

GIBANJE ZA ZDRAVJE MED ŽELJO IN POTREBAMI

Ciril Klajnsček

Uvod

V nacionalnem programu in strategiji promocije zdravja s telesno dejavnostjo (HEPA) imamo opravka z aktivnostmi, ki so redne, zmerne in razbremenjujoče; ki so - za razliko od dela in tekmovalnega športa - manj strukturirane, bolj ohlapno organizirane in kot take pozitivno vplivajo na zdravje ljudi. To so transportne oblike gibanja (npr. kolesarjenje ali peščenje v službo in nazaj), delovno-rekreativne aktivnosti (vrtarjenje, košnja, sprehod s psom, kidanje snega ipd.) in športna rekreacija (hitra hoja, tek, tek na smučeh, hribolazništvo, plavanje, kolesarjenje, ples itd.).

Prevladujoči del dejavnosti v okviru nacionalnega programa in strategije, ki meri na konkretne učinke, se nanaša na dolgoročno ciljno spreminjanje neaktivnega, "zasedenega" življenjskega sloga, na način informiranja, nagovarjanja, spodbujanja ljudi, njihovega osveščanja, prepričevanja, učenja, vzgajanja in usposabljanja za pričakovane, zdravju naklonjene oblike vedenja. Učinkovitost in uspešnost teh dejavnosti je v veliki meri odvisna od teoretičnega (idejnega, konceptualnega) in praktičnega (programsko implementiranega) razumevanja motivacijske strukture ciljne publike.

Izhajamo namreč iz tega, da teorija ni zgolj množica različnih poskusov osmišljanja empiričnih podatkov, ki jih generirajo avtorji na različnih področjih raziskovanj, marveč tudi kulturno specifična oblika naših osmišljanj svojega lastnega, "tukaj in sedaj" delovanja v svetu, znotraj predpostavljenih življenjskih (ekonomskih, družbenih, kulturnih in sistemskih) pogojev, t. j. oziroma okoliščin. Brez nje je naš pristop k realnosti, dejstvom vsakodnevnega življenja oziroma k osmišljanju našega delovanja neteoretski, predteoretski, zdravorazumski, spontano ideološki. Je nekakšna brkljarija, ki ji bolj ali manj daje konsistenco zgolj uveljavljanje naših lastnih idej, potreb, in želja v kontekstu siceršnjega podrejanja tem ali onim ideološkim mehanizmom, ki nas definirajo, selekcionirajo, kompatibilizirajo, nadzirajo oz. regulirajo.

V nadaljevanju bomo poskušali, izhajajoč iz različne naraščajoče posameznikove oblike gibalnih dejavnosti in vključujoč pri tem različna starostna obdobja ljudi, diferencirano prikazati motivacijsko strukturo različnih zdravju prijaznih gibalnih dejavnosti ter pokazati implikacije teh spoznanj na naš projekt in nagovor različnih ciljnih skupin.

Še preden pa se bomo tega lotili, bomo naše, z željo in potrebami opredeljeno delovanje postavili v kontekst mnogodimenzionalnosti in pluralnosti konceptov zdravja, v kontekst razumevanja motivacije kot take in v kontekst reprodukcije vsakodnevnega življenja, znotraj katerega se kot predpostavljeno svobodna bitja (samoiniciativni odgovorni avtorji lastnih dejanj) nenehno podrejamo (subjektiviramo) pravilom vsakodnevnih praks, ritualov in konvencij ter se medsebojno oziro-

ma vzajemno nadziramo, selekcioniramo, kompatibiliziramo in reguliramo. To počnemo kot konstitutivno nezavedna, hoteča, želeča in h ugodju ter uživanju težeča bitja znotraj različnih institucionaliziranih oz. ideoloških ravnanj.

Zdravje

Ker nas v kontekstu projekta HEPA zdravje zanima kot cilj, motiv in razlog ukvarjanja z neko zdravju koristno telesno dejavnostjo, se ga bomo lotevali iz različnih zornih kotov in na različne načine. Zategadelj ga moramo poznati v vsej njegovi enigmatičnosti, mnogodimenzionalnosti in pluralnosti razumevanj, konceptov in pristopov.

Zdravje v današnji bodicentrični družbi ni več zgolj odsotnost bolezni, torej negativno zdravje (ill - health), marveč tudi pozitiven koncept, ki vključuje fizično, psihično in socialno blagostanje (well-being) in dobro formo, čilost (fitness). Kot tako pomeni vrednoto, zmožnost razvijanja lastnih potencialov, uživanje življenja v sproščenosti in izgledu lastne samopodobe, sredstvo in cilj vsakodnevnega življenja, temeljni razvojni resurs in pomembno individualno in družbeno investicijo.

Z njim se na tak ali drugačen način ukvarjamo že praktično vsi. Vsakdo pač iz svojega zornega kota, v skladu s svojimi potrebami, položajem, interesi, znanjem, zmožnostmi in sposobnostmi: individualno, skupinsko, spontano, organizirano, volonterko, osebno, javno, profesionalno, utilitaristično, altruistično, disciplinarno, inter- in multi-disciplinarno, sektorsko, medsektorsko, programsko, projektno, sistemsko, sistematično, centralno, lokalno, instrumentalno racionalno, programsko, projektno, strateško-razvojno.

Pri tem se poslužujemo različnih **paradigem** (tradicionalna, humanistična, funkcionalistična, strukturalistična...), **pristopov** (od zgoraj navzdol, od spodaj navzgor, v posameznika, skupine oz. skupnost usmerjenih...), **modelov** (deficitarni, deprivacijski, model nudenja možnosti, emancipacijski...), **metod** (svetovanje, vzgoja, skupinsko delo, vedenjske spreembe, medijske kampanje, politične akcije, razvoj skupnosti), **tehnike** (zdravstveno-prepričevalnih, zakonodajno-pravnih, svetovalno-terapevtskih, skupnostno-razvojnih...), **političnih filozofij** (konzervativna, reformistična, liberalna, pluralistična...), **strategij** (zdravstveno-prepričevalnih, zakonodajno-pravnih, osebno-svetovalnih, razvoj skupnosti...), in **diskurzov** (profesionalnih, političnih, institucionalnih, običajno-vsakdanjih) itd.

Zaradi neizogibne heterogenosti njegovih pomenov pa je toliko bolj pomembno, da ne izgubimo izpred oči dejstva, da se vse njegove kognitivne (miselne) predstavitve posredujejo, jezikovno, simbolno oziroma pomensko. Kakor hitro pa ga

sprejememo na način desubstancializirane, simbolno posredovane danosti, pa kaj hitro ugotovimo, da je s stališča označevalne prakse zdravje v bistvu **označevalec brez označenega**.

