

Rekreacija, zmernost in zdravje

MILAN HOSTA

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Gortanova 22,
SI-1000 Ljubljana

IZVLEČEK

V razpravi se lotimo obravnave rekreacije, ki skozi koncept 'športa za vse', postaja vse bolj popularna oblika telesnih praks. S primerjavo med vrhunskim športom in rekreacijo razkrijemo dve različni etični logiki. Na tej osnovi vstopimo v rekreacijo z Aristotelovim pojmom zmernosti, ki pa se kaže na dveh nivojih. Prvi je zmernost v širšem kontekstu kot vzpostavljanje ravnotežja sodobnega načina življenja, drugi pa je zmernost v samem dejanju. Tako vrlino zmernosti navežemo z zdravjem, ki ga obravnavamo kot dinamični koncept, ki zajema človekovo celovitost.

V iskanju prave mere rekreacijo v širšem kontekstu označimo kot ne-užitek v prostoru sodobne ležernosti blaginje. V samem aktu rekreacije pa upoštevamo subjektivnost organizma, ki zavrača vse vnaprejšnje normative in sam sebi sproti vzpostavlja pravo mero.

V nadaljevanju postavimo razumevanje zmernosti in zdravja, ki sta izrazito subjektivni kategoriji, v primež popularnih rekreativnih receptov. Če gre z ene strani za etično vprašljivo vsiljevanje norm posamezniku, pa z druge strani to deluje pozitivno.

Ključne besede: filozofija športa, rekreacija, vrline, užitek, zmernost, zdravje

ABSTRACT

RECREATION, TEMPERATENESS AND HEALTH

The article deals with the phenomenon of recreation, which is becoming an ever more popular form of physical practice through the concept of "sport for everybody". The comparison of the elite sport and recreation reveals two different ethical positions. This can serve as a starting point for the application of Aristotle's notion of temperateness that enters the discussion on two levels. First, the temperateness in the broader context as the harmonization of modern lifestyle, and second, temperateness in the very activity of recreation. In this way, the virtue of temperateness is tied with the notion of health, understood as a dynamic notion embracing the human being in its totality.

In view of moderation, recreation can be characterized in the broader sense as a non-pleasure in the sphere of modern everyday prosperity. And in the very activity of recreation the subjectivity of the organism is taken into account: it refuses every norm given in advance, and simultaneously focuses on the creation of its own norms.

In the second part, the understanding of subjective temperateness and health, both being distinctively subjective categories, is viewed from the standpoint of popular sport recipes. Although it can be deemed an ethically questionable imposing of norms to the individual, it still can be positively effective.

Key words: philosophy of sport, recreation, virtues, pleasure, temperateness, health

1. Uvod

Ob medijski fascinaciji in globalni popularizaciji vrhunškega tekmovalnega športa, ki je na nek način sam sebi dovolj in vedno bolj tudi sam sebi namen, bomo v tej razpravi, v ospredje postavili drug športni pojav, ki po pomembnosti glede kakovosti življenja sodobnega človeka, prekaša prvega. Gre za športno rekreacijo, ki se danes uveljavlja skozi koncept 'športa za vse' in je tako tudi ta del športa vedno bolj globalne narave.

Ker se filozofi športa, gibljemo na širokem polju telesne kulture, bomo v ta namen označili pojav, ki nas zanima kot "rekreacijo", brez določila *športna*, saj smatramo, da rekreacija ni nujno tudi športna¹ aktivnost; vsekakor pa gre v tej razpravi vedno za rekreacijo kot telesno aktivnost. Za to potezo smo se odločili iz dveh razlogov. Prvi je konsistentnost s teoretskim konceptom *telesne kulture*, ki ima v genealogiji športne znanosti in prakse svoje mesto in je pri nas že bil uveljavljen. Nanj se opirajo mnogi športni strokovnjaki doma in v tujini (Pediček 1970, Hodan 2001). Gre za najsplošnejšo klasifikacijo telesnih praks, ki jih zajame pojem *telesne kulture*: telesna vzgoja, rekreacija in šport. Tako *šport* postavimo ob bok *rekreaciji*, kar se izkaže v določenih primerih (in v tej razpravi to tako tudi je) za teoretsko primerno in uporabno klasifikacijo.² Drugi razlog pa je odprtost pojma *rekreacije*, ki presega športne aktivnosti. Tako s pojmom *rekreacija* zajamemo vse tiste bistveno *telesne aktivnosti*, ki jih človek izvaja v rekreativni namen.

