bigoreksja

Nowoczesna cywilizacja przyniosła z sobą całą masę nowych zaburzeń psychicznych oraz uzależnień. Co ciekawe, przedmiotem tych ostatnich są już nie tylko substancje lub czynności dostarczające łatwych przyjemności zmysłowych, lecz także rozmaite działania wymagające wysiłku oraz dyscypliny.



Maria Markowska

Paradoks współczesnych uzależnień polega na tym, że obejmują one działania, którym chętnie przypisujemy wysoką wartość etyczną. Prawdopodobnie pierwszym takim przypadkiem było uzależnienie od pracy. Trudno jest oczywiście precyzyjnie ustalić jego początki, ale samo pojęcie *pracoholizmu* (ang. *workaholism*) zostało wprowadzone już w 1968 r. przez amerykańskiego psychologa i katechetę Wayne'a Oatesa, który w artykule „On Being a »Workaholic«" przyznał, że ma pewien – wówczas jeszcze nieco osobliwy – problem: *niektórzy są uzależnieni od alkoholu, niektórzy od narkotyków, a jeszcze inni od hazardu [...] ja sam zaś jestem uzależniony od pracy* (W. Oates). Wspomina on przy tym, że wiele czasu zajęło mu uświadomienie sobie tego problemu, ponieważ większość osób traktuje pracę jako jednoznacznie pozytywną i pożyteczną aktywność.

W gruncie rzeczy losy pracoholika pod niejednym względem pokrywają się jednak z losami alkoholika. Osoba uzależniona od pracy z reguły zaniedbuje inne dziedziny swojego życia (w tym zwłaszcza życie osobiste), traci kontakt nie tylko z bliskimi, lecz także z całym swoim otoczeniem, staje się coraz bardziej nieszczęśliwa, gdyż towarzyszy jej permanentne poczucie niespełnienia, a w końcu podupada na zdrowiu. W języku japońskim pojawił się nawet specjalny termin *karoshi*, określający ostateczne stadium pracoholizmu, czyli śmierć z przepracowania.

Przewrotna natura uzależnienia od pracy wynika przede wszystkim z faktu, że pracowitość jest jednym z podstawowych ideałów naszej kultury. Istnieje jednak coś, co wydaje nam się jeszcze ważniejsze. Tym czymś jest zdrowie cielesne. Również w tej dziedzinie spotykamy dzisiaj rozmaite uzależnienia powodowane przez szczególnego rodzaju presję kulturową, która daje o sobie znać w niezliczonej liczbie obrazów medialnych: jeśli chcecie osiągnąć sukces i cieszyć się życiem, musicie być zdrowi, atrakcyjni, zadbani, a do tego jak najdłużej młodzi (o czym przekonują się boleśnie ofiary **ageizmu**). Dziś już nie wystarczy być po prostu zdrową i w pełni sprawną osobą, ale trzeba, jak to mówimy, ***być fit***, zdrowo się odżywiać i uprawiać sport. *Your body is your temple* (*Twoje ciało jest twoją świątynią*), głosi słynne amerykańskie powiedzenie, skwapliwie wykorzystywane zarówno przez przemysł gastronomiczny (głównie producentów żywności ekologicznej), jak i sportowy (w tym kontekście warto zwrócić uwagę zwłaszcza na rozkwit branży fitness). I choć wierzymy, że w zdrowym ciele mieszka zdrowy duch, to jednak okazuje się, że nadmierna troska o ciało może wywoływać również bardzo złe duchy.

W literaturze fachowej grupa wyobrażeń i konstruktów składających się na współczesny ideał zdrowia cielesnego zyskała miano *healthismu* (ang. *health* 'zdrowie'). Socjolog sportu Tomasz Sahaj zauważa, że ideologia taka może prowadzić do *nadmiernego, obsesyjnego dbania o*

Copyright © Uniwersytet Warszawski
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z art.17 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
Teksty oraz zdjęcia zawarte w tym dokumencie nie mogą być publikowane bez wiedzy i zgody właściciela praw autorskich.

sprawność fizyczną i zdrowie (T. Sahaj), które zyskują status celów samych w sobie. Jak każda obsesja, również ta okazuje się całkiem bezrefleksyjna: dotknięta nią jednostka w ogóle nie zastanawia się nad tym, *jaki jest cel takiej usportowionej egzystencji. Aktywność sportowa, zamiast wzbogacać egzystencję o nowe walory (dobrą kondycję, sprawność psychofizyczną i zdrowie), wyjaławia ją* (T. Sahaj). Tym sposobem przesadna dbałość o zdrowie i kondycję obraca się we własne przeciwieństwo, prowadząc do skrajnego wycieńczenia i złego samopoczucia.

