

ESTETIKA EXISTENCIE V PRAGMATIZME RICHARDA SHUSTERMANA

LUKÁŠ ARTHUR ŠVIHURA, Prešovská univerzita v Prešove, Filozofická fakulta, Inštitút filozofie, Prešov, Slovenská republika

ŠVIHURA, L. A.: The Aesthetics of Existence in Richard Shusterman's Pragmatism
FILOZOFIA, 78, 2023, No 6, pp. 444 – 461

This study deals with the analysis and interpretation of the ideas of the pragmatist philosopher Richard Shusterman on somaesthetics. This is an umbrella term used by Shusterman to refer to discourses on the body, philosophies of corporeality, and practical bodily exercises that have emerged in both Western and Oriental cultures over the millennia. Particular attention in the study is given to what Shusterman refers to as practical somaesthetics, that is, specific practices performed with one's body that have the potential to serve several important purposes. These are primarily the overcoming of incorporated somatic deficits, the realization of self-knowledge, and the development of social morality. The aim of this study is to highlight the importance of practical somaesthetics in the above-mentioned areas, not only through an analysis of Shusterman's major works but also in relation to Wolfgang Iser's ideas on *aisthesis*, Michel Foucault's ideas on the ancient ideal of an aesthetics of existence, and with a particular emphasis on work on the body in traditions such as yoga.

Keywords: Richard Shusterman – Somaesthetics – Aesthetics of Existence – Pragmatism – Body – Yoga

1. Namiesto úvodu: Estetika existencie

Časy, v ktorých bola estetika redukovaná na filozofiu umenia, sú pre filozofiu *pasé*. Keď ešte začiatkom deväťdesiatych rokov minulého storočia konštatoval Wolfgang Iser (1993) konjunktúru takzvaného estetického myslenia, tvrdil, že mnohí vynikajúci myslitelia súčasnosti sú ovplyvnení esteticky, čo však neznamená, že ide o filozofov umenia. Medzi nimi zaujímal špeciálne postavenie Michel Foucault so svojím – dnes už notoricky známym – slovným spojením „estetika existencie“, ktoré niekedy alternoval slovnými spojeniami „umenie života“, „umenie existencie“ či „technika života“, vychádzajúc zo starogréckeho spojenia *τέχνη του βίου* (*techné tú biú*).

Tento výraz označuje reflektované a vedome vykonávané praktické úkony, ktorými si ľudia nielen predpisujú pravidlá správania, ale snažia sa seba samých premeniť, zmeniť sa vo svojom jedinečnom bytí a vytvoriť zo svojho

života dielo, ktoré je nositeľom určitých estetických hodnôt a zodpovedá určitým štýlovým kritériám (Foucault 2003a, 18).

V našom kontexte spočíva význam Foucaulta v expanzii estetična, pretože estetické hodnoty spájal nielen s umeleckými artefaktmi, ale tiež s ľudským životom, ktorý môže byť utváraný ako umelecké dielo *sui generis* prostredníctvom pravidiel správania, teda rôznych foriem *individuálnej* morálky, ktoré, ak ich človek nasleduje a prakticky uplatňuje, prepožičiavajú jeho životu estetickú formu. Záujem neskorého Foucaulta o starovekú estetiku existencie bol motivovaný tým, že sa pokúšal mapovať genézu spôsobov morálnej subjektívácie, teda procesov, „ktoré vedú ku konštituovaniu subjektu“ (Foucault 2000b, 130), presnejšie morálneho subjektu, bez opory v nejakej nadradenej morálnej inštancii. Zmysel tohto mapovania bol však aktualizálny, keďže Foucault konštatoval, že tradičná idea morálnej subjektívácie v podobe „morálky ako poslušnosti kódu pravidiel v súčasnosti z viacerých príčin zaniká alebo už zanikla. A odpoveďou na túto nepríjemnosť morálky je, alebo má byť hľadanie, ktoré je hľadaním estetiky existencie“ (2000a, 157).

Táto idea však bola často prijímaná s neporozumením, keďže samotné slovo *αἰσθησις* (*aisthēsis*), z ktorého je odvodené pomenovanie estetika, sa zvykne asociovať so zmyslovým vnímaním, pociťovaním, nezriedka pozitívnym, od čoho je už len krok ku slastiam, pôžitkom, hedonizmu, nespútanému dionýzovskému životu či dandyizmu. Podobným nedorozumeniam tu nemôžeme venovať zvláštny priestor, avšak spolu s Frédéricom Grosom zdôrazníme aspoň to, že

Foucault nie je ani Baudelaire ani Bataille. V týchto posledných textoch nenachádzame dandyzmus jedinečnosti ani lyrickosť transgresie. Čo si bude myslieť o helenistickej a rímskej etike starosti o seba, je v skutočnosti omnoho zložitejšie a zaujímavejšie. Je to etika imanencie, pozornosti a odstupu (Gros 2005, 530).

Uvedená poznámka, hoci sa týka poňatia estetiky existencie u neskorého Foucaulta, vyjadruje zároveň vlastnosti akejkoľvek estetiky existencie, založenej na filozofickom hľadaní, ktorá nemá ambíciu slúžiť len ako intelektuálna opora pôžitkárskeho života. Ba dokonca aj existencia, ktorá by bola orientovaná na pôžitky, a teda estetická v tomto zmysle, ak by len nemala byť výkonom bezduchého konzumerizmu, by nemohla byť založená na prostej kontinuálnej intenzifikácii pôžitkov. Na poznaní tohto základného estetického princípu je založená priam paradigmatická estetická existencia Kierkegaardovho zvodcu Johannes¹ a koncom milénia nám ho v čase

¹ Porovnaj Kierkegaard (2007).

rozmáhajúcej sa hyperestetizácie každého aspektu našich individuálnych životov i spoločnosti opäť pripomenul Welsch (1996, 18). Pomenoval ho ako základný estetický zákon, ktorý hovorí, že „naše vnímanie potrebuje nielen osvieženie a stimuláciu, ale aj odloženie, tiché miesta a tiež prerušenie“.² Ba dokonca možno tvrdiť, že „nejestvuje nevyhnutné napätie medzi asketickým a estetickým, a tak estetické seba-vytváranie môže nadobudnúť formu asketickej redukcie na najnevyhnutnejšie základy“ (Shusterman 2008, 40).

To sú niektoré z motívov, s ktorými pracuje Richard Shusterman,³ filozof hlásiaci sa k pragmatizmu a estetik, pôvodne sa pohybujúci na pôde analytickej estetiky. Ďalším welschovským motívom, prítomným v jeho filozofii, je chápanie αἴσθησις (*aisthēsis*). Teda chápanie gréckeho pojmu označujúceho vnímanie, ktoré však nemožno redukovať na zmyslové vnímanie a už vôbec ho stotožňovať s ἡδονή (*hēdonē*). „Vnímanie‘ tu treba chápať skôr vo fundamentálnejšom a zároveň oveľa širšom zmysle ako ‚postrehnutie‘, ‚spozorovanie‘ niečoho. To znamená postihnutie skutkových stavov, ktoré je späté s nárokmi na pravdu“ (Welsch 1993, 36). Podobne ako Welsch, Shusterman následne používa v širšom zmysle pojem „estetika“, ktorý „má svoj pôvod v triede slov *aisthesis*, *aisthanesthai*, *aisthetos* – vo výrazoch, ktoré označujú pocit a vnímanie vo všeobecnosti, nielen vzhľadom na umenie“ (Welsch 1997, 319). Na tomto mieste však nie je možné detailne sledovať ďalšie vplyvy na Shustermanovo myslenie. V krátkosti je ale nevyhnutné uviesť, že okrem Welscha, Böhma a Foucaulta nadväzuje na Jamesa, Deweyho a Rortyho,⁴ ale aj Emersona, Thoreaua a mnohých ďalších filozofov a filozofky. Jeho filozofia vychádza aj

² Zmieného problému sa dotýka aj najnovšia esejistická kniha Etely Farkašovej, ktorá sa – okrem ďalších početných mien – rovnako vracia k myšlienkam Welscha (porov. Farkašová 2022, 28).