2. Opredelitev rekreacije v razmerju do vrhunškega športa in usmeritev k etiki 'prave mere'

Rekreacijo opredelimo etimološko kot *recreate* (lat.): osvežiti, znova ustvariti, obnoviti ipd. (Pediček, 1970: 404) Da bo razlikovanje telesnih praks bolj čisto, v tej razpravi določimo rekreacijo v razmerju do vrhunškega športa; vrhunski šport pa označimo kot telesno aktivnost, ki se odvija po določenih standardih in jo navadno določa tekmovalje oz. primerjanje sposobnosti. Ob primerjavi rekreacije in vrhunškega športa, lahko pokažemo, da je v različnih telesnih praksah veljavna različna etična logika in s tem določimo predmet naše obravnave.

Po Aristotelu, ki izključuje vsako pretiravanje, je resnica človeka na strani prave mere, zmernosti in obvladovanja. Vsekakor lahko te vrline označimo tudi kot *rekreativne*. Kako pa je z vrlinami v vrhunškem športu? Vrhunski šport se v najlepši luči kaže v geslu *citius, altius, fortius*. Stalno preseganje samega sebe in drugih. Vrhunski šport je gibalni eksces, ki je daleč od zadovoljevanja osnovnih (naravnih) potreb človeka po gibanju. V tem kontekstu vrhunškega športa, se je primerno sklicevati na etiko mak-

¹ Pri tem se opiramo na izmuzljivo definicijo športa in večstransko klasifikacijo *telesne kulture*.

² V športu in rekreaciji se navadno uporabljajo enake gibalne vsebine, le namen je drugačen. Vrhunskemu športu, ki nam v razpravi nudi teoretsko oporo, se pripisuje izrazito tekmovalen značaj, rekreaciji pa ne.

simuma, kot jo opredeljuje Milner oz. etiko zakona, ki jo navaja in razvija Šumič-Riha v Mutacijah etike (2002:12): "Pozvati subjekta, naj maksimalno uresniči, česar je zmožen, zato pomeni, da je poklican pokazati, da je zmožen tistega, česar poprej ni bil zmožen, ali pa, da realizira tisto, za kar je mislil, da ni zmožen."

Zakon v našem primeru je zakon zmage. Režim, ki vodi k zmagi v tekmovanju, ne dopušča zmernosti kot jo opredeljuje Aristotel. V rekreaciji ta koncept ne vzdrži in ni primeren, je pa kot doma v vrhunskem športu, kjer velja imperativ najboljšega dosežka, zmage, preseganja drugih in samega sebe: "Če etiko zakona postavljamo v opozicijo z etiko prave mere, je to zato, ker etika zakona ne pozna mere, in še manj prave mere, kajti etiko zakona odlikuje prav eksczesivnost, čezmernost." (Šumič-Riha, 2002:12)

V sledenju etiki zakona, je treba poudariti, da vrhunski športnik vedno ve kaj hoče. Zmago! Zmaga je edino, kar šteje. Ni pomembna pot do zmage; ta pot je znana in omejena s pravili igre, zato si ne dovoli omahovanja. Gre in iz sebe iztisne kolikor je potrebno, včasih gre tudi preko samega sebe. V tem območju ekscesa, se ugodje sprevrže v bolečino, kljub temu pa športnik vztraja v boju. Tu gre za posebno obliko bivanja, ki se kvalitativno razlikuje od rekreativnega. Pa vendar na nivoju vrhunškega športa zopet lahko vzpostavimo etiko vrlin. Zato ne gre razlikovati med rekreacijo in vrhunskim športom zgolj po kvantitativnih normativih. Če bi temu sledili, kvantitativni razliki namreč, potem bi vrhunski šport opredelili kot pretiravanje, ki je slabost samo po sebi in v njem ne gre iskati sredine, kar pa a-priori ne moremo storiti in brez nadaljnega raziskovanja sprejeti:³ "Vendar nauka o srednji meri ni mogoče posplošiti na vsako dejanje in vsako strast. [...] (škodoželjnost, zavist, krajo, umor itd.) Pri teh stvarih nikdar ni mogoče pogoditi pravega, ampak zmerom le grešiti." (Aristotel, 2002: 86)

V rekreaciji subjekt ni vpet v sistem inštitucije, ali vsaj ne v tolikšni meri kot vrhunski športnik. Zato si navadno sam postavlja meje in odloča, kaj mu je storiti. Nanj vpliva nešteto notranjih in zunanjih dejavnikov, nešteto zakonov, ki jih mora upoštevati in izbrati pravo mero. In to je tisto najtežje – sami sebi moramo določiti meje, izkazati moramo oblast nad ugodji, ki se jim vdajamo. Tu pa se nam postavi vprašanje, ki ga v slovenski športni literaturi še nismo zasledili – je rekreacija užitek ali ne-užitek? Preden skušamo odgovoriti na to vprašanje, le še kratek komentar k različnim etičnim logikam rekreacije in vrhunškega športa.

