

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

RELEVANTNOST PLATÓNOVÝCH DIALOGŮ V OBLASTI ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÍHO STYLU

Bakalářská práce

Autor: František Miklas, rekreologie

Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.

Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: František Miklas
Název bakalářské práce: Relevantnost Platónových dialogů v oblasti
zdravého životního stylu
Pracoviště: Katedra Rekreologie
Vedoucí práce: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.
Rok obhajoby: 2016

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá zdravým životním stylem. Analyzuje jednotlivé oblasti zdraví, životní styl a dává je do souvislostí s Platónovými dialogy. Snaží se prokázat jejich relevantnost k oblasti zdravého životního stylu. Předpokládá se nalezení souvislostí, které potvrdí význam starověkého díla pro současnost. Zmiňuje také často přehlíženou oblast spirituálního zdraví.

Klíčová slova: Platón, zdraví, životní styl

Souhlasím, aby má bakalářská práce byla půjčována v rámci knihovny Univerzity Palackého za normálních a běžných podmínek.

Author's first name and surname: František Miklas
Title of the thesis: The Relevance of Plato's Dialogues in the Area of
the Healthy Lifestyle
Department: Department of Recreology
Supervisor: prof. PhDr. Ivo Jirásek, Ph.D.
The year of presentation: 2016

Abstract:

The bachelor thesis is about a healthy lifestyle. It analyses a specific areas of health, lifestyle and creates connections between them and Plato's dialogues. The thesis tries to prove the relevance of Plato's dialogues for a healthy lifestyle. It supposes to find a context of an ancient piece of knowledge for present time. It mentions an often marginalized area of spiritual health.

Keywords: Plato, Health, Lifestyle

I agree that this thesis may be used by Palacky University Library according to its normal terms and conditions.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a uvedl jsem všechny použité literární a jiné zdroje.

V Olomouci dne 9.5.2016

Děkuji panu prof. PhDr. Ivo Jiráskovi, Ph.D. za odbornou pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 CÍL.....	10
3 METODIKA.....	11
4 PLATÓN.....	12
4.1 Platón.....	12
4.2 Platónovy dialogy.....	12
4.3 Sókrates.....	14
4.4 Dialektika.....	14
4.5 Idea poznání.....	15
4.6 Idea dobra.....	16
4.7 Podobenství o jeskyni.....	18
5 ZDRAVÍ.....	20
5.1 Zdraví.....	20
5.2.1 Zdraví tělesné.....	21
5.2.2 Pohyb.....	21
5.2.3 Tělocvičná rekreace.....	23
5.2.4 Výživa.....	24
5.3 Zdraví psychické.....	26
5.4 Zdraví sociální.....	27
5.5 Zdraví spirituální.....	28
6 ŽIVOTNÍ STYL.....	30
6.1 Životní styl.....	30
6.2 Životní způsob.....	32
7 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	34
6 ZÁVĚR.....	37
7 SOUHRN.....	38
8 SUMMARY.....	39
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	40

1 ÚVOD

Zdraví a životní styl jsou každodenní otázky dotýkající se lidí snad ve všech sférách jejich života. Velmi často však číhají v pozadí a čekají na vhodnou příležitost, kdy se budou moct projevit, kdy na sebe budou moct strhnout pozornost. Velmi často se tak děje až se u nás začíná projevovat nějaká nemoc nebo když nemoc vidíme u někoho druhého. Až tehdy se obvykle začínáme ptát, zda je s námi všechno v pořádku a nebo jak je možné, že není. Záleží však na míře vychýlení se z našeho standardu, pokud je to jen mírná změna k horšímu, často ji snadno pouštíme z hlavy, přece se nebudeme zabývat takovou maličkostí. Jenže, o těch maličkostech to vlastně je. A mnozí to vědí. Lékaři se snaží pomocí různých vyšetření objevit nemoc a léčit ji v zárodku dříve než plně propukne. Někteří však hledají příčiny těchto nemocí a snaží se zamezit vůbec jejich prvotnímu výskytu. Ne všichni tomuto způsobu věří, proč by přece jenom měli dělat něco navíc, když jim vlastně nic není. Opět je to o hledání příčin a zamýšlení se nad tím, kam vlastně směřujeme. Mnoho lidí však v tento přístup věří a snaží se tak přidat do svého životního stylu činnosti navíc nebo některé činnosti ubrat, aby si co nejdéle zachovali svůj osobní stav pohody nebo k němu směřovali.

A právě zde, při té změně, spousta lidí hledá u jiných rady a názory jak žít co nejdéle a co nejlépe. Objevuje se tak nový druh zboží a služeb, který můžeme zařadit pod společný druh zdravého životního stylu. Jak název napovídá, jedná se o složeninu zdraví a životního stylu. Často se však stává, že se na zdravý životní styl pohlíží velice úzce, např. jen v souvislosti s pohybem nebo výživou. Tyto neodborné rady, popř. celé produkty a služby poté nenaplní kýžený cíl a opět se tak ubírá na věrohodnosti zdravého životního stylu. Lidé tak tíhnou zpět ke konzumnímu způsobu života a vůbec si neuvědomují, že tím dělají pravý opak toho čeho chtěli původně dosáhnout.

Například nebytí obézní je součástí zdravého životního stylu. Rozumná se tedy jeví redukce hmotnosti. Avšak, jsme ovlivněni reklamou a poddáváme se našim touhám, chceme být hubení hned. Zahájíme drastickou redukční dietu, budeme „o chlebu a vodě“. Pomocí veškerého přemáhání se nám to podaří, jsme hubení. Ale! Neztratili jsme jen tuk, ztratili jsme svalovou hmotu, neměli jsme dostatek vitamínů a minerálů, narušili jsme homeostázu, jsme unavení, bez zájmu, jsme oslabení. Orgány hůře pracují, kosti jsou řídké, jsme letargičtí, život nám protéká mezi prsty. Je velice pravděpodobné, že

onemocníme nebo si něco zlomíme a nebo začneme zase jíst jako předtím, protože předtím jsme se cítili lépe. Už to ale nebude jako předtím, tělo se nám nevrátí do původního stavu, jakákoliv další změna půjde ještě dále a opět budeme nešťastní.

Tomuto stavu lze předcházet. Nejlépe tím, že se pokusíme nad naším cílem zamyslet. Nejdříve je však nutné se na chvíli zastavit a vymanit se z vnějších tlaků. Můžeme začít s pokládáním si otázek, zda chceme být hubení nebo zdraví. I nad každým produktem a službou, které jsou nám nabízeny se můžeme zamýšlet, k jakému účelu vlastně jsou.

Domnívám se, že právě hledání odpovědi je důležitou podstatou zdravého životního stylu, který sám je neoddělitelnou součástí samotného života. Protože kdybychom si položili otázky předtím, než bychom se například pustili do výše uvedené redukční diety, tak bychom pravděpodobně zjistili, jakému stavu vystavíme naše tělo, jaké následky z takového přístupu mohou být a hlavně bychom snad hledali opravdové příčiny k takovému jednání.

Jeden z prvních, koho zajímaly příčiny a odpovědi na otázky, byl pro naši západoevropskou civilizaci filosof starověkého Řecka-Platón. Platón je prvním z myslitelů, od kterého se nám zachovaly pravděpodobně všechny jeho spisy. První otázky a odpovědi nejen jeho, ale i jeho doby. Obracíme se k němu kvůli jeho komplexnosti, kvůli hloubce některých jeho témat a také kvůli jeho aktuálnosti, přestože jeho dialogy pochází z doby téměř dva a půl tisíce let staré.

O Platónovi bylo napsáno spoustu knih, zajímali se o něj mnozí historikové, filosofové a dokonce i filologové. Jedním z filologů takto zaměřených byl František Novotný, který přeložil všechna Platónova díla a dokonce napsal čtyřdílnou knihu O Platónovi (Život, Dílo, Filosofové, Druhý život). Právě z jeho díla a jeho překladů čerpám pro potřeby této práce.

Právě to, že jsme stále nepřekonali některá Platónova tvrzení, dotýkající se osobních a společenských problémů, mě vedlo k tomu, abych přečetl všechny jeho dialogy a pokusil se najít souvislosti k tématu zdravého životního stylu. Mám totiž osobní pocit, že stále něco důležitého chybí.