³ Shusterman sám sa priznáva k vplyvu nemeckých filozofov Welscha a Böhma, s ktorých prácami sa ako Fulbrightovský profesor oboznamoval v Berlíne v polovici deväťdesiatych rokov (Shusterman 2012a, 108; porov. tiež Kvokačka 2015, 11).

⁴ Centrálnym pojmom Deweyho filozofie je „skúsenosť“, ktorý mal významné postavenie v jeho filozofii všeobecne, zvlášť potom vo filozofii výchovy (*Experience and Education*) či estetike (*Art as Experience*). Vo svojich skorších prácach nadväzoval Shusterman (2003) na Deweyom akcentovanú skúsenostnú dimenziu estetických fenoménov, aby preukázal estetickú legitimitu rôznych foriem – často zaznávaného – populárneho umenia. Deweyovské dedičstvo však pretrváva aj v rozšírenom kontexte Shustermanovho pragmatizmu, v kontexte ktorého „umiestňuje skúsenosť do jadra filozofie a oslavuje žijúce, citiace telo ako organizujúce jadro skúsenosti“ (Shusterman 2008, xii). Filozofia v jeho poňatí preto nepredstavuje len spôsob poznávania vonkajšieho sveta či stanovovania podmienok objektívneho poznania. Má skôr antropologický než epistemologický charakter a berie do úvahy špecifickosť individuálnych skúseností, a prácu s nimi, ako priestor porozumenia sebe samému a následného seba-vytvárania, ale aj možnej zmeny organizácie zdieľaných skúseností na základe seba-poznávania. Sebe vlastným spôsobom tak zároveň napĺňa Rortyho (2000) túžbu zabrániť filozofii v tom, aby sa zredukovala na epistemológiu alebo zvláštny typ vedy.

z praktických skúseností s Feldenkraisovou metódou,⁵ jogou, zazenom a Alexandrovou technikou⁶ (Shusterman 2008, 7). Tento rozsiahly záujem napokon u Shustermana vyúsťuje do formovania integrálnej koncepcie, ktorá je dnes známa pod pojmom „somaestetika“.

Šírka Shustermanovho myslenia a praxe nám neumožňuje zohľadniť všetky aspekty jeho filozofie a na obmedzenom priestore ani využitie všetkých dostupných zdrojov. Preto sú primárnymi zdrojmi analýzy a interpretácie v tejto štúdiu Shustermanove monografie *Estetika pragmatizmu: Krása a umenie života; Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life; Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics* a *Thinking Through the Body: Essays in Somaesthetics*. Výber týchto monografií však nie je náhodný, keďže ich obsahom sú zväčša upravené štúdie o somaestetike, ktoré vznikali v priebehu rokov.⁷ Shusterman v nich často zmieňuje praktickú stránku somaestetiky,⁸ ktorej sa dominantne v našej štúdiu venujeme aj my. Ide o rozličné somatické cvičenia, z ktorých možno spomenúť už uvedené – zenové meditácie, Feldenkraisovu metódu, Alexandrovu techniku či jogu. Práve jogou objasňujeme v našej štúdiu somaestetickú prax najčastejšie, keďže predpokladáme, že na rozdiel od iných takých praktík môžu byť jogové cvičenia pre nás, vďaka rozšíreným jogovým štúdiám či školám – dokonca aj v našom prostredí – známejšie než iné, respektíve že sa s nimi v nejakom kontexte už mohol stretnúť.

Svoju pozornosť ďalej koncentrujeme na tie aspekty Shustermanovej filozofie, ktoré nadväzujú na motívy prítomné u Foucaulta a Welscha, a ktoré sa podpisujú na charaktere jeho somaestetiky, pojme zloženom zo slov *sóma*⁹ a *aisthésis*. Cieľom tejto štúdie je prostredníctvom analýzy a interpretácie Shustermanových myšlienok ukázať, že praktická somaestetika môže pomáhať pri prekonávaní deficitov inkorporovanej

⁵ Feldenkraisova metóda je zameraná na prácu s telom a slúži ako „somatická výchova použitím jemných pohybov a riadenej pozornosti“. Shusterman je certifikovaným odborníkom na Feldenkraisovu metódu.

⁶ Alexandrova technika je, podobne ako Feldenkraisova metóda, zameraná na prácu s vlastným telom, napríklad na vylepšenie posturiky a nápravu škodlivých somatických návykov. Z filozofov ju využíval napríklad Dewey, ktorý dokonca k niektorým Alexandrovým knihám napísal úvody (porov. Alexander 1955, xvii).

⁷ Najnovšou Shustermanovou monografiou je kniha *Ars Erotica: Sex and Somaesthetics in the Classical Arts of Love (Ars Erotica: Sex a somaestetika v klasických umeniach lásky)* (porov. Shusterman 2021), avšak s ňou v tejto štúdiu nepracujeme, keďže chceme somaestetiku priblížiť v širšom a univerzálnejšom filozofickom kontexte, než je téma sexu a erotiky.

⁸ Shusterman (2012b, 188) identifikuje tri vetvy somaestetiky: *Analytickú*, ktorá sa zaoberá skúmaním vplyvu ideológií a inštitúcií na formovanie tela; *pragmatickú*, ktorá je založená na komparácii a skúmaní funkčnosti somatických techník; *praktickú*, ktorá sa orientuje na konkrétne telesné praktiky a techniky.

⁹ Shusterman (2012b, 5) používa namiesto pojmu *body* (telo) grécky pojem *σώμα (sóma)*, ktorým chce zdôrazniť, že „sa zaoberá skôr vnímavým živým telom než iba fyzickým telom“ ako objektom skúmania prírodných vied.

ideológie, naplňať staroveký filozofický ideál sebapoznávania a prispievať k formovaniu tolerancie a rozvoja spoločenskej morálky. Jej prínos nie je zanedbateľný ani v oblasti filozofickej antropológie – ako v teoretických výskumoch vedúcich k poznávaniu nespočetných foriem toho, čím človek je, tak aj v praktickej antropológii – pri sebautváraní alebo vytváraní foriem toho, čím sa človek môže stať. Cieľom je teda ukázať, že somaestetika má dnes vysokú relevanciu ako praktická filozofia a ako súčasť filozofického umenia života.

2. Od myslenia o tele k telesnej praxi

Somaestetiku možno spolu so Shustermanom (2008, 1) všeobecne definovať ako rozsiahlu oblasť, ktorá sa

zaujíma o kritické štúdium a melioratívnu kultiváciu toho, ako zakúšame a používame živé telo (alebo soma) ako miesto zmyslového vnímania (aisthésis) a kreatívneho sebautvárania. Somaestetika je teda disciplína, ktorá zahŕňa teóriu aj prax.