Zdravje, običajno medikalistično umeščeno v telo kot nekakšno podstat duše in zdrave družbe, je dejansko nekakšno prazno mesto, ki služi kot transferno polje, kamor sodobni, poznomoderni, bodicentrični, primatu podobe nad besedo zavezan človek družbe tveganja in civilizacije spektakla, transferira in investira svoje potrebe, energijo voljo, želje, hotenja, interese, ideje, iluzije nelagodje in strahove. Kot tako je imaginarno mesto, okrog katerega se lahko strukturira, zjedri, osredišči, določena heltistična ideologija.

Investiranje ljudi v neko (konstitutivno vedno ideološko) prakso oziroma početje, pa je tista dinamična komponenta vedenja ljudi, ki ji pravimo motivacija. Pri tem mislimo na **način spodbujanja** neke (v našem primeru telesne) dejavnosti za zdravje in za njeno **usmerjanje**.

Motivacija

Če je **motiv** vzrok, razlog, gonilo, gibalo oz. usmerjevalec, potem je **motivacija** proces, ki ga določa hotenjska sestavna organizacija in dinamika subjekta nekega delovanja, hkrati pa je ta proces tudi situacijsko pogojen.

Kot taka je motivacija dejavnik našega ravnanja, s katerim smo vsakodnevno zaposleni vsi, ki v prizadevanju za izboljšanje zdravja prebivalstva delamo za ljudmi ali "za ljudi": starši, učitelji, vzgojitelji, pedagogi, vaditelji, učitelji, trenerji, proizvajalci, upravljalci, svetovalci, propagandisti, politiki itd. Vsi ti si namreč pri svojem vsakodnevnem delu zastavljamo vprašanja: Kako ljudi motivirati (za zdravju koristne oblike vedenja)? Kako ljudi spodbuditi k določenemu, pričakovanemu, želenemu, hotenemu (zdravju koristnemu) ravnanju? Kako njihovo ravnanje usmeriti ali preusmeriti v neki povsem določeni smeri (zdravega načina življenja)? Kako določeno (zdravju naklonjeno) ravnanje okrepiti? itd.

Zanjo uporabljamo celo vrsto pojmov: motivi, cilji, želje, potrebe, goni, instinkti, interesi, hotenja, stremjenja, intencije ipd., ki običajno niti niso dovolj jasno opredeljeni in razmejeni.

Tradicionalno se v okviru ego-psihologije govori o zavestni (volja, težnje, hotenja) in biološki (potrebe, instinkti, goni) motivaciji. Sodobne teorije motivacije pa so uvedle izraze, kot so motiv, pobuda, dražljaj, cilj, zadovoljitev itd., ter pokazale, da so različnim motivacijskim situacijam in procesom skupne naslednje komponente:

1. **Energetska podlaga**, osnova, oziroma naboj.
2. **Potreba** kot fiziološki ali psihološki primanjkljaj, ki ga je treba izpolniti, izravnati, nadomestiti, zadovoljiti (kjer je pomanjkanje, je neko neravnovesje, ki se kaže v obliki napetosti, nezadovoljenosti, težnje po delovanju, ki naj to napetost ali nezadovoljenost odpravi).
3. **Pobudnik** kot sprožilni dejavnik.
4. **Motivacijski cilj**, ki je vsaka stvar, predmet, dejanje, dogodek, h kateremu je dejavnost usmerjena. Dosega motivacijskega cilja naj bi pomenila zadovoljitev potrebe, vnovično vzpostavljeno ravnotežje.

Tako lahko govorimo energetskega modelu, energetskega naboju, energetski investiciji, energetsko investiranih predstavah, energetskega potencialu, ki se nakopiči in prazni itd.

Skratka, **različne teorije motivacije** (kognitivistične, instinktivistične, humanistične psihoanalitične itd.) so le različni pogledi na vlogo človeka v motivacijski situaciji (aktiven - pasiven), na vrsto motivov (prirojeni - pridobljeni oz. naučeni; zavedni - nezavedni; reaktivni - proaktivni, homeostatični - razvojni) na pomen polja, vlogo kognicij (misli), pomen osebnih izkušenj ter pomen intrinzične in ekstrinzične motivacije.

V tem kontekstu bomo mi za razliko od modernih egopsihologov, ki pravijo, da ima motivacija osnovo v zavesti, njeno osnovo poiskali v hotenjski sestavni organizaciji in dinamiki **subjekta**, v kateri ima osrednje mesto nezavedna želja in mehанизem ugodja oziroma uživanja. Stakšno libidizacijo motivacije ljudi za gibanje in zdravje se po eni strani izogibamo medicinski in kineziološki kolonizaciji zdravega razuma, po drugi pa se postavljamo v bran pred redukcijo nacionalnega projekta na raven tehnično-tehnološke logike oziroma pristopa.

Med željo in potrebami

Motivacijska struktura ljudi, ki se ukvarjamo z zdravjem spodbujajočimi telesnimi dejavnostmi, se nahaja na kontinuumu med **nezavedno željo**, ki je osrčje naše človeške eksistence in je po svoji naravi večna, neobjektna, z ugodjem in uživanjem povezana relacija, ki zategadelj ne more nikdar biti zadovoljena, in **zavestno potrebo**, ki je s spoznanim nujnostjo povezana objektna relacija, in je vedno lahko smotrno, instrumentalno-racionalno zadovoljena. Prva je nezavedna, latentna in primarna, druga pa zavedna, manifestna in sekundarna.

Željo lahko najširše opredelimo kot čustvo, ki stremi k polastitvi objekta, od katerega pričakuje ugodje ali zadovoljitev, hrepenenje, hotenje.

Po Freudu je želja stvar manjkanja, nekaj, kar se poraja iz potrebe, ki je bila nekoč zadovoljena. Pojavi se ob ločitvi od matere in identifikaciji z očetom. Je želja imeti mater in biti »falus«. Po Deleuzeju in Guattariju je želja tok energije, ki (v smislu Nietzschejeve volje do moči) išče in vzpostavlja vezi in "proste sinteze" ter nenehno frustrira "racionalno družbo", katere namen je, da bi jo zaposledla. Lacan jo sledeč Spinozi postavlja v osrčje človekove eksistence in jo tako kot Freud locira v nezavedno. Želja je torej nezavedna želja. Pri tem poudarja, da je treba ločiti željo od potrebe. Medtem ko je potreba po Lacanu čisti biološki instinkt in je objektna relacija želja stranski produkt artikulacije potrebe v zahtevi. Oblikovati se začne ob vstopu subjekta v simbolni red (govoreče bitje), ko postane zmožen artikulirati potrebo v obliki zahteve. Po svojem bistvu je to želja biti objekt želje Drugega (Mater). Nezavedna želja je vedno seksualna in kot taka socialno-simbolno (pomensko, jezikovno) strukturirana, oziroma je družbeni produkt. Glavni namen psihoanalize je v skladu s tem pripeljati subjekta želje do spoznanja o resnici lastne želje, o nikoli dosegljivem »objektu« želje, o mestu, iz katerega subjekt želi.

