

Jan Papież

Uniwersytet Gdański

Bigoreksja jako zagrożenie męskiej tożsamości

Męska tożsamość. Perspektywa teoretyczna

Zmiany historyczne, społeczne, kulturowe oraz ekonomiczne, jakie dokonują się we współczesnym świecie, wymagają od jednostki i społeczeństwa określenia własnej tożsamości, zastanowienia się, kim jesteśmy i kim chcielibyśmy być. Między innymi David Riesman twierdzi, że wymienione czynniki odsłaniają nam odmienne perspektywy, które wyznaczają obraz własnego „ja”, jak i obraz własnego siebie (Riesman 1971). W literaturze spotykamy różne definicje tożsamości. Istotą wspólną dla nich, niezależnie od kontekstu teoretycznego, jest niepowtarzalność, jak i odrębność. Możemy mówić przynajmniej o trzech głównych wymiarach tożsamości: substancjonalnym, indywidualnym i społecznym.

Wymiar substancjonalny tożsamości odnosi się do naszej duchowości i jest istotą człowieczeństwa. Nasza tożsamość związana jest immanentnie z naszą duchowością i jest darem, jaki dostaliśmy od naszego stwórcy. Wobec tego dążenie do doskonałości jest sensem naszego życia, ale taką dojrzałość uzyskujemy dopiero w momencie śmierci. Dusza człowieka jest np. w hinduizmie równoznaczna z naszą świadomością. Z jednej strony jest czymś oddzielnym od ciała, z drugiej zaś – jest silnie od niego uzależniona. Chrześcijanie natomiast uważają ciało za więzienie duszy, ogranicza ono doskonałą sferę duchową, która zostaje uwolniona po śmierci, po rozstaniu się duszy z ciałem. Substancjonalny wymiar tożsamości odnosi się do wartości ciała jako czegoś drugorzędnego i tylko od nas zależy, czy zdecydujemy się korzystać z doczesnych uciech (skupiać się na rozwoju własnego ciała), tracąc szanse na rozwój i doskonalenie duszy, zakładając jednocześnie, że ciało jest ułomne i nie przeszkadza nam w rozwijaniu niematerialnej części naszego „ja” (Palczyński 2008).

Wymiar psychiczny tożsamości, reprezentowany m.in. przez Erika H. Eriksona, skupia się na naszej indywidualnej świadomości, tożsamość odnosi do naszego rozumu. Zakłada on, że tożsamość opiera się na poznaniu, jest wypadkową biopsychospołecznych właściwości człowieka warunkowanych kulturowo w wymiarze duchowym i materialnym. Odnosi tożsamość nie tylko do wewnętrznych

przeżyć, ale także do wpływu bodźców zewnętrznych na rozwój ludzkiego umysłu, ciała i ducha. Wymiar psychologiczny ma charakter indywidualny dlatego, że doświadczenia odbierane za pomocą zmysłów są silnie upodmiotowione w zależności np. od stopnia rozwoju umysłowego jednostki, płci, wieku, a także wrastania w kulturę w procesie socjalizacji i wychowania (Erikson 2004).

Wymiar społeczno-kulturowy odnosi się do czynników społeczno-kulturowych, które stanowią jego uwarunkowania, wyznaczając nasze miejsce w przestrzeni społecznej. Za przedstawicieli takiego podejścia uważa się m.in. Zygmunta Baumana i Margaret Mead. To kultura zawsze decydowała o naszej tożsamości, a tworzone normy społeczne wyznaczały kierunek naszego rozwoju (socjalizacji). Jak twierdzi Tadeusz Paleczny: „Tożsamość kulturowa to uporządkowany grupowo, na bazie wspólnych elementów dzieciństwa, tradycji, symboli, wartości i norm grupowych, rodzaj świadomości jednostek, upodabniający albo odróżniający je od innych, usytuowanych w bliższej lub dalszej przestrzeni społecznej” (Paleczny 2008, s. 22). Definicja zaproponowana przez tego autora ma jednocześnie charakter indywidualny, jak i grupowy (por. Kłoskowska 1996; Berger, Luckmann 1983; Melchior 1990; Bokszański 1989; Mead 1978). Główne elementy tożsamości osobistej, według Marii Jarymowicz i Teresy Szustrowej, to świadomość „własnej spójności w czasie i przestrzeni w różnych okresach życia, w sytuacjach społecznych i pełnionych rolach, a także świadomość własnej odrębności, indywidualności, niepowtarzalności” (Jarymowicz, Szustrowa 1980, s. 442). W ponowoczesnym okresie kultu ciała dla wszystkich grup społecznych, a przede wszystkim dla wybranych jednostek, istnieje określona relacja między tendencją i dążeniem do indywidualności oraz pragnieniem stania się spójnym elementem grupy. Zachwiana tożsamość męska, w odróżnieniu od kobiecej, nie tylko w sferze wartości ciała (wyglądu), ale także w obliczu wymogów społeczno-kulturowych, wymaga od kobiet szczupłej sylwetki ciała, zaś od mężczyzn atletycznej, często przybierającej patologiczne formy: anoreksji w wydaniu żeńskim i anoreksji w wydaniu męskim – bigoreksji.