V tomto kontexte je potrebné uviesť, že Shusterman nič z toho, čo definuje ako somaestetiku, nevyňašiel. Tento pojem mu slúži skôr na integrovanie toho, čo už jestvuje – filozofii telesnosti, diskurzov o tele, telesných praktík – a to v tom najširšom zmysle slova: od skrásľovania povrchu ľudského tela mejkapom, až po jogínske dychové cvičenia, známe ako *pránajáma*¹⁰ či hlboké meditatívne stavy nirvány, ale napríklad aj performatívne umenia. Do rámca somaestetiky teda patria jednak fenomenologické, feministické či genealogické štúdiá, zaoberajúce sa skúmaním toho, ako a prečo práve takto vnímame svoje telo a zároveň svojím telom; tak aj praktické telesné cvičenia zamerané na transformáciu vnímania, a tým aj zlepšovanie vlastného života.

Teoretická a praktická stránka somaestetiky sú však od seba často neoddeliteľné. Keď napríklad vďaka teoretickým výskumom zisťujeme, ako na naše telesné sebaaprežívanie pôsobia diskurzívne praktiky, môžeme mať tendenciu sa z tejto diskurzívnej moci vymaniť. Keďže je však diskurz v našich telách inkorporovaný, je zrejmé, že transgresia bude možná len prostredníctvom takej práce na sebe samom, ktorá bude

¹⁰ Pojem *pránajáma* (प्राणायाम) je sanskritskou zloženinou slov *prána* (životná energia) a *ajáma* (ovládanie alebo kontrola). *Pránajáma* je technikou ovládania *prány* – životnej energie – prostredníctvom kontroly a sústredenej regulácie dychu. V súlade s kánonickým textom jogovej filozofie, Pataňdžaliho *Jógasútrami*, sa považuje za jednu z ôsmich vetiev jogy (*aštanga joga*) (porov. Pataňdžali 2022), respektíve *rádža jogy* (kráľovskej jogy), ako ju nazýval jeden z najvýznamnejších indických mysliteľov na prelome 19. a 20. storočia, Vivékánanda. Ten vysvetľoval *pránajámu* ako „vedomé ovládnutie pohybu pľúc, ktorý má priamu spojitosť s dýchaním“ (Vivékánanda 2006, 30).

zahŕňať použitie vlastného tela novým alebo iným než očakávaným spôsobom. Vďaka takýmto telesným cvičeniam

môžeme [...] odrazu pocítiť nové časti svojej chrbtice, objaviť nové možnosti pohybu a činností, ktoré prekonávajú represívne zábrany prerazením ich posilňujúcej muskulatúry a pohybu. Táto nová somatická sloboda môže na druhej strane radikálne zmeniť naše vnímanie seba samého (Shusterman 1997, 35).

Nejde tu však o telocvik či *fitness*. Shusterman význam telesných praktík zdôrazňuje za účelom prehlbovania *sebavnímania* či *seba porozumenia* inými než navyknutými a nerefektovanými spôsobmi, a následne možnej *seba premeny*. Návykom európskeho alebo amerického človeka je v každodennej skúsenosti skôr eliminovať koncentrovanú pozornosť venovanú svojmu vlastnému telu a vyhýbať sa experimentovaniu s ním prostredníctvom jeho prirodzených mechanizmov, s akými pracuje napríklad *hatha joga* alebo *jin joga*: s dychom a pomalými pohybmi chrbtice. Vďaka cvičeniam podobného druhu si však postupne môžeme začať uvedomovať inkorporované deficity,

ktoré brzdia náš výkon habituálnych činností, ktoré by sme mohli ľahko vykonávať efektívne, ale napriek tomu sa ukazujú ako zložité, nešikovné či bolestivé; a že somatický vŕhad nám môže poskytnúť kreatívne stratégie na prekonanie takýchto chybných návykov a ďalších porúch vrátane somatických, psychologických a behaviorálnych problémov (Shusterman 2008, xiii).

V tomto smere môžeme somaestetické praktiky vnímať ako komplement takých teoretických zistení, s ktorými napríklad už v osemdesiatych rokoch minulého storočia, v nadväznosti na fenomenológiu Merleau-Pontyho, prišla v oblasti feministickej filozofie Iris Marion Youngová. Na mysli máme špecifické modalities ženskej pohyblivosti, ktorými sa telesné pohyby žien nápadne líšia od pohybov mužov, napríklad pri športových činnostiach tým, že sú – hoci uskutočňované za identickým cieľom – často omnoho menej efektívne (porov. Young 1980).¹¹ Youngová tento fakt nepripisovala anatomickým alebo iným somatickým zvláštnostiam ženského a mužského tela, pretože tie sa pri rovnakej intencionálnej telesnej činnosti ukazujú byť zanedbateľné. Skôr sa snažila ukázať, že žijeme v spoločnostiach, ktoré ženské telo permanentne objektivizujú. Táto objektivizácia pôsobí ako jeden zo spoluurčujúcich (v tomto prípade negatívnych) faktorov utvárania ženskej telesnosti, ktorý je zodpovedný za to, že „sú ženy v sexistickej spoločnosti fyzicky hendikepované. Pokiaľ sa našu existenciu učíme navonok žiť v súlade s definíciou, ktorú nám priraduje patriarchálna

¹¹ Youngová (1980, 140 a n.) samozrejme priznáva, že to neplatí všeobecne.

spoločnosť, sme fyzicky inhibované, obmedzené, umiestňované a objektivizované“ (Young 1980, 152). To následne vedie k zmieneným modalitám ženskej telesnosti, medzi ktoré patria nejednoznačná transcendencia, tlmená intencionalita a nespojitá jednota. Ich spoločným menovateľom je to, že pokiaľ žena sama svoje telo žije ako vec, „ostáva zakorenená v imanencii, je inhibovaná a od svojho tela ako transcendentujúceho pohybu, ako aj od možností zapojenia sa do sveta, si zachováva odstup“ (Young 1980, 148). Fyzicky sa to prejavuje ako nedostatočnosť pohybov a úplného nasadenia telesnej štruktúry v dôsledku nedôvery vo vlastné telo ako nástroj aktívneho a transcendentujúceho subjektu.

Teoretické analýzy, aké uskutočňovali Foucault či Youngová, ale napríklad aj Bourdieu a iní, sú nesmierne prospešné, pretože odhaľujú štruktúry, ktoré nás utvárajú, a ktorých pôsobenie nám kvôli kultúrnemu prenosu v procesoch socializácie prirodzene uniká. Takéto analýzy somaestetiky tvoria jej teoretickú zložku. Jej druhá, praktická zložka, však spočíva v zapojení tela do vlastného sebaskúmania a sebaobjavovania, a v ideálnom prípade aj prekonávania inkorporovaných obmedzení.

Shusterman totiž predpokladá, že somaestetické praktiky, aké nachádza vo Feldenkraisovej metóde, Alexandrovej technike, joge, zazene či iných oblastiach, umožňujú rozšíriť naše somatické vedomie, a tým aj celostné porozumenie sebe samým, a zároveň nám pomôcť obmedzené habituálne činnosti – somaticky vyjadrované, hoci psychicky, kultúrne a ideologicky podmienené – rozširovať, prekonávať alebo eliminovať. Hoci sú totiž zmieňované filozofické a vedecké prístupy prospešné, stále ostávajú v rovine diskurzu a intelektuálneho uchopenia problému. Preto Shusterman (2012b, 176) tvrdí, že „jestvuje dôležitá nepropozicionálna, nediskurzívna dimenzia skúsenosti, ktorú [...] je dôležité filozoficky poznať a ktorá môže byť rozpoznaná a kultivovaná väčšou pozornosťou voči somatickej skúsenosti prostredníctvom oblasti, ktorú nazývam somaestetika“.