V kolikor vrhunskemu športu pripišemo logiko maksimuma, rekreaciji pripišemo logiko prave mere. Torej, etika, s katero vstopamo v polje rekreacije, ne more biti druga kot etika zmernosti. Za vrhunski šport velja podobno, tudi tu gre za iskanje prave mere, le da je 'razmerje' zaostreno, s čemer se zaostri tudi veljava etike. Vzorec je enak, oblika in material pa sta drugačna in zato govorimo o različnih kvalitetah in različnih etičnih logikah. Prva, rekreativna, dopušča veliko gibljivost še varnega odstopanja od sredine, medtem, ko je druga veliko bolj občutljiva in že majhno odstopanje lahko nepovratno poruši ravnovesje.

Zožano polje delovanja vrhunškega športnika daje videz, kot da gre le za en zakon – zakon zmage, pa vendarle temu ni tako. Bilo bi napačno, če bi, kot smo nakazali na začetku razprave, takoj označili vrhunski šport kot goli eksces. Če jim, odličnežem v športu, zavidamo uspehe, moramo biti pozorni tudi na vrline, ki jih morajo izkazati pri

³ Pojav vrhunškega športa v odnosu do človekovega bivanja, zmernosti in vrlin ne bomo obravnavali v tej razpravi. Pokazali smo in iz mnogih etičnih razprav športa je razvidno (na tem sloni tudi uveljavljanje fair playa in boj proti doping), da je etika vrlin uporaben koncept tudi na tem področju. Seveda pa je jasno, da se s tem ukvarjajo ljudje, ki v večini delujejo v športnih inštitucijah in imajo že izoblikovano pozitivno stališče do pojava kot takega in njegov obstoj ne postavljajo pod etični vprašaj. Sami sebi seveda ne bodo žagali veje, na kateri sedijo.

hoji po robu. Pravzaprav se vrline pri vrhunskem športu izkristalizirajo in vsak neuspeh v izkazovanju le-teh je senca⁴ na sijaju dosežka. V vrhunskem športu je prostora za prilagajanje in improviziranje manj. Rekreativec je subjekt – medtem, ko je športnik, vključen v elitni tekmovalni sistem, vse bolj objekt. Tako se razvije tudi drugačen odnos do telesa. V vrhunskem športu je treba telo obravnavati kot material, kot inštrument za doseg zmage. V rekreaciji pa je odnos do telesa veliko bolj subtilen.

3. Rekreacija: užitek ali ne-užitek

Pravo mero v rekreaciji lahko vzpostavimo na dveh nivojih. Prvi je v rekreaciji kot vzpostavljanju ravnotežja sodobnega načina življenja, drugi pa v sami dejavnosti. V prvem primeru velja rekreacija za ne-ugodje, saj se sodobni človek vdaja izpolnjevanju želja, ki so že zdavnaj presegle naravne potrebe. Zgodba zadovoljnega in sitega Rousseaujevega divjaka, ki je živel v skladu z naravo, je preživeta. Zdaj obstaja le še *kulturni*⁵ divjak, ki pa je izgubljen in dezorientiran v dirki za naraščajočimi – s svobodnim umom domišljenimi – željami. Vsaka zadovoljitev želje, za predpostavi nezadovoljenost in s tem proizvede novo željo, ki naj bi prinesla še večji užitek. *Kulturni* divjak je v odnosu do narave (tudi lastne) perverzen. Sodobni način življenja je večinoma orientiran na vrednostni presežek in pozablja na naravne⁶ zakone. Bivanjski presežek se izraža tudi v razumljivem znižanju telesnih (funkcionalnih) sposobnosti sodobnega človeka, kateremu pa se življenjska doba kljub temu daljša.⁷ Premalo gibanja se kaže v atrofiji telesnih sposobnosti, kar je posledica neupoštevanja naravnega čuta za ravnovesje v organizmu. Le-to se danes ohranja na kulturni način, s pomočjo 'oddatkov', zdravlil in različnih (večinoma) medicinskih ter drugih znanstvenih dognanj. Naravne selekcije je vedno manj, pravzaprav je ni več.

V kulturnem kontekstu nastopa tudi rekreacija kot kompenzacija in lovljenje ravnovesja v organizmu. Tako je rekreacija nujno ne-užitek. Telesna aktivnost je *homo sedensu* v napor. Vsaka kompenzacija čezmernega uživanja v ležerni sodobnosti je premagovanje človekove hedonistične narave. Kar nasprotuje užitku, je ne-užitek. In rekreacija je v teh okoliščinah nujno zlo. Premagati je treba ugodje 'lažne' udobnosti negibanja, zmagati nad lenobo, premagati ne-gibnost sodobnega življenja. Užitek pred vstopom v akt rekreacije je lahko samo *čez-užitek*. S tem mislimo na užitek, ki se pojavi po koncu akta rekreacije v obliki zadovoljstva ob opravljenem delu in učinkih, ki jih le-to prinaša (zdravje, lepši videz, ugodno počutje, sproščenost, primerjalni napredek itd.). Kot je razvidno, gre predvsem za še-ne-užitek, ki je instrumentalne narave. Človek lahko izbira le med manjšim ali večjim zlom, s katerim kompenzira pre-užitkarski način življenja. Lahko *izbere* med mnogimi boleznimi in njim zavezanim medikamentom oz. terapijam; to poimenujmo kot pasivno vdanost *usodi*, zaupanje moderni medicini, ki ozdravi 'vse'. Lahko pa izbere zmernost v uživanju življenjskih dobrin in zavestno kompenzira ne-naravni način z *navidezno* naravnimi metodami; želje skuša uravnati

⁴ Kar s pridom izkoriščajo in potencirajo mediji in drugi, ki delujejo s kozi inštitucije, ki se napajajo na športnem uspehu.

