnit psychickou energii, kterou by jinak promarnil v nudě a starostech (Csikszentmihalyi, 2015).

Csikszentmihalyi (2015) přibližuje hlavní prvky fenomenologie radosti, které jsou zmiňovány v souvislosti s nejšťastnějšími, optimálními okamžiky, ať již všechny, nebo jen nějaké z nich. Optimální zážitek, *flow*, tedy dle Csikszentmihalyie (2015) může nastat, pokud se jedinec pustí do úkolu, který má šanci úspěšně dokončit, pokud je schopen se soustředit na to, co dělá. Důležité je, aby měl daný úkol jasně stanovené cíle, v tom případě je soustředění možné. Úkol by měl jedinci poskytovat okamžitou zpětnou vazbu.

Dalším znakem *flow* dle Csikszentmihalyie (2015) je fakt, že člověk prožívající tento optimální zážitek vykonává úkol nebo činnost s hlubokým zaujetím, ale přitom necítí žádnou zvláštní námahu. V tomto stavu jsou z mysli vypuzeny starosti a frustrace každodenního života. Radostné prožitky *flow* dávají člověku pocit kontroly nad tím, co dělá. V momentě prožitku *flow* mizí starosti o vlastní já, ale přesto se paradoxně pocit

vlastního já vynořuje silněji, když zážitek *flow* skončil. U jedince také při *flow* dochází ke změně vnímání času, hodiny míjejí v minutách a minuty se mohou natáhnout, takže se zdají dlouhé jako celé hodiny. Kombinace všech těchto prvků působí pocit hluboké radosti, který je tak hodnotný, že lidé jsou ochotni věnovat velkou část své energie prostě jen na to, aby ho mohli zažít znovu (Csikszentmihalyi, 2015).

Privette (1983) ve své komparativní studii porovnává intenzivní pozitivní zážitky, a to vrcholné zážitky (peak experience), vrcholný výkon (peak performance) a *flow*, který sice nedosahuje takové intenzity jako vrcholný zážitek a vrcholný výkon, má však podobné kvality. Vrcholný zážitek, definovaný jako moment intenzivní radosti, vrcholný výkon jako moment největší funkčnosti a *flow* jako stav libosti ze zaujetí.

Mezi vrcholnými zážitky a fenoménem *flow* existuje mnoho podobných styčných bodů. Tyto jevy se však od sebe i v důležitých aspektech liší. U fenoménu *flow* chybí mysterióznost, posvátnost a důraz na pocit spojení člověka se světem, který jej obklopuje. Jsou mezi nimi i rozdíly na poli motivace, kdy k vrcholným zážitkům Maslow (2014) většinou připisuje absence motivace či metamotivaci. Tyto zážitky nejsou jedincem přímo vyhledávány, ale přicházejí v procesu sebeaktualizace, tedy skrze uspokojování vyšších potřeb, nesou v sobě určitý prvek novosti a překvapení (Privette, 1983). Naproti tomu *flow* je popisován spíše jako stav jednoty člověka s provozovanou činností, který člověka ve výsledku obohacuje a přináší mu radost, je zde zdůrazněn aspekt zábavnosti, který s sebou fenomén *flow* přináší. Jedince k němu směřuje intristická motivace, vycházející ze zaujetí a vědomí obohacení, které se váže ke konkrétním činnostem zvládaným na takové úrovni, že vede k onomu prožitku *flow* (Privette, 1983). Všechny tyto tři zážitky mají společný faktor úplného zaujetí prováděnou činností, tedy stavu plné pozornosti a soustředěnosti. Společným rysem je i spontánnost a uvolnění. Člověk se cítí začleněn do děje a vnímá svou osobní identitu, prostřednictvím pocitu odpovědnosti a síly, pocitu, že to, co dělá, má smysl, situaci vidí jasně a má vhled. Vrcholné zážitky a vrcholný výkon spojuje také aspekt nového pohledu na věc, nebo celkově neočekávaného, něčeho neopakovatelného. U

vrcholných zážitků a vrcholného výkonu je patrná silná touha po dokončení, či uzavření (Privette, 1983).

3.4 Vrcholné zážitky jako předmět zkoumání

Problematice maratonského, potažmo vytrvalostního běhání je věnováno mnoho studií. Zaměřují se na různé aspekty tohoto populárního sportu. Většinou je považován za typ adrenalinového sportování. Zaměřila jsem se na monitoring studií zabývajících se buď přímo zážitkům na maratonské trati, nebo tématu vrcholných zážitků u jiných sportů.

Ve studii „Závody na dlouhé tratě: Využití zážitků jako konstruktů sebepojetí“ se Yamanaka zaměřil na využití zážitků při budování vlastního sebepojetí. Zajímaly jej nejen vrcholné zážitky, ale i prožitky flow a mimořádné prožitky. Sledoval členy běžeckého klubu a účastníky maratonských závodů. Svůj výzkum následně doplnil o rozhovory s vybranými subjekty. Studie se zaměřuje na motivaci účastníků k přihlášení se na maratonské závody, a zkoumá, jaký měla účast na závodech přínos pro jejich vlastní sebepojetí. Tato studie sledovala tyto aspekty i z důvodu využití při organizaci závodů pro širokou veřejnost (Yamanaka, 2011).

Výsledky této studie ukázaly na určité motivace k účasti na maratonských závodech, jako je nespokojenost se sebou samým a se zkušeností nedokončení závodu. Yamanaka (2011) došel k závěru, že zážitky běhů na dlouhé trati a na závodech tohoto typu jsou vnímány jako nástroje sloužící rozvoji a pokroku v životě běžců. Sportovní cíle představují výzvu dosáhnout svého ideálního já. Vytrvalost, sebevědomí a disciplína se odrazila i v následném životě běžců. Účastníci byli sebevědomější v řešení náročných životních situací, zvládali je s větší trpělivostí a vyrovnaností. Běžecké zážitky na mnohdy náročných závodech připravily jedince na skutečné životní situace. Pozitivním aspektem bylo i začlenění jedinců do běžecké komunity a jejich schopnost sdílet své zážitky s ostatními běžci, ne jako soutěž, ale spíše jako vzájemnou pomoc (Yamanaka,

2011). Pro účely komunikace organizátorů s amatérskými běžci Yamanaka klade důraz na význam zážitků běžců, doporučuje tedy soustředit se na poskytnutí možnosti běžcům účastnit se nejen samotného závodu, ale i akcí před a po něm, a to ve formě tréninkových skupin, pozávodních setkání, které jsou také zdrojem mnoha cenných zážitků (Yamanaka, 2011).

Ve studii „Prožitky sebeobjevování a duševních změn u ženských běžkyň v souvislosti s prvním maratonským závodem“ výzkumníci vybraly dvě ženy ve věku 32 a 50 let, jež se připravovaly na svůj první maratonský závod a úspěšně jej dokončily. Formou narativního rozhovoru se jich výzkumníci dotazovali, jaké jsou jejich zkušenosti a pocity. Zjistili, že tyto ženy prošly duševní změnou, která zlepšila jejich sebevědomí, posílila jejich vztah se sebou samými i zkvalitnila jejich vztahy s okolím. Zážitky, které prožívaly tyto ženy při maratonském běhání, jim pomohly dosáhnout kýženého pocitu většího sebevědomí, síly, zdraví, soustředěnosti. Cítili se připravenější čelit případným životním výzvám. Maratonské běhání hrálo také roli v posílení jejich ženské identity (Boudreau, Giorgi, 2010).

Zkoumání vrcholných zážitků k pochopení motivace při zážitkovém turismu se věnuje studie „Plavba přes oceán – různé typy vrcholných zážitků“ (Tavel a kol., nepublikovaný manuskript). Autoři zkoumají vrcholné zážitky u účastníků náročné 38denní plavby přes Indický oceán. Výsledky ukázaly přítomnost vrcholných zážitků na úrovni akce, zkušenosti a reflexe. Na úrovni akce se jedná především o prožitky radosti z dokončení určitého výkonu, ať již jeho samotného, nebo ve spolupráci se skupinou, z touhy po soutěžení, nebo z pocitu odpovědnosti k ostatním. Hraje zde roli účelová motivace, spolu s vnitřní motivací. Na úrovni zážitků studie odkryla zážitky úžasu, krásy, které přišli bez očekávání, v případech metamotivace a pocity silného propojení s ostatními členy skupiny, sounáležitosti, kde byla patrná cílená motivace. Na úrovni reflexe zážitky provokovaly přemýšlení o životní cestě participantů, ve smyslu jejich sebeaktualizace (Tavel a kol., nepublikovaný manuskript).