Podobne často ostávajú v rovine intelektuálneho diskurzu aj filozofie, ktoré sa priamo týkajú návrhov možného sebaútvárania. Je to aj prípad Rortyho koncepcie jazykového (lingvistického) sebaútvárania, pretože Rorty videl najvhodnejšiu stratégiu dosahovania individuálnej autonómie v tom, že človek, ktorý sa o ňu snaží, sa musí „vypísať“ zo svojej minulosti. To znamená, že musí slovami pretvoriť svoju minulosť takým spôsobom, aby naňho, ako jej pokračovateľa, nemala *určujúci* vplyv. Rorty ako reprezentatívne príklady takýchto sebaútvárajúcich sa intelektuálov uvádza Prousta, ktorý sa zo svojej osobnej minulosti „vypisuje“ a nadobúda autonómiu prostredníctvom *Hľadania strateného času*, ale napríklad aj Derridu, ktorý sa podľa Rortyho „vypisuje“ z dejín filozofie, s ktorými ho spája jeho profesia, v *Envois*, v prvej polovici knihy *La carte postale: De Socrate à Freud et au-delà* (1980). Podľa Rortyho „osobnú autonómiu možno dosiahnuť aj takýmto novým opisom vlastnej minulosti“ (1996, 112).

Shusterman (2003, 402) uznáva myšlienku prítomnú v pozadí Rortyho koncepcie a iných, totiž že „Ja je štruktúrované slovníkom, ktorý dedí“, či už je to slovník rodinnej histórie alebo dejín filozofie, a preto možno sebautváranie realizovať intelektuálnymi prostriedkami, aké si zvolili Proust či Derrida. Je to však neúplný prístup, ktorý nezohľadňuje skutočnosť, že „ak môžeme emancipovať a transformovať Ja novým jazykom, môžeme ho takisto oslobodiť a zmeniť novými telesnými praktikami“ (Shusterman 2003, 402), na čo však Rorty systematicky nebral žiadny zreteľ. To je však aspekt Rortyho filozofie, ktorý bol častým terčom kritiky, a ktorý Šíp už dávnejšie v inom kontexte vyjadril slovami, podľa ktorých Rorty „nemá odvahu opustiť poslednú baštu ‚presvetleného rozumu‘ – jazyk“ (2004, 40). Navyše je tento spôsob sebautvárania a autonomizácie obmedzený na intelektuálov, a je v tomto smere demokraticky len zložito distribuovateľný.

Pre Shustermana je táto jednostrannosť a nedemokratickosť pri myšlienkach o sebautváraní alarmujúca, zvlášť keď sa na problém díva ako pragmatistický filozof – ktorým bol aj Rorty –, ktorému sa praktický efekt začlenenia telesných praktík do procesov *sebapoznávania*, *sebautvárania* a *sebapremeny* javí ako nesporný a omnoho prístupnejší širším vrstvám spoločnosti. Akcent na telo pritom nie je akýmsi módnym výstrelkom, ani záležitosťou výlučne terapeuticko-komplementárných postupov koncipovaných v 20. storočí a vypracovaných Feldenkraisom či Alexandrom. Práve naopak, dokladajú ju tisícročia orientálnych myšlienkových tradícií, v ktorých sú telesné praktiky dodnes integrálnou súčasťou múdro vedeného života. Hoci súčasným akademickým filozofom a filozofkám to môže znieť zvláštne, somatický výcvik možno v týchto tradíciách vnímať ako základný prostriedok *filozofického* osvietenia a cnosti, ktorý

leží v srdci ázijských praktík hatha jogy, zenovej meditácie a t'ai či č'uan. Ako tvrdí japonský filozof Yuasa Yasuo, koncept „osobnej kultivácie“ alebo *shugyō* (zjavná analógia „starosti o seba“) sa vo východnom myslení predpokladá ako „filozofický základ“ (Shusterman 2008, 17 a n.).

V západnej filozofickej tradícii má telo taktiež svoje miesto, hoci pod vplyvom platonizmu, stredovekého kresťanstva i karteziánizmu to bolo často miesto negatívne, respektíve vo filozofii a ďalších humanitných vedách nebolo príliš docenené. Podľa Shustermana možno v európskej myšlienkovvej tradícii, zvlášť potom v nemeckej proveniencii, vysledovať dokonca trend nezájmu o telo v humanitných vedách, vrátane filozofie, v ktorých má telo, na rozdiel od myslenia či duše, nanajvýš sekundárnu úlohu. Stačí sa pozrieť len na dejiny snáh o exaktnú metodologickú diferenciaciu vied, napríklad v intelektuálnom úsilí Diltheya či Gadamera.

Vied, ktoré dnes v angličtine na rozdiel od takzvaných *sciences* pomenúva slovo *humanities*, a ktoré v nemčine dodnes označuje veľavravný zastrešujúci pojem

Geisteswissenschaften – ktorého knižný anglický preklad by mohol byť „duchovné (alebo duševné) vedy“, v kontraste k prírodným vedám – *Naturwissenschaften* – ktoré sa zaoberajú fyzikálnym životom (s ktorým sa samozrejme telo jasne spája). Preto vzhľadom na všadeprítomnú opozíciu fyzikálneho a duchovného sa telo v našich koncepciách humanistických štúdií vynecháva či ignoruje (Shusterman 2012b, 26).

Toto vyjadrenie samozrejme nemožno brať absolútne. Je totiž pravdou, že už filozofia Maine de Birana, ktorá myšlienkovu predchádzala fenomenológii telesnosti Henryho či Merleau-Pontyho, brala do úvahy význam tela a telesnosti. A ani samotná fenomenológia telesnosti sa týmto témam vôbec nevyhýba. Shusterman si to uvedomuje, no zároveň konštatuje, že v akademickej filozofii si telo doposiaľ „zachováva silnú prítomnosť ako teoretická (a niekedy silno politická) abstrakcia. Avšak myšlienka použitia jeho kultivácie na zvýšené vedomie a filozofický náhľad by pravdepodobne väčšinu profesionálnych filozofov zasiahla ako trápna úchylka“ (Shusterman 2008, ix). Shustermanovi však ide práve o takéto „použitie kultivácie tela“ – vo filozofii.

3. Pragmatistická revitalizácia staroveku

Filozofia chápaná ako stelesnené umenie života v skutočnosti v západnej kultúre nepredstavuje nič nové – skôr niečo zabudnuté.

Stoicizmus, epikureizmus a kynizmus boli takými filozofiami v starovekom svete, získavajúcimi si svojich nasledovníkov [...] kvôli odlišným štýlom života, ktoré predpisovali a praktizovali. Také žité filozofie pokrývali nielen záležitosti mysle, ale tiež telesnú prax (Shusterman 1997, 148).

Rozsiahlo sa podobnej problematike venoval Pierre Hadot, podľa ktorého možno na helenistickej filozofii dokonca vidieť niektoré orientálne (indické) vplyvy v dôsledku ťažení Alexandra Veľkého (Hadot 2017, 111). V ázijských filozofických tradíciách to teda so stelesnenými filozofiami nebolo inak ako v helenistických školách. Shusterman (2012b, 4) to demonštruje aj na príklade konfucianizmu alebo zenovej filozofie. Zároveň pripomína, že keď sa ako pragmatista snaží prakticky „zžitkovat“ telo a pri-navrátiť ho filozofii, potom pragmatizmus jednoducho

reprezentuje návrat k tejto praktickej perspektíve a tak si zasluhuje svoj Jamesovský opis ako „nový názov pre staré spôsoby myslenia“. Nie je to „vyhýbanie sa filozofii“, ale oživenie tradície, ktorá vidí teóriu ako užitočný

nástroj pre vyššiu filozofickú prax: umenie žiť múdro a dobre (Shusterman 1997, 5).