Za razliko od potrebe, ki jo je mogoče zadovoljiti in je subjekt zadovoljen, dokler se ne pojavi druga potreba, želja ne more biti nikdar zadovoljena, in je zatorej v svojem pritisku

konstantna oz. večna. Njen objekt je manjkajoči, izgubljeni in večno iščočí objekt/razlog želje. Zato želja po svoji naravi ni objektna relacija, marveč relacija manjka.

Za razliko od atemporalne, večno prisotne in brezobjektne želje, so **potrebe** vedno temporalne in imajo opredeljen objekt. Po svoji naravi so določeno obdobje trajajoči biološki ali fiziološki primanjkljaj, ki ga spremlja napetost, nezadovoljenost in težnja po delovanju. Ko so enkrat zadovoljene, se pojavijo nove potrebe, ki zahtevajo novo zadovoljitev (redukcijo tenzije). Določene potrebe torej lahko zadovoljujejo le z določenimi cilji. Lahko pa jih tudi sublimiramo, zadovoljimo z nadomestnimi cilji in sredstvi.

Potrebe običajno delimo na **prirojene, instinktivne ali primarne** (lakota, žeja, po kisiku, po izogibanju bolečini, po spanju, po spolni dejavnosti) in **pridobljene, privzgojene, priučene ali sekundarne** (po ljubezni, po odnosih in komunikaciji, po delu, po rekreaciji, po druženju, po ugledu, po izgledu, po ugajanju, po določenih produktih in storitvah itd.)

V zvezi s potrebami govorimo o motivacijskih ciljih in ovirah za njihovo doseganje. Pozitivni motivacijski cilj je **nagrada**, negativen pa **kazen**. Oba delujeta kot spodbuda. **Ovire** so pojavi, ki blokirajo zadovoljitev potreb oziroma dosegovanje ciljev. Kot take nas postavljajo pred **izbiro oziroma odločanje** in tudi same delujejo kot pobudniki za določeno (drugačno, nadomestno, spremenjeno) ravnanje.

Če vse to povzamemo, potem lahko ugotovimo, da tako v primeru želje kot potreb govorimo o neki **psihični energiji**, s tem pa se že vračamo h konceptom energetskega modela, energetskega naboja, energetske (psihične) investicije, energetske investiranih predstav, energetskega potenciala, ki se nakopiči in prazni - skratka k pojmom, ki spadajo v arzenal konceptov **libidinalne ekonomije** in nam omogočajo razumevanje mehanizmov in dinamizmov delovanja oziroma uživanja v različnih početjih in situacijah.

Libidinalnih oziroma nezavednih motivacijskih mehanizmov pa preprosto ni moč razumeti brez poznavanja mehanizmov zgoščevanja, premeščanja, nadomeščanja, zaposedanja, zavzetja, okupiranja, razporejanja, premikanja, kroženja, usmerjanja, preusmerjanja, naložbe, vložka, investiranja itd., "psihične energije" oz. **oenergetenih predstav**, idej, misli in podob. Kar pomeni, da se tisto, kar nas usmerja, vodi oziroma žene (bodisi zavedno ali nezavedno) v neko ravnanje, vedno nahaja v obliki bolj ali manj oenergetenih predstav oziroma predstav in afekta, ki sta na določen način povezana. Določeno predstav (idejo, pomen, podobo) spremlja določen afekt z določeno intenzivnostjo oziroma nabojem (katekso) ali obratno, določen afekt spremlja določena predstava (ideja, misel, podoba). Selekcijo tega našega usmerjanja v določeni smeri pa določajo struktura naše osebnosti, naša (simbolna in imaginarna) identiteta, naša želja, potrebe in interesi, situacija, v kateri se nahajamo, naša vloga in položaj ter način naše vključenosti v aktualna z jezikom, pomenom, govorom, komunikacijo posredovana razmerja.

Gibalne dejavnosti, delo in prosti čas

Eden izmed mehanizmov reprodukcije našega vsakodnevnega življenja je v načinu, na katerega si kot subjekti žel-

je, znotraj danih pogojev, organiziramo naše prostočasno ugodju oziroma uživanju, razbremenitvi in sprostitvi zavazano delovanje: v danem primeru delovno ali športnorekreativno dejavnost ter transportne oblike gibanja.

Vsem trem je skupna neka gibalna dejavnost, ki pa je ni mogoče skržiti zgolj na neke telesne gibe, marveč gre za dejavnosti, ki so kontekstualne, vključene v neko bolj ali manj ustaljeno, institucionalizirano ali institucionalizirajočo se in s sistemskimi zahtevami kompatibilizirajočo delovanje, ki ga tako kot vse drugo urejajo določeni rituali oziroma ideološki postopki selekcije, kompatibiliziranja in sistematiziranja. Ti postopki delujejo znotraj institucij, organizacij, društev, ustanov, civilno-družbenih skupin, v medijih, na cesti itd., skratka povsod tam, kjer ljudje bivamo, delamo in se zabavamo.

Navedene tri, zdravju koristne oblike gibanja pa imajo tudi neke lastne strukturne značilnosti z ozirom na katere jih lahko umestimo med delo na eni in šport na drugi strani.

Delo (kot fizična dejavnost) je tista smotrna dejavnost, ki je motivirana s potrebo po pridobivanju sredstev za preživljanje (služenje denarja). Vanj prištevamo vse oblike gibalnih dejavnosti znotraj procesa dela, ki so bolj ali manj redne, visoko strukturirane in organizirane ter (psihofizično) obremenjujoče in ki kot take zahtevajo razbremenitev in razvedrilo.

Tekmovalni šport lahko prav tako nastopa kot delo in predstavlja gibalno dejavnost, motivirano s potrebo po služenju denarja oziroma po pridobitvi sredstev za preživljanje. Toda v svoji naravi je športnik primarno motiviran z željo po premagovanju nasprotnikov (pretendentov na isti cilj - zmago), po dokazovanju boljšosti, po bahanju, ekshibiciji, družbenem ugledu, slavi, statusu in privilegijih (ki jih imajo vrhunski športniki, šampioni, oziroma zvezdniki). Kot tak tekmovalni šport vključuje vse oblike športnih tekmovanj in smotrne športnotekmovalne vadbene dejavnosti, ki so podobno kot siceršnje delo bolj ali manj redne, visoko strukturirane in organizirane ter obremenjujoče in ki kot take zahtevajo razbremenitev in razvedrilo.