Další studií, věnovanou vrcholným zážitkům, je studie Dodsonové (1996). Ta se zaměřila na vrcholné zážitky u jízdy na horském kole. Ve studii zkoumá prožívání vrcholných zážitků při jízdě na horském kole v souvislosti se začleněním horského kola do svého „rozšířeného já“. Dodsonová (1996) sledovala 66 majitelů horských kol a požádala je o popis jejich nezapomenutelných zážitků na horském kole. Soustředila se následně na analýzu, zda došlo k vrcholnému zážitku, pomocí stupnice intenzity faktorů jako je sebepoznání, pozitivních pocitů o sobě samém, vnímání zážitku, neshodnosti zážitků popsat slovy, úplného pohlcení zážitkem, spontánnosti, novosti, trvajících účinků na další život účastníků studie i po skončení zážitku, intenzity, emocí, a touhy jej opakovat. Zaměřuje se na intenzitu pocitu vlastní identity účastníků, jež se projevuje zvýšením sebevědomí, růstem, větší vnitřní silou a jistou rozjařeností, která nastává i přes výraznou únavu. Výsledky studie potvrdily hypotézu Dodsonové, že prožití vrcholného zážitku je spojené se začleněním kola do svého rozšířeného já se potvrdily. Dále studie potvrdila, že vrcholné zážitky mají vliv na zvýšenou personalizaci objektu v rámci rozšířeného já. Z hlediska přínosu studie do marketingu horských kol, výsledky ukázaly jasně souvislost s prožitím vrcholného zážitku na horském kole a touhou si pořídit doplňky k horskému kolu (Dodson, 1996).

Ronkainen (2011) ve své studii zkoumá spirituální aspekty vytrvalostního běhu. Svou studii pojímá jako narativní rozhovor sama se sebou, zde pak zkoumá proměnu bývalého vrcholového atleta k amatérskému vytrvalostnímu běžci. Ve vytrvalostním běhu, díky přítomnosti vrcholných zážitků, vidí ideální volnočasový sport, který by pomohl bývalým vrcholovým sportovcům s vyrovnáním se s koncem sportovní kariéry (Ronkainen, 2011).

Ze studií vyplývá, že vrcholné zážitky hrají významnou roli v životě člověka. Mají vliv na jeho motivaci, na jeho pocit sebe sama, jeho identitu, sebevědomí a sebeaktualizaci, posilují jeho schopnosti řešit náročné situace a ovlivňují i jeho vztahy s okolím.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

Cílem tohoto výzkumu bylo porozumět zkušenosti účastníků Pražského mezinárodního maratonu (PIM), pochopit především jejich vrcholné zážitky a porozumět tomu, co na maratonské trati tyto vrcholné zážitky vyvolává a je jejich spouštěčem. Účastníci vyprávěli svůj maratonský příběh a popisovali své pocity, emoce a zážitky i vliv těchto zážitků na pocit o sobě sama. Cílem bylo nalézt ve vyprávěních vrcholné zážitky a porovnat je s existující teorií Abrahama Maslowa. Tento výzkum může dát odpovědi na otázky, co přináší účast na PIM a podobných závodech.

4. Metoda

4.1 Výzkumný vzorek

Pro tento výzkum jsem zvolila účelový kritériální výběr. Prvním kritériem pro zařazení do výzkumu bylo zaběhnutí Pražského mezinárodního maratonu (PIM). Kritériem bylo také, aby účastníci dokončili minimálně jeden a maximálně tři maratonské závody. Dalším kritériem bylo, aby se jednalo o amatérské sportovce, kteří se v životě nevěnovali sportu na vrcholové úrovni. Výzkumný vzorek zahrnuje 9 účastníků studie ve věkovém rozmezí 32 až 60 let, z toho jsou 4 muži a 5 žen. Charakteristika výzkumného souboru tvoří přílohu č. 1 této bakalářské práce.

4.2 Průběh terénních prací

Vzhledem k tomu, že jsem se kdysi podílela na organizaci Pražského mezinárodního maratonu (PIM), pravidelně se účastním maratonských závodů jako divák. Vždy mě fascinovalo to neuvěřitelné úsilí všech běžců na trati a jejich houževnatost při zdolávání této náročné trati, navzdory únavě a bolesti, kterou

prožívají. V dubnu 2016 jsem si vypracovala metodický plán výzkumu. V květnu jsem se, opět jako divák, účastnila PIM a začala jsem oslovovat potenciální účastníky studie. V září 2016 jsem již měla skupinu účastníků studie vytvořenou. Rozhovory probíhaly v průběhu října v různých prostředích. V průběhu října jsem přepisovala všechna vyprávění. V listopadu 2016 jsem prováděla jejich analýzu a následně během prosince vypracovala studii do konečné podoby.

4.3 Technika získávání kvalitativních dat

V této studii jsem použila kvalitativní formu výzkumu. K výzkumu jsem aplikovala kvalitativní výzkumné metody použité ve výzkumu Mars-500. Ve studii Mars-500 byl použit individuální hloubkový rozhovor „Rozhovor o letu na Mars“ (Flight story interview, Poláčková Šolcová a kol, 2014), který byl adaptací předlohy McAdamsova modelu „Rozhovoru o životním příběhu“ (Life Story Interview, McAdams, 1995, 2010). Rozhovor jsem přizpůsobila analogicky jako ve studii Mars-500 podmínkám svého výzkumu týkajícího se zážitku z účasti na PIM a nazvala jsem jej „Rozhovor o maratonském příběhu“. Tedy na rozdíl od „Rozhovoru o životním příběhu“, který zahrnuje celý životní příběh zkoumaného jedince, se „Rozhovor o maratonském příběhu“ soustředí pouze na maratonskou zkušenost v životě účastníků studie. Zaznamenávala jsem příběhy vybraných maratonských běžců, kteří se účastnili PIM, tedy poměrně náročného sportovního výkonu.

Rozhovory probíhaly tváří v tvář v prostředí, ve kterém se účastníci studie cítili příjemně. Několik jich proběhlo v kavárně, jeden přímo v prostorách běžeckého klubu, kam účastník chodí trénovat. Jeden z rozhovoru byl veden na přání účastníka studie v místě jeho pracoviště.

Před zahájením dotazování jsem participanty informovala o tom, čeho se výzkum týká, a upozornila jsem je, že budu náš celý rozhovor nahrávat. Ujistila jsem se, že se respondenti účastní výzkumu dobrovolně a dobrovolně mi chtějí poskytnout

jejich maratonský příběh. Zároveň jsem je ujistila, že nemusí na všechny otázky odpovídat, a pokud jim bude určité téma nepříjemné, či v nich bude vzbuzovat jakékoli pocity pochybnosti, můžeme nahrávání zastavit. Všem účastníkům studie jsem předložila informovaný souhlas. S jejich osobními jsem pracovala pouze pro účely této studie, dle zákona č. 101/2000 Sb., O ochraně osobních údajů. Dohodli jsme se na zachování anonymity respondentů.

Účastníky jsem při „Rozhovoru o maratonském příběhu“, stejně jako ve výzkumu Mars-500, který adaptoval scénář McAdamse Rozhovor o životním příběhu (McAdams, 1995, 2010) na Rozhovor o letu na Mars“ (Flight story interview, Poláčková Šolcová a kol, 2014), požádala, aby si představili účast na PIM jako svůj maratonský příběh. Následně byli požádáni, aby rozdělili tento příběh na jednotlivé důležité kapitoly. Tyto kapitoly pak měli pojmenovat. Dále mi každou kapitolu popsali, vyprávěli, co se v ní odehrálo. Potom jsem je požádala, aby se pokusili ve svém maratonském příběhu najít několik významných okamžiků. Nejprve byli vyzváni popsat nejkrásnější okamžik, tj. vrcholný zážitek příběhu (peak experience). Dále popisovali nejhorší zážitek, okamžik, který byl pro ně nejtěžší - nadir experience¹, bod dna. Následně si měli vybavit bod obratu (turning point). Potom si měli vybavit vzpomínky z první, druhé a třetí třetiny příběhu. Nebylo důležité, o jaký typ vzpomínky se jedná. Účastníci byli také vyzváni určit největší překážku, výzvu, které byli vystaveni. Na závěr „Rozhovoru o maratonském příběhu“ mi účastníci měli popsat hlavní téma celého příběhu, to, o co vlastně v příběhu šlo a proč se odehrál.

Všechny rozhovory jsem nahrávala na záznamové zařízení a přepsala doslovně do písemné formy. Rozhovory trvaly od 45 do 90 minut. Rozhovory probíhaly na místech, které si určili účastníci studie. Ve 2 případech jsem se s respondentem potkala v běžeckém klubu, v dalších 2 případech u respondentů na pracovišti, ve 2 případech u nich doma a ostatní rozhovory probíhaly v jimi určené oblíbené kavárně. Samozřejmě

¹ Nadir experience – nejnižší, nejméně úspěšný moment určité situace, opak zenitu, dno hlubiny.

se u několika participantů stalo, že jejich vyprávění rozvržením v některých bodech přímo neodpovídalo níže uvedenému schématu „Rozhovoru o maratonském příběhu“, proto jsem data poskládala následně při analýze, aby se mi v textu lépe orientovalo.

Veškerá data pro tento výzkum jsem získala při osobním setkání s účastníky výzkumu a to nahrávkou na audio zařízení. Respondenti samozřejmě s nahráváním souhlasili.