Takéto poňatie pragmatizmu ako návratu k žitej a stelesnenej filozofii, skôr než aby sme ho vnímali cez čisto utilitárnu a vypočítavú optiku, ako sa to dnes v európskej filozofii ešte občas deje, akcentuje aj Višňovský (2014, 245), podľa ktorého je pragmatizmus „nástupcom sofistov, Sokrata, stoikov a epikurejcov v tomto poňatí filozofie“.

Čo však konkrétne znamená „prinavrátanie“ tela filozofii? V prvom rade snahu reálne začleniť prácu s vlastným telom do múdro vedeného života, ale dokonca aj do edukačnej praxe a prípravy študentiek a študentov filozofie kvôli jej inkorporovaniu do ich osobného života, nielen potenciálnej akademickej kariéry. Zdá sa však, že dominantne intelektualisticky orientované filozofické pracoviská tomu doposiaľ nie sú príliš naklonené. Čo je na škodu preto, že sa tieto telesné praktiky geneticky spájajú práve s filozofiami, ale najmä kvôli samotným filozofkám a filozofom, ako aj ich študentkám a študentom, ktorí sú takto ochudobnení o potenciálne veľmi dôležitú súčasť ich vlastných životov. Vezmime si len dva príklady praktík prospešných filozofickému mysleniu, o ktorých píše Shusterman: prácu s dychom a somatické vnímanie. Totiž,

všestrannou a časom preverenou metódou dosahovania pokoja potrebného pre pomalé, neprerušované myslenie, je zamerané vedomie a regulácia nášho dýchania. Keďže dýchanie má hlboký účinok na celý náš nervový systém, spomalením alebo utíšením nášho dýchania môžeme našej mysli priniesť väčší pokoj. Rovnakým spôsobom, pozorovaním a následným upokojením určitých svalových kontrakcií, ktoré sú pre myslenie nielen zbytočné, ale aj rušivé (kvôli bolesti alebo únave, ktorú spôsobujú), možno zosilniť fókus našej mentálnej koncentrácie a budovať jej trpezlivú vytrvalosť pre udržateľnejšie filozofické meditácie (2012b, 38).

Takáto práca s dychom sa napríklad v indickej filozofii objavuje pod už zmieneným pojmom *pránajáma*. Ide o tisícročia preverenú techniku, využitelnú pri prehĺbovaní filozofického myslenia: „Keď sledujeme dych, myseľ sa ponorí do činnosti dychu. Takto nás *pránajáma* pripravuje na ticho meditácie“ (Desikachar 2019, 80). Benefity regulácie dýchania – pre parasympatický nervový systém, koncentrovanejšie myslenie, aj zvýšenie pľúcnej kapacity, a tým lepšieho okysličenia mozgu, sú známe psychiatrom, psychológom a rôznym pracovným koučom, no pre kvalitu filozofického myslenia, s ktorým sa pôvodne spájajú, môžu byť rovnako významné. Nehovoriac o tom, že môžu tvoriť vynikajúcu praktickú bázu pre životné ideály, ku ktorým smerujú mnohé staroveké filozofie – za všetky spomeňme len stoickú *ataraxiu*. Zo zachovaných filozofických spisov, ktoré máme k dispozícii, je zrejme, že starovekí grécki

a rímski filozofi sa pri dosahovaní cieľov, ako je pokojná myseľ, venovali prevažne (hoci nie výlučne) tomu, čo Hadot (1999) nazval „duchovné cvičenia“. Ich význam je pre dané filozofické ciele nespochybniteľný, zato však napríklad čínski alebo indickí myslitelia (ale tiež napríklad kynici) nás učia, že pri dosahovaní týchto cieľov možno rovnako ako s duchom pracovať vo vzájomnom prepojení s telom.

Druhým príkladom konkrétnej praktiky môže byť *somatická pozornosť* alebo *somatické vnímanie* (tu sa výraz „somaestetika“, vychádzajúc z pojmu *aisthesis*, hodí celkom explicitne). Shusterman techniky somatickej pozornosti ako odborník na Feldenkraisovu metódu dobre pozná:

Kľúčom k precíznejšej telesnej introspekcii je potom systematicky vnímať telo tým, že ho v našej pozornosti rozčleníme a usmerňujeme našu pozornosť najprv na jednu časť, potom na inú, a tak každej časti venujeme náležitú pozornosť. Možno tak dosiahnuť jasnejší zmysel vzťahov častí k celku (2012b, 118).

Ide o praktiky, ktoré sa zväčša vykonávajú v ľahu a so zavretými očami pod vedením inštruktora, ktorý verbálnymi pokynmi orientuje vedomie človeka postupne na jednotlivé časti tela, ktoré si po istej praxi môže začať uvedomovať novým, doposiaľ neznámym spôsobom. Ani tieto techniky však nie sú nové. Modernému svetu ich v dvadsiatom storočí priblížil Saraswati pod pôvodným starovekým názvom *joga nidra* (jogový spánok), v ktorom ide o to isté, čo v súlade s modernejšími náprotivkami opisuje Shusterman. „Charakteristickou vlastnosťou *joga nidra* bola systematická rotácia vedomia v tele, ktorá pochádza z tantrickej praxe *nyasa* (znamenajúcej ‚umiestniť‘ alebo ‚vziať myseľ na toto miesto‘)“ (Saraswati 1982, 3).

Nám, ktorí sme sa vo filozofii vzdelávali spôsobom zodpovedajúcim modernej európskej tradícii, môžu takéto praktiky na prvý pohľad pripadať cudzie a nepatričné. Aj predstava ich praktizovania v univerzitnom filozofickom vzdelávaní môže pôsobiť zvláštne, čo si uvedomoval aj Shusterman, keď tvrdil, že napriek svojmu silnému presvedčeniu o ich filozofickom význame, nikdy sa ich vo vysokoškolskom vzdelávaní neodvážil použiť kvôli implicitnému etablovanému predpokladu, že študenti sa majú filozofiu učiť v sede a s otvorenými očami, konceptuálne, nie skúsenostne. Tomu sú prispôsobené aj učebne, keďže sa v nich nedá napríklad ležať na zemi (Shusterman 2012b). Napriek tomu je však nepopierateľné, že podobné praktiky majú nesmiernu filozofickú relevanciu. Akú?

V odpovedi na túto otázku sa shustermanovský pragmatizmus opäť ukazuje ako oživenie starovekého filozofického cieľa, ktorý je úzko spätý so sokratovskou tradíciou myslenia a štýlmi života; a ktorý je vyjadrený delfským imperatívom γνῶθι σεαυτόν (*gnóthi seauton*) – poznaj sám seba. Samotné somaestetické praktiky, ako je napríklad *pránajáma* či Feldenkraisova metóda, totiž nemajú byť vo filozofii cieľom