Už teď se domnívám, že tím, co chybí je právě směřování k dobru. Ovšem k jakému dobru? Domnívám se, že si jej často při svých činnostech a myšlení

neuvědomujeme, dokonce ho z našich životů vyčleňujeme. Často se ptáme po smyslu a účelu našeho života, kdo ho však záměrně hledá? Kdo si ho vytyčí a přizpůsobí mu svůj život, své činy? Víme, že Platón tak učinil, alespoň podle jeho odkazu, jeho dialogů. Dnes však slovo „dobrý“ a „dobře“ je hodnotově sníženo, ale stejně tak to bylo i ve starověkém Řecku, dokud ho nezačali povznášet hledatelé a milovníci moudrosti.

Domnívám se, že právě smysluplnost, cílevědomost a pravděpodobně i víra jsou nezbytné součástí zdravého životního stylu. Spolu s pomocí Platónových dialogů se pokouším potvrdit tyto myšlenky a úvahy v této bakalářské práci.

2 CÍL

Cílem mé bakalářské práce je prozkoumat relevantnost Platónových dialogů ve vztahu ke zdravému životnímu stylu.

3 METODIKA

Mnou vytyčený cíl zahrnuje průzkum. Průzkumem v kontextu této bakalářské práce rozumím hledání a prohledávání zdrojů, které považuji za důležité k danému tématu.

Způsob takového průzkumu bych přirovnal ke kritickému čtení jednotlivých děl, jejich analýzu, tedy rozklad na jednotlivé a jednodušší části, aby vynikly podstatné znaky.

Pouze takovýto průzkum by postrádal smysluplnost a jevil by se zbytečným, proto je třeba provést následnou syntézu získaných poznatků, tedy spojení a sjednocení předchozího rozčlenění, v jeden celek.

Rozložil jsem tedy zdravý životní styl na zdraví a životní styl samostatně a následně jsem je opět složil zpátky ve zdravý životní styl a uvedl jsem do souvislostí získané poznatky, včetně mnou vybraných citací z Platónových dialogů.

Takovýto metodický postup je velmi podobný Platónově dialektice, kterou také zmiňuji níže.

4 PLATÓN

4.1 Platón

Narodil se roku 427 př. n. l., žil v Athénách, pocházel z aristokratické rodiny, patřil k vyšší vrstvě athénské společnosti. Za svého mládí poznal díla klasiků své doby-básníky komedií a tragedií, učil se písemnictví, sám také skládal básně, byl vzdělán v tělocviku, proto také často trávil čas v tělocvičnách a bojových ringech, učil se hudební nauce, také tanci a dokonce i umění malířskému. Poznal umění válečné a politické. Když potkal Sókrata, propadl filosofii. Poté, co Sókrata odsoudili k trestu smrti, odvrátil se od politické činnosti v Athénách a cestoval po Řecku i mimo něj. Důležitou zkušeností mu byla první cesta na Sicílii, kde se poprvé setkal s Syrakuským tyranem Dionysiem, kterého se pokoušel vzdělat ve filosofii a později to zkoušel znovu s jeho synem. Pokoušel se naplnit svou představu, že nejideálnějším vládcem je filosof, ale neuspěl. Avšak také navázal důležité přátelství s Dióneem, který žil na Syrakuském dvoře a později tam i vládl, pouze chvíli. Cesty na Sicílii vykonal celkem tři. V Athénách založil filosofickou školu-Akademii. Později se setkal s matematikou a astronomií a byl jimi velmi ovlivněn. Zemřel roku 347 př. n. l. ve svých osmdesáti letech. (Novotný, 1948a)

4.2 Platónovy dialogy

Platón jako spisovatel byl velmi plodný a o to více je zajímavé, že podle Novotného (1948b) můžeme „míti za jisté, že z filosofických spisů, které Platón napsal se žádný neztratil“ (p. 14). Těchto spisů uvádí Novotný celkem třicet pět a seřadil je chronologicky a jako časové předěly využil právě tři Platónových cest na Sicílii:

Před první cestou na Sicílii:

Lysis, Charmidés, Laches, Euthyfron, Ion, Hippias Menší, Hippias Větší, Protagoras, Euthydemos, Obrana, Kriton, Gorgias, Alkibiades I. a II., Menexenos, Faidon, Menon, Kratylos.

Dvacetiletí mezi první a druhou cestou:

Symposion, Ústava, Faidros, Theaitetos, Parmenidés.

Doba mezi druhou a třetí cestou:

Filébos, Sofistes, Politikos, Timaios, Kritias.

Po třetí cestě na Sicílii:

Zákony, Epinomis.

Bez časové vřadění ponecháváme dialogy, jejichž pravost je sporná, ale o nichž není s jistotou dokázáno, že jsou nepravé; jsou to dialogy Hipparchos,

Milovníci, Minos, Theages, Kleitofon. (p. 56).

Považuji za důležité zmínit chronologičnost, protože se Platónovo myšlení měnilo a právě změna některých jeho názorů je vlastně ukázkou vývoje Platónova myšlení, nikoli nejistota či padělek.

O těchto filosofických spisech se mluví jako o dialozích a důvodem tomu je samotná doba Platónova, protože „antická estetika viděla v uměleckém dialogu ‘napodobování’ skutečné rozmluvy, právě tak jako pokládala drama za napodobování skutečného života“ (Novotný, 1948b, p. 351). Platón se tedy nejenom držel zavedeného standardu své doby, ale také se mu tím podařilo vytvořit důležité prostředí pro jeho metodu dialektickou. Historikové by mohli namítnout mnoho nesrovnalostí co se historických faktů týče. Avšak je třeba si uvědomovat, že o historii Platónovi nešlo, šlo mu o filosofii a historické skutečnosti pouze podbarvovaly iluzi skutečnosti. „Platónovy dialogy jsou díla jiného nadání než je to, které dovede věčně zaznamenávat vnější skutečnosti. Psal je umělec dramatik, z vnitřní osobní potřeby, z popudu své tvořivé síly; jeho tvořením vznikala svobodná díla básnická“ (Novotný, 1948b, p. 354).

Kromě historických nesrovnalostí se v dialozích objevují i fikce. Novotný je přičítá Platónovi jako umělci:

Dialogy vyrážely z mysli Platónovy tak, jako vyšlehují plameny ze zapálené hořlaviny, stále nové a nové, v nových tvarech, rozměrech i barvách. Každý z nich je svébytné umělecké dílo, samostatně vzniklé v jisté době a za jisté duševní nálady a zpracovávající to myšlenkové pásmo, které právě v tu dobu zajímalo mysl tvůrce. (1948b, p. 346)

4.3 Sókrates

Sókrates je ústřední postavou téměř všech Platónových dialogů. Je to ten, co v prvních dialozích klade otázky a nechává nás si domýšlet odpovědi, pouze nám naznačuje cestu. V pozdějších dialozích se stává přímo Platónovým mluvčím, otázky z raných dialogů bývávají zodpovězeny. „Jako Platón ve svých dialozích historického Sókrata zduchovněl, tak byl potom jeho zduchovnělý Sókrates naopak zase udělán osobou historickou“ (Novotný, 1948b, p. 358). Proč by to Platón dělal? Domnívám se, že jako možné odpovědi se jeví, že se jednalo o poctu svému učiteli, zároveň jako připomínku a varování všem dalším generacím toho, čeho je nevzdělaný lid schopen, ale snad i jako připomínku, kvůli sobě, aby na Sókrata, svého přítele nezapomněl.

Zvláštní kouzlo Platónových dialogů je Sokratův humor, humor muže, který došel tak daleko v životní moudrosti, že dovede někdy hravým úsměvem a nebolestnou ironií vyjádřit své mínění o tom, s čím jeho poznání nesouhlasí, dívaje se na věci protivné jako na malicherné a na pošetilost jako směšnou slabost. (Novotný, 1948b, p. 394)

Platón si také ze svých čtenářů utahuje, zkouší jejich pozornost a zkouší zda mu rozumějí. Sókrates je šprýmař, ale také vůdce a rádce.

Takže nás nepřekvapí, když nám v dialogu Kratylos říká, že při čtení Platónových dialogů „jest tedy třeba, aby právě počátku každé věci věnoval každý člověk mnoho přemýšlení a mnoho zkoumání, zdali je podložen správně či ne“ (Platón, 1994, p. 84) a také „vezměme zavděk i ten společný poznatek, že jména nejsou východiskem, nýbrž mnohem více jest při učení i hledání věcí vycházeti od věcí samých nežli od jmen“ (Platón, 1994, p. 87). Není to však jen o tom, jak číst dialogy, je to přímo úvod k Platónově dialektice.