Sicer pa je **šport** veliko širši in večpomenski pojav, ki ima na manifestni ravni poleg tekmovalne (s konvencijami oz. pravili opredeljene) dejavnosti in rezultatom namenjenega treninga še podobo telovadbe, športne vzgoje in športnorekreativne dejavnosti. V kontekstu našega vsakodnevnega (historično, družbeno in kulturno pogojenega) življenja pa ima podobo kulture spektakla, družbene institucije, predstavlja obliko in način občestvene organizacije užitka ter obliko in način reguliranje (usmerjanja) vedenja ljudi. Torej ima, tako kot tudi sama promocija zdravja poleg svoje manifestne tudi svojo latentno, družbeno regulativno in ideološko dimenzijo in funkcijo.

Športna rekreacija je prostovoljna in prostočasovna pojava oblika športne dejavnosti, ki je motivirana z željo po sprostitvi, razbremenitvi in razvedrilo, po negovanju svoje (idealne, idealizirane, medijsko konstruirane) telesne podobe oziroma izgleda oziroma s potrebo po ohranjanju in krepitvi lastne psihofizične kondicije (moči, gibljivosti, vzdržljivosti in spretnosti) oziroma zdravja. Za razliko od tekmovalnega športa je športna rekreacija manj strukturirana in bolj ohlapno organizirana, manj redna in bolj zmerna ter razbremenjujoča in ima kot taka obenem tudi pozitivne učinke na zdravje ljudi, ki se z njo ukvarjajo.

Delovna rekreacija predstavlja kombinacijo delovno-storilne dejavnosti in razvedrila. Motivirana je s potrebo po delovni storilnosti (npr. urejen vrt, pomita okna ali avto, pokošena trava, skidanj snega) in po sprostitvi, razbremenitvi oz. razvedrilu. Lahko pa je motivirana tudi z zavestno potrebo po okrepitvi svojega zdravja oziroma psihofizične kondicije, kar pomeni, da se je lotimo kot nadomestila za čilost, t. i. fitness. Tudi ta oblika rekreacije je manj strukturirana kot delo ali tekmovalni šport in je redna, bolj zmerna in razbremenjujoča ter ima pozitivne učinke na zdravje ljudi, ki se z njo ukvarjajo.

Transportne oblike gibanja (peš ali s kolesom v službo, po nakupih, na obiske itd.) so motivirane s potrebo po transportu znotraj vsakodnevnih življenjskih dejavnosti s pomočjo lastnega telesa in s potrebo po koristni okrepitvi svojega zdravja na način izboljšanja psihofizične kondicije. Lahko pa je motivirana tudi z željo in uživanjem v tej obliki gibanja in je podobno kot športna in delovna rekreacija manj strukturirana, bolj ohlapno organizirana in razbremenjujoča.

Znotraj vsakodnevnega življenja

V današnji poznomoderni oziroma postmoderni, tehnološko in informacijsko visoko razviti kompleksni, notranje vse bolj diferencirani, specializirani družbi tveganja se naše vsakodnevno družbeno (skupnostno) življenje in delovanje reproducira in je regulirano po našem prepoznavanju in pripoznavanju oziroma podrejanju (subjektiviziranju) določenim vrednotam, potrebam, interesom, na način naše vključenosti v različne institucionalizirane, specializirane in ritualizirane postopke »**ideoloških aparatov**«: proizvodnih (načrtovanje in proizvodnja potreb in izdelkov za njihovo zadovoljevanje), tržnih (ekonomska propaganda in marketing), pravnih, političnih (politični sistem, partije), sindikalnih, društvenih, družinskih, verskih, informacijskih (tisk, radio, televizija, internet) in kulturnih (umetnosti, šport).

Ti »ideološki aparati« oziroma prakse so nekakšno nevidno institucionalno/ideološko tkivo, ki nas definira, osmišlja, povezuje, koordinira, selekcioniira, normalizira, kompatibilizira, disciplinira, kontrolira, usmerja, nadzira in reproducira s tem, ko se v njih prepoznamo in v njih delujemo v skladu z njim lastnimi pravili, režimi oz. postopki. Kar pomeni, da kot akterji teh praks vsakodnevno prepoznavamo in priznavamo neke predpostavljene, nam nadrejene norme, vrednote, ukaze, zakone, tradicije, konvencije in zahteve, se z njimi identificiramo oziroma jih s konkretnim delovanjem internaliziramo, sprejememo za naše lastne.

Skozi našo interpoliranost v te prakse oz. postopke se vzajemno pripodabljam, kompatibiliziramo, sistemiziramo, integriramo, normaliziramo in nadziramo, ne da bi se tega posebej zavedali - torej nezavedno, samodejno, na način, kot da je to običajno, normalno in pravilno in drugače tudi ne more biti. Kot subjekti nezavednega (ki je strukturirano kot govorica, svet pomenov) se subjektiviziramo v subjekte predpostavljenega družbenega reda oziroma sistema. Ali z drugimi besedami, kapitalu lastna dinamika samooplajajoče produktivnosti se na ravni nas individuov odvija na nezaveden način naše interpeliranosti v ideološke subjekte na vseh področjih vsakdanjega življenja. Kot »svobodni« individui smo

namreč subjekti povezujočih in poenotujočih idej oziroma ideologij na ravni najbolj vsakodnevnega življenja, povsod tam, kjer jemo, pijemo, se oblačimo, stanujemo, delamo, kupujemo, trošimo, se ljubimo in preživljamo svoj prosti čas.

Na ta način se z našo vsakodnevno, običajno, normalno so-udeležbo odvija mikrofizika oblasti stvarnih razmerij nad nami kot predpostavljeno »avtonomnimi« individui. Pri tem nas vedno povezuje, poenotuje in zamrzuje (dela relativno trajne, vzajemno kompatibilne in usklajene z imperativi sistema) neka ideologija.

Med teorijo in ideologijo

Zato v okviru sodobnih (post)strukturalističnih in postmodernih pristopov k našim vsakodnevnim praksam (npr. k promociji zdravja ali pa športu in rekreaciji) ne govorimo več iz predpostavljene vrednotno in politično nevtralnih, tehnično-tehnoloških oziroma metodoloških vidikov uresničevanja nekih idej oziroma hotenj, marveč so same te »prakse dela z ljudmi in za ljudi« dandanes teoretsko vsestransko prepoznane in reflektirane tudi kot oblike in načini družbene regulacije oziroma usmerjanja vedenja ljudi v skladu z imperativi (zahtevami) predpostavljenega globalnega družbenega sistema.