osebe a už vôbec nemajú substituovať teoretickú či diskurzívnu zložku filozofie. Majú to byť „*pomocné nástroje*“¹² pre takéto sebazozorovanie, prostredníctvom ktorého môžeme lepšie realizovať sebazoznávanie ako klasický cieľ filozofie. [...] disciplíny somatickej edukácie, ako je Feldenkraisova metóda alebo joga môžu takéto výcvik poskytnúť“ (Shusterman 2008, 121). Dokonca môžeme tvrdiť, že ani sebazoznávanie pri snahe viesť filozofický život nemusí byť primárnym alebo výlučným filozofickým cieľom, ale skôr cieľom partikulárnym, ktorý môže slúžiť zároveň ako prostriedok pre komplexnejšie chápané „*umenie žiť*“ ako filozof(ka) – teda ako múdry muž či múdra žena, jednoducho bytosť, ktorá nepodlieha náhodným okolnostiam, okoliu ani svojmu vlastnému telu, ale ktorá má svoje reakcie na tieto podnety pevne vo svojich vlastných rukách. Somaestetické praktiky teda predstavujú *inštrumenty* sebazoznávaní, vďaka ktorým – ak ich vieme vhodne použiť – môžeme skvalitňovať náš život v individuálnom, ale aj sociálnom smere, napríklad pri regulácii a spracúvaní emócií, pretože ich prehĺbené porozumenie nám poskytuje

možné prostriedky na ich lepšie zvládanie. Keď sú raz emócie tematizované vo vedomí, môžeme získať kritický odstup a teda porozumenie aj schopnosť riadiť ich s väčším majstrovstvom (čo neznamená s väčšou represiou). Navyše, keďže emócie sú (aspoň empiricky) úzko spojené s určitými somatickými stavmi a pocitmi, môžeme naše emócie ovplyvniť nepriamo – zmenou našich somatických pocitov pomocou vedomého cvičenia somaestetickkej kontroly (Shusterman 2008, 122).

Na takúto sebakontrolu nás vedú pripraviť dychové cvičenia či cvičenia somatického vnímania. V stresujúcej situácii si napríklad často neuvedomujeme vlastné fyziologické reakcie, ako je zrýchlený či plytký dych, ktorý je indikátorom stresu. Keď sa však naučíme svoje telesné prejavy vedome pozorovať, budeme ich môcť ľahšie ovládať, napríklad zámerne spomaliť dych – a tým následky stresovej situácie redukovat' či eliminovať. Benefity praktickej somaestetiky nie sú vôbec iba zdravotné, ale pozitívne vplývajú tiež na myslenie, ktoré môže byť efektívnejšie tým, že bude pod našou intencionálnou kontrolou, nie pod kontrolou vonkajších okolností.

Preto je ďalším benefitom sloboda. Somaestetickou praxou sa dokážeme oslobodzovať od habituálnych reakcií, viac ich vnímať a nenechať sa nimi unášať. *Dhammapáda*, kánonický budhistický text, ktorý sa považuje za súhrn samotného Budhovho učenia, – podobne, ako by mohli znieť jeho okcidentálne, napríklad stoické, náprotivky¹³ – o tom píše: „Človek, ktorý je vyrušovaný zlými myšlienkami, ktorého

¹² Kurzíva autor.

¹³ Irvine (2020, 16) upozorňuje na niektoré podobnosti stoicizmu a zen-budhizmu.

sebecké vášne sú silné a ktorý vyhľadáva iba zmyslové pôžitky, zvyšuje svoje bažiacie túžby a posilňuje reťaze, ktoré si sám kuje“ (Anonym 2015, 44). No nie je to len oslobodenie sa od vášní, emócií a naučených, inkorporovaných a pôvodne netematizovaných reakcií. Naše telo môže dopomáhať nášmu mentálnemu oslobodzovaniu sa aj niečím takým zdanlivo triviálnym, ako je chôdza. V Grosovej *Filozofii chôdze* sa napríklad dočítame o tom, ako nás dlhá chôdza dokáže zbaviť pút našej sociálnej identity aj našej ego-identity,

lebo na chôdzu stačí len telo. Nič nám tu nepomôže vzdelanie, čítanie, nanič sú nám naše vzťahy: stačia dve nohy a doširoka otvorené oči, aby sme mohli hľadiť. [...] Pre kopce a lístie nie sme ničím. Nijakou funkciou, statusom, dokonca ani osobou – sme len telo, ktoré cíti ostré skalné výbežky na ceste, pohladenie vysokej trávy a sviežosť vetra (Gros 2018, 97).

Táto skúsenosť zrejme nemá ďaleko od skúseností dosahovaných pomocou budhistickej meditácie pri chôdzi, nazývanej *kinhin* (porov. Sucharek 2020, 11).

Somaestetika, ktorú propaguje Shusterman, ono *aisthesis* vlastného *sóma* a následne ovplyvňovanie tela a mysle, môže napokon nadobudnúť formu komplexného, múdro riadeného, vedomého štýlu filozofického života, ktorého charakteristiky sa v ničom zásadnom nelíšia od toho, čo Foucault v súvislosti so starovekými filozofickými školami pomenúva slovným spojením „estetika existencie“, a čo sa skutočne spája s pôžitkami a radosťou, rovnako asociovanými s pojmom *aisthesis*. Je to však radosť kvalitatívne a diametrálne odlišná napríklad od radosti z pasívneho konzumovania. Je skutočnou *estetikou existencie*, stavom, ktorý

nesprevádza ani nenasleduje žiadna forma nepokoja v tele ani v duši; je definovaný tým, že nie je vyvolaný ničím, čo by bolo nezávislé na nás, a teda by sa vymykalo našej moci; rodí sa z nás a v nás (Foucault 2003b, 90).

4. Namiesto záveru: Somaestetika ako alternatívna etika

Uvedené na prvý pohľad môže vyvolávať dojem, že je praktická somaestetika akýmsi privátnym podnikom. Shusterman si však vo svojich prácach dáva záležať na tom, aby permanentne akcentoval jej *morálnu* a *sociálnu* dimenziu. Práve v tomto smere sa ukazuje jej najväčší možný prínos, na ktorý pri svojich estetických analýzach upozorňoval už Welsch tvrdiac, že osvojenie si akýchkoľvek etických maxim je neefektívne bez rozvinutej estetickej (*aesthetickej*) senzibility vo vzťahu k rozpoznaniu situácií, kedy je tieto maximy potrebné použiť alebo naopak situácií, kedy sa my sami dopúšťame neprávostí voči iným a ani si to neuvedomujeme. Diskurzívna či deklaratórna rovina totiž nie je vždy identická s reálnou morálnou praxou. Ak by

sme si predstavili človeka, ktorý si formálne osvojil vynikajúce etické princípy, ale chýbala by mu senzibilita, mohol by vo svojom konaní pokojne utláčať iných ľudí

s najčistejším svedomím a v pevnej viere, že je tolerantnou osobou. Senzitivita voči diferenciam je teda skutočnou podmienkou tolerancie. Možno žijeme v spoločnosti, ktorá o tolerancii mnoho hovorí, ale má príliš málo vedenia k senzitivite (Welsch 1996, 19).

Preto k tomu dodáva: „Estetizácia môže prostredníctvom svojich efektov senzibilizácie zasahovať do sociálnych procesov. Tu vidím možnosti estetizácie – nevidím ich v tendenciách ku skrášľovaniu, ktoré sú zväčša v popredí, keď hovoríme o estetizácii“ (Welsch 1996, 19). Shustermanova somaestetika má ambíciu byť takouto formou senzibilizácie a okrem iných jej foriem (Welsch napríklad zdôrazňuje kultiváciu človeka výchovou k pluralite prostredníctvom umenia¹⁴) sa zameriava na možnosti, ktoré možno dosiahnuť prácou na sebe a so sebou samým, pričom v tejto práci na sebe je telo a myseľ (dušu) potrebné vnímať nie dualisticky, ale komplementárne a holisticky.