⁵ Pojem kulturno vzpostavimo nasproti naravnemu, samodejnemu.

⁶ Ne glede na pozicijo, s katero se človek postavlja nad naravo oz. izven nje, je človek še vedno naravno bitje; naj si to želi ali ne. Če nič drugega, je vsaj telo še vedno (kljub Sizifovem trudu, da bi presegli njegovo naravno omejenost) tisto, kar je in bo pristno naravno.

⁷ Kljub vsem kazalcem telesne 'izrojenosti', se povprečna višina človeka v razvitih deželah viša, temu sledi tudi telesna teža itd. Seveda ta pojav lahko pripišemo lagodnemu življenju, materialni blaginji in načinu prehranjevanja.

po potrebah, premalo gibanja nadomesti z rekreacijo, življenje v zaprtem prostoru nadoknadi z izleti v naravo itd. Kompenzacija je vedno sekundarnega pomena. Primarna je preventivna dejavnost, katere obstoj in smisel pa je vprašljiv v sodobnem načinu življenja. V dobi, ko človek sam sebi vleče niti in vse bolj obvladuje naravo (vsaj tako mislimo), kompenzatorna dejavnost postane primarna, saj nas nič več življenjsko-bistveno ne ogroža.⁸

4. Aristotelova etika vrlin in osredotočenje na zmernost.

Aristotel je vrline označil kot neke sredine, zadržanja, ki se izražajo v hotenih dejanjih, so v naši moči in je njihovo merilo zdrava pamet.

Vrlina je sredina med dvema slabostma; vrlina je zato, ker gre za zadržanje v strasteh in v dejanjih. Na težavnost objektivne konceptualizacije vrline pa Aristotel opozori z naslednjo obrazložitvijo: "*Če pa to občutimo ob pravem času in na pravem kraju, ob pravih ljudeh, iz pravih nagibov in na pravi način, tedaj je to srednja in najboljša pot – to pa je pot vrline.*" (Aristotel, 2002:85)

Pri vpeljevanju pojma zmernosti v razpravo, se bomo držali Aristotelove *sophrosune*, ki jo označimo kot umerjenost, omejitve v strasteh. Človek se zavestno omeji v uživanju in zato je umerjenost stanje kreposti; to ne zajema zadošitve želja, temveč obvladovanje le-teh – ni zmeren tisti, ki nima več želja, temveč tisti, ki želi zmerno, ne bolj, kot je treba, in ne tedaj, ko ni primerno. (Aristotel, 2002) Pri etiki vrlin gre vsekakor za sredino glede na nas in ne na sredino stvari (kot matematična sredina, povprečna vrednost ipd.). Da pa človek lahko določi sredino po sebi, mora imeti določeno znanje o dejanju in okoliščinah, v katerih se znajde. Pri odločanju se torej opremo na *phronesis* (pametnost, praktična modrost), ki nam omogoča pravilno ravnanje, ki pa ga izvršimo s pomočjo *enkrateie* (obvladanost). Obvladanost ne zanika intenzivnosti strasti in se pojavlja v samem dejanju umerjanja – gre za akt boja, upiranja in spopada s strastmi. Pri obvladovanju je zato bolj primerno govoriti o vzdržnosti, o zmernosti pa govorimo pri umerjenosti.

Vrline so tudi vodila pri uveljavljanju ugodja in izogibanju bolečine. Aristotel kot končni smoter naših dejanj postavi srečnost. Torej, moramo v nadaljevanju upoštevati srečnost kot trajno ugodje, ki pa je lahko vzpostavljeno le v 'umerjanju' užitka. Pretiravanje predvsem v telesnih užitkih, ali zanemarjanje nekaterih osnovnih telesnih potreb, lahko privede do bolečine in bolezni. In umerjenost je tudi v odnosu do izogibanja bolečini. Brez znanja človek ne more predvideti vseh posledic svojih dejanj, še bolj pa se naslanja na lastne izkušnje: "... vzrok temu je dejstvo, da se pametnost pridobi šele v konkretnih posameznostih, s katerimi se seznanimo šele po izkušnjah," (Aristotel, 2002: 196)

Torej se zmernosti učimo skozi neprestano lovljenje 'življenjskega' ravnovesja in na podlagi lastnih izkušenj. Skrajnosti niso pravilne in navadno vodijo v ne-ugodje in posledično v bolečino. To pa je kažipot, da se usmerimo proti sredini oz. kot svetuje Aristotel, naj hodimo vedno v smeri stran od skrajnosti in to nas bo pripeljalo k sredini.