4.4 Analýza dat

K analýze nashromážděných dat jsem zvolila hermeneuticko – narativní přístup. V rámci tohoto přístupu usiluje výzkumník o pochopení životní zkušenosti zkoumaného jedince (Čermák, 2002). Hermeneutický přístup usiluje o interpretaci vyprávění, tzn. odhalení významu, který do něj byl vypravěčem vložen. Vyprávění se považuje za způsob, jakým lze explicitně vyjádřit implicitní významy lidského života. Předpokladem tohoto postupu je porozumění narativní struktuře jako hlavnímu principu pro uspořádání zkušeností. Způsob jakým lidé strukturují svůj životní příběh, je pro nás zdrojem informací o tom, jaký význam dávají své zkušenosti a jak konstruují své porozumění světu a sobě v něm (Chr, 2004).

V první fázi analýzy jsem provedla doslovnou transkripci nahraných audio nahrávek všech narativních rozhovorů do textové formy. Tyto texty jsem opakovaně pečlivě pročítala a hledala jsem opakující se vzorce. Věnovala jsem se především analýze částí textu, které měly souvislost s tématem vrcholných zážitků. Tímto jsem rozpoznala narativní jádra, základní vzorce narativní konstrukce zkušenosti, jak se o nich zmiňuje Mischler (1996). Tato jádra jsem si stručnými hesly popsala k lepší orientaci v textu. Příkladem těchto narativních vzorců mohou být například opakující se vzorce: „že to musím dát“, „podporujeme se“, „cítila jsem se skvěle“.

Ve druhé fázi jsem opakovaně porovnávala tyto nalezené vzorce s teorií a koncepty a ty zpětně opět s nashromážděnými daty. Již během rozhovorů jsem si ve

výzkumném deníku vedla poznámky, které mi v následné analýze pomáhaly. Určité vzorce vycházely na povrch již při poslechu nahrávky, určité jsem identifikovala až po několika přečteních textu. Nacházela jsem odezvy k teorii vrcholných zážitků a jejich vzniku. Tento způsob analýzy mi umožnil se pružně pohybovat mezi daty na jedné straně a teoriemi a koncepty na straně druhé (Chrz, 2004). Pojmenovala jsem několik typů vrcholných zážitků, dle způsobů jejich aktivace či motivací vedoucích k jejich vzniku. Vedlejším produktem této analýzy byl i popis motivací k účasti na maratonském závodě. Ve třetí fázi jsem ke zkoumaným jevům přiřadila teoretická východiska.

5. Výsledky výzkumu

V této části práce se budu nejprve věnovat vrcholným zážitkům u účastníků studie přímo na maratonském závodě. Tyto zážitky jsem rozdělila do kategorií dle způsobu jejich aktivace. Nejdříve se budu věnovat vrcholným zážitkům, jež vyvstaly po zdolání nějaké těžké, v některých případech i nepředvídatelné překážky na maratonské trati. Dále přiblížím vrcholné zážitky spojené s kontaktem s ostatními lidmi a nakonec vrcholné zážitky spojené s vnímáním, pocitem či emocemi účastníků. Následně představím vrcholné zážitky, jež zaznamenali účastníci mimo maratonskou trať, až již v přípravě na závod, či v jiných situacích, které účast na závodě provázely. Nakonec se budu věnovat reflexi vrcholných zážitků účastníků a její vliv na pocity v souvislosti s jejich budoucím životem.

5.1 Vrcholné zážitky na trati PIM

5.1.1 Překonání krize

Mnoho vrcholných zážitků vyvstalo respondentů této studie ve spojitosti s určitou akcí, aktivním překonáním určité mezní situace. Tyto situace ohrožovaly

zdárné dokončení závodu a donutily respondenty sáhnout na úplné dno svých fyzických i psychických sil.

Mezní situace, které nastaly u účastníků studie při zdolávání maratonské trati, zahrnovaly vyčerpání organismu z důvodu nedostatku energie, snížené hladiny cukru v krvi, svalové vyčerpání spojené s bolestí, krize z důvodu úbytku psychických i fyzických sil, většinou po 25. kilometru závodu, úraz na trati, náhlé zdravotní problémy, migréna.

Následující úryvek ukazuje, jak se Klára musela vypořádat s krizovou situací, která ohrozila dokončení závodu. Tato nepředvídaná okolnost vznikla nečekaně a ona na ní nebyla připravená.

„Takže jsem běžela, běžela. Uběhla jsem půlmaratón, v pohodě, běžím si dál. No a přiběhla jsem na 27. kilometr, který byl moje maximum v té době, a najednou mě chytila migréna. Já migrénu poznám tak, že se mi rozdvojí obraz, mám migrénu s aurou. Takže vím, že mě nezačne být ani špatně, ale vím, že je špatně. Samozřejmě jsem si zapomněla vzít sebou prášek.“ (Klára, s. 25, 26-29)

V situaci, která vypadala velmi beznadějně, co se týče dokončení závodu, Klára vyhodnotila své možnosti a uvědomila si, kolik toho již zvládla. To pomohlo posílit pocit odhodlání závod dokončit, ke kterému dospěla s velkou rozhodností.

„ (...) A tím, že jsem měla už těch 27 kilometrů uběhnutých, říkala jsem si: 'já to nevzdám, už mi chybí jen 10, 12 kilometrů, já to dám, pokud tady neomdlím, nebo se nesesypu, já to nevzdám' .“

(Klára, s. 26, 1-3)

Vrcholným zážitkem pro ni byl následně fakt, že závod dokončila i přes krizi, která vyvstala. Zmiňuje se, že neví, jak se maraton vzdává, to znamená, že její psychické nastavení bylo situaci zvládnout.

„(...) hlavně to, že jsem to dokázala, že jsem to nevzdala, to bych řekla, že je vrcholný zážitek. Protože já bych to do sebe neřekla, že to nevzdám. Já jsem vlastně ani nevěděla, co mám dělat. Jak se vzdává maraton? Já jsem to nevěděla, pro mě bylo jednodušší běžet. Ale bylo to hnusné. To jako běžíš a teďka vidíš, všichni ti běžci jsou barevní, a ty je vidíš několikrát. Říkala jsem si, panebože ať běžím rovně.“

Bylo slunce, teď ty barvy, musela jsem kvůli tomu vypnout sluchátka, protože to se nedalo, to bych se totálně zbláznila.“ (Klára, s. 26, 19 – 25)

Při dobíhání závodu Klára cítila pocity nepohodlí, určitého fyzického omezení, ale i pocit vítězství a i překvapení, že je tak silná a schopná, čili pocit většího sebevědomí.

Karlův příběh ukazuje opět krizovou situaci na maratonské trati, pád. Došlo zde k dvěma momentům, ve kterých postupně Karel zvrátil celou situaci ve svůj prospěch. První byl okamžik, kdy jej oslovili záchranáři, to vyvolalo pocit silného odhodlání pokračovat dál, vstát a běžet. Následně, po pohledu na hodinky, se projevila touha závod dokončit v dobrém čase, a tam se Karlovy síly zmobilizovaly. V těchto chvílích překonal své psychické i fyzické limity. To mu dalo pocit neuvěřitelné satisfakce v cíli, kdy se mu podařilo čas, vytyčený v závěru závodu, splnit.

„Zhruba na tom 27. kilometru, myslím, že to je ta otočka na Smíchově. Ten den přišlo a já jsem na té otočce spadl. Prostě mi podjela noha a já jsem spadl, prostě mi podjela noha, narazil jsem si koleno a už se mě i ptali, zda nechci záchranku. No to jsem říkal, že nechci, že to doběhnu.“ (...) „Ale bylo to možná úplně to nejhorší, já jsem se tak skoro 4 kilometry nebyl schopný se rozběhnout.“ (...) „Vlastně takových skoro 10 kilometrů až do Karlína to bylo jen o tom to překonat a aspoň nějak se pohybovat, aspoň nějak.“ (...) „A v Karlíně, na 35. kilometru, jsem si říkal, že ještě nejsou 4 hodiny, a že tedy mám šanci to dát za 4 hodiny, když zaberu. A v ten moment mi to sepnulo, že to prostě dám pod 4 hodiny, ať se děje, co se děje.“ (...) „ten super zážitek byl ten v tom Karlíně, kdy mi to sepnulo, a říkal jsem si: ‘jo, to dám, to zvládnou, dám to’. A najednou mě všechno přestalo bolet a jenom jsem makal. A pak ta gratulace v tom cíli a převzetí té medaile. Prostě nikdy jindy mě to už potom tolik nedalo, jako tehdy. Strašně moc to pro mě znamenalo. Tehdy to prostě bylo skvělý, prostě štěstí, že jsem to doběhl. Ten čas nebyl až tak důležitý. Možná však ta kombinace toho, že jsem to nevzdal a ta nevýhoda v kombinaci s tím časem. Že jsem fakt z toho měl radost.“ (Karel, s. 11, 6-10, s. 11, 9-11, 20-22, s. 12, 23-29)

Opět zde došlo k pocitům nejprve zmaru, závod neprobíhal podle představ. Pak Karel dostal nový impulz. Při zjištění svého závodního mezičasu si vyhodnotil své možnosti, popisuje, že „má šanci“, byl to příjemný pocit naděje. A v tom momentě došlo k obratu, hnala jej účelová motivace (Privette, 1983), soustředil se pouze na vytyčený cíl, nevnímal bolest.