4.4 Dialektika

Dialektika je věcná rozmluva, kdy předmět řeči rozkládáme v druhy a zkoumáme ho. Tímto předmětem je svět idejí s nejvyšší ideou dobra. V dialozích Ústava, Filébos, Kratylos, Menón, Faidros, se o dialektice mluví jako o římse dovršující stavbu naukové soustavy, která je vrcholem všech nauk, nad ní již nelze

postavit nauku jinou; je to nejpravdivější vědění o jsoucnu a o tom co jest svou přirozeností skutečně a stále v témže stavu; je to umění rozmlouvací; dialektik je ten, kdo se umí tázat a odpovídat; odpovídat dialekticky znamená nejen odpovídat pravdu, nýbrž také užívat v odpovědích jen těch pojmů a soudů, kterým tázaný podle svého přiznání vsutku rozumí; dialektika je čisté myšlení, bez účasti smyslů; dialektik nalézá jedno v mnohém, ale také dělí celek na přirozené části. Konečný cíl veškeré dialektické práce je sjednocování, Platón jde jak k počátku, tak i od počátku. (Novotný, 1949, pp. 73-80)

Je to hledání, zkoumání, snaha o porozumění, je to vracení se i zpátky na začátek, pokud se nám ukáže, že náš předpoklad byl mylný nebo nedokonalý, je to rozkládání a skládání a zase rozkládání. Je to jako přehrabávání se, otáčení a nazírání na vše ze všech stran. Pomocí dialektiky se Platón snaží pochopit a rozumově uchopit ideje.

4.5 Idea a poznání

Platón hledal počátky a příčiny všech věcí. Tyto příčiny nehledal ve světě smyslovém, tedy v tom našem světě, který považujeme za reálný, ale stvořil pro něj svět druhý, svět idejí.

Idea je absolutní ani nevzniká ani nezaniká (...) Idea 'jest' a to 'vsutku', 'v pravdě'; její jsoucnost je dokonalá (...) Idea je věčná (...) Idea jest to, co jest, sama o sobě, celá, vždy a všude (...) Ideje nelze vnímat ani zrakem ani hmatem ani kterým jiným smyslem, nýbrž jsou dostupny toliko rozumovému myšlení. (Novotný, 1949, pp. 24-26)

„Idea je 'vzorem' věci. Poznáním vzoru stává se člověk schopným poznávat i jednotlivé věci k tomu vzoru patřící“ (Novotný, 1949, p. 45).

Poznávací ústroj duše je rozum (...) poznatelnost mají předměty rozumového poznání. Míra poznatelnosti je totožná s mírou jsoucnosti. Dokonale poznatelné je to, co dokonale jest (...) skutečné jsoucnost, idea; úplně nepoznatelné je nejsoucnost (...); nedokonale poznatelné je to, co je uprostřed mezi jsoucnem a nejsoucnem, co se děje (...), to jest, v čem je vznik a zánik, svět smyslových jevů. (Novotný, 1949, p. 57).

Ze smyslového světa pochází mínění a zdání-poznání nedokonalé. Není to vědění a čisté poznání, to je ze světa idejí. Mínění nám umožňují naše smysly a smysly získané zkušenosti. Zde se také projevuje Platónův dualismus, protože mínění náleží tělu a vědění duši.

4.6 Idea dobra

Všechna jednotlivá dobra tohoto smyslového světa nalezlo myšlení Platónovo jako odlesky a projevy jednoho dobra absolutního, idey dobra, kterou uvidělo nad soustavou světa idejí. V ideji dobra našel Platón příčinu a naplnění jšoucnosti, nejvyšší předmět poznání a poslední cíl jednání. Byl to náález Platónovy ontologie (...) ale zároveň se jím osvětlil úkol filosofické ethiky, poznáný už Sókratem, rozlišit mravnost založenou na dokonalém poznání od zkušenostní mravnosti, držící se běžných mínění.. K ideji dobra směřuje a z ní vychází všechno, co jest, i všechno, co má být; idea dobra všemu dává smysl; smysl všeho je v ní představen. Projevuje se stejně v pohybech vesmíru (...), jako v poznávání a chtění člověka, v jeho jednání i hodnocení. Hodnota věcí, činu a osobnosti záleží v poměru k onomu absolutnímu dobru; tím je překonána její subjektivní relativnost. (Novotný, 1949, p. 338)

Jednotlivými dobry smyslového světa je podle dialogu Gorgiás býti zdrav-zde Platón myslí pouze zdraví fyzické, být krásný a být bohat bez nepoctivosti (Platón, 2000b, p. 19). V Hippíu Větším jsou tyto dobra uvedena pod záštitou krásných věcí: „že vždy a všude a pro každého muže je nejkrásnější být bohat, zdrav, ctěn od Hellénů, dožítí se stáří, své rodiče, když zemrou, krásně pochovat a sám být od svých dětí krásně a velkolepě pohřben“ (Platón, 1996a, p. 28). V dialogu Euthydemos jsou dobra „býti bohat (....) býti zdrav a krásný a mít v dokonalém stavu ostatní tělesné stránky, (....) dobrý rod a moc a vážnost ve vlastní obci (....) být rozumný a spravedlivý a statečný, (....) moudrost“ (Platón, 2000a, pp. 24-25). V dialogu Charmidés se mluví o společném dobru pro všechny lidi, že to je „aby bylo jasno o každém jšoucnu“ (Platón, 1995, p. 30). V Zákonech jsou podle Platóna

...dvojí dobra, jednak lidská, jednak božská; na božských závisí ta druhá, a jestliže některá obec dostane ta větší, nabývá i těch menších, pakli však ne,

přichází o obojí. Menší jsou ta, z kterých je na prvním místě zdraví, na druhém krása, na třetím síla k běhu a ke všem ostatním tělesným pohybům, na čtvrtém pak bohatství, ale ne slepé, nýbrž bystře vidoucí, jestliže se přidružuje k moudrosti. A co je na prvním místě zase mezi dobry božskými, je moudrost, na druhém uměřený stav duše s rozumem, z těchto pak, náležitě smíšených se statečností, by byla třetím dobrem spravedlnost a čtvrtým statečnost. (2003, p. 33)

Na dovysvětlenou: „Jak patrně, nazývá tu Platón ‘lidskými‘ dobry hodnotné vlastnosti tělesné a příznivý stav majetkový, kdežto duševní přednosti jsou mu dobry ‘božskými‘; název ‘božský‘ tu ovšem neznamená nic než vyšší stupeň hodnotnosti“ (Novotný, 1949, p. 322).

Doposud se mohla zdát velká spojitost s náboženskými směry, ale Platón se výrazně liší-je ochotný o svých závěrech diskutovat. Přesně k diskuzi nás totiž vede od samého začátku. Jeho svět idejí není dogma a přestože to je jeho přesvědčení, je podloženo hodnověrnou argumentací. Pro ty, kterým se jeho závěry líbí tak nabízí dvě cesty. Tou první je již zmíněná rozumová diskuze a tou druhou je právě víra, nebo snad až důvěra v něj.

Pravého poznání tohoto dobra, povýšeného i nad samu jsoucnost-a také nad jakékoli vymezení-dochází filosof; obyčejný člověk má v ně aspoň věřit a ta víra mu je útěchou a posilou (...) Poznání dobra je úkon rozumu; avšak protože je Platón přesvědčen, že nemůže být neshoda mezi rozumovým poznáním a mravním soudem i jednáním, je to poznání zároveň úkon ethický (...) Dobro, jehož znalost je tak působivá je povýšeno nade všechnu libost, nade všechno osobní mínění i nad všechn nejblíží, ale přece jen domnělý prospěch. Není to žádné ze zkušenostních dober lidských, nýbrž ono absolutní dobro, příčina a účel všeho, co jest. K tomuto dobru musí směřovat všechno lidské poznání, chtění a konání, má-li být vskutku dobré. Stav, v kterém je toto zaměření uskutečněno, podle Platónova pojetí vlastně reálné jsoucno toho zaměření, je ‘areté’. (Novotný, 1949, pp. 339-340)

Právě areté je mým hlavním argumentem v této práci. Postupně dále vyjímám relevantní citace z Platónových dialogů a argumentuji tak jimi. Areté bývá překládáno jako zdatnost, ctnost i sama dobrost.

Pokud bychom ještě pochybovali o důležitosti smyslu-rozměru duchovního v oblasti zdravého životního stylu a že je to zrovna Platón, kdo může poskytnout cenné rady, předkládám ještě poslední argument a podkládám ho uvědomělým slavným Sókratovským výrokem „já ani nevím, ani se nedomnívám, že vím“ (Platón, 2005a, p. 48). Tímto argumentem je nadčasové a stále platné Podobenství o jeskyni.