5. Zdravje: kaj je normalno in kaj ne-normalno

Da bi se lahko posvetili temeljnemu problemu razprave t.j. zmernost v rekreaciji, moramo razgrniti še en pojav; *zdravje*. Pomen zdravja se v filozofski literaturi pojavlja že od samih začetkov (Hipokrat, Platon, Aristotel itd.) in smatramo, da je poleg sreč-

⁸ Razen nas samih.

nosti, zdravje eno bistvenih določil kakovostnega⁹ načina življenja. Po antičnem zgledu bomo tudi mi obravnavali zdravje kot dinamični koncept, ki ni omejen samo na telesnost človeka, temveč zajema njegovo celovitost, ki jo vzpostavi kot del ožje in širše naravne okolice. "Bolezen ni samo neravnovesje in disharmonija, temveč je tudi – in morda predvsem – prizadevanje narave v človeku, da bi dosegla novo ravnovesje." (Canguilhem, 1987: 20)

Kot smo pri klasifikaciji rekreacije v razmerju do vrhunškega športa zavrnili koncept zgolj-kvantitativnega razlikovanja, tako tudi boleznini ne bomo z reducirali na kvantitativna (navadno fiziološka) odstopanja od ustrezne vrednosti. Raje bomo govorili, pri tem povzemamo Broussaisa (po Canguilhemu), ki govori o *fiziološkem* (normalnem) in *patološkem* (nenormalnem) stanju. Ker se gibljemo v dinamičnem sistemu zdravja, ne moremo presojati normalnega in patološkega strogo po nekih normah. S sprejetjem dinamičnega razumevanja zdravja se pravzaprav odpovemo sleherni normativnosti, saj tak pristop dopušča mnogo odstopanj in 'napak', ki, v kolikor so popravljive ali prilagodljive, omogočajo dinamičnost in s tem tudi živost organizma.¹⁰ Zdravje nam omogoča *rezervno gibljivost*; to je tisto območje, v katerega sicer ob premagovanju vsakdanjih opravil ne vstopamo ter svojo vrednost pokaže ob nepredvidljivih, nevsakdanjih opravilih in okoliščinah. Gre za *varnostni ventil* organizma, ki po potrebi seže preko običajno pričakovanih zmogljivosti in deluje kot obrambni mehanizem. To dinamičnost duhovito strne Canguilham v naslednji misli: "Zdravje je *tolerančna meja zoper nezanesljivosti okolja.*" (canguilhem, 1987: 145)

Pojem norme je nezvedljiv na z znanstvenimi metodami objektivno opredeljiv pojem (še posebej pri fiziologiji). Normirati ali normalizirati dinamični organizem pomeni vsiliti neko zahtevo, ki mu je vse prej kot domača in prijazna. Kajti norma razvrstitev vse tisto, kar ni po njeni meri in torej velja kot ne-normalno. Norma 'ubija' naravno – biološko, fiziološko, ekološko – in zato vedno gibljivo ravnovesje. Zato zavračamo vsakršno objektivizacijo in standardizacijo norme in jo sprejemamo le kot subjektu lastno merilo. Norma, iz katere izhaja *normalnost*, je vselej stvar upoštevanja okoliščin. Kar v nekem okolju ali trenutku velja za normalno, je drugje lahko nenormalno. (Canguilhem, 1987) Če se približamo športnemu jeziku; fiziološki procesi v športu so za športno znanost normalen pojav, za medicino pa so lahko – iztrgani iz konteksta – patološki. Za športnika veljajo drugačne fiziološke norme kot za nešportnika (primer: poškodba, ki je za rekreativca zadosten razlog za umik iz aktivnosti, je pri vrhunškem športniku ovira pri nastopu, ki pa je "nujen"), prav tako se norme razlikujejo po športnih zvrsteh itd. Torej moramo upoštevati tudi aplikativnost fiziologije in *normalnega* v kulturnem, okoljskem, dejavnostnem, ipd. kontekstu. Zdravje kot adaptibilna sposobnost je še posebej v športu visoko cenjena vrednota.

Dokaz živosti (zdravosti) organizma je, da si sam sproti postavlja norme,¹¹ se ravna po njih glede na okoliščine vselej s ciljem po ohranjanju oz. vzpostavljanju ravnovesja, ki ga razume kot zdravje in ga prepozna kot *normalno* stanje. Zdrav človek je lahko tako ali drugače (naprimer po telesnih lastnostih težje ali lažje hendikepiran) ne-normalen, pa vendar je v okoliščinah v katerih živi, prepoznan kot normalen – torej zdrav.