Wymienione wymiary tożsamości nie funkcjonują w izolacji, ale – jak już wcześniej pisałem – są uwarunkowane wieloma czynnikami, najważniejsze z nich to psychologiczne (osobowościowe), kulturowe i społeczne. Na bazie tych uwarunkowań tworzą się w społeczeństwie ponowoczesnym tożsamości mieszane, bardziej złożone, które są sumą naszych doświadczeń. Tutaj do głosu dochodzą pesymiści, głoszący kryzys tożsamości w dobie globalizacji. Twierdzą oni, że nie następuje homogenizacja kultury, ale stopniowe lub gwałtowne jej niszczenie, lub zwalczanie w niektórych jej obszarach. Przykładem mogą być wydarzenia z 11 września w Nowym Jorku i ostatnie zamachy terrorystyczne w Paryżu. Widzimy walkę trzech światów: muzułmańskiego, katolickiego i świeckiego. Filozof Leszek Kołakowski twierdzi, że „potwierdzenie własnej tożsamości czy to przez jednostkę, czy przez grupę etniczną lub ciało religijne nosi w sobie niebezpieczeństwo agresji i dążenie panowania nad innymi; broniąc swojej prawowitości, jednostka łatwo nabiera przekonania, iż musi ją utwierdzać przez rozszerzanie swojej władzy” (Kołakowski 1995, s. 55).

Ciało i zdrowie jako wartość

Zdrowie i ciało w sensie zarówno fizjologicznym, jak i psychicznym zawsze zajmowało ważne miejsce w hierarchii potrzeb człowieka, co znajduje wyraz w postaci różnorodnych praktyk w jego utrzymaniu w różnych kulturach. Wchodzi tu działania lecznicze, higieniczne, rozwijające fizycznie, a poprzez działania magiczne mające wpływ także na psychikę. W praktyce takie zachowania występowały często jednocześnie. Przepisy religijne (Biblia, Koran) dotyczyły higieny, odżywiania, a nawet etykiety. Przegląd tych praktyk od starożytnych czasów po nawiązanie do współczesności w różnych kulturach przedstawia Irena Rudowska (1989).

Stosunkowo dużo wiemy o cywilizacji starożytnej Grecji i Rzymu i to zarówno o sposobie podejścia do zdrowia i piękna ciała ludzkiego, jak i kultury w tym zakresie.

W starożytnej Grecji na wysokim poziomie stała higiena. Bogini Hygieja, córka Asklepiosa, była personifikacją tego pojęcia. Funkcjonowały łącznie połączone z gymnasium (szkoła dla ciała i ducha). J. Rudowska pisze, że urządzenia te nie były tak luksusowe jak w Rzymie, ale już znano wanny i wodociągi doprowadzające wodę. Lidia Winniczuk opisuje, że „chłopcy na Krecie w 14 roku życia zaczęli uprawiać systematyczne ćwiczenia fizyczne, co miało być przygotowaniem do służby wojskowej” (Winniczuk 1983, s. 273). Jako pełnoletni, w 18 roku życia, byli włączani do zespołów zwanych heteriami. Na wysokim poziomie stała grecka medycyna i doceniali to Rzymianie, którzy zatrudniali greckich lekarzy, m.in. Galena na dworze cesarskim Marka Aureliusza. Domowego leczenia matki uczyły córki.