4.7 Podobenství o jeskyni

Používám přepisu Novotného, který ruší formu dialogu a převádí tak toto podobenství do souvislého vyprávění.

Představme si, čteme na začátku 7. knihy Ústavy, lidi žijící v jakési podzemní jeskyni, která má dlouhou chodbu, vedoucí vzhůru ke světlu. Ti lidé tam žijí od dětství tak spoutáni, že nemohou otáčeti hlavy a dívají se jen na zadní stěnu jeskyně. Vysoko a daleko za nimi hoří v jeskyni oheň a uprostřed mezi ohněm a spoutanými vězni je zídka, podél níž chodí jiní lidé a nosí všelijaké předměty přečnívající nad tu zídku, také podoby lidí i zvířat; někteří přitom mluví. Vězňové těch věcí samých nevidí, vidí jen stíny vrhané ohněm na stěnu jeskyně, kterou mají před sebou. Dlouhým časem si zvyknou pohledu na stíny oněch umělých předmětů, dávají jim jména, pozorují je a dělají si o nich úsudky; také myslí, že od těch stínů vychází řeč, která se odráží od stěny před nimi.

Kdyby byl někdo z těchto vězňů vyproštěn z pout a přinucen náhle vstáti, otočit se, jít a hledět přímo k onomu hořícímu ohni a na ty nošené předměty samé, bolely by ho oči a sotva by hned uvěřil, že dříve viděl jen přeludy, ale nyní, že vidí správněji a je blíže věcem skutečným; ani by ty věci tak dobře nepoznával, jako poznával stíny, a myslil by, že ty stíny byly něco pravdivějšího. Také by nesnesl pohled na oheň; raději by se odvracel a díval se na to, nač se dovede dívat.

A kdyby ho někdo násilím vlekl dále a přivlekl až k východu jeskyně na světlo sluneční, tu by byl tím více oslněn a ze začátku by neviděl z toho světa pod sluncem. Musil by si dlouho zvykat, než by snesl konečně pohled i na slunce samo; ale zato by pak poznal, že slunce je to, co způsobuje roční počasí a oběh roků, co spravuje všechno ve viditelném světě a je nějak původcem i všeho toho, co je vidět tam dole. Když by si vzpomněl na své dřívější obydlí a na tamější vědění a tehdejší své spoluvězně, pokládal by sám sebe za šťastného a oněch by litoval. Netoužil by již asi po počtách, kterými jsou tam vyznamenávání, kdo se nejlépe vyznají v oněch stínech; raději by chtěl cokoli snášeti, než by se vrátil do onoho života. A kdyby se tam musil vrátit a posadit se na své dřívější místo, naplnily by se mu oči tmou, a kdyby zase musel závodit s těmi lidmi, kteří tam zůstali, v posuzování oněch stínů, byl by k smíchu, dokud by se mu oči neuklidnily; říkalo by se, že přišel z té cesty vedoucí nahoru se zkaženým zrakem a že nestojí ani za pokus tam nahoru chodit. Kdyby se někdo pokoušel vyprošťovat ty vězně z pout a vésti je nahoru, jistě by ho zabili, kdyby mohli. (1949, pp. 19-21)

Toto podobenství je o dvou Platónových světech, o světě smyslovém-uvnitř jeskyně a světě idejí-mimo jeskyni. Je také o společnosti a jejích jednotlivých vrstvách, je o změně a návratu. A jistě i o mnohém dalším, ale to není předmětem této práce. Pouze má být důkazem, že tvůrce takovéto myšlenky je schopným rádcem i v oblasti zdravého životního stylu.

Domnívám se, že takovéto seznámení s Platónem je již dostačující a proto považuji za vhodné se již přesunout do další oblasti této práce.

5 ZDRAVÍ

5.1 Zdraví

Zdraví je velmi atraktivním a hodnotným statkem dnešní doby. Běžně se s ním setkáváme každý den. Mohli bychom říct, že jeho projevy nebo i jeho účast pozorujeme na jiných lidech, ale i také na sobě samém. Podle výše uvedeného Platónova pojetí idejí a jeho filosofie na něj můžeme takto i nazírat. Současní autoři mluví o zdraví takto:

„Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotnické organizace chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody“ (Machová, 2009, p. 11). Tato definice od Světové zdravotnické organizace (WHO) pochází již z roku 1946 a je doplněná, že se nejedná pouze o nepřítomnost nemoci nebo vady. Někteří autoři z této definice stále vycházejí, ale např. Křivohlavý (2006) jde ještě trochu dále: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (p. 40). Ještě dále jde však Hodaň (2008b), podle kterého „je to proces, tvorba, boj, který nikdy nekončí“ (p. 158).

Podle prvních dvou citací a z Platónova úhlu pohledu bychom mohli říct, že tím oným stavem je vlastně to ono jsoucno, tedy to co jest. A právě díky třetí citaci, kdy se zdraví stává velmi těžko dosažitelné, se tak přibližujeme k samotné ideji. U citace Křivohlavého se ještě objevuje rozměr etický, což podtrhává relevantnost Platónovi účasti na tomto tématu.

Zdraví jest, zdraví existuje. Jeho dokonalá podoba existuje v Platónově nadsmyslném světě, ve světě idejí. Hledání ideální podoby zdraví, pomocí rozumu, je podle Platóna počátek našeho poznání. A protože jsme zdraví zařadili mezi jsoucna, mezi ideje, tak nám nic nebrání užít dialektickou metodu a rozkládat a zkoumat jednotlivé části.

Dříve než se do toho pustíme, je zde snad protichůdné tvrzení mého snažení: Zdraví patří k nevýznamnějším hodnotám života každého člověka. Je tomu tak proto, že jsme li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své

životní plány. Zdraví tedy není samo o sobě cílem života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného života. (Machová, 2009, p. 12)

Machová vyčlenila smysl života z oblasti zdraví. Podle ní tedy člověk musí nejdříve být zdravý, aby mohl vést smysluplný život. Hledání smyslu života je otázka filosofická, podle citace Krivohlavého bychom ji mohli zařadit do oblasti duchovního stavu člověka, Machová ji z definice záměrně vyčleňuje a staví ji mimo zdraví. Může tedy být člověk zdravý bez smyslu života?

Odpověď na tuto otázku hledáme a nejlépe ji nalezneme, když budeme zdraví rozkládat a to podle výše uvedených citací.

5.2.1 Zdraví tělesné

Jak jsme si všimli výše při hledání ideji dobra, Platón považuje stránku tělesnou za méně hodnotnou než stránku duševní. Přesto ji nebagatelizuje a vnímá ji jako důležitý předpoklad pro jakýkoliv další rozvoj a vývoj. Proč se pohybujeme? Někteří, ti materiálně založení vidí v pohybu zisk. Už jsme ale viděli, že bohatství je jedním z nižších dober a tudíž ani ono jako náš cíl, v současné společnosti často zmiňovaný, u Platóna neobstojí. Jeho argumentem je v dialogu Lysis prohlášení o milých věcech: „Často si říkáme, že si mnoho ceníme zlato a stříbro; ale nicméně doopravdy tomu asi není tak, nýbrž nade všechno nejdražší nám je to, co se ukáže, že proto se opatřuje i zlato i všechny věci, které se opatřují“ (Platón, 1995, pp. 114-115). Rozhodně je nám hodně drahé naše tělo a je třeba se o něj náležitě starat.

Tělesný stav člověka je nejvíce spojen s pohybem a výživou. Výživa slouží k zajištění energií a stavebních látek pro organismus a díky tomu je pak tělo schopno pohybu. V dialogu Timaios popisuje Platón jak vznikl svět, bozi a lidé, že hlava je kulatá po vzoru vesmíru a tělo je jejím vozidlem. (1996b, p. 42) Do jisté míry je tělo opravdu vozidlo pro hlavu, ať už je vesmír kulatý nebo ne. Toto vozidlo potřebuje údržbu a to právě dostatkem výše uvedeného, pohybu a výživy.

5.2.2 Pohyb

Platón pohyb moc nerozebíral, znal pohyb přímočarý a pohyb po kružnici. Tyto dva druhy pohybu mu mysl často zaměstnávaly, protože často uvažoval zda je pohyb

po kružnici vlastně pohybem nebo ne. Co se však týče člověka, byl přesvědčen o důležitosti pohybu a nutnosti se mu věnovat. V Ústavě mluví o kombinaci músickeho umění s uměním gymnastickým jako nejvyšším ideálem. (2001, p. 101) Nabádá nás také, že člověk se má tělesným cvičením věnovat od samého mládí a po celý život. (p. 91) V dialogu Kritón po nás chce Platón, abychom se zamysleli: „Například muž, který cvičí své tělo a tím se zabývá, zdalipak dbá chvály a hany a mínění každého člověka, či jen jediného, toho, který je lékařem nebo učitelem tělocviku?“ (2005a, p. 84). Těmito otázkami nám Platón připomíná, že takový muž „musí tedy všechno dělat, i cvičit se, i jíst a pít podle dobrého zdání toho jediného, představeného odborníka, spíše než podle zdání všech ostatních dohromady“ (p. 84). Jak tedy na pohyb nahlíží někteří současní odborníci?