⁹ "Srečn'ga pa zdrav'ga!" se glasi eno najpogostejših voščil ob novem letu. Gre za ljudsko modrost, ki po zdravi pameti uvrsti srečnost in zdravje na vrh lestvice življenjskih vrednot.

¹⁰ Canguilhem, 1987, stran 147: "...; (človek) svoje zdravje meri po svoji zmogljivosti premagovanja kriz organizma in vzpostavljanja novega reda."

¹¹ Tu se nam odpre eno temeljnih filozofskih vprašanj svobodne izbire.

Zaključimo lahko, da je normalno in ne-normalno kategorija vrednosti, ki je kar tako ni mogoče zvesti na neko poenostavljeno in objektivno ter tako vsem primerno normo. Normalno je nenehno izmuzljivo in se ravna po okoliščinah – notranjih in zunanjih – v katerih se znajde organizem.¹²

6. Zmernost in zdravje

Vrlina je po svoji definiciji neko zadržanje. Zadržanje pa obstoji le, če lahko govorimo o pretiravanju, čezmernosti ali pomanjkanju; torej gre za neko merilo stvari oz. dejanj. Da pa neko stvar ali dejanje (željo, ugodje itd) lahko *zmerimo*, ga moramo poznati. Pri tem ni nujno, da pojav poznamo v vsej njegovi pojavnosti. Če gre za stvari, vemo, da naj ne bi po zakonih narave želeli več stvari, kot jih potrebujemo za preživetje. Pa vendar danes ne moremo več govoriti o golem preživetju; gre za kulturno preživetje, ki skozi statusni položaj zahteva tudi kopičenje določenih stvari. Prav tako je tudi v dejanjih; ne gre zgolj za uživanje 'divjaka', katerega želje ne presegajo potreb. Odločanje, do katere mere bomo kopičili stvari, ali do katere mere bomo udeleženi v dejanjih, ki nam nudijo užitek, je stvar razumnosti (pametnosti) človeka. Kdor poseduje vrlino, se bo odločil po načelu zmernosti. Kdor pa je šibak, bo zgrešil sredino in se bo gibal proti eni (pomanjkanje) ali drugi (pretiravanje) skrajnosti. Princip 'umerjanja' stvari in užitkov je podoben tistemu pri 'umerjanju' zdravja.

Zdravje lahko razumemo kot neko ravnovesje, ki ga stalno ogroža bolezen. Pravzaprav skozi bolezen spoznamo zdravje in ga tudi ovrednotimo na ta način. Torej je nihanje v stanju zdravja, vedno nihanje proti bolezni. Moder pa je tisti, ki spozna, kam ga določen način življenja, režim oziroma okoliščine vodijo, preden se ravnotežje podre. Zdravje je, aristotelsko rečeno, sredina med boleznijo v pretiravanju in boleznijo v pomanjkanju.

Zmernost sedaj lahko označimo kot nadzorovano in obvladano pozitivno odstopanje od sredine. Če skušamo povzeti doslej napisano o zmernosti in zdravju, bi se najkrajši možni povzetek glasil: "Zmernost je zdrava." Seveda, to še ne pomeni, da je tisti, ki je zmeren pri vseh stvareh in v vseh dejanjih, nujno tudi zdrav. Današnji način življenja, delo kot eden osnovnih načinov preživljanja, nas sili v določen 'delovni' režim. Ta pa je največkrat usmerjen zgolj k ustvarjanju presežne vrednosti in navadno ne zahteva vsestransko¹³ funkcionalno razvitega človeka. Upamo si trditi, da so danes prav telesne sposobnosti, ki jih tesno povezujemo z zdravjem, vse manj v funkciji človeka. Zaradi tega, moramo ravnotežje, ki se vzpostavlja z 'delovnim' režimom, namerno rušiti, z namenom kompenzacije¹⁴ in zadovoljitve zapostavljenih naravnih potreb. To pa je edino spet možno na *kulturen*¹⁵ način v obliki različnih telesnih aktivnosti; rekreacije in športa.

7. Prava mera v rekreaciji

Na začetku razprave smo rekreacijo postavili v razmerju do sodobnega življenja blaginje kot ne-užitek. V tem smislu velja rekreacijo obravnavati kot kompenzacijo in

¹² Pod organizmom razumemo človeka v svoji dinamični celovitosti v odnosu do narave kot celote.

¹³ Kar tudi ni potrebno, saj gre za delitev dela, na čemer civilizacija sloni.

¹⁴ Kompenzacijo smo opredelili kot sekundarno v razmerju do preventive. Vendar, v smislu nujne zapostavljenosti nekaterih stvari, kompenzacija naknadno deluje preventivno, ker drugače tudi ne gre. In tako kompenzacija sama pravzaprav postane preventiva.