W okresie helleńskim w Atenach nie było przymusu prawnego nauczania, ale zwyczajowo obowiązek ten spoczywał na rodzicach. Platon uważał nawet, że dzieci nie mają żadnych obowiązków wobec rodziców, którzy nie zapewnili im wykształcenia. Dialog Platona *Laches* jest dysputą „pedagogiczną” zatroskanych ojców i innych uczestników, wśród których nie mogło zabraknąć Sokratesa. Wspólnie szukają rady, do kogo wysłać synów i czego uczyć i ćwiczyć z największym pożytkiem dla nich (Platon 1991). Grecy byli rozmiłowani w pięknie ciała ludzkiego i przywiązywali wagę do zachowania jego prężności i sprawności fizycznej. Środkiem do tego było uprawianie sportów, do czego służyły liczne urządzenia sportowe i olimpiady jako konkursy sprawności w różnych dziedzinach sportowych.

Grecy chcieli, tak jak inni ludzie, być szczęśliwi. Rozprawiali o tym filozofowie. Można by przytoczyć spór między różnymi szkołami filozoficznymi o to, jakie dobra są niezbędne do szczęścia. Arystoteles uważał, że nawet dobra najwyższe, „...moralne i umysłowe same nie wystarczają. Człowiek, aby był szczęśliwy, nie może też być ani bardzo szpetny, ani złego pochodzenia, ani słaby i chory, ani w nędzy, ani samotny pozbawiony rodziny i przyjaciół: tylko różnorodne dobra zespolone w człowieku stanowią o jego szczęściu. Arystoteles był przekonany, że

skoro do szczęścia potrzebne jest posiadanie wszystkich dóbr, to należy ćwiczyć wszystkie ludzkie zdolności” (Tatarkiewicz 1962, s. 62–63).

W wielu innych zagadnieniach filozofowie hellenistyczni byli zgodni, przede wszystkim zaś w tym, że szczęście zależy od człowieka, a nie od warunków zewnętrznych. Wszystkie też szkoły filozoficzne były zgodne, że tylko postępowanie moralne i rozumne prowadzi do szczęścia. Władysław Tatarkiewicz uważa, że nawet hedoniści byli tu zgodni z moralistami i przytacza zdanie Epikura. „Nie ma życia przyjemnego, które by nie było rozumne, moralnie podniosłe i sprawiedliwe, ani też życia rozumnego, moralnie podniosłego i sprawiedliwego, które by nie było przyjemne” (Tatarkiewicz 1962, s. 62–63).

Rzym starożytny mniej już wniósł nowego do filozofii, ale Rzymianie jako twórcy imperium musieli dbać o kondycję fizyczną swoich legionistów. W samej stolicy dbano o sport w połączeniu z higieną. Dbano o ujęcia wody i kanalizację. Już w VI wieku p.n.e. Tarkwiniusz Pyszny zbudował pierwszą kanalizację (*cloaca maxima*). W II wieku p.n.e. zaczęto budować pierwsze łaźnie publiczne i według spisu z 33 roku za czasów Agryppy wykazano ich 170 (według Pliniusza Starszego liczba ich dochodziła do 1000). Są to liczby nieprawdopodobne, ale być może chodzi o mniejsze łaźnie i nie tylko w stolicy imperium. Agryppa był też budowniczym pierwszych term, które nie były tylko łaźniami. Były tu różne rodzaje kąpeli, pływalnie, ogrody, stadiony sportowe, sale gimnastyczne, gabinety masaży i kosmetyczne, ale także biblioteki, a nawet muzea.

W Polsce częste wojny, praca fizyczna wymagały hartu ducha i sprawności fizycznej. Zbigniew Kuchowicz pisze: „Zdaje się, że ogólnie gustowano w mężczyznach roślących, pleczystych. (...) Dużą wagę przywiązywano też do męskiej elegancji – sprawa ta zależała oczywiście od środowiska”. Nie omijało to także wsi. „Dorodnym parobkiem bywał młodzian, który dbał o swój wygląd zewnętrzny, w pewnych okolicach nosił czapkę z piórkiem” (Kuchowicz 1957, s. 268–269).