Přímo v názvu má pohybujícího se člověka antropomotorika.

„Antropomotorika je vědní disciplína, která zkoumá struktury a vztahy mezi vnitřními předpoklady a vnějšími pohybovými projevy člověka“ (Zvonař et al, 2011, p. 7). Takovéto pojetí je však příliš široké, zahrnuje veškerý pohyb a snad je i příliš obecné. Proto Hájek vidí, že „předmětem jejího studia je především komplexní pohybová (motorická) činnost člověka prováděná účelově a uplatňovaná převážně v rámci tělocvičného, sportovního nebo léčebně rehabilitačního procesu“ (2012, p. 7). Podstatně se nám tento obor zúžil, avšak zdá se, že shoda není na místě, protože Hodaň toto vše pokládá za kinantropologii.

Kinantropologie je vědní obor, zabývající se různými formami lidského pohybu z hlediska

-jeho vývoje a struktury,

-individuálních předpokladů jeho vlastní realizace,

-možných způsobů jeho realizace,

-dopadu realizované činnosti na fyzické, psychické a sociální změny člověka i ve vztahu ke kvalitě jeho osobního sociálního výstupu,

-reflexí pohybem způsobených změn do sociálních a profesních rolí,

-vzájemných vztahů specifických prostředí a institucí, ve kterých se pohyb vykonává, i vztahů těchto specifických prostředí a institucí k jiným společenským prostředím a institucím,

-reflexi obecně kulturních, vzdělávacích, právních, zdravotních, ekonomických i politických. (2006, pp. 29-30)

Protože je takto definovaná kinantropologie obor velmi různorodý, dělí ho Hodaň dále na odpovídající podobory: vývojová a strukturální kinantropologie, biologická kinantropologie, pedagogická a psychologická kinantropologie, ekonomická kinantropologie, filozofická kinantropologie a sociokulturní kinantropologie. (2006, pp. 30-31)

Podle výše uvedených hledisek a podoborů kinantropologie se zdá velmi pravděpodobné, že je tam opravdu zahrnuto veškeré spojení s pohybem. Mě však zajímá, jak nejlépe využít pohyb, abych přispěl co nejvíc ke svému zdraví. Zajímá mě tedy aktivita, která má pozitivní dopad na konkrétního člověka. Takovou aktivitu nazývá Hodaň (2007) tělocvičnou. Tělocvičnou aktivitu můžeme dále rozdělit na tělesnou výchovu, která je ve školách a má funkci výchovnou a vzdělávací, sport, kde je zaměření na dosahování relativně nebo absolutně nejvyššího výkonu a tělocvičnou rekreaci, jejímž smyslem „je udržování úrovně celého organismu nad požadavky života“ (Hodaň, 2008c, p. 35). Právě tělocvičná rekreace se mi jeví nejvhodnějším nástrojem k posílení tělesného zdraví.

5.2.3 Tělocvičná rekreace

Tělocvičnou rekreaci tedy můžeme považovat za specifický druh tělocvičné aktivity, v jehož zaměřenosti na člověka dominuje rozvojový, regenerační a rekondiční charakter činnosti, prováděný zájmově ve volném čase a působící na zdokonalování člověka tím, že prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení, diferencovaných podle individuálního zájmu a potřeb (věk, zdraví, profese...), zvyšuje jeho fyzickou, psychickou a sociální úroveň, regeneruje pracovní a životní sílu a kompenzuje negativní vlivy pracovního a životního procesu i současné civilizace. Vzhledem ke svému charakteru má vysloveně prožitkový charakter. Jako jedna z významných složek rekreace spoluvytváří všestranné předpoklady pro tvorbu člověka, prožívání života a optimalizace životního stylu. (...) Cílem takto chápané tělocvičné rekreace je prostřednictvím fyzického, psychického a sociálního rozvoje a regenerace sil

spojených s kulturním trávením volného času, nejen udržovat, ale i zvyšovat schopnost člověka přizpůsobovat se měnícím podmínkám na vysoké úrovni realizovat všechny přijaté sociální role. I při tomto vysokém hodnocení pro člověka je však nutno připomenout, že je sice významnou, ničím nenahraditelnou, ale v žádném případě ne jedinou činností, která je ve prospěch člověka realizována. Pokud nedochází k její kombinaci s ostatními druhy činností, může pochopitelně i v tomto případě docházet k nežádoucí redukci člověka. (Hodaň, 2008c, p. 36)

Považuji za vhodné opřít se přímo o Hodaňovi poznatky, který je odborníkem v tomto oboru a vymezit tuto činnost, která je důležitou součástí zdravého životního stylu.

5.2.4 Výživa

Co se týče výživy autoři se shodují, že je třeba jíst zdravě. Podle Machové (2009)

správná (racionální) výživa musí být vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní. Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji.... Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů. Nesmí se ani zapomínat na příjem vody. (p. 18)

Toto je pouze obecný základ, který často bývá doplněn doporučeným poměrem bílkovin, tuků a sacharidů v našem jídelníčku. Tento poměr se však často liší v závislosti na našem cíli.

Přesto, že je tento poměr důležitý, mnohem zajímavější jsou doporučení ve spotřebě potravin u dospělé populace, tak jak je uvádí Hřivnová (2014). Obecně je nutné:

- Snižit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných olejů. Zaměřit se na se na olej olivový a řepkový-pokud možno bez tepelné úpravy a omezení kokosového tuku, palmojadrového tuku a palmového oleje.
- Snižit příjem cukru.

-Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce, včetně ořechů. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1.

-Zvýšit spotřebu luštěnin.

-Nahradit výrobky z bílé mouky výrobky z mouky tmavé nebo cereální.

-Preferovat příjem potravin s nižším glykemickým indexem (méně než 70).

-Výrazně zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků v celkovém množství cca 400 g/týden.

-Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku.

-Zajistit správný pitný režim. Nejlépe nápoje neslazené a nápoje s ovocnou složkou.

-Alkoholické nápoje konzumovat umírněně. (p. 65)

Tato doporučení se objevují stále více častěji a mnohdy jsou zahrnuta i do školního stravování.

Důležité je však také dodržovat vhodný stravovací režim. Hřivnová mluví o pravidelnosti a vhodnosti snídání. Zmiňuje se o jídle 5-6 x denně, čímž je tělu zajištěn plynulý příjem energie a tělo tak nemá potřebu si ukládat zásoby. Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být cca 3 hodiny.

Jako optimální rozložení energie ve stravě uvádí:

Snídaně	20-25 %
Dopolední svačina	5-10 %
Oběd	30-35 %
Odpolední svačina	10-15 %
Večeře	15-20 %

Jako šesté jídlo uvádí druhou večeři nebo druhou odpolední svačinu a připomíná, že poslední jídlo by mělo být podáváno 2-3 hodiny před spaním. (2014, pp. 67-68)

Když Platón (2001) v Ústavě popisuje jak jeho ideální obec vzniká-ne bují, zmiňuje i ideální způsob obživy.

Patrně budou pěstovat obilí i víno... Živiti se budou tak, že budou dělati z ječmene hrubou a z pšenice jemnou mouku, z té budou péci, onu hnísti, ty dobré hnětenky a chleby nakladou na jakési rákosové lísy nebo na čisté listy a

rozloženi na podestlaném listí posedovém a myrtovém budou si pochutnávat sami i jejich děti; po jídle budou pít víno, ověnění a zpěvem chválice bohy; mile budou pospolu žít a děti nebudou plodit nad své poměry, z bázně před chudobou a válkou. (...) Budou mít i příkrmy, patrně totiž sůl, olivy, sýr, cibuli i salát, z nichž si budou připravovat své prosté pokrmy. I zákusky jim předložíme, fiky, hrách, boby, a na ohni si budou pražit plody myrhové a žaludy a mírně k tomu připíjet. A takto budou trávit život, jak se podobá, v míru a ve zdraví a ve stáří umírajíce budou zanechávat podobný život svým potomkům. (p. 54)

Velice úzce se stravou a samotným jídlem souvisí kuchařství. Platón ho v dialogu Gorgias (2000b) v první řadě nepovažuje „za umění, nýbrž za zběhlost proto, že nedovede podat žádného rozumového výkladu, jaké jsou svou přirozeností ty prostředky, které přináší k užívání, takže nedovede povědět příčinu jednoho každého z nich“ (p. 36). Nazývá ho úlisným lahoděním. „Lahodivá dovednost (...) vydává se za to, do čeho se vplížila; o největší dobro se nic nestará, nýbrž tím, co je pokaždé nejpříjemnější, loví nerozumnost a oklamává, takže se zdá něčím velmi cenným“ (tamtéž, p. 35). Dnes však doba pokročila a kuchařství již není jen o lahodění smyslům.