¹⁵ Kulturno - v tem primeru lahko tudi umetno.

pravo mero ji vzamemo ob upoštevanju negativnih vplivov, ki nam jih blaginja prinaša in, ki se jih lahko uravna s pomočjo rekreacije (telesne aktivnosti). Tako zavestno spodbujamo adaptibilnost organizma; sicer funkcije in z njimi organi, ki niso stimulirani, začnejo pešati in delujejo zgolj zaradi inercije in nujnosti delovanja znotraj celote (degeneracija).

Dolžni smo odgovoriti še na vprašanje, kako vzeti pravo mero, ko smo že vpleteni v akt rekreacije. Edini način, da odgovorimo in ostanemo dosledni z doslej povedanim je, da se ognemo vsebini sami, da se ognemo objektivnim normativom v obliki vadbenih receptov in pravo mero označimo kot ponavljajoči se vzorec, ki ga vsak 'rekreativec' uporablja pri *obdelavi* različnih materialov t.j. pri izvajanju različnih telesnih praks.

Ali se je smiselno ukvarjati s povprečnim številom vadbenih ur na teden? Nekdo spomladi in jeseni vsak dan teče ali drugače vadi, poleti in pozimi pa je vsakodnevno aktiven samo, ko je na oddihu. Povprečje nam da napačno informacijo (izračunali bi da vadi naprimer 3x tedensko). Tako je napačno tudi sklepanje iz anket na večji populaciji, kjer potem aritmetična sredina določi normo, ki vzpostavi normalno. Na tej zablodi temeljijo mnoge ideologije športa in zdravja. V takem smislu normalno pomeni povprečno, kar pa štrli izven tega (in večina posameznikov štrli) pa je nenormalno. Torej, po tej logiki, bi morala športna znanost in z njo politika, v kolikor bi bila konsistentna, opozarjati tudi tiste, ki se rekreirajo vsak dan (bolj natančno – se po svojih notranjih zakonih rekreirajo preveč), da to ni normalno.

Kvantifikacija vrhunškega športa se zdi logična posledica zahtev primerljivosti in rangiranja, pri rekreaciji pa je sekundarnega pomena. Na to se teoretsko navezuje tudi nujna objektivizacija vrhunškega športnika in subjektivnost rekreativca. In tu lahko iščemo kvalitativne preskoke – tisti rekreativec, ki se opredeljuje in potrjuje skozi številke, rezultate, povprečne vrednosti (pretečenih razdalj, srčnega utripa, porabljenega časa ...) je bližje logiki, ki velja za tekmovalni šport, kot pa rekreaciji. In tisti vrtičkar, ki vrtnari in okopava zaradi potreb po gibanju in drugih tako notranjih kot instrumentalnih vrednosti vrtnarjenja, je bližje kvaliteti bivanja *pristnega* rekreativca.

Rekreativec, ki se ravna po načelu zmernosti, je subjekt, ki pozna samega sebe in se zaveda okoliščin, v katerih se nahaja. Le na ta način lahko določi *pravo mero* po sebi. Ta pa je lahko iz dneva v dan drugačna; spreminja se glede na življenjsko obdobje v katerem se nahaja (po starosti), spreminja se glede na letni čas, glede na obremenjenost na drugih področjih udejstvovanja, glede na materialne zmožnosti, naravne danosti okolja, urbanost ali neurbanost življenjskega prostora itd. Ne gre zanemariti tudi vpliva gibalnega/športnega znanja, ki ga subjekt osvoji v procesu socializacije oz. na moč volje, ki jo ima, da se nauči novih stvari. Pri vsem tem gre pravzaprav za *dietetiko*¹⁶, ki so jo resno obravnavali že v antiki. Foucault v drugi knjigi Zgodovine seksualnosti povzema antično pojmovanje režima. Dietetiko označi kot strateško spretnost, ki mora omogočiti koristen odziv na okoliščine: "*Zahteva to, čemur bi lahko rekli 'serijska' pozornost, pozornost na niz zaporednih slik: aktivnosti niso enostavno dobre ali slabe same po sebi; njihova vrednost je po eni strani določena s tistimi, ki so pred njimi, in s tistimi, ki jim sledijo, in ista stvar (posamezna hrana, vrsta vadbe, vroča ali mrzla kopel) bo priporočana ali odsvetovana, glede na to, ali je bila prej ali pa še bo neka druga dejavnost (postopki, ki si sledijo, se morajo v svojih učinkih izravnati, nasprotja med njimi pa ne smejo biti prevelika).*" (Foucault, 1998: 68)

Sedaj, ko razumemo rekreacijo kot *dieto*, vemo da gre za premišljeno delovanje na samega sebe. In v tem razmerju do samega sebe ima visoko vrednost Sokratova želja,

¹⁶ Dietetika – po Sokratu režim konkretnega in dejavnega izvajanja odnosa do samega sebe.

da: "bi svoje učence naredil sposobne, da sami sebi zadostujejo v njihovem lastnem položaju." (Foucault, 1998: 69)

Dinamiko rekreacije je torej treba gledati skozi neprestano prilagajanje pogostosti, primernosti, pravočasnosti in intenzivnosti delovanja in tudi po načinu oz. vsebini gibanja. Naj pokažemo na primerih:

Pogostost: Bolj kot je delo, ki ga opravljamo ne-telesne narave, bolj pogosto naj bi se rekreirali.