Shusterman poukazuje napríklad na spôsob, akým fungujú naše predsudky voči cudzincom a inakosti, často vyúsťujúce do nešťastných prejavov rasizmu, homofóbie či xenofóbie. Antropologicky a psychologicky vzaté, nenávisť voči iným (kultúram, rasám, etnikám) nie je totiž podmienená iba sociálnym, kultúrnym či ideologickým kontextom, a už vôbec nie je iba diskurzívnou záležitosťou, ale je tiež záležitosťou somatického vedomia, či skôr somatického nevedomia, a teda korení v našich nevedomovaných predstavách a pocitoch spätých s integritou a čistotou

bežného tela v danej kultúre. Takéto úzkosti možno nevedome transformovať do nepriateľstva k cudzincom, ktorí spochybňujú takéto bežné telo a ohrozujú jeho deformáciu prostredníctvom etnického a kultúrneho zmiešavania, ktoré môže pozmeniť telo dvojako: vonkajší vzhľad a správanie (Shusterman 2008, 128).

Predsudky a intolerancia sa teda spájajú tiež s nerefektovaným pocitom strachu z potenciálneho znečistenia a modifikácie bežného tela, ktoré v našich očiach zvyčajne reprezentuje aj to naše. Nemožno prehliadať ani skutočnosť, že takéto „bežné telo“ je zároveň miestom realizácie a nositeľom inkorporovaných kultúrnych noriem, ktoré sa prejavujú aj v našich najintímnejších preferenciách.

¹⁴ Myšlienky o výchove umením asi najznámejším spôsobom akcentoval Friedrich Schiller (1995). Nájde ich však aj u bádenských novokantovcov (porov. Windelband 1967, 504) a mnohých ďalších mysliteľov.

Z rovnakého dôvodu sa teda objavuje nenávisť voči homosexualite, ktorá je u niektorých heterosexuálov poháňaná

nepozorovanými telesnými reakciami, pocitmi, že homosexuálne činy a chůtky sú cudzie a ohrozujú známe, zavedené formy telesnej túžby a správania. Veľa ľudí, ktorí v princípe môžu rozpoznať, že dospelí ľudia by mali mať slobodu diskkrétne realizovať svoje alternatívne sexuálne preferencie, nie sú však napriek tomu skutočne schopní tolerovať homosexualitu kvôli somatickým reakciám diskomfortu a nechuti [...], ktoré tiež predstavovaná homosexualita generuje (Shusterman 2008, 131).

Podobné somatické pocity sú zväčša neuvedomované a netematizované, preto cestou k ich redukcii môže byť somaestetika – rozvíjanie prehĺbeného somatického vnímania, ktoré nám v takých humanitných vedách, ako je povedzme etika, zväčša uniká. Podľa Shustermana (2008, 132) môžu byť somaestetické praktiky zamerané napríklad na rozpoznanie skutočnosti, že telo každého z nás, vrátane toho nášho, „je chaotickou nádobou všetkých druhov telies, tekutín a plynov; vždy je prenikané vecami, prichádzajúcimi zvonka vzduchom, ktorý dýchame a jedlom, ktoré jeme, rovnako ako neustále vylučujeme hmotu zvnútra našich tiel“. Somaestetika tak môže fungovať aj ako proces sebapoznávania, ktorý má podobu postupnej deidealizácie nás samých ako reprezentantov kultúrne akceptovanej normy a neporušenej telesnej čistoty.

Somaestetika je teda koncipovaná zároveň ako alternatívna etika a v tomto smere má potenciál plniť rovnakú funkciu, ako foucaultovská estetika existencie. Shusterman to anticipoval už pri písaní svojej *Estetiky pragmatizmu*, kedy koncepcia somaestetiky ešte nebola rozvinutá, no už tu reagoval na trend nastolený filozofmi postmoderny, vrátane Foucaulta, totiž že v situácii, kedy sme sa vzdali univerzalistických predstáv o ľudskej podstate a o všeobecných princípoch, ktoré majú riadiť naše konanie (ako napríklad kantovský Rozum), „estetické nie je ani symbol, ani prostriedok, ani náhrada za etické, ale skôr jeho konštitutívna substancia“ (Shusterman 2003, 372).

Práve v takomto kontexte sa Foucault vracal k antickej estetike existencie, totiž aby okrem iného ukázal, že v našej histórii jestvujú alternatívne formy morálky, ktoré môžu byť postavené na individuálnej morálnej praxi bez univerzalistických princípov. To bola forma starovekej estetiky existencie. Ako tvrdil, „väčšinou už neveríme, že morálka môže byť založená na viere a nepravíme si právny systém, ktorý by zasahoval do nášho morálneho, osobného, intímneho života“ (Foucault 2002, 340). Preto si tiež početní autori „myslia, že Foucaultovou ‚alternatívou‘ voči všetkým formám morálky s univerzalistickými nárokmi je koncept ‚estetiky existencie‘. Či presnejšie, mohol by ňou byť“ (Suvák 2021, 125).

Shusterman prichádza s vlastným pomenovaním – somaestetika – ktoré je skôr sondou do širokého spektra melioristických možností – možností zlepšovania individuálneho aj sociálneho života prostredníctvom múdro vedených a filozofiou komplexne kultivovaných životov. Táto sonda sa pritom vôbec neobmedzuje nastarovekých Grékov a Rimanov, ba ani Indov a Číňanov, ale zohľadňuje tiež prístupy fenomenológie, transcendentalizmu, fyziológie, umenia a v neposlednom rade pragmatizmu. V tomto smere o shustermanovskom pragmatizme v plnej miere platí to, čo o pragmatistických modeloch umenia života uviedol Višňovský:

Etická línia filozofie umenia žiť pristupuje k problému cez koncept ľudského života s intenciou jeho transformácie na „dobrý život“. Kľúčovou doktrínou pragmatizmu je meliorizmus – zlepšovanie života a ľudskej situácie prostredníctvom inteligentných praktík vrátane pragmatistickej nádeje, že to možné je, aj keď to nikdy nebude dokonalé (2014, 242).

Shusterman sa po pragmatisticko-melioristickej ceste vydal formou filozofického znovuobjavovania tela, toho najprívátnejšieho a najintímnejšieho, čím je každý z nás po celý svoj život. Praktická somaestetika preto môže byť nesmierne dôležitá pre kvalitné prežitie nášho vlastného života, pre naše vlastné umenie života, pre naše potešenie zo seba, pre našu estetiku existencie. No jej význam sa neobmedzuje na jednotlivca. Samozrejme, toto

budovanie Ja prostredníctvom vlastného tela nie je samo osebe vážnou hrozbou sociopolitickým štruktúram, ktoré utvárajú Ja a jazyk jeho opisovania. Môže však vštepiť prístupy a vzory správania, ktoré by prospeli sociálnej transformácii a podporili ju (Shusterman 2003, 402).

Predsa len, nachádzanie pôžitku v pokoji mysle či slobody v sebaovládaní – nekонтastuje to nápadne s nachádzaním potešenia v permanentnej intenzifikácii pôžitkov konzumnej existencie, ktorá predstavuje problém nielen z hľadiska nekomplikovaného ovládania jednotlivca, ale aj z hľadiska ekológie? Nie je stíšenie a upokojenie seba pomocou dýchacích techník, smerujúcich k rozvážnym filozofickým meditáciám, v kontraste s tempom a nárokmi našej rýchlej, pretechnizovanej a extrémne utilitárnej doby? A nepôsobí to zároveň ako funkčná profylaxia pred rýchlym vyhorením čoraz mladšej populácie, smerujúcej k nekonečnej špirále užívania psychofarmák? Nepotrebujeme neustále nachádzať možnosti rozširovania akceptácie iných a redukcie negativity v sociálnych interakciách, hoci aj za pomoci práce s vlastným telom?