Už víme, že některé suroviny je lepší vařit, jiné dusit, další péct a některé nechat třeba naklíčit. Není to jen kvůli chuti, ale také kvůli uskutečnění různých dějů uvnitř potravy a následné interakci s naším zažívacím ústrojím. Takže Platón má určitě pravdu, protože je spousta kuchařů, kteří o důvodech proč a jak vaří nejsou schopni povědět, ale na druhou stranu se zvyšuje počet těch, kteří vaří s rozumem.

5.3 Zdraví psychické

Naše chování se odráží na našem těle. Fyzické nemoci bývají ovlivněny stavem mysli. Stav mysli-psychika nutně ovlivňuje zdraví jako celek. O zdraví psychické se stará psychologie zdraví. Jejím úkolem je „budovat teorii zdravého jednání a chování člověka a získávat solidní poznatky z oblasti psychologie-na jedné straně o tom, co naše zdraví posiluje, a na druhé straně o tom, co našemu zdraví škodí“ (Křivohlavý, 2003, p. 26).

Psychologie zdraví je zaměřena na psychicky zdravé lidi, tedy bez psychiatrické obtíže. Jde jí v první řadě o prevenci a ne o terapii: jde jí o udržování dobrého zdravotního stavu, posilování zdraví, podporu zdraví, utužování zdraví a psychické povzbuzování zdraví. Přistupuje k jednotlivým problémům vědecky. (Křivohlavý, 2003, pp. 25-26)

Co se týče posilování zdraví tak např. souvisí s imunitou člověka, stresem a jeho zvládnutím, cílevědomostí, sebedůvěrou, mezilidskými vztahy, pamětí a pozorností a duševní hygienou. Co se týče poškozování a ničení zdraví, tak jsou to např. napětí, nezvládnutí stresu a následná onemocnění jím způsobená, kouření, drogy, alkohol a závislosti, rizikový sex, přejídání a nehody a úrazy. (Křivohlavý, 2003)

5.4 Zdraví sociální

Důležitou součástí sociálního zdraví jsou mezilidské vztahy a sociální role. Ty jsou úzce propojeny se socioekonomickým statutem.

Oblast sociálního zdraví je tedy ovlivněna socioekonomickým statutem. Keřba, který také odkazuje ve svém textu na práce druhých se k němu vyjadřuje takto:

Socioekonomický status reprezentuje pozici jedince, eventuálně domácnosti, v sociální stratifikaci, která se skládá ze dvou základních komponent: třídy a statusu. Třídní komponenta odráží materiální prostředky, které má jedinec k dispozici a jako nejprůměrnější ukazatel je pokládána úroveň příjmů. Statusová komponenta odráží rozdíly v životním stylu, postojích názorech a znalostech a za ukazatele jsou pokládány úroveň vzdělání a povolání.

Socioekonomický status můžeme rozdělit na vrozený či připsaný, to je ten, který člověk získá bez vlastního přičinění, narozením s určitými charakteristikami týkajícími se např. věku, pohlaví, ale také příslušností k rodině a na status dosažený či získaný, jehož úroveň je dána dispozicemi, schopnostmi a vlastním úsilím jedince. Vyšší socioekonomický status umožňuje lehčí přístup k finančním prostředkům a ke vzdělání, díky čemuž je pak snadnější např. zvládat stres, rozšířit si možnosti, získat lepší lékařskou a právní pomoc. Zatímco nižší socioekonomický status vykazuje

nižší pocit kontroly nad událostmi, nižší sebevědomí, nižší míru zvládnání stresových situací a také může vést k znehodnocení sociálních vztahů a sociální opory.

Dlouhodobé vystavování se takovýmito situacím a dokonce i uvědomování si nízkého sociálního statusu, projevující se i chronickým stresem a prožitky úzkostí, následně může vést k poklesu činnosti imunitního systému a vyústit patologickou odpovědí negativně ovlivňující zdraví. (2005, pp. 172-174)

Socioekonomického statusu se zbavit nelze. Můžeme ho však posilovat, obzvláště působením na komponentu statusovou.

5.5 Zdraví spirituální

Spirituální zdraví bývá také někdy nazýváno zdravím duchovním. Nejčastěji je dáváno do kontextu s náboženstvím. Spirituální zdraví však může být i pouze vnitřního charakteru jako například osobní víra v transcendentní cokoliv. Právě tento transcendentní přesah mnohdy lidem pomáhá naplnit smysluplnost jejich života. Je totiž stále tolik otázek, na které se racionální odpovědi najít nedají. Obzvláště v těžkých životních situacích je víra v jakékoliv nadpřirozeno posilující a stejně tak i hledání smyslu v nicotnosti bytí jedince.

Ve svých dialozích Platón často zmiňuje bohy. Náboženský systém starověkého Řecka mají na svědomí Homér a Hesiodos. „Představy o bozích se shodovaly s ideály tehdejší aristokratické společnosti: bohové byli krásní, mladí, nestárnoucí a nesmrtelní, jinak byli však podrobeni týmž vášním a slabostem jako lidé“ (Saska a Groh, 1949, p. 6).

Vše probíhalo pravděpodobně takto:

Představy náboženské prohlubovali a zušlechťovali básníci, zejména tragičtí. Dramatické hry nebyly pokládány za zábavu světskou, nýbrž za slavnost náboženskou. Co pronesl básník v takové slavnostní chvíli, před tváří tisíců ústy svých herců, kteří představovali bohy a reky, mělo veliký význam. Básníci byli tu skutečně učiteli svého národa. V tragédiích zpracovávali básníci báje, měnili je však, aby vyhovovaly požadavkům uměleckým a shodovaly se s pokročilejšími názory mravními. Každý básník vyjadřoval ve svém díle své přesvědčení. (Saska a Groh, 1949, p. 9)

Právě to, že básníci, kteří nebyli vzdělaní ve filosofii, tedy bez většího podílu rozumového uvažování, tak silně ovlivňovali mínění lidí, živilo spor, který mezi nimi a Platónem postupně vznikal. Ukázkou toho je dialog Ión a vyvrcholení se objevuje v Ústavě a Zákonech, kdy jsou básnické projevy silně cenzurovány.

Když tedy Platón zmiňuje bohy, často tak dělá proto, aby čtenářům přiblížil své myšlenky pomocí něčeho, co znají. Když se Sókrates ptá v dialogu Alikibiadés I. takhle: „Můžeme tedy jmenovat některou božštější část duše nežli tu, které náleží vědění a myšlení?“ (Platón, 1939a, p. 68), domnívám se, že jeho otázka se nevztahuje k božstvu výše uvedenému, ale spíše k Bohu jednomu. „...bůh je něco čistšího a jasnějšího, nežli to nejlepší v naší duši (...) tedy dívající se na boha měli bychom v něm nejkrásnější zrcadlo, a z lidských věcí na zdatnost duše; takto bychom nejlépe poznávali sami sebe“ (Platón, 1939a, 69). Později se tento Bůh mění v ideu dobra, kterou jsem popisoval výše.

6 ŽIVOTNÍ STYL

6.1 Životní styl

Machová považuje životní styl za stěžejní determinant zdraví. (2009, p. 16) O něco dříve uvádí vnitřní a zevní determinanty (faktory ovlivňující) zdraví. Vnitřním faktorem ovlivňující zdraví je genetický základ, přisuzuje mu 20 % a promítají se do něj vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života. Zevními faktory rozumí životní styl-50 %, kvalitu životního a pracovního prostředí-20 % a úroveň a kvalitu zdravotní péče-10 %. (p. 13) Když pak životní styl definuje, považuje ho za dobrovolné chování v daných životních situacích. (p. 16) Takovéto dobrovolné rozhodování však omezuje na ne zcela svobodné

...neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také s jeho sociální pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka.

Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví. (pp. 16)

Máme tedy dobrovolnou, ale ne zcela svobodnou volbu, jak vlastně žít svůj život. Máme být vychovávaní ke správným rozhodnutím, ale zdá se nutné, aby tato rozhodnutí byla ovlivněna naším věkem, temperamentem, vzděláním, zaměstnáním, příjmem, rasou, pohlavím a pak až naší hodnotovou orientací a osobními postoji. Nyní už rozumím, proč Machová považuje životní styl za zevní determinant zdraví, přestože si, domnívám se, protiřečí, alespoň tehdy, když uvádí mezi zmíněnými hodnoty a postoji každého člověka. To může být způsobeno právě jejím vyčleněním

duchovní stavu z oblasti zdraví. Přesto se zdá, že Machové dostatečně nerozumím, a proto hledám i jinde, například u Hodaně (2008a):

Životní styl má zcela individuální charakter, je proměnlivý, má svoji dynamiku. Dá se říci, že každý člověk žije svým vlastním životním stylem, který je více či méně podobný nebo odlišný od ostatních členů dané skupiny. Aniž si to člověk uvědomuje, jeho životní styl se postupně, dlouhodobě, neuvědoměle a spontánně vytváří a ve své základní podobě je výsledkem vztahu realizovaných sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije. Je pochopitelné, že zpětný dopad tohoto životního stylu na člověka je opět náhodný, tedy v podmínkách současné civilizace, zdá se, spíše negativní. Životní styl je totiž ve své základní podobě určen požadavky člověkem přijatých a realizovaných sociálních rolí (ne požadavky samotného člověka) a náhodným vlivem prostředí. (p. 93)

Obecně je obsah životního stylu „tvořen:

- relativně ustálenou soustavou konkrétních činností ve všech sférách života,
- relativně ustáleným způsobem tvorby a uspokojování životních potřeb,
- relativně ustálenou soustavou všech sociálních a životních vztahů,
- ustáleným systémem všech životních hodnot a idejí, kterými jsou jednotlivé činnosti podmíněny“ (p. 92).

I u Hodaně, když mluví o zpětném dopadu životního stylu na člověka se může zdát, že životní styl považuje za zevní determinant zdraví, ale také o něm mluví jako o zcela individuálním. Když poté vymezuje jeho obsah, mluví jasně o vnitřních dějích a rozhodnutích v člověku.

Tato rozhodnutí, se domnívám, jsou pak úzce spjata se zdravím a dříve než se promítnou do vnějších projevů, existují jako myšlenky a pocity a nutně tak působí na zdraví zevnitř.

Od Hodaně jsem však uvedl pouze reakci na část toho, co zmiňuji od Machové výše, druhou část však již Hodaň nenazývá životní styl, ale životní způsob.

6.2 Životní způsob

Hodaň (2008a) pokládá životní způsob „za určité vyjádření kvality života dané skupiny, či společnosti“ (p. 88), kdy se zde „odráží specifikum vzájemného vztahu a úrovně individuí žijících v určitém společenství“ (p. 84).

Životní způsob je velmi komplexní a je podmíněn především:

- historickému vývoji (výsledek nepřerušitelného sledu návazností jednotlivých vývojových etap),

- úrovni dané kultury (předávání osvědčených principů a hodnot),

- významným hodnotám (hodnotové struktury a hierarchie hodnot jsou vždy odrazem momentálního stavu společnosti, filozofických názorů, kulturní úrovně, životní úrovně apod.),

- společenským tradicím (prakticky ověřené způsoby chování; respektování hodnot, udržování zvyků atd.),

- změněm výrobního procesu (díky technologickému vývoji se mění charakter práce a s ním spojené její dopady na člověka; kromě toho jak nás ovlivní, se mění i vztahy práce a ne-práce, práce a odpočinku apod.),

- vlastnickým vztahům (mění se jimi celá struktura chování a činností; rozhodují o typu společnosti a jsou od nich odvozovány vztahy k individuálnímu a společenskému majetku; přispívají k suverenitě osobnosti)

- postavením socioprofesionálních skupin (příslušnost k určité socioprofesionální skupině určuje způsoby chování jejich členů; v současné výkonově a spotřebitelsky zaměřené společnosti je celková životní úroveň určována tím, co si příslušníci této skupiny mohou dovolit),

- životní úrovní dané skupiny (z hlediska nutnosti, resp. ne-nutnosti rozhoduje o vztahu k různým druhům činností a o možnostech jejich realizace),

- vlivem různých druhů kultur a jiných skupin (nejde o vytvoření světové monokultury, ale o vzájemné obohacování při zachování vlastní identity)

- převažující filozofickou orientací (patří k základním činitelům; ovlivňuje nejen celkovou orientaci životního způsobu, ale i vliv všech uvedených podmiňujících činitelů; je v převažující většině naprosto neuvědomělá, protože je ovlivňována

chováním a jevy spojenými s okolním prostředím, komunikačními prostředky apod.) (Hodaň, 2008a, pp. 84-88).

Životní způsob, zdá se, bude zdraví ovlivňovat zcela jistě jako faktor zevní a životní styl se jeví asi někde na pomezí. Zda je to opravdu tak, jsem přímo nedokázal, ale vše ukazuje na to, že zdraví jednotlivce je zcela jistě ovlivněno způsobem života člověka samého. Tento způsob života člověka samého, výše popsáný jako životní styl, je pak omezován, nebo někdy i přímo vymežován, životním způsobem společnosti.

7 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Podářilo se mi obecně vymezit životní způsob a životní styl, coby nejdvýznamnější faktory ovlivňující zdraví. Výše jsem rozebral pojem zdraví a nyní je tedy nutné vše složit v jedno.

Dřívě než se do toho pustím, považuji za důležité připomenout samotný život. Z pohledu sociologického teď pominme životní úroveň, jako kvantitativního ukazatele a zaměřme se raději na „ukazatele kvality života (...):

- životní prostředí,
- zdraví a nemoc,
- bydlení a rekreaci,
- mezilidské vztahy,
- volný čas,
- sociální a technický charakter práce,
- možnost podílet se na řízení,
- sociální jistotu,
- občanské svobody“ (Hodaň, 2008a, p. 95).

Při bližším pohledu na tyto ukazatele si uvědomujeme, jak úzce je život propojen s životním stylem. Již není třeba dalších důkazů, protože je jisté, že život s životním stylem není jen propojen, ale že se oba vzájemně ovlivňují. Nutně to tedy znamená, že pomocí životního stylu nebo ještě lépe pomocí zdravého životního stylu mohou pozitivně působit na svůj život a tedy i na své zdraví.

Při analýze zdraví jsme rozpoznali jednotlivé jeho nejdůležitější součásti. Podle výše uvedených argumentů se však nemůžeme úzce zaměřit jen na jednu takovou součást a tu trénovat a rozvíjet, nutné je totiž zaměřit pozornost na všechny části společně, hledat propojení a být si vědom, že se jednotlivé části vždy vzájemně doplňují a ovlivňují.

Zdravý životní styl by tedy mohl na základě poznatků získaných z předchozí analýzy vypadat následovně.

V prvé řadě je nutný pohyb. Pohyb záměrný a vykonávaný prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení. Nejvhodnějším způsobem jak udržovat a rozvíjet tělesnou složku člověka je vykonávat pohyb pravidelně i o nízké intenzitě a

bez dlouhodobého přerušení. Pokud se nemůžeme ekonomicky pohybovat při svém zaměstnání nebo máme sedavý způsob zaměstnání, je doporučeno se věnovat tělesným cvičením během přestávek a jako způsob dopravy je doporučeno dát přednost chůzi nebo jízdě na kole. Naopak po fyzicky namáhavé práci je třeba pravidelně regenerovat, dopřát tělu odpočinek a posílit nejvíce namáhané části těla.

I Platón ve svých dílech zmiňuje pravidelnost a příkládá gymnastice, tedy cvičení těla, velkou důležitost. Tato cvičení mohou dosáhnout nejvyššího efektu tehdy, když jsou prováděná v harmonii s duší. Vlastně si Platón byl už tehdy vědom toho, že tělesná cvičení se neprovádí prvně kvůli tělu, ale kvůli duši. Tělesná složka je až sekundární. Takže ano, je třeba cvičit, abychom se cítili dobře, abychom měli čistou mysl a byli schopni rozumně uvažovat. Cvičení posiluje duši. V dialogu Gorgias Platón říká, že „spořádaná duše je uměřená“ (2000b, p. 94). V dialogu Protagoras se rozebírá potrava pro duši, touto potravou jsou nauky a vědění. (Platón, 1939b). V dialogu Faidon se vedení týká uměřenosti, spravedlnosti, statečnosti, svobody a pravdy. (Platón, 2005b). Všechna tato vědění, která člověk získá, nebo podle Platóna na které si vzpomene, se mu otisknou do duše a vlastně utvářejí jeho osobnost. Platón nám ve svých dialozích ukazuje, že ještě před zmíněným otisknutím můžeme pomocí rozumu uvažovat o každé jednotlivé věci, zkoumat ji a až poté co si na ni uděláme názor, tak ji nechat ať se otiskne nebo tomu můžeme zabránit.