Příběh Davida ukazuje opět, že moment rozhodnutí je klíčový při zdolání nějaké překážky a aktivuje psychické i fyzické síly, a v tom momentě se dostaví vrcholný zážitek, nádherný pocit vítězství nad sebou samým.

„Pro mě jsou daleko emotivnější ty krize, nebo ty body obratu, protože, aspoň pro mě, je to spojené s daleko většíma emocemi. Třeba v té největší krizi si říkám, že jsem se rozhodl, že to doběhnu a jsem v poslední čtvrtině závodu a už nemůžu a zvažuji, jestli se na to nevykašlat. A pak se člověk nějak zmobilizuje, sebere všechny síly a zvládne to. Tak ten obrat je úžasná emoce. To, že ten vyčerpaný organismus opět nastartuje.“ (David, s. 18, 23-27)

Pocity, které se u účastníků této studie objevují při setkání s krizí, jsou nejprve popisovány jako pocit strachu, možná i selhání, toho, že došlo k chybě. Po tom následuje moment odhodlání, rozhodnutí vytrvat pro dokončení vytyčeného cíle („sepnulo mi to“, „nevzdám to“), a z toho pramenící prožitek vrcholného zážitku. To odpovídá Maslowově tvrzení (2014), že při prožívání vrcholného zážitku se člověk plně soustředí na činnost, kterou provádí, na svůj úkol a zapomíná na sebe. V tu chvíli se osvobodí od strachu, i když jen dočasně, nepřipouští si pochybnosti, ani výhrady. Jedinci v tom momentu lépe překonávají odpor, mají větší sebejistotu (Maslow 1964, 2014).

Stejně tak se potvrzuje to, že momenty vrcholného zážitku doprovází silný impuls k dokončení, uzavření (Privette, 1983). Tento impuls „táhl“ respondenty do cíle, a pomohl jim překonat obtížnou situaci. Z toho následně vyvstalo i přiblížení se osobní identitě, či její nalezení (Privette, 1983), to především v případě Kláry, která zmiňuje:

„ (...) já bych to do sebe neřekla, že to nevzdám. Já jsem vlastně ani nevěděla, co mám dělat. Jak se vzdává maraton?“ (Klára, s. 26, 20-21)

V zážitcích účastníků této studie se opakuje tento moment zratu negativní situace do pozitivní, fakt, že člověk vezme situaci do svých rukou, uvědomí si, že jen on

sám rozhodne o výsledku svého konání. To odpovídá Maslowově tvrzení, že člověk prožívající vrcholný zážitek si více, než kdy jindy připadá odpovědným, aktivním a tvůrčím středem svých činností a vjemů. Cítí, že je svým vlastním vůdcem, je plně odpovědný, má více „svobodné vůle“ než jindy, je pánem a hybatelem svého osudu (Maslow, 2014).

K vrcholným zážitkům docházelo během i po překonání mezní situace a byly u participantů spojené s pocitem, že člověk překonal sám sebe, překonal své hranice a že i přes „nepřízeň osudu“ dokázal závod dokončit. Vrcholný zážitek nebyl vyvolán samotnou mezní situací, ale reakcí a úctyhodným výkonem, kterým na ní běžec reagoval. Zdá se, že velkým faktorem je i úžasný pocit z opětovného nabytí kontroly nad situací (Privette, 1983).

Všechny tyto aspekty přispívají k pocitu většího sebevědomí účastníků studie. Patrná je u všech těchto příběhů i přítomnost zážitku flow, pro který je typické, že lidé, kteří jej dosahují, si vyvíjejí silnější a sebevědomější já, protože investovali více své psychické energie do cílů, které si sami zvolili. (Csikszentmihalyi, 2015).

5.1.2 Kontakt s ostatními lidmi

Účastníci studie zmiňovali pocity vrcholných zážitků spojených s přítomností ostatních lidí, díky pocitu sounáležitosti s nimi. Popisují náhodná běžecká setkání na trati, setkání s rodinou a přáteli v cíli. Vypráví, jak bylo pro ně důležité cítit podporu svých blízkých i diváků podél trati.

Příklady situací, kde docházelo u participantů studie k pocitům sounáležitosti s ostatními, zahrnují oblast startovního pole, kde tisíce běžců stojí pohromadě, blízko sebe, tleskají, zpívají, povzbuzují se, dodávají si odvalu do nastávajícího závodu, hraje hudba, všichni jsou plni očekávání. K pocitu radosti díky přítomnosti ostatních lidí přispívali u participantů i diváci, jednalo se o stovky fandících lidí na startu, v cíli a podél trati, lidé povzbuzovali účastníky k lepšímu výkonu, mávali na ně. Došlo i

k náhodným setkáním na trati s dosud neznámými lidmi. Významnou roli u výkonu několika participantů hrála podpora rodinných příslušníků a přátel na trati. Jedním z míst mnoha zážitků byl i cíl, závěrečná rovina závodu, kterou lemují fandící lidé, na mnohé účastníky v cíli čekala rodina a přátelé, potažmo kolegové z práce.

Sylva ve svém příběhu popisuje pocity štěstí z toho, že je oceněna neznámými lidmi, že jí přejí její úspěch. I oni se svým způsobem podílí na jejím vrcholném zážitku.

„Vrcholný zážitek je asi to, když člověk doběhne a míjí tu cílovou pásku a vidí ty desítky lidí, který vám fandí, jsou to úplně neznámí lidé, který prostě k vám vzhlíží, což je až nadnesené slovo, ale prostě fandí vám a ženou vás kupředu, anebo vás v tom cíli vítají.“ (Sylva, s. 34, 10-12)

Sylva cítí úlevu po zdolání celé maratonské trati, cítí se velmi dobře. Pocit její sebehodnoty zvyšuje i zájem lidí podél trati, fandících diváků. Cítí také zodpovědnost za splnění vytyčeného cíle, diváci fungují jako opora v překonání sebe sama i jako motivační faktor přispívající k zdárnému dokončení závodu.

Dalším příkladem je přítomnost běžecké solidarity patrné v příběhu Lenky. Na startu cítí krásný pocit jednoty a harmonie mezi sebou a okolím. Zároveň i pocit hrdosti, že patří do běžecké maratonské skupiny.

„Pro mě je to vždycky ten start. Ten pocit na tom startu, když stojím mezi těmi tisíci lidí a všichni jsou stejně naladěni. (...)„Ten je pro mě nejvíc. Mě to strašně dojmá. V ten moment si říkám: ‘to jsem dobrá, že jsem tady’. Když se dívám okolo sebe, tak si říkám: ‘jseš dobrá, že tady stojíš, že ses rozhodla do toho jít’. Být tam v té komunitě lidí, a všichni to cítí hodně podobně, to mi přijde skvělé, to je pro mě vrchol.“ (Lenka, s. 29, 24-25, s. 31, 6-8)

V cíli prožívá Lenka pocit uvolnění, že má závod za sebou. Cítí se šťastně v kruhu přátel a rodiny. Díky jejich podpoře se cítí být oceněná za svůj vyčerpávající výkon. Je zde vidět pocit štěstí z dokončeného úkolu.

„A potom scéna v cíli, když jsem se potkala se všema, s kolegy, co běželi štafetu. Byli tam všichni, co mě přišli podpořit na tento závod, přítel, maminka, brácha. Všichni jsme se potom potkali v cíli. A já

jsem tam seděla úplně vyřízená, někde na chodníku a byla jsem obklopená těmi kamarády a známými. Tak to byl krásný pocit.“ (Lenka, s. 31, 10-14)

Karel v začátku závodu cítil vrcholné zážitky oproštěné od jakékoliv motivace, byla zde pouze touha si užít. Převládají pocity štěstí ze spontánnosti, hravosti. I pocity B-lásky k ostatním, touha je provázet na jejich cestě, pomoci jim se odpoutat se od námahy.

„Vrcholný zážitek? Mně se nejvíce vybavuje asi v průběhu té první části ta zábava, že jsme to měli jako takový happening, že jsme se smáli a zpívali jsme si, povzbuzovali jsme ty pomalejší a všichni to brali hodně v pohodě. Nevybavuji si konkrétní okamžik, ale v tom celku to bylo opravdu super zážitek, ty lidi kolem, super věc.“ (Karel, s. 12, 20-23)

Tento úryvek z vyprávění Karla zrcadlí to, co zmiňuje Maslow (2014), že momenty sebeaktualizace mohou být provázeny dětinskostí, on to nazývá „zdravou dětinskostí“, „druhou naivitou“ (Maslow, 2014).

Příběh Davida ukazuje, k jakým setkání dochází na trati, jak může takové setkání pomoci s vyrovnáním se s obtížným úkolem.