Bigoreksja jako utrata własnej tożsamości

Ekspansja własnego ciała prowadzi do pomniejszenia własnej tożsamości i podporządkowanie własnego „ja” ciału. Jak twierdzi Andrzej Pawłucki, ponowoczesne przejawy kreacji własnej przez ciało mają to do siebie, że czynią z samych kreatorów niewolników ich usztuczonych ciał. Wykreowane ciało w wielkim wysiłku i bólu, budowanie tężyzny poprzez mozolne ćwiczenia na siłowni „spycha” „ja” na drugorzędny plan, podporządkowując je ciału. Zdaniem cytowanego autora „wywyższaniu siebie ciałem towarzyszy postawa pomniejszenia własnej duchowości, aż do jej wyzbycia się włącznie” (Pawłucki 2001, s. 70). Uleganie ponowoczesnym ideologiom kultu ciała prowadzi do zatracenia w sobie człowieczeństwa i do utraty własnej tożsamości, prowadzi do upodmiotowienia własnego ciała. Zjawisko to jest określane jako bigoreksja. Jak pisze twórca tego pojęcia Harrison Pope: „bigoreksja jest odmianą dysmorfobii, zaburzenia w postrzeganiu własnego ciała. Cechuje się obsesją na punkcie wyglądu oraz budowy mięśni.

Osoba chora na to zaburzenie widzi siebie jako zbyt mało umięśnioną. Dąży do osiągnięcia nierealnego ideału, stosując środki wspomagające rozrost mięśni” (Maciejewska, Trzcíński 2004, s. 3). Ma ona także wymiar psychologiczny i dotyczy przede wszystkim zaburzeń obrazu własnej cielesności.

Wypaczony ideał męskiego ciała przedstawia także Zbyszko Melosik. Autor pisze, że w kulturze konsumpcji tożsamość ludzka jest redukowana do ciała, a jej konstruowanie zaczyna przesuwac się z wnętrza na powierzchnię. Kiedyś ciało było nośnikiem wnętrza, dziś dominuje, „ma się wrażenie, że tylko ono człowiekowi pozostało” (Melosik 2006, s. 24). Dodatkowo obecny świat mediów nakazuje nam panowanie nad swoim ciałem, nakazuje porównywać je z modelami reklam. Melosik nazywa to zjawisko „mediaizacją męskości”. Dalej autor twierdzi, powołując się na innych badaczy, „iż wśród wielu mężczyzn z klasy średniej możemy zaobserwować obsesję ciałem, co prowadzi do podejmowania takich działań na rzecz zwiększenia seksualnej atrakcyjności ciała, które kiedyś postrzegane były wyłącznie jako kobiece” (Melosik 2006, s. 24). Autor, powołując się na badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, twierdzi, że mężczyźni coraz częściej desperacko poszukują sposobów na ucieleśnienie własnego ciała. Uciekają w ciało, które staje się ich więzieniem.

Egzemplifikacją stwierdzeń mogą być badania prowadzone pod moim kierunkiem, z których generalnie wynika, że w przypadku bigoreksji zaburzony został własny obraz (autoportret) badanych. Przebadana została grupa osób korzystających z siłowni na terenie Trójmiasta. Wśród nich 100% stanowili mężczyźni – z wyższym wykształceniem 52%, ze średnim 24%, z zawodowym 14%. Ćwiczących studentów było 10%. W badanej grupie mężczyzn było 65% kawalerów i 35% żonaty. Przewaga kawalerów może świadczyć o chęci bycia atrakcyjnym fizycznie, gdyż to wygląd zewnętrzny w przekonaniu badanych i opinii publicznej, prasy kolorowej oraz mediów decyduje o powodzeniu nie tylko w życiu osobistym. Trudno jest jednoznacznie określić, jaka jest przyczyna tego zjawiska – może rzeczywista potrzeba tkwiąca w mężczyznach lub niska ich samoocena, brak pewności siebie czy też nowa moda. Wśród mężczyzn korzystających z siłowni przeważały osoby od 180 do 190 cm wzrostu i od 80 do 100 kg masy ciała. Ich masa ciała nie była skutkiem nadwagi, ale przyrostu tkanki mięśniowej. Należy zaznaczyć, że były to osoby korzystające przynajmniej kilka miesięcy z siłowni i już mogły pozbyć się nadwagi i otyłości, lub ci z niedowagą przybrać na masie mięśniowej.