Posílení fyzickou silou a obohacení naukami a věděním, disponující vlastním názorem se střetáváme s dalšími lidmi. Každý člověk má různé sociální role, různé povinnosti a různý životní styl. Mezi lidmi, ale i mezi námi samými dochází ke konfliktu rolí. Jsou jimi ovlivněny i mezilidské vztahy i vztahy mezi jedincem a společností. Podle Platóna v dialgu Lysis se přátelské vztahy rozvíjejí na základě oboustrané užitečnosti, vzájemné lásky a podobnosti mezi sebou. (1995)

Všechna naše snaha by však mohla přijít nazmar, pokud bychom nebyli přesvědčeni o smysluplnosti našeho jednání. Smysl života úzce souvisí se spirituálním zdravím. Domnívám se, že nelze být zdravý nebo tvrdit, že žijí zdravým životním stylem, pokud vyčlením spirituální zdraví z oblasti zdraví. Nemusí se jednat o náboženství nebo přímo víru v Boha, důležité je položit si otázku proč a být schopen si odpovědět a takové odpovědi věřit. Platón našel smysl v ideji dobra, různá

náboženství mohou mít smysl života různý či podobný, ale vždy záleží do jaké míry to člověk doopravdy věří.

Vše je nutné podpořit zdravou stravou, která dodá potřebný obsah živin a dalších tělu prospěšných látek a to ve správném množství a ve správnou dobu.

Pozitivní je také zjištění, že pro jedince je mnohem snazší ovlivňovat svůj životní styl než životní způsob společnosti. Dotýkající se smyslu života jedince je také vědění o propojení těchto dvou stylů. O tom jak úzce jsou tyto styly propojeny můžeme snadno odvodit z přísloví: Změň sebe, změníš svět.

8 ZÁVĚR

Zdravý životní styl je důležitým předpokladem zodpovědného chování každého jedince. Takovýto jedinec je pak mnohem větším přínosem pro společnost než jedinec nejevící zájem o své zdraví. Nesnažíme se být zdraví kvůli společnosti, ale kvůli sobě, přesto však benefity získané takovýmto přístupem se odrazí nejen na jedinci, ale i na společnosti.

Cílem mé bakalářské práce bylo prokázat relevantnost Platónových dialogů v oblasti zdravého životního stylu. Zdravý životní styl bývá často diskutovaným tématem dnešní doby. Je to z toho důvodu, že se vědě podařilo vymýtit spoustu nemocí způsobených průkaznými patogeny, přesto je však lidstvo čím dál více ohroženo víc než v minulosti skupinou chorob, označované jako civilizační nemoci. Největším etiologickým faktorem této skupiny nemocí je právě nezdravý životní styl.

Důvody pro nezdravý životní styl jsou snadné podléhání touhám a chutím, systém umožňující někdy až přímo vybízející ke konzumu, snižování osobních hodnot a cílů, nízká sebedůvěra a v některých společnostech i chudoba a míra zadlužení.

Zdravý životní styl nabízí řešení výše zmíněných problémů. Občas však díky neholistickému přístupu se mívá účinkem. Je třeba totiž do zdravého životního stylu zahrnovat všechny zmíněné složky.

Platónovy dialogy a z nich vyplývající jeho myšlenky jsou i přes své stáří ve své podstatě stále aktuálním a hodnotným zdrojem. Platónovy dialogy se totiž týkají samotného člověka, jeho chování ve společnosti, jeho vztahů k sobě samému i druhým lidem. Významnou hodnotou je také ryze těchto myšlenek, protože se snáze dostávají ke své podstatě a nejsou ještě ovlivněny dalšími vědeckými směry a pokusy. Také získáváme prvotní hlubší pohled, racionálně odůvodněný, na oblast přesahující smyslové chápání člověka. Platón nám tak předkládá své zjištění v oblasti hledání smyslu života.

Domnívám se, že se mi tedy podařilo dosáhnout vytyčeného cíle. Platónovy dialogy se jeví relevantní ve vztahu k oblasti zdravého životního stylu tím, že podporují všechny vytyčené oblasti zdraví, dotýkají se i životního stylu a životního způsobu. A to dokonce i v rovinách, kterým se dnes nevěnuje dostatečné pozornosti.

9 SOUHRN

Zdravý životní styl je důležitou oblastí zájmu dnešní vědy i společnosti. Dnes se i samotní jedinci snaží žít zdravě bez ohledu na konzumní zájem širší společnosti, kam oni také patří. Stává se však, že jak oni, tak i někteří odborníci, opomíjí nahlížet na všechny součásti zdravého životního stylu dohromady. Nejvíce opomíjená se jeví oblast spirituálního zdraví. Tato oblast však v sobě uchovává další spojení mezi zbývajícími částmi zdraví a odráží se v ní např. smysluplnost našeho jednání.

V této práci jsem se pokusil spojit poznatky z prvních dochovaných starověkých děl filosofických se současnými přístupy v naší dnešní společnosti. Snažil jsem se tak prokázat relevantnost Platónových dialogů v oblasti zdravého životního stylu.

Domívám se, že tato relevantnost byla prokázána argumenty podporující celkový pohled na oblast zdravého životního stylu.

10 SUMMARY

A healthy lifestyle is the important area of interests for science and society of today. These times even individuals try to live healthy no matter of consumer society where they belong as well. These individuals and even some specialists marginalize to see all aspects of healthy lifestyle together. The most marginalized part is a spiritual health. This area contains connections to rest parts of health and reflects for example the meaningfulness of our behaviour.

In this thesis I tried connect some of the earliest philosophical pieces of knowledge with current approaches current society. And I tried to prove the relevance of Plato's dialogues in a healthy lifestyle area.

I think that this relevance were proved by arguments which support a complex view of healthy lifestyle.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I: Úvod do problematiky*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II: Systémové pojetí tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2008a). Recreace v životě člověka. In B. Hodaň & T. Dohnal (Eds.), *Rekreologie* (pp. 82-109). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2008b). Recreace a tvorba zdraví jako problém sociokulturní. In B. Hodaň & T. Dohnal (Eds.), *Rekreologie* (pp. 154-177). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2008c). Recreace, pohybová recreace, tělocvičná recreace. In B. Hodaň & T. Dohnal (Eds.), *Rekreologie* (pp. 82-109). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hřivňová, M. (2014). *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Machová, J. (2009). Úvod, Zdraví, Životní styl. In Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabiček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z. & Wedlichová, I. *Výchova ke zdraví* (pp. 11-39). Praha: Grada Publishing, a. s.
- Novotný, F. (1948a). *O Platónovi: Díl první*. Praha: Jan Leichter.
- Novotný, F. (1948b). *O Platónovi: Díl druhý*. Praha: Jan Leichter.
- Novotný, F. (1949). *O Platónovi: Díl třetí*. Praha: Jan Leichter.
- Platón. (1939a). *Alibiades I., Alibiades II., Hiparchos, Milovníci*. Praha: Jan Leichter.
- Platón. (1939b). *Protagoras*. Praha: Jan Leichter.
- Platón. (1994). *Kratylos*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (1995). *Charmidés, Lachés, Lysis, Theagés*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (1996a). *Hippias Menší, Hippias Větší, Ion, Menexenos*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (1996b). *Timaios. Kritias*. Praha: OIKOYMENH.

- Platón. (2000a). *Euthydemos, Menon*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (2000b). *Gorgias*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (2001). *Ústava*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (2003). *Spisy V Minós, Zákony, Epinomis, Listy, Pseudoplatonika, Ledňáček, Epigramy*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón. (2005a). *Euthyfron, Obrana Sókrata, Kritón*. Praha: OIKOYMENH.
- Platón (2005b). *Faidon*. Praha: OIKOYMENH.
- Saska, L. F., & Groh, F. (1949). *Mythologie Řeků a Římanů*. Praha: I. L. Kober.
- Zvonař, M., Duvač, I., Sebera, M., Vespavec, T., Kolářová, K., & Maleček, J. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.