„Dalším takovým hezkým emočním zážitkem bylo, že jsem doběhl na 33. km nějakého kluka u ukazatele kilometrů a koukal jsem se na hodinky, jaký to mám čas a tempo a on se mě zeptal, jaké je tempo a on mi řekl, že odted' poběží se mnou, protože nemá hodinky a chce vědět, za kolik to má. A člověk v tom anonymním davu, a hodinách mlčení, se najednou s někým, na základě minimálního kontaktu, začne cítit, já, my tady spolu běžíme ten závod a můžeme si navzájem pomoci. Já při běhání nemám problém si s někým povídat. Tak se uvolní hlava od toho běhání v konverzaci s anonymním člověkem, kterého člověk nikdy neviděl a asi nikdy neuvidí a v tom okamžiku jsou si lidé ochotní říct i daleko více, než kdyby se měli potkat normálně na ulici. Protože je poji stejný cíl, stejná aktivita, únava i podobné emoce, takže to bylo strašně pěkné.“ (David, s. 19, 21-27, s. 20, 1-3)

V okamžiku setkání na trati byl David ve stavu sebeaktualizace, při němž je v popředí vnímání B-hodnot, vnímání bytí. Cítil se více otevřený a spontánní, proto mu

nedělalo problém navázat soukromý hovor na trati, jež ho v tu chvíli obohatil, vyvolal u něj pocit uvolnění a štěstí.

Z těchto úryvků je patrné, že participanti studie prožívali na maratonské trati pocity sounáležitosti s ostatními běžci. Je to dané zřejmě tím, že na maratonském závodě každý běží sám za sebe, běžci neběží proti sobě. Bylo vidět, že se vzájemně podporují a v rámci možností si pomáhají. Na trati, na startu i v cíli vládla obrovská solidarita, kterou participanti vnímali. Popisovali, že se cítili být s ostatními „na jedné lodi“. Vnímali své spoluběžce jako sobě rovné, protože tušili, že ostatní běžci prožívají ty stejné pocity, mají stejný cíl a musí projít podobnými překážkami jako oni sami. To odpovídá Maslowově konceptu B-hodnot, které se vyskytují u sebeaktualizovaných lidí a lidí, prožívajících vrcholný zážitek. Tito lidé jsou otevřenější, přátelštější, spontánnější. B-hodnoty zahrnují i B-lásku, potažmo B-přátelství, jež nepůsobí lidem potíže, je zdrojem radosti a potěšení. Tato láska je ochotnější pomoci ostatním v sebeaktualizaci, je velkorysejší a více pečující (Maslow, 2014). Vnímání u vrcholných zážitků může být sebezpřesahující, vede k seberealizaci, je nesobecké, není takové, které něco potřebuje (Maslow, 2014).

Účastníci studie cítili také obrovskou solidaritu a podporu od lidí podél trati. Zdá se, že i pociťovali i to, že si jich diváci váží a jistým způsobem je obdivují. Cítili se sebevědomější a silnější. Ještě větší pocit, že jsou za svou námahu oceněni, jim přinášela podpora rodinných příslušníků, kteří jim přišli fandit. Je vidět, že podpora diváků podél trati velmi pomohla participantům zdolat náročnou maratonskou trať. Znaky B-kognice předpokládám v tomto případě i u diváků, či rodinných příslušníků, oni nevidí běžce jako své soupeře, jsou v ten moment schopni je plně podpořit. I oni se, i když pasivně, podílí na něčem, co je v té chvíli přesahuje, a jsou pohlceni sledováním sportovních výkonů běžců.

V těchto všech chvílích prožívali účastníci studie vrcholné okamžiky způsobené pocitem, že někam patří, že jsou součástí něčeho velkého, že se vzájemně podporují.

V těch chvílích nevěnovali pozornost rozdílům mezi sebou, nebylo pro ně důležité to, co je s ostatními rozděluje, ale to, co je spojuje. To potvrzují i slova Maslowa, že na vyšších úrovních lidské zralosti splývají, mizí a urovnávají se mnohé dichotomie, polarity a konflikty“ (Maslow, 2014).

5.1.3 Vnímání, pocity a emoce na trati závodu

V této části představím vrcholné zážitky účastníků studie spojené s vnímáním, pocity, nebo emocemi. Tyto zážitky nejsou ovlivněny vůlí ani akcí účastníků, přichází náhle. Odpovídají tedy Maslowově konceptu vrcholného zážitku, který nelze přivolat, který prostě nastane (Maslow, 2014). Jedná se podle mne o ryzí vrcholné prožitky, které jsou spojeny s nádechem transcendence, jak je popsal Maslow ve své první studii věnované vrcholným zážitkům (Maslow, 1964).

Melanie vypráví svůj zážitek, při kterém vnímá určitý zvukový vjem, kterého by si za normálních okolností nevšimla. Tento zvuk v ní vyvolává neurčitý, ovšem velmi intenzivní pocit.

„A co vlastně při tom maratonu už od začátku intenzivně vnímám, zejména v tom úseku, který se blíží k Barrandovu, tak tam je úplně vyloučená doprava, tak je tam takové ticho a do toho je jen ten dusot těch nohou a do toho to dýchání a jinak je vlastně ticho. Ti lidé spolu vlastně moc nemluví. A tenhle zvukový zážitek je pro mě velmi takový jako zvláštní a zvláště si ho užívám a nesmírně si ho uvědomuji.“

(Melanie, s. 44, 8-10)

Melanii zaujal tento specifický zvukový vjem, v jisté chvíli na něj upírá svou veškerou pozornost a „užívá“ si jej. Tento pocit se jí nedaří moc vyjádřit slovy, je to pocit jedinečnosti a zvláštnosti, je však velmi příjemný. Podle způsobu, jak zážitek popisuje je v něm skryto něco, co ji přesahuje, jistý existenciální pocit, který dech a ticho pro ni reprezentuje. V tomto případě Melanie pociťuje to, co Maslow popisuje jako údiv, úžas, pokora, k něčemu, co je velké (Maslow, 2014). Jako by slyšela dech života. Jak Maslow (2014) uvádí, Melanie se v tomto zážitku dotýká bytí samotného a

je schopna jej vnímat bez hodnocení a posuzování (Maslow, 2014). Ve shodě s Maslowem je pro Melanii těžké pocit přesně popsat slovy.

Stejně tak Jana má problém nalézt správná slova, která by vyjádřila její zážitek, zážitek je dle ní nepřenositelný. V závěru závodu ji nečekaně pohltil pocit absolutního štěstí.

„A Pařížskou, to nikdy nezapomenu, už jen ten hukot těch lidí, takovou husí kůži jsem už v životě neměla, u ničeho ...a ten pocit té euforie, já jsem ani neběžela, já to nedokážu popsat...ale mě bylo tak krásně, tak krásně...to jsem nikdy nezažila...takovou husí kůži jsem nikdy neměla, u ničeho. Oni říkají, že se to zažije akorát u porodu a při takovýchto extrémech. Nikdy jsem nerodila, já děti nemám, tak jsem to zažila akorát u tohohle, a je to nepopsatelné.“ (Jana, s. 40, 10-14)

Jana pociťuje absolutní štěstí, cítí se krásně. Tato euforie je doprovázena i fyzickými projevy ve formě husí kůže. Jana neví, k čemu tento zážitek v životě přirovnat, nenachází moment v životě, kdy by se cítila podobně šťastně. Na jejím zážitku je patrný aspekt novosti (Maslow, 1964). Tento pocit štěstí vyvolal možná částečně i stejně jako u Melanie i zvukový vjem, který ještě zdůrazňuje v dalším popisu situace:

„Vnímala jsem jen ten řev těch lidí, člověk se úplně tlemí od ucha k uchu a je fakt šťastnej, je strašně šťastnej a je to fakt krásný. A úplně jsem si říkala, že tahle dřina za to fakt stála.“

(Jana, s. 40, 16-17)

V tomto doplňujícím popisu situace se dozvídáme, že Jana byla plně ponořena do vnímání tohoto zvuku fandících lidí. Toto plné ponoření je typické jak pro vrcholné zážitky, tak i pro zážitky flow (Maslow, 1964, Csikszentmihalyi, 2015).

Účastník studie Petr také při popisu situace neví, jak zážitek popsat slovy. Při dokončování závodu cítí štěstí, dojetí. Tento pocit jej přepadl nečekaně, náhle.

„Největší zážitek z tohohle všeho je ten okamžik, kdy proběhnu tím cílem a vím, že to mám za sebou, že jsem to zvládnul. Tam ty pocity jsou hodně silný. Já jsem říkal přítelkyni, že se snad rozbřečím,

nevím, to je prostě pocit štěstí. Nevím, nejsem člověk, který dokáže moc popisovat pocity, ale prostě je to tak. Krásné pocity jsou i při dokončení jiných závodů, ale u toho maratonu to prostě bylo nejkrásnější. Je to asi dané tím, že tam je člověk vyčerpaný úplně nejvíc. Tam dochází k tomu, že mu dojde ten glykogen a podobně, prostě opravdu trpí.“ (Petr, s. 7, 23-28)

Z popisu Petra a Jany je patrné, jak hodnotný je pro ně tento zážitek štěstí, proto zmiňují, kolik je stál utrpení, které tomuto pocitu absolutního štěstí předcházelo. Jak Maslow zmiňuje, vrcholné zážitky jsou tak krásné, že mohou vyvolat v jedinci až pocit, že si je nezaslouží (Maslow, 2014).