Części ciała, o które najbardziej dbali badani mężczyźni, to kolejno: klatka piersiowa, brzuch, nogi, plecy, przedramiona, pośladki, barki, ramiona, i łydki. 23% osób odwiedzało siłownię codziennie, 51% – kilka razy w tygodniu i 26% – kilka razy w miesiącu.

Z badań wynika, że ćwiczenia przyniosły zamierzony cel i satysfakcję z ich realizacji. Badani mężczyźni byli zadowoleni ze swojego wyglądu i systematycznie korzystali z ćwiczeń w klubach fitness. W ten sposób chcieli zachować ciągłość rozwoju swojego ciała. Jednocześnie bali się, że gdy przestaną ćwiczyć, ciężko wypracowany efekt wyglądu mogą stracić. Rodzi się natomiast pytanie, jakimi środkami

został osiągnięty. Badani podawali, że literaturą fachową z której korzystali uczestnicy treningów na siłowni, były czasopisma (np. „Muscle”, „Kulturysta”), które nie cieszą się pozytywną opinią wśród fachowców. Znajdują się tam często porady, jak szybko „nabrać masy niezbyt dużym kosztem”, nie wyłączając „wspomagaczy”, takich jak sterydy, odżywki, suplementy itp. Wśród ćwiczących na siłowni 29% ankietowanych przyznawało się do używania tzw. sterydów, 80% stosowało odżywki, a 32% suplementy. Dane ilościowe potwierdzają, że dla badanych ważniejsze było uzyskanie wymarzonego wyglądu niż krytyczny stosunek do negatywnych skutków zażywania środków farmakologicznych.

Model współczesnego mężczyzny zmienia się i mają na niego wpływ różne aspekty społeczno-kulturowe. Szczególną uwagę zwraca na te problemy Melosik, pisząc, że „współczesny mężczyzna znalazł się w swoistej pułapce socjalizacyjnej” (Melosik 2006, s.188). Staje przed następującymi pytaniami: czy ma rozwijać tradycyjne męskie cechy i dominować nad kobietami, traktując je przedmiotowo, czy też skoncentrować się na rozwijaniu kobiecych cech, odczuwając swoją niemęskość, czyli „tożsamościową nieadekwatność” (Melosik 2006, s. 189; Nowakowska 1988). Takie rozdwojenie jaźni może prowadzić do kryzysu męskiej tożsamości. Nie wszyscy mężczyźni mogą osiągnąć lansowane ideały, czy nawet zbliżyć się do nich, i to może rodzić stres, świadomość bycia niepełnym i niedoskonałym mężczyzną. Ta opinia wkracza już w sferę odchyień, które mieszczą się być może w grupie ćwiczących i niezadowolonych ze swojego ciała lub stawiających przed sobą cele niemożliwe do osiągnięcia. Jednak w odpowiedziach nie ma takich celów.

Nie wszyscy korzystający z siłowni zachowują arystotelesowski umiar i, dążąc do szybkiej poprawy muskulatury ciała, spędzają na siłowni nawet po kilkanaście godzin dziennie. Intensywny trening powoduje nadmierną eksploatację serca i narządów ruchu oraz prowadzi do obniżenia naturalnych zdolności obronnych organizmu. Przerwy w tym intensywnym treningu powodują stosunkowo szybki przyrost wagi.

Gdy sił na siłowni nie starcza, ćwiczący wspomagają się preparatami witaminowymi, stosują dietę cud, a nawet używają anabolików. Te jednak zaburzają metabolizm komórek, utrudniając wchłanianie, powstawanie i przyswajanie substancji niezbędnych do funkcjonowania organizmu. Ta fizyczna anomalia (patologia) na zasadzie domina przenosi się na kolejne układy. Konsekwencje są takie, że organizm jest mniej odporny na zakażenia, a może też być przyczyną cukrzycy i nawet chorób nowotworowych.