Neposredna implikacija teh spoznanj je ta, da se načrtovalci, implementatorji in izvajalci projekta HEPA - kolikor nečemo nekritično pristati v kolesju ideološke interpelacije in mehanizmi avtoritarne ali pastoralne (za ljudi skrbne in »njihove lastne« potrebe in želje uresničujoče) oblasti našega narcističnega oblastniškega velikega Jaza, enodimenzionalnih profesionalnih ideologij, institucij oziroma sistema - moramo nenehno samoanalizirati in samoreflektirati v svojem družbenem položaju, vlogi in vsakodnevnem početju in si avtonomno-aktivno prizadevati za inter- in multidisciplinarno ter multidimenzionalno oblikovanje polja lastnega delovanja in prav takšno lastno subjektivacijo, simbolno identifikacijo in družbeno vključenost (v akcije, interakcije, procese, strukture, institucije in sisteme).

Kot po eni strani nujni (konceptivni) ideologi konkretne projektne prakse se namreč poslužujemo (te ali one) teorije, kot teoretiki pa bežimo od ideološkega primeža in lastne samozamrznitve v nekritični brkljariji »samodejnih« institucionalnih praks.

Gre za to, da je naše praktično početje že po svoji konkretni interesni naravi (npr. več gibanja, bolj zdrav življenjski slog, več gibajočih se ljudi) opredeljeno z ideologijo, ki nas kot individue povezuje v občestvo, oziroma nas subjektivira v to ali ono vlogo, funkcijo, položaj in temu prikladen način delovanja, oziroma nas simbolno vpenja v obstoječa razmerja in naredi za uporabne/koristne člene delitve dela, organizacije, akcij, interakcije, institucij, oziroma družbene strukture, reda ali sistema.

To se dogaja tako, da določen skupek idej z interpelacijo, identifikacijo in verovanjem povezuje naše predstave o nas samih s predpostavljenimi eksistenčnimi pogoji oziroma razmerji ter nam hkrati narekuje, kakšno ravnanje je pravo, pravilno in konsistentno (z zahtevami sistema).

Iz tega izhaja, da se lastni ideološki interpelaciji, institucionalizaciji (beri samozamrznitvi) in nekritičnemu funkcionir-

ranju lahko upiramo le kot teoretski samorefleksivni subjekti. S tem ko se skozi nenehno teoretsko samorefleksijo upiramo lastnemu samozamrzovanju, ritualiziranju in reguliranju našega početja (in projekta) pa obenem vzdržujemo našo osebnostno in projektno vitalnost, inovativnost, živost, živahnost, propulzivnost, stimulativnost, privlačnost.

Res je, da teorije teoretske intervencije v polje te, konkretno šele izgrajujejo se prakse in projekta nimamo, imamo pa zato na voljo številne koncepte in teorije (ideologije, institucij, delovanja, sistema), ki nam nenehno samorefleksivno prakso omogočajo.

Izbor, odločitev oz. opredelitev za tak način ravnanja pa je seveda na nas samih. Zato bodimo iskreni in kar naravnost povejmo, da je na ravni vsebine razmerje med teorijo in ideologijo enako razmerju med **resničnim** in **pravilnim**, na ravni **hotenja**, pa med **“voljo do vednosti”** in **“voljo do moči/oblasti”**. Vse skupaj pa zabelimo še s spoznanjem:

- da so realni eksistenčni pogoji in razmerja, s katerimi nas vedno povezuje ideologija, v njej vedno predstavljeni oziroma se nam kažejo v “imaginarno deformirani” obliki: kot realna in trdna dejstva, utemeljena v nečem, kar je izven njih - v lepi ali pravilni ideji, vrednoti, morali, religiji, političnem prepričanju in
- da nas ideologija subjektivira, poenotuje in dela nekritične in vrednostno nevtralne (beri amoralne) ravno kot želeča, nezavedno misleča in hoteča bitja.

Oziroma: muhe se kot naravna bitja lovijo na med zaradi svoje naravne (instinktivne) potrebe, ljudje pa na “ideološke limanice” (vabljuje, vedno neko ugodje/uživanje obljubljaajoče ideje oz. podobe) zaradi svoje drugotne, socialno-simbolne (družbeno in kulturno posredovane) narave, kot nezavedno misleča in hoteča bitja - želje oziroma kot “ideološke živali”.

Da je temu tako, nam vedo povedati vsi specialisti za ekonomsko, politično, versko in socialno propagando oziroma marketing in njegovega uresničevanja. S tem moramo računati tudi mi v okviru našega projekta. Saj nas v fazi čakajo številni neposredni in posredni (medijski) “zdravstvenovzgojni” pozivi oziroma nagovori različnih segmentov javnosti, različnih ciljnih oziroma prebivalstvenih skupin, z različno (med željo in potrebo razpeto) strukturo/sestavo in dinamiko hotenja. Učinkovitost tega apeliranja oziroma nagovarjanja pa ne bo odvisna le od naše dobre volje, vsebine naših “osveščevalnih sporočil” in pa “človeškega materiala”, ki ga želimo obdelati, ampak tudi od tega:

- kako domišljeno bomo po eni strani izbrali, med seboj uravnotežili in usmerili svoja “sporočila” v **zavedno**, racionalno oziroma umno, in koliko v **nezavedno**, neracionalno, emocionalno plat človeške narave ciljne publike, ki jo bomo s svojimi sporočili nagovorili, ter
- koliko in kako bomo med seboj uskladili delovanje na **simbolni ravni** (besed ali teksta), in koliko na **imaginarni ravni** (podob ali izgleda).

Rekapitulacija

Vidimo torej, da je **uživanje** oziroma zadovoljstvo v vseh oblikah prostočasne dejavnosti osrednje. Je nekakšen čustveni

odgovor na prostočasno dejavnost v obliki veselja, zabave, sreče, lepote ipd. Brez uživanja prostočasne dejavnosti ni, saj je le-ta po definiciji oblika oziroma način, kako si ljudje organiziramo svoj užitek. Ko preneha uživanje, preneha tudi zanimanje, motiv oziroma razlog za neko prostočasno dejavnost.

Želja (po užitku) je kot večna, neobjektna relacija, ki nikdar ne more biti zadovoljena, notranji motor, gonilo, pogoj za vzdrževanje motivacije. Je nekakšna energetska podlaga uživanja, ki ga podpira ta ali oni fantazmatski scenarij. Kot taka lahko z mehanizmi zgoščevanj in premeščanjem energizira določene predstave, interese ali cilje našega delovanja.