Lenka se také cítila po dokončení závodu skvěle. Bylo to pro ni velmi náročné závod dokončit, ale je si jistá, že bude svoji účast na maratonské trati opakovat.

„A ihned, jak jsem to doběhla, jsem věděla, že poběžím další maraton. Neměla jsem žádný takový stav, že bych si řekla, tak jednou stačilo a víckrát už to utrpení nechci zažít, ale že jsem si naopak říkala, že ano, že tento pocit je skvělý a chci to zažít znovu.“ (Lenka, s. 29, 19-22)

Zde se objevuje motivace stále znova opakovat činnost, která nás přiblíží vrcholnému zážitku (Maslow, 1964).

Ve všech těchto zážitcích, kde hraje hlavní roli vrcholný zážitek spojený s pocitem, vnímáním či emocí respondenti zažívají zvláštní, ojedinělé pocity, pocity neuvěřitelné radosti a štěstí, které nikdy jindy nezažili. Chtějí tyto zážitky znovu zopakovat. Velmi často jsou pro ně tyto zážitky těžko popsatelné slovy (Maslow, 2014). V těchto zážitcích došlo u účastníků k plnému ponoření do situace. Je v nich patrný ryzí pocit vrcholného zážitku, který přichází nečekaně, bez námahy. A je přítomen i aspekt optimálního zážitku, flow. Jedinci jsou jakoby na jiné hladině, v rovině bytí, vše jim jde snadněji, cítí se krásně, zážitek má pro ně velmi vysokou osobní hodnotu. Flow představuje pocit hluboké radosti, který je tak hodnotný, že lidé jsou ochotni věnovat velkou část své energie prostě jen na to, aby ho mohli zažít znovu (Csikszentmihalyi, 2015).

5.2 Vrcholné zážitky mimo závodní trať, spojené s účastí na PIM

V této kapitole shrnu zážitky účastníků studie spojené s účastí na PIM, které se však neodehrály přímo na maratonské trati, ale na trénincích, při jejich nově osvojených běžeckých rituálech, či v běžeckých skupinách.

5.2.1 „Běžecké rituály“

Tréninky na závod a s ním spojené zážitky přineslo účastníkům studie příležitost oprostít se od každodenního stresu. Díky účasti na závodě a nutnosti podstoupit určitou přípravu na něj, si vypěstovali zvyk chodit běhat, našli si svůj „běžecký rituál“. Tento zvyk je posunul dále v jejich životě, mají aktivitu, která jim pomáhá vyrovnat se s každodenními starostmi a stresem.

Zde jsou ukázky, jak účastníci studie popisují své „běžecké rituály“ a to, co jim přináší a co pro ně znamenají.

„Já když si jdu zaběhat, tak je to o vyčištění mysli. Je to moment, kdy jsem sám a podle mě to způsobuje ten mechanický, automatický pohyb, který máme v DNA. V tu chvíli nemusím přemýšlet nad tím, co tam dělám. Je to forma meditace. V tu chvíli jsem naprosto soustředěný na důležité životní myšlenky, napadají mě věci a pomáhá mi to v koncentraci. Tohle mi ten běh dává.“

(David, s. 21, 23-27)

„Když mám třeba nějaký hodně velký stres, tak prostě mám takové místo, výklenek ve skále, kam vyběhnu, dívám se na ty lesy, často, když zapadá slunce, všechno má nádhernou barvu. A tam si chvíli sednu, jen na chvíli, abych nevychládl. A pak běžím zpátky. Ale člověk má hned úplně jinou energii, je to super.“

(Karel, s. 14, 26-28, s. 15, 1)

„Baví mě to. Je to něco, u čeho si odpočinu. A mám to prostě ráda, a to, že uběhnu něco jako maraton, je taková přidaná hodnota. Ale je to taková moje vnitřní věc. Moje. Co si myslí ostatní, na tom mi nezáleží.“

(Lenka, s. 31, 1-3)

V těchto zážitcích hraje u participantů velkou roli samota, a pocit klidu spojený s fyzickou aktivitou. Účastníci studie si našli svou činnost, kde jsou sami sebou a mají při ní ze sebe dobrý pocit, pocit, že dělají něco pro sebe, ne pro ostatní. V těchto chvílích si užívají sami sebe či přírodu okolo, věci vidí jasněji, získávají objektivitu, nadhled. Vnímání při těchto běžeckých rituálech, jak jej participanté popisují, odpovídá Maslowově pojetí vnímání bytí, B-kognici, kdy nastává absolutní pohroužení do činnosti. Člověk jako by byl v tom okamžiku izolován od všeho ostatního, jako by svět byl zapomenut, jako by se vjem stal pro tuto chvíli celým bytím. Při vrcholném zážitku může člověk vnímat skutečnost jasněji a její podstata k němu proniká opravdověji (Maslow, 2014).

5.2.2 Členství v běžecké skupině

Participanté se díky účasti na PIM a s tím spojeným tréninkem stali v několika případech i členy běžecké skupiny. Sounáležitosti a soudržnosti mezi běžci je z jejich vyprávění patrná i v tréninkových skupinách a běžeckých klubech. Zaznamenala jsem, že účastníci v těchto běžeckých skupinách našli i nové přátele, se kterými se velmi sblížili a vídají se od doby tréninků pravidelně. Spojuje je stejný zájem, stejná vášeň, mají o čem si povídat, s kým sdílet své zážitky.

Zde jsou úryvky, které pocity z členství účastníků studie v běžeckých skupinách demonstrují.

„(...) bylo pro mne velkým zážitkem, když jsme se poprvé naše běžecká skupina setkali na závodech na [] a viděla jsem, jak spolu držíme a jaká jsme fajn parta, která má stejný cíl a jdeme si za tím, ale ne jako rivalové, jak by to asi na normálních závodech bylo, ale že jsme prostě skupina amatérů, nadšenců, kteří jdeme za jedním cílem a chceme to zvládnout společně, takže to byl pro mě první velké emoce, byť jsem asi individualista, proto i běhám, že je to individuální sport, což si pořád myslím, tady prostě ta skupina lidí byla úplně úžasná a táhli mě. Tak to byly pro mě takové první velké emoce, že mám okolo sebe lidi se stejným zájmem, se stejným cílem.“ (Sylva, s. 35, 14-21)

„Jen tím, že jsem začal chodit do klubu a začal jsem dělat i nějaké další cvičení a neměl jsem problémy zdravotní a začala mě tady bavit ta parta, co tady byla. Ty lidi se dost mění, ale tím, že jsem v kolektivu lidí, co mají stejný zájem, tak to funguje dobře. Takže to byl takový bod obratu z toho hlediska, že jsem poznal fajn lidi a začal jsem se zlepšovat.“ (Petr, s. 8, 19-22)

5.3 Reflexe maratonského příběhu

V této kapitole se budu věnovat úvahám účastníků o jejich maratonském příběhu, a o tom, jaká motivace je vedla se jej účastnit a jaký vliv měl tento zážitek na jejich život. Jedná se o shrnutí toho, co považují participantů na svém maratonském příběhu za nejdůležitější. Rozdělila jsem úryvky do několika oddílů, podle spojujících aspektů.

- ***Vliv vrcholného zážitku na sebevědomí***

Účastníci se zamysleli nad motivací k účasti a samotnou účastí na PIM. Popisují, co pro ni zdolání maratonské trati znamená, jak se cítí a jak se její vrcholný zážitek odrazil na sebevědomí.