Ten stan uzależnienia to już bigoreksja (anoreksja po męsku), czyli pozbycie się własnego „ja” i służenie jako medium czemuś pozaintencjonalnemu, poza-podmiotowemu. Andrzej C. Leszczyński, szukając wytłumaczenia odejścia 21-letniego poety francuskiego Arthura Rimbauda od twórczości i – w ogóle – jakiegokolwiek życia literackiego, przytacza słowa Chestertona: „Człowiek, którego umysł zna drogę do obszaru szaleństwa, jest poetą. Człowiek, którego umysł nie umie odnaleźć drogi powrotnej, jest wariatem”. Rimbaud, wybierając pomiędzy

życiem a pisaniem, wybrał pierwsze: tu bowiem istniał jako „ja”; tu odzyskiwał poczucie normalności (Leszczyński 1988).

Miejmy nadzieję, że pod okiem dobrych trenerów i w sprzyjającej atmosferze społecznej siłownia będzie gymnasium, gdzie ma szansę obowiązywać rzymska sentencja (od Juwenala): *mens sana in corpore sano*.

Literatura:

- Bauman Z., 2000, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Warszawa.
- Berger P.L., Luckmann T., 1983, *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*, Warszawa.
- Boksański Z., 1989, *Tożsamość-interakcja-grupa. Tożsamość jednostki w perspektywie socjologicznej*, Łódź.
- Erikson E., 2004, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań.
- Jarymowicz M., Szustrowa T., 1980, *Poczucie własnej tożsamości-źródła, funkcje regulacyjne* [w:] *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*, J. Reykowski (red.), Warszawa.
- Kłoskowska A., 1996, *Kultury narodowe u korzeni*, Warszawa.
- Kołakowski L., 1995, *O tożsamości zbiorowej* [w:] *Tożsamość w czasach zmiany*, K. Michalski (red.), Kraków.
- Kuchowicz Z., 1957, *Z dziejów obyczajów polskich w wieku XVII i pierwszej połowy XVIII wieku*, Warszawa.
- Leszczyński A.C., 1988, *Trzy rozumienia normalności*, „Problemy” nr 9.
- Maciejewska T., Trzciniński P., 2014, *Zachowania ryzykowne podejmowane przez mężczyzn zagrożonych bigoreksją*, „Rocznik Lubuski” nr 40, Z. Izdebski, K. Wąż, M. Farnicka (red.), Zielenka Góra.
- Mead M., 1978, *Kultura i tożsamość*, Warszawa.
- Melchior M., 1990, *Spoleczna tożsamość jednostki*, Warszawa.
- Melosik Z., 2006, *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*, Kraków.
- Nowakowska A., 2008, *Kryzys męskości czy konflikt męczyzny-utrata czy wyzwolenie* [w:] *Męskość w kulturze współczesnej*, Lublin.
- Paleczny T., 2008, *Socjologia tożsamości*, Kraków.
- Platon, 1991, *Laches*, Warszawa.
- Pawłucki A., 2001, *Etyczne credo, Kultura sportowa, Sport i cyrk, Ponowoczesny kult ciała*, Gdańsk.
- Riesman D., 1971, *Samotny tłum*, Warszawa.
- Rudowska I., 1989, *Kosmetyka wczoraj i dziś*, Warszawa.
- Tatarkiewicz W., 1962, *O szczęściu*, Warszawa.
- Winniczuk L., 1983, *Ludzie, obyczaje starożytnej Grecji i Rzymu*, Warszawa.

Summary

Bigorexia as the male identity disorder

This article explores the role that gym plays in the formation and negotiation of masculinities for men. It arose out of an interest in how sport can serve as a masculinizing practice – a practice that helps shape, reinforce and validate the constructions of certain versions of masculinities – and what is side effect of this practice.

Keywords

masculinity, physical strength, body, bodybuilding, identity

Słowa kluczowe

męskość, siła fizyczna, ciało, ćwiczenia, tożsamość