Zároveň však potrebujeme ľudské vzory takého života, ktorými sa možno inšpirovať a bezpečne ich nasledovať. A tu sa opäť odhaľuje spriaznenosť Shustermanovej somaestetiky s foucaultovskou estetikou existencie, ktorej estetická stránka spočívala tiež v prijatí „takej formy života, v ktorej by sa človek mohol spoznať, v ktorej by ho spoznávali ostatní a v ktorej by dokonca aj potomkovia nachádzali príklad“ (Foucault 2000a, 156). Teda formy života nie nepodobnej estetickej forme inšpiratívneho diela umenia. Ak navyše platí, že idoly sú vzory, ktoré „reprezentujú ústredné hodnoty spoločnosti, ktorá sa o svojich hodnotách nedokáže uistiť iným spôsobom, pretože náboženské články viery a ich záväznosť sa stratila a politické a morálne presvedčenia tiež“ (Liessmann 2012, 113), a že teda idoly sú tým, čo v našich sekulárnych a liberálnych spoločnostiach substituuje niekdajšie pevné záchytné body, potom by mali mať idoly komerčného sveta, sociálnych médií a konzumu svoju reálnu konkurenciu.

Nie je toho málo, čo nám somaestetika ponúka. Je toho naopak dostatok na to, aby sme jej výzvu k experimentovaniu so sebou prijali a sami sa stávali takými potrebnými vzormi. Pobáda nás vykročiť na cestu, na ktorej bude naše telo nielen integrálnou súčasťou filozofických výskumov a teoretických konštruktov, ale tiež filozofickej praxe a múdro riadeného života. Pobáda nás k stelesneniu filozofie a tým aj k estetike našej individuálnej i sociálnej existencie.

Literatúra

- ANONYM (2015): *The Dhammapada*. London: Penguin Books.
- ALEXANDER, F. M. (1955): *The Use of the Self*. Kent: Integral Press.
- DERRIDA, J. (1980): *La carte postale: De Socrate à Freud et au-delà*. Paris: Flammarion.
- DESIKACHAR, T. K. V. (2019): *Srdce jógy: Rozvíjanie osobnej praxe*. Bratislava: Sattva.
- FARKAŠOVÁ, E. (2022): *O tichu, pomalosti a iných hodnotách*. Bratislava: Vydavateľstvo Spolku slovenských spisovateľov.
- FOUCAULT, M. (2000a): Estetika existencie. In: Marcelli, M. (ed.): *Moc, subjekt a sexualita. Články a rozhovory*. Bratislava: Kalligram, 161 – 172.
- FOUCAULT, M. (2000b): Návrat morálky. In: Marcelli, M. (ed.): *Moc, subjekt a sexualita. Články a rozhovory*. Bratislava: Kalligram, 120 – 131.
- FOUCAULT, M. (2002): O genealogii etiky: Nástin rodícího se díla. In: Dreyfus, H. L. – Rabinow, P.: *Michel Foucault: Za hranicemi strukturalismu a hermeneutiky*. Praha: Herrmann & synové, 337 – 371.
- FOUCAULT, M. (2003a): *Dějiny sexuality II. Užívání slasti*. Praha: Herrmann & synové.
- FOUCAULT, M. (2003b): *Dějiny sexuality III. Péče o sebe*. Praha: Herrmann & synové.
- GROS, F. (2005): Course Context. In: Gros, F. (ed.): *The Hermeneutics of the Subject: Lectures at the Collège de France, 1981 – 82*. New York: Palgrave Macmillan, 507 – 546.
- GROS, F. (2018): *Filozofia chôdze*. Bratislava: Hronka.
- HADOT, P. (1999): *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Oxford – Malden: Blackwell.
- HADOT, P. (2017): *Co je antická filosofie?* Praha: Vyšehrad.
- IRVINE, W. B. (2020): *Jak žít dobrý život: Starověké umění stoické radosti*. Praha: Blue Vision.

- KIERKEGAARD, S. (2007): *Bud' – alebo*. Bratislava: Kalligram.
- KVOKAČKA, A. (2015): Estetická skúsenosť dnes: Skúmanie somaestetiky vo vzťahu k estetike každodennosti a estetike environmentu. *ESPES: The Slovak Journal of Aesthetics*, 4 (2), 10 – 15. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6387850>
- LIESSMANN, K. P. (2012): *Univerzum vecí: K estetice každodennosti*. Praha: Academia.
- PATAŇDŽALI (2022): *Jógasútry*. Bratislava: Sattva.
- RORTY, R. (1996): *Nahodilosť, ironie, solidarita*. Praha: Pedagogická fakulta UK v Praze.
- RORTY, R. (2000): *Filozofia a zrkadlo prírody*. Bratislava: Kalligram.
- SARASWATI, S. (1982): *Yoga Nidra*. Munger: Yoga Publications Trust.
- SCHILLER, F. (1995): *Estetická výchova*. Praha: Votobia.
- SHUSTERMAN, R. (1997): *Practicing Philosophy: Pragmatism and the Philosophical Life*. London – New York: Routledge.
- SHUSTERMAN, R., (2003): *Estetika pragmatizmu: Krása a umenie života*. Bratislava: Kalligram.
- SHUSTERMAN, R. (2008): *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- SHUSTERMAN, R. (2012a): Back to the Future. *Aesthetics Today. Nordic Journal of Aesthetics*, 23 (43), 104 – 124. DOI: <https://doi.org/10.7146/nja.v23i43.7500>
- SHUSTERMAN, R. (2012b). *Thinking through the Body: Essays in Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- SHUSTERMAN, R. (2021): *Ars Erotica: Sex and Somaesthetics in the Classical Arts of Love*. Cambridge: Cambridge University Press.
- SUCHAREK, P. (2020): *Bricolage 44*. Levoča: Modrý Peter.
- SUVÁK, V. (2021): *Foucault: Od starosti o seba k estetike existencie a ešte ďalej*. Bratislava: Petrus.
- ŠÍP, R. (2004): Rorty a Foucault (Dialektika osvícenství a romantismu). *Filozofia*, 59 (1) 31 – 40.
- VIŠŇOVSKÝ, E. (2014): *Nové štúdie o pragmatizme a neopragmatizme*. Bratislava: VEDA.
- VIVÉKÁNANDA, S. (2004): *Čtyři knihy o józe*. Přáslavice: Fontána.
- WELSCH, W. (1993): *Estetické myslenie*. Bratislava: Archa.
- WELSCH, W. (1996): Aestheticization Processes. Phenomena, Distinctions and Prospects. *Theory, Culture & Society*, 13 (1), 1 – 24. DOI: <https://doi.org/10.1177/026327696013001001>
- WELSCH, W. (1997): Estetika za estetikou. *Filozofia*, 52 (5), 318 – 336.
- WINDELBAND, W. (1967): *Prelúdiá*. In: Hrušovský, I. – Zigo, M. (eds.): *Antológia z diel filozofov: Pozitivismus, voluntarizmus, novokantovstvo*. Bratislava: Vydavateľstvo politickej literatúry.
- YOUNG, I. M. (1980): Throwing Like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality. *Human Studies*, 3 (2), 137 – 156.

Štúdia je výstupom riešenia projektu VEGA č. 1/0537/21 *Umenie života v kontexte filozofickej praxe*.

Lukáš Arthur Švihura
Prešovská univerzita v Prešove
Filozofická fakulta
Inštitút filozofie
Ul. 17. novembra 1
080 01 Prešov
Slovenská republika
e-mail: lukas.svihura@unipo.sk
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4085-445X>