„Asi si hlavní věcí bylo dokázat si, že to dokážu. Že to je věc, kterou nedokáže úplně každý, podle mě když chce, tak dokáže. Ale je to těžké a je to fakt o tom, že jsem se rozhodla, že něco udělám, že něco dokážu a směřovala jsem všechno k tomu, abych to dokázala. Jsem na sebe hrdá a moje sebevědomí se zvýšilo.“ (Lenka, s. 31, 21-24)

„Asi tím člověk dává za pravdu těm, že to dělám pro to, že si chci něco dokázat, že umím něco, co ostatní ne všichni umí.“ (David, s. 21, 2-3)

„Taky obdiv ostatních, tyjo, všichni mě úplně říkali, že by to nedali, a tak, to je fakt pro mě super pocit.“ (Milan, s. 49, 17-18)

„To byl ten maraton. Zvládnout to, doběhnout to. Že to moc lidí nezvládne. Prostě, když někdo začne běhat, tak to chce uběhnout. Chceš říct: “uběhla jsem maraton“. Prostě to se nedá popsat. Chceš tam prostě mít tu medaili.“ (Klára, s. 27, 19-21)

„Prvotně to možná bylo to, abych si dokázala, že nejsem tak stará, a že to, že si nevěřím a jsem sama se sebou věčně nespokojená, tak že dokážu něco, co ne každý dokáže, aspoň z mého okolí.“

(Sylva, s. 26, 12-13)

„Asi hlavně o to nějakým způsobem se zlepšit. Ve smyslu toho že jsem zhubl, že jsem v lepší psychické i fyzické pohodě, v lepší kondici. A to, že si dokážu, že doběhnu maraton, to už je dobrý, ale asi to nebylo úplně to hlavní.“

(Petr, s. 9, 25-27)

Ve všech těchto úryvcích můžeme zaznamenat motivaci zdolat určitou výzvu a je z nich patrná i touha po zvednutí sebevědomí. Ta se v tomto případě podobá Maslowově definici nedostatkové motivace, kdy je impulsem nějaký nedostatek (Maslow, 1943), ovšem účastníci nakonec skrze splnění svého běžeckého cíle získali přidanou hodnotu ve formě vrcholných zážitků, které změnily jejich vnímání sama sebe. Mají pocit výjimečnosti a jsou na sebe hrdí. Jejich hrdost pramení především z faktu, že ostatní lidé takového výkonu nejsou schopni, nebo jej nikdy ani nezkusí. Vliv tohoto zážitku trvá i po skončení samotného závodu, respektive vrcholného zážitku (Maslow, 2014), jednou pro vždy se participantů zařadili mezi „ty, co zaběhli maraton“, jejich sebehodnota stoupla. Jak zmiňuje Maslow, vrcholný zážitek může změnit k lepšímu názor člověka na sebe samého (Maslow, 2014).

To, že příjemný pocit z ukončeného náročného úkolu trvá a pocit zvýšeného sebevědomí se může kdykoliv vrátit, jak je vidět z výpovědi Davida.

„Zajímavé je, že kdykoliv se ve společnosti skloní diskuze k tomu, že jsem uběhnul maraton, cítím se dobře.“

(David, s. 20, 3-4)

- **Podpora manžela skrze účast na maratonském závodě**

Zajímavou výpověď představuje příběh Melanie. Motivací k uběhnutí závodu bylo pro ni to, že chtěla podpořit svého manžela v boji se zhoubným onemocněním.

„A celá věc pak ještě dostala takovou obrovskou sílu, podle mě v tom, že v listopadu před tím květnem, manželovi diagnostikovali zhoubné onemocnění.“ (Melanie, s. 43, 13-14)

„ A tak jsem si vlastně uvědomila, že ten maraton běžím vlastně pro něj, nebo za něj, že já to nesmím vzdát, podobně jako on, prostě to nesmí vzdát, protože to byly stavy opravdu zlé. Že když já nevzdám ten maraton, tak on to taky vlastně nevzdá. Tak jsme si v tom našli smysl. Prostě hodně jsme se v tom hecovali. A bylo to krásné téma, krásně nás to hnalo. Věděla jsem, že to musím prostě uběhnout. Prostě to tak bylo krásné, no krásné, asi ta situace nebyla krásná, ale tím, že jsme to téma té jeho nemoci mohli převést, tak to nám, myslím, strašně pomohlo.“ (Melanie, s. 43, 17-23)

V tomto příběhu Melanie i v poměrně náročné osobní situaci našla jakýsi smysl. Popisuje, že jí zážitek připadal krásný, těžko však nalézá slova, kterými by to přiblížila. V tomto příběhu je též vyjádřen charakter vrcholného zážitku a to v tom, že Melanie svým během vyjadřuje solidaritu s nemocným manželem. Melanie v podstatě neběžela maraton sama, běžela jej za dva, podstoupila tuto náročnou zkoušku i proto, aby ukázala manželovi, co vše je člověk schopen dosáhnout. Spojuje ji s manželem společný cíl, překonat náročnou životní překážku. Odpovídá to Maslowově konceptu, že při vrcholném zážitku se člověk oprostí od ega, je schopen jít za hranice svých možností, zažívá B-lásku, kdy je schopen pomáhat druhým (Maslow, 2014).

- ***Naplnění touhy po generativitě***

U účastníků studie jsem zaznamenala i fakt, že zaběhnutí maratonského závodu a to, že začali běhat, způsobilo, že zjistily svou touhu předávat své zkušenosti dál. Být vzorem ať již svým dětem, tak i jiným lidem a pomoci jim najít cestu k běhání a tím pádem ke spokojenějšímu životu.

„Určitě, že mi ten maraton změnil totálně život, totálně. Úplně mi ho obrátil naruby. Našel mi přátele, zábavu, přítele. A ještě mě baví ostatní lidi vzdělávat, aby to taky dělali, aby běhali taky. Takže vlastně taková osvěta. Ne šíření celosvětového míru, ale šíření celosvětového běhání. Protože já si myslím, že když lidi běhají, tak jsou šťastní a nemají čas na hovadiny.“ (Klára, s. 28, 2-5)

„Baví mě to, přináší mi to radost a chci to šířit dál. Zjistila jsem, že tím inspiroji ostatní, že tím, že jsem to dokázala, jsem mnoha dalším, co mě sledovali na blogu, dodala sílu začít běhat. Běhám i pro charitativní účely, dělám na tratě vodiče, vozím postižené děti v rámci Běhání s těmi, co nemůžou. Naplňuje mě to, protože ráda pomáhám lidem.“ (Jana, s. 40, 1-4)

„ (...) Ale pak jsem vlastně zjistila, že to má asi úplně hlubší podtext. A tím jsou moje děti, kterým jsem tímhle, co jsem tomu všechno obětovala, tak jsem jim vlastně ukázala, že když člověk něco chce, tak prostě musí pro to něco udělat. Ať je to v učení, ať je to ve sportu, ať je to v čemkoliv, že prostě musí na sobě makat, když něco chtějí.“ (Sylva, s. 36, 14-17)

„(...) když si to zpětně vybavuji, ta hlavní linka toho všeho, proč jsem chtěla já zaběhnout maraton je, že ne tak ani kvůli sobě, ale ukázat dětem, že se musí pracovat.“ (Sylva, s. 36, 23-25)

V těchto příspěvcích lze zaznamenat příjemný pocit účastníků z toho, že jsou inspirací pro okolí, ať již jiných běžců, přátel nebo svých dětí. Je zde patrná i touha pomáhat, vzdělávat a pečovat o ostatní. U participantů se projevilo potěšení z toho, že předávají to, co považují za velmi cenné, ostatním. Tato touha učit ostatní, být vzorem, může být znakem generativity. Ta je základní životní potřebou, jež se vyznačuje touhou pečovat o druhé, kteří jsou na mě závislí a potřebují mě. Člověk má potřebu vychovávat další generace a to je pro něj i motivací k jeho činnosti. Generativitu označuje Erik Erikson jako vývojové období, ve kterém je v pozitivním smyslem generativita a negativním faktorem stagnace. Erikson řadí generativitu mezi psychosociální konflikty, jejichž vyřešení v daném vývojovém období podmiňuje další úspěšný vývoj jedince. Podle Eriksona totiž vývoj nekončí vyřešením oidipovského konfliktu v období dospívání, jak tvrdil Freud, ale pokračuje až do konce života jedince právě v podobě psychosociálních konfliktů, mezi něž řadí mimo jiné i generativitu. Ta se v lidském životě objevuje se v období dospělosti (Erikson souhrnně označuje dospělost jako období mezi 30. – 65. rokem života), kdy je jedinec řízen potřebou zplození a vedení další generace. Erikson však neomezuje potřebu generativity pouze na plození a výchovu vlastních dětí, jeho pojetí v sobě generativita zahrnuje i produktivitu a tvořivost (Hall, Lindzey, 2002).

6. Závěr a diskuze

V této studii jsem se pokusila pochopit a porozumět zážitku běžců Pražského mezinárodního maratonu. Rozhovory o maratonském příběhu s účastníky studie jsem prováděla podle modelu Příběhu o letu (Poláčková Šolcová, 2010) ze studie Mars-500 Mars-500, který adaptoval scénář McAdamse Rozhovor o životním příběhu (McAdams, 1995, 2010). Tímto způsobem jsem nasbírala hodnotná data ohledně vrcholných zážitků, některá mnohdy nepocházela přímo z kapitoly vrcholných zážitků, ale byla participanty vyprávěna v kterékoliv části Rozhovoru o maratonském příběhu.