Primernost: Če večino časa preživimo v zaprtem prostoru, je primerno, da se rekreiramo zunaj. Če pri delu obremenjujemo samo zgornji del telesa (roke), je primerno, da obremenimo še preostale dele telesa in tako zagotovimo ravnovesje (korektivna telovadba).

Pravočasnost: Ko smo zdravi moramo vaditi in izzvati prilagoditvene mehanizme, dvigniti ali ohranjati sposobnosti, saj ob boleznih pešamo. Tako si zagotovimo fiziološko (energetsko) rezervo – pešamo a ne zbolimo, zbolimo a hitreje okrevamo, itd.

Intenzivnost: Če želimo ohranjati sposobnosti, je vadba manj intenzivna, kot če želimo spodbuditi njihov razvoj.

Vsebina: Če nam igranje košarke ali nogometa po trdi površini povzroča bolečine v sklepih, izberemo tek po gozdni poti, plavanje itd.

Tudi režim, ki ga subjekt izbere, je sam po sebi prilagodljiv. Vrlina pa se pokaže v stabilnosti ohranjanja režima. Vadbeni recepti, ki nam jih ponuja stroka, so torej od zunaj vsiljene diete, ki jih *Sokratov rekreativec* ne more jemati z vso resnostjo. Lahko le povzame vzorec in si ustvari svoj model dejavnosti in tako fiksira svoje norme. Nikakor pa se ne podredi normativom, v katere ga skušajo ujeti take in drugačne ideologije.¹⁷ Kajti, takoj, ko se jim podredi, je vsako odstopanje od norme prepoznano kot ne-normalno. Ne-normalno pa ima vedno negativno konotacijo in je kot tako nezaželeno.

Za konec se na kratko dotaknimo še omenjenih *rekreativnih* predsodkov. Določati, statistično, koliko vadbe tedensko je normalno (in s tem zdravo) je strokovno nesmiselno. Gre za neulovljivo kategorijo, saj gre za subjektivno normo, biološko nepredvidljivost in stalno spremenljivost v smislu ohranjanja ravnovesja organizma, na katerega pa vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki; spoznani in še-ne spoznani. V tem smislu je izvajanje raznih vadbeno usmerjenih modelov zavajajoče in etično vprašljivo. Na drugi strani, pa človek kot biološko bitje potrebuje dovoljšnjo mero gibalnih impulzov, ki stimulirajo vse organe, da lahko organizem kot celota ohranja svojo suverenost in biološko determiniranost - sicer se izrodi. V tem smislu proizvajanja *slabe vesti* pa je izvajanje *gibalnih, rekreativnih, zdravstvenih* itd. ideologij tako individualno kot družbeno koristno – lahko bi rekli celo nujno – početje. Tu lahko govorimo o posredovani, vsiljeni gibalni kompenzaciji (kot dopolnilo *homo sedensu*). Niso se vsi učili pri Sokratu in dolga je pot, da spoznamo sami sebe.¹⁸ Lahko bi nadaljevali in pod vprašaj postavili pokroviteljstvo in paternalizem nosilcev vsakokratne ideologije. Vendar je vprašanje, ali je človek zrel za svobodo, še posebej danes, ko se več ne vprašujemo po preživetju v biološkem smislu?

¹⁷ Bolj kot na inštitucionalizirano zdravstveno ideologijo, bi tu opozorili na potrošniško ideologijo.

¹⁸ Heraklit: Duši ne najdeš meja, tako globok logos ima.

Literatura:

- Aristotel (2002): *Nikomahova etika*. Ljubljana, Slovenska matica.
- Canguilhem, Georges (1987): *Normalno in patološko*. Ljubljana, ŠKUC.
- Foucault, Michel (1998): *Zgodovina seksualnosti*. 2. Uporaba ugodij. Ljubljana, ŠKUC.
- Hodan, Bohuslav (2001): Definition of the term "Physical Culture". V *Physical culture as a component of culture*. Ur. Hodan, B. Olomouc, Hanex.
- Pediček, Franc (1970): *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Rousseau, J. J. (1993): *Razprava o temeljnih neenakostih med ljudmi*. Ljubljana, ŠOU.
- Šumič-Riha, Jelica (2002): *Mutacije etike: od utopije do neozravnjive resnice*. Ljubljana, ZRC.
- Platon. (1995): *Država*. Ljubljana, Mihelač.