Obujamo in spodbujamo jo lahko s konkretno ponudbo organiziranja užitka oziroma z načrtno izpeljanimi mehanizmi ideološke interpelacije. Ljudi je kot subjekte želje treba pri tem le nagovoriti tako, da se sami prepoznajo v (ideološkem) nagovoru oziroma sporočilu in se subjektivizirajo skozi identifikacijo s ponujenim in zaznavo možnosti organizacije lastnega užitka. Ko so enkrat interpelirani (beri vpeti oz. vključeni od znotraj), začnejo delovati na določen način sami.

Zdravje kot pobudnik, motiv ali razlog je vedno sekundarno in ne more biti zadostna energetska podlaga za trajno delovanje. Četudi se v obliki potrebe oziroma spoznane nujnosti pojavi kot pobudnik oziroma razlog, ki nas pripelje v športno rekreacijo, peš pot v službo ali nazaj in v različne oblike delovne rekreacije, je za vzdrževanje teh aktivnosti še vedno primarno ugodje oz. uživanje.

Potrebo po njem obujamo z obveščanjem in “osveščanjem” ali pa s ponudbo zdrave oz. zdravju naklonjene organizacije užitka (gibanja). Adresanti so v tem primeru uživaajoči subjekti (subjekti želje), toda ob apelu na zdravje kot razlogu za neko telesno dejavnost imamo opravka bolj ali manj s kognitivnim spodbujanjem potrebe po gibanju za zdravje, skratka z informiranjem, prepričevanjem. S tem ne moremo vplivati na vzdrževanje uživanja, oziroma ohranjanje ljudi v neki dejavnosti. Lahko pa, obratno, z organizacijo užitka vplivamo na to, da bodo ljudje s trajnim vzdrževanjem neke dejavnosti krepili svoje zdravje.

Seveda pa ne smemo pozabiti, da je pomen zdravja kot vzroka, razloga, pobudnika oziroma motivatorja premosorazmeren **starosti** subjekta, na katerega se nanaša. Kar pomeni, da je pri otrocih in mladostnikih manj pomemben motivator kot pri v svet dela vključenih odraslih ali pri upokojenih starostnikih.

S stališča **otrok**, ki uživajo v igri, je zdravje povsem terciarnega značaja in ni na “spisku” njihovih motivov, razlogov za ukvarjanje s športom oz. rekreacijo. Pri njih je z vidika nosilcev projekta pomemben zdrav in optimalen razvoj psihomotoričnih sposobnosti oz. zdrava telesna konstitucija ter njihovo vzgajanje oziroma discipliniranje (podrejanje kategoričnemu imperativu) s telovadbo, športno vzgojo in udeležbo v “igrivih” in “razburljivih” športnih dejavnostih.

Zdravja tudi ne najdemo na “spisku” motivov pri libidinalno (z goni in nezavedno željo) nabitih in k nenehnemu (tekmovalnemu) samodokazovanju usmerjenih (nezavedno težočih) **mladostnikih**. Z vidika zdravstveno- in športnovzgojnih ciljev projekta moramo pri njihovem nagovoru upoštevati premosorazmernost libidinalnega (gonskega) naboja z intenziteto njihove ideološke interpeliranosti oziroma obvladovanosti z ideološkimi mehanizmi (rituali, režimi, sporočili) kulture spektakla. Ker pri množični kulturi oz. kulturi

spektakla gre za primat podob (in glasu) pred besedo, bomo morali iz tega izpeljati ustrezne konsekvence.

Pri **odraslih**, ki ob napornem delu rabimo psihofizično razbremenitev in sprostitve, se en velik del naše gonske energije že sublimira, instrumentalizira, nadzira, regulira in "prazni" (beri troši) z delom, oziroma režimi in postopki institucionalnih ideoloških aparatov. V dela (beri službe) prostem času, ki naj bi ga (kolikor ga pač imamo), v skladu s cilji projekta preživeli na zase koristen, razgiban in hkrati zdrav način (torej zavestno in po načelu realnosti), pa namesto zdravju prijazne ponudbe bolj ali manj prežijo na nas pretehtano pripravljene podobe, večje kodirana medijska in propagandna sporočila ter organizirane, institucionalizirane in tipizirane ponudbe organizacij užitka na bolj ali manj pasivno konzumirajoč način. Mi pa se kot želeča bitja ali "ideološke živali" v njih zlahka "prepoznamo" in se po načelu ugodja (brez znojenja in zadihanja) vanje "vključujemo", nenehno želeč "biti na nivoju" oziroma "in".

Pri načrtovanju projektnih dejavnosti je po načelu stvarnosti to treba enostavno vzeti zares in s tem računati. Ob tem pa moramo nenehno imeti pred očmi dejstvo, da smo promotorji zdravja pri "lovljenju duš" objektivno (tukaj in sedaj, vedno in povsod) nahajamo v tekmujočem odnosu z izkustveno daleč bolj prekaljenimi "starimi mački" industrijskega, tržnega, medijskega in informativno-tehnološkega kreiranja stvarnosti naše kulture spektakla, ki po profitabilni logiki oblikujejo, spodbujajo in zadovoljuje naše želje ter ustvarjajo in uravnavajo naše potrebe in načine njihovega zadovoljevanja.

Pri **ostarelih** oz. upokojencih, ki imajo svojo delovno dobo že za sabo, gre za upadanje njihovih psihomotoričnih sposobnosti in vzporedno s tem tudi libidinalne energije oziroma notranjega energetskega naboja. Zato se zdravje kot spoznana nujnost oziroma ozaveščena potreba po vzdrževanju bazične kondicije in čim večje kakovosti življenja pri njih nahaja na vrhu "spiska" motivov ter predstavlja tudi osrednjo življenjsko vrednoto oziroma pglavitno sestavino kvalitete življenja. Zategadelj se bomo nanje naslavliali veliko bolj na ravni informiranja, soočanja z dejstvi. Da bodo besede imele pri tem prednost pred podobami, pa je tako ali tako samo po sebi umevno.

Zaključki

Akterji projekta HEPA hočemo, da bi neaktivni ali premalo aktivni, oziroma "zasedenega" ljudje postali telesno bolj dejavni in da bi pri teh dejavnostih vztrajali, skratka, da bi bili redno dejavni. V prvem primeru jih želimo spodbujati k odločanju za gibanje za zdravje (in z zdravjem), v drugem pa krepiti njihovo zavezanost dejavnostim, ostajanje oz. vztrajanje pri tem.

Pri tem, ko se usmerjamo v iskanje spodbujevalnih postopkov in metod iz arzenala vzgoje, propagande in marketinga, nam je lahko v veliko oporo motivacijska struktura različnih oblik telesnih dejavnosti. Soočenje z njimi nam omogočajo koncepti, mehanizmi in dinamizmi, ki ljudi spodbujajo, gonijo, ženejo,

vodijo in usmerjajo v smeri določene telesne dejavnosti.