Vrcholné zážitky účastníků studie se na maratonské trati vyskytovaly nejčastěji ve třech typech situací. V momentech překonávání krizové situace, v souvislosti s ostatními lidmi na trati a podél trati a v okamžicích silného estetického vnímání. V krizových situacích byl spouštěčem vrcholného zážitku proces překonání sama sebe, proces překročení vlastních psychických a fyzických limitů. Zde hrál u účastníků důležitou roli moment rozhodnutí to nevzdat a jít dál. Překonání překážky, krize vyústilo v pocit neuvěřitelného štěstí a enormního pocitu zvýšeného sebevědomí. Pocity prožívané účastníky zahrnovali pocit strachu z nedokončení, zklamání nad nečekanou událostí, ale i pocitem enormní síly, následně hrdosti, zvýšeného sebevědomí. Dalším důležitým spouštěčem vrcholných zážitků se jevil u některých účastníků kontakt s okolními lidmi, ať již běžci na trati, diváky podél trati či rodinnými příslušníky. Tento kontakt vyvolával pocity štěstí ze sounáležitosti se skupinou, z účasti na něčem větším, sebe přesahujícím, docházelo u nich k oproštění od svého ega a splynutí s ostatními, užívali si moment společného běhu a podpory diváků, spoluběžců. Vzácnější skupinou byly vrcholné zážitky spojené s vnímáním, pocitem či emocí. Ať již to byl specifický zvuk, či určitý pocit. Byly to vrcholné zážitky, které nastaly bez předchozí akce, situace náhlé emocionální intenzity. Účastníci popisovali pocit neuvěřitelné euforie, již nikdy nezažili, pocit zvláštnosti, kterou si velmi užívali, touhu brečet i smát se.

Vrcholné zážitky zasahovaly i do oblasti mimo trať závodu. Účastníci je prožívali při přípravě na závod, vytvořili si běžecký rituál, jež je přivádí do kontaktu se sebou samými, pomáhá jim se koncentrovat, má meditativní charakter. Vrcholné zážitky účastníci studie popisovali i v souvislosti s členstvím v běžecké skupině, přinášelo jim to pocity radosti z nových přátelství a solidarity při tréninku. Účast na závodu některým z účastníků pomohla nalézt uspokojení z předávání zkušeností jiným, projevila se touha po generativitě a v jednom případě touha pomoci partnerovi čelit vážné nemoci a běžet maraton i „za něj“. Tyto oblasti zážitků mimo maratonskou trať, jejich vlivu na další život účastníků, potažmo i fakt charitativního běhu „pro někoho“, nebo „pro něco“, by mohly být předmětem dalšího výzkumu a v této studii již nebyl potřebný prostor pro jejich prozkoumání.

Prožitky vrcholného zážitku u účastníků studie vcelku odpovídají Maslowově pojetí vrcholného zážitku. Jistý problém může působit motivace k účasti na závodu, zde se jedná o motivaci účelovou, kterou spíše popisuje Csikszentmihalyi v souvislosti s flow, kdy lidé vynakládají energie do činnosti, o které předem vědí, že jim přinese potěšení (Csikszentmihalyi, 2015). V případě vrcholných zážitků na trati závodu se však již jedná o motivaci vnitřní, jak ji popisuje Privette, kdy jedinec se snaží dokončit vytyčený úkol. I v Maslowově pojetí je toto zdůrazněno, i když více klade důraz na momenty meta-motivace, které vrcholný zážitek provází. V tomto případě probíhají obě motivace současně.

Stejným problémem je kontakt s ostatními lidmi na trati a s diváky. Zde účastníci zažívají silné pocity sounáležitosti. Tato potřeba podle Maslowa patří ještě do kategorie základních potřeb, až po její uspokojení přichází dle něj na řadu sebeaktualizační proces, ovšem v účastnících studie již sebeaktualizační proces probíhá, jelikož se věnují aktivitě, která není ve své podstatě činností, jež uspokojuje základní potřeby, jak je popsal Maslow. Čili vrcholný zážitek pocitu sounáležitosti zde tkví v pocitu B-lásky, B-hodnot, kdy jedinci jsou schopni vidět ostatní ne skrz „zamlžené brýle“ nedostatkové motivace (Maslow, 2014), ale již jasně, jako své bližní, partnery na

trati, nic od nich nepotřebují. Mohou dávat, stejně jako přijímat. Stejně tak se u účastníků mísí prožitek *flow* s prožitky vrcholného zážitku.

Podobně jako u Dodsonové(Dodson, 2006) studie ukázala, že i přes velké vyčerpání, se jedinci cítí při zdolávání maratonské trati, stejně jako při jízdě na horském kole, během vrcholného zážitku šťastně, plní sil a zvyšuje se jejich sebevědomí. Účastníci studie byli také, jako u Yamanaky (Yamanaka, 2011) nejprve motivováni k účasti touhou zdokonalit se, přiblížit se ideálnímu já, případně nespokojeností se sebou samým. Podobně také vyvstala důležitost začlenění se do běžecké skupiny a být s ostatními běžci ne jako se soupeři, ale jako partnery. Studie neprokázala, na rozdíl od Boudreau a Giorgiho (2010) posílení ženské identity, zřejmě i z důvodů, že nebyla zaměřená pouze na ženské amatérské běžkyně, a ženská otázka při rozhovorech s účastnicemi studie zde sama nevyvstala.

V jistých aspektech došlo k podobnému výsledku jako ve studii Plavba přes oceán- různé typy vrcholných zážitků (Tavel a kol. 2016). I přesto, že byla zkoumána jiná oblast amatérského sportování, docházelo při vrcholných zážitcích k podobným pocitům, jako jsou zážitky krásy, pocity štěstí i pocitům hrdosti a zvýšeného sebevědomí plynoucím z vystavení se krizovým situacím a jejich zvládnutí. To vše se shoduje i s Maslowovou teorií (Maslow, 2014), že všechny vrcholné zážitky, i přesto, že jejich spouštěčem jsou rozdílné okolnosti, mají v podstatě stejný charakter. I přesto, že na maratonské trati závodí každý sám za sebe, docházelo stejně k příjemným pocitům spolupráce, jako u plavby přes oceán.

Příběhy účastníků této studie a přítomnost jejich vrcholných zážitků na trati maratonského závodu i mimo něj ukazují, že účast na maratonském závodě byla pro účastníky studie obohacující a posunula jejich vnímání sama sebe. Podnětem pro další zkoumání by mohly být aspekty členství v běžeckých klubech, motivace k účasti na závodě, běh „pro někoho“ a další faktory, které jsem nemohla vzhledem k rozsahu studie hlouběji uchopit.

7. Literatura

BELOVSKI, S., Výroční zpráva, Runchzech, 2015.

CSIKSZENTMIHALYI, M. O štěstí a smyslu života, Překl. Eva Hauserová, Praha: Portál, 2015

ČERMÁK, I., Myslet narativně: Kvalitativní výzkum „on the road“. In ČERMÁK, I., MIOVSKÝ, M. (Eds.), Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí: Sborník z konference, Brno: SCAN, 2002, 11-25.

DODSON, K. J., "Peak Experiences and Mountain Biking: Incorporating the Bike Into the ExtendedSelf", in NA - Advances in Consumer Research, Vol. 23, eds. Kim P. Corfman and John G. Lynch Jr., Provo, UT: Association for Consumer Research, 1996, 317-322..

DRAPELA, V., J., Přehled teorií osobnosti, Praha: Portál, 2003, 145-155.

CHRZ, V., Výzkum jako narativní rekonstrukce. In MIOVSKÝ, M.; ČERMÁK, I.; ŘEHAN, V. Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku III.: Sborník z konference, Olomouc: UPOL, 2004, 21-32.

HALL, C. S., LINDZEY, G. Úvod do teorií osobnosti, Bratislava: SPN, 2002.

MASLOW, A., Theory of human motivation, Psychological Review, 50 (4), 1943, 370-396.

MASLOW, A., Lessons from the peak experiences, Journal of Humanistic Psychology, 2(9), doi: 10.1177/002216786200200102, 1962, 9-18.

MASLOW, A., Religions, values, and peak-experiences, Columbus, Ohio State University Press, 1964.

MASLOW, A., O psychologii bytí, Překl. Hana Antonínová, Praha: Portál, 2014.

MCADAMS, D. P., The life story interview, In Northwestern University (online), 1995, Dostupné z: <http://www.sesp.northwestern.edu/docs/Interviewrevised95.pdf>.

MCADAMS, D. P., Personal Narratives and the Life Story, In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of Personality, Theory and Research, 3rd ed., The Guilford Press, 2010, 242-262.

MISHLER, E. G., The analysis of interview – narratives, In T. R. Sarbin (Ed.), Narrative psychology: The storied nature of human conduct, New York: Praeger, 1996.

PRIVETTE, G., Peak experience, peak performance, and flow - a comparative analysis of positive human experiences, Journal of Personality and Social Psychology, 45(6), doi: 10.1037//0022-3514.45.6.1361, 1983, 1361-1368.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I., ŠOLCOVÁ I., STUHLÍKOVÁ, I. & MAZEHOVÁ, Y., The story of 520 days on a simulated flight to Mars, Acta Astronautica, 126, 2016, 178-189.

RONKAINEN, N., 'That is why I gave in to Age my competitive ability but not my soul!' – A spiritual journey in endurance running, University of Jyväskylä, 2011.

ROGERS, C. R., Způsob bytí, Překl, Jiří Krejčí, Praha: Portál, 1998.

TAVEL, CHRZ, POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, DUBOVSKÁ, KALMAN, Sailing Gross the ocean: varieties of peak experiences, unpublished manuscript, Praha 2016.

YAMANAKA, A., Long-Distance Running Races: The Use of Experiences as Self-Concept Constructs, The University of Edinburgh, 2011.