Resnično razumevanje teh procesov, mehanizmov in dinamike nam omogoča umestitev/vrnitev transcendentalnega, samoidentičnega subjekta gotovosti (beri Ega) v njegovo označevalno odvisnost, v simbolni (pomenski, jezikovni) red. Zgodovinsko je to botrovalo nastanku psihoanalize in njemu odkritju delovanja nezavednega (ki je strukturirano kot govorica), v okviru družboslovja in humanističnih ved pa do novih konceptov in teorij ideologije, institucij, konstrukcije realnosti, načinov delovanja, povezovanja ljudi, načrtovanja, reguliranja, vse tja do paradigmatičnih obratov in poskusov rekonstrukcije sveta iz različnih zornih kotov, disciplin in prakse.

Iz tega arzenala nad vse uporabnih konceptov in teorij smo si mi v okviru projekta kot nadvse koristno orodje izposodili razločevanje želje in potrebe. Le-to nam omogoča:

- diferenciran pristop k različnim oblikam zdravju prijaznega gibanja,
- diferenciran nagovor različnih ciljnih skupin prebivalstva,
- razumevanje lastne samoumeščenosti in delovanja v kontekstu vsakodnevnih ideološko perforiranih/interpeliranih praks delovanja,
- nenehno samoanalizo in samorefleksijo lastnega delovanja in
- s tem tudi našo notranjo vitalnost, živost, prodornost in stimulativnost.

Skratka, če s konceptom nezavednega in želje operiramo zares, potem se nam enostavno ne more zgoditi, da bi naše delo zamrznilo, se institucionaliziralo in ritualiziralo v formo nekritične tehnično-tehnološke brkljarije, dnevnega sanjarjenja in cenenežnega uživanja.

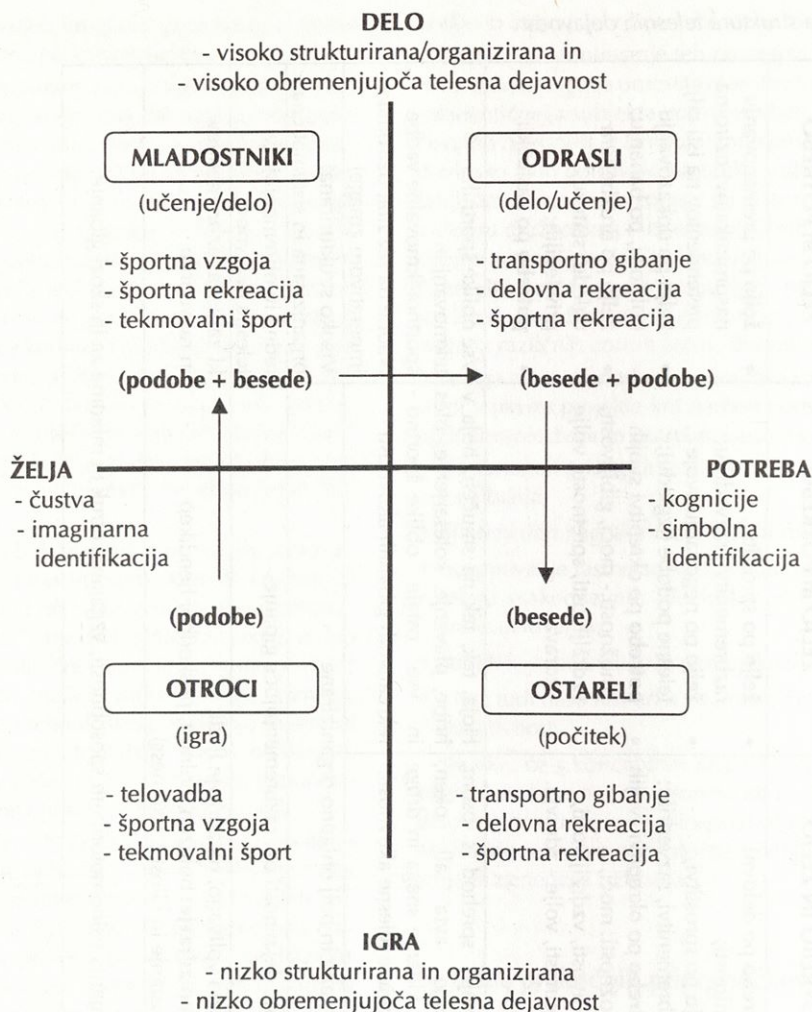
Še nekaj praktičnih pripomočkov za nadaljnje delo

Tabela 1. Med željo in potrebo

ŽELJA	POTREBA
manjkajoči fantazmatski objekt	realni objekt
nezavedno	zavedno
načelo ugodja	načelo stvarnosti
čustva	kognicije
uživanje	zadovoljevanje
fantazmatski scenarij	strateško-taktični scenarij
ideološka interpelacija	teoretska interpelacija
imaginarna identifikacija	simbolna identifikacija
podobe	besede
Libidinalna ekonomija: zgoščevanje, premeščanje, investiranje, okupiranje, razporejanje, usmerjanje, preusmerjanje, energetsko polnjenje in praznjenje naboja, napetosti, intenziteteoenergetenih idej, misli, predstav in podob, ki nas vodijo	

Tabela 2. Motivacijska struktura telesnih dejavnosti

GIBALNE DEJAVNOSTI, KI SODIJO V NACIONALNI HEPA PROGRAM IN STRATEGIJO				
DELO	TRANSPORTNO GIBANJE	DELOVNO-REKREAT. AKTIVNOSTI	ŠPORTNA REKREACIJA	TEKMOVALNI ŠPORT
Gibalna dejavnost, ki je motivirana s POTREBO	Gibalna dejavnost, ki je motivirana s POTREBO in/ali ŽELJO	Gibalna dejavnost, ki je motivirana kombinirano s POTREBO in ŽELJO	Gibalna dejavnost, ki je motivirana z ŽELJO in POTREBO	Gibalna dejavnost, ki je motivirana z ŽELJO in POTREBO
potrebo po pridobivanju sredstev za preživljanje - po služenju denarja.	potrebo in/ali željo po transportu znotraj vsakodnevnega življenja s pomočjo lastnega telesa (še zlasti pot v službo); potrebo po okrepitvi svojih zmogljivosti, vzdržljivosti, spretnosti, volje - zdravja.	potrebo po delovni storilnosti; željo po sprostitvi, razbremenitvi, razvedrilu; potrebo po okrepitvi svojih zmogljivosti: moči, gibljivosti, vzdržljivosti, spretnosti, volje - zdravja.	željo po sprostitvi, razbremenitvi, razvedrilu; željo po negovanju svoje telesne podobe (izgledu); potrebo po okrepitvi svojih zmogljivosti - moči, gibljivosti, vzdržljivosti, spretnosti, volje - zdrava.	željo po premagovanju nasprotnika(ov) oziroma pretendentov na isti cilj; željo po dokazovanju boljšosti, po bahanju; željo po družbenem ugledu, statusu, privilegijih; potrebo po zaslužku.
Vse oblike gibalno-delovne dejavnosti.	Peš, s kolesom, z rokami...	Vrtnarjenje, sprehod s psom, pomivanje avta ali oken, košnja, kidanje snega in druge kombinirane telesne aktivnosti.	Hoja, tek, tek na smučeh, hoja v hribe, plavanje, kolesarjenje, ples in vse ostale oblike športno - rekreativnih gibalnih aktivnosti	Vse oblike športnih tekmovanj in športnotekmovne vadbe (vadbe na rezultat oziroma z imperativom zmage)
Visoko strukturirana in organizirana	Manj strukturirane in bolj ohlapno organizirane			Visoko strukturirana, organizirana in sistematična
redna in obremenjujoča telesna dejavnost;	redne in zmerne telesne dejavnosti oz. razbremenjujoče gibanje,			redna in obremenjujoča telesna dejavnost,
ki zahteva razbremenitev in razvedrilo	a) zmanjšuje(jo)/preprečuje(jo) na zdravje ljudi: b) povečuje(jo) pozitivno zdravje : blagostanje in čilost t. i. (fitness).			ki zahteva razbremenitev in razvedrilo
TELOVADBA, TELESNA/ŠPORTNA VZGOJA je dejavnost razvijanja psihomotoričnih sposobnosti, vzgajanje otrok in mladine za in skozi gibanje.				



Slika 1. Nagovor ljudi s podobami in/ali besedami

Literatura

1. Airhihenbuwa C.O. (1995) Health and Culture, Beyond the Western Paradigm; Sage, London
2. Althusser, Balibar (1980) Ideologija in estetski učinek, CZ Ljubljana
3. Atkinson P. (1995), Medical Talk and Medical Work, Sage Publications, London
4. Beck u., Giddens A, Lasch S. (1994), Reflexive modernization, Polity Press
5. Bunton R., Macdonald G. (1992), Health promotion - Discipline and Diversity, Routledge, London
6. Cashmore E. (1990), Making sense of sport, Routledge, London
7. Cavell M. (1993) The Psychoanalytic Mind, Harvard University Press
8. Eliot A. (1992), Social Theory and Psychoanalysis in Transition, Blackwell, Oxford
9. Elliot A. (1996) , Subject to Ourselves, Polity Press, Cambridge
10. Elstain J.B., Cloyd J.T. (1995), Politics and the Human Body, Vanderbilt University Press, Nashville
11. Freud S. (1987), K psihopatologiji vsakdanjega življenja, DZS, Ljubljana
12. Freud S. (1975), Metapsihološki spisi, ŠKUC FF, Ljubljana
13. Freund P.E.S., Mc Guire M.B (1991), Health, Illness and the Social Body, Prentice Hall, New Jersey
14. Fox N.J. (1993), Postmodernism, Sociology and the health, Open University Press, Philadelphia
15. Fucy P. (1995), Theories of Desire, Melbourne University Press
16. Gadamer H.G. (1996), The enigma of Health, Polity press, Cambridge
17. Jacoby R. (1983), Potiskivanje psihoanalize, Radionica SIC, Beograd
18. Klajnšček (1991) Deregulacija kot pogoj družbenega projekta Health promotion, FDV, Ljubljana
19. Klajnšček C. (1996), Zdravju prijazni kapitalizem, predavanje na ISH, Ljubljana
20. Klajnšček C. (2002), Uzakonjanje obstoječega ali izenačevanje možnosti, rokopis Ljubljana
21. Lacan J. (1983), Spisi, Prosveta, Beograd
22. Lacan J. (1980), Štirje temeljni koncepti psihoanalize, CZ Ljubljana
23. Lacan J. (1988), Etika Psihoanalize, Delavska enotnost Ljubljana
24. Lasch C. (1986), Narcistična kultura, Naprijed Zagreb
25. Lupton D. (1995), The Imperative of Health, Sage, London
26. Lupton D. (1994), Medicine and Culture, Sage Publications, London

27. Mayal B. (1996), *Children, Health and the Social Order*, Open University Press, Philadelphia
28. Musek, J. (1988), *Teorije osebnosti*. FF, Ljubljana
29. Navaro V. (1993), *Dangerous to Your Health*, Monthly Review Press, New York
30. Naidoo J., Wills J. (1994), *Health Promotion - foundation for Practice*, Bailliere Tindall London
31. Offe C. (1985), *Družbena moč in politična oblast*, Delavska enotnost, Ljubljana
32. Petrovič K. in Doupona M. (1996), *Sociologija športa*, Fakulteta za šport, Ljubljana
33. Rutar D. (1995), *Telo in oblast*, Dan, Ljubljana
34. Sacambler G. (1987), *Sociological Theory & Medical Sociology*, Tavistock Publication London
35. Schilling ThC. (1993), *The Body and Social Theory*, Sage Publications London
36. Serup M. (1996), *Identity, Culture and the Postmodern World*, Edinburg University press
37. Subedy J., Gallagher (1996), *Society, Health and Disease*, Prentice Hall, New Jersey
38. Sugman R. (1991), *Šport, njegov kratek zgodovinski oris v svetu in pri nas*, FF Ljubljana
39. Rogers W.S. (1991), *Explaining Health and illness*, Harvester, New York
40. Therborn G. (1987), *Ideologija moči in moč ideologije*, CZ Ljubljana
41. Todes S. (2001), *Body and the World*, The MIT Press, Cambridge
42. Tušak M. (1999), *Motivacija in šport*. FF Ljubljana
43. Tušak M in TušakM, (1992), *Psihologija športa*, Inštitut za šport, Ljubljana
44. Turner B.S.(1992), *Regulating Bodies - Essays in Medical Sociology*, Routledge, London
45. Turner B.S. (1995) *Medical Power and Social Knowledge*, Sage publications, London
46. VodebR. (2000), *Ideološke paradigme v športu*. FIT Trbovlje
47. Vodeb R. (2001), *Šport skozi psihoanalizo*, FIT Trbovlje
48. Warner r., Szubka (1994), *The Mind - Body Problem*, Vlackwell, London
49. Žižek S. (1983), *Gospodstvo, Vzgoja, Analiza - Zbornik*, DDU Univerzum, Ljubljana
50. Žižek S.(1984), *Birokratija i uživanje*, Radionica SIC, Beograd