Wyjałowienie egzystencji daje o sobie znać zwłaszcza w przypadku dwóch podstawowych zaburzeń psychicznych, w których ujawnia się ciemna strona *healthismu*: **bigoreksji** (uzależnienia od treningu fizycznego)i **ortoreksji** (obsesji na punkcie zdrowego odżywiania). Co ciekawe, oba te pojęcia – odnoszące się do dwóch, pod wieloma względami bardzo różnych zaburzeń psychicznych – powstały niezależnie w tym samym, 1997 roku: termin *bigoreksja* (inaczej ***dysmorfia mięśniowa***) został wprowadzony przez psychiatrę Harissona Pope'a w artykule „Muscle dysmorphia" (*Journal of Critical Psychiatry*), ortoreksję zaś opisał po raz pierwszy lekarz Steven Bratman w artykule „Health Food Junkie" (*Yoga Journal*). Ta zbieżność w czasie z pewnością nie jest przypadkowa

W istocie oba te zaburzenia, opisane po raz pierwszy w dwóch bardzo odmiennych kontekstach, można uznać za konsekwencje szerszego trendu kulturowego, jakim jest współczesny *healthism*, w którym wyobrażenie o zdrowym organizmie okazuje się nierozerwalnie związane z wyobrażeniem o pięknym ciele. O ile ortoreksja często łączy się z obsesyjnym odchudzaniem, o tyle bigoreksja wynika z permanentnego poczucia niedostatków we własnym wyglądzie. Z tego względu często można spotkać się z przekonaniem, że bigoreksja i ortoreksja są dwiema młodszymi siostrami anoreksji i bulimii, które również mają silne podłoże kulturowe i w których na pierwszy plan wysuwa się właśnie obsesja na punkcie (pewnego wyobrażenia) ciała. Istnieje jednak ważna różnica między tymi dwiema grupami zaburzeń. Działania towarzyszące anoreksji i bulimii dość łatwo budzą podejrzenia jako w jawny sposób niezdrowe. Znacznie trudniej jest natomiast dostrzec, że dbałość o zdrowie i dobrą formę może być świadectwem poważnej choroby. Cóż bowiem może być złego w sporcie i zdrowym odżywianiu?

A jednak, jak się okazuje, stara prawda o tym, że *co za dużo to niezdrowo*, odnosi się także do samego zdrowia – a przynajmniej do tego, co wydaje nam się „zdrowe". Współczesna kultura każe nam się troszczyć o ciało, które jest już nie tyle środkiem do celu, ile celem samym w sobie. Dobra forma zyskuje w ten sposób rangę ideału, którego nigdy nie będziemy w stanie osiągnąć. Bigoreksja i ortoreksja stanowią w istocie dwa różne oblicza tego samego problemu.

Osoba cierpiąca na ortoreksję nie docenia swojego ciała: sądzi, że jest ono znacznie mniej odporne niż w rzeczywistości, że każde odstępstwo od rygorystycznej diety (z reguły nieodpowiadającej faktycznym potrzebom organizmu) oddala ją od upragnionego celu. Obsesja na punkcie zdrowego odżywiania zazwyczaj łączy się jednak z niekompetencją w zakresie dietetyki i dlatego prowadzi ostatecznie do spadku sił oraz odporności, niedożywienia, złego samopoczucia i depresji. Z kolei bigorektyk nie tylko postrzega swoją umięśnioną sylwetkę jako wątłą, lecz dokonuje także swoistego rozczłonkowania własnego ciała: dla bigorektycznej wyobraźni każdy mięsień (lub grupa mięśniowa) staje się odrębnym i względnie niezależnym tworem, którego rozwój wymaga specjalnej uwagi. Taki sposób postrzegania ciała często znajduje odzwierciedlenie w niewłaściwie dobranym planie treningowym, który prowadzi do zakłócenia harmonijnego rozwoju mięśni bądź ich przetrenowania. W pogoni za upragnionym obrazem własnego ciała bigorektycy często stosują także rygorystyczną dietę, nieodpowiadającą faktycznym potrzebom organizmu i obfitującą w rozmaite odżywki, suplementy, a nawet nielegalne substancje. W skrajnej postaci bigoreksja może prowadzić do narkomanii.

Bigoreksję i ortoreksję można powiązać także z szerszą grupą uzależnień, których główną cechą charakterystyczną jest to, że stanowią skrajną postać współczesnych stylów życia. Socjolożka Małgorzata Jacyno słusznie zauważa, że *nowe uzależnienia, jak bigoreksja, ortoreksja, telemania, uzależnienie od komputera, uzależnienie od telefonu komórkowego, pracoholizm są w doświadczeniu uzależnionych przede wszystkim stylem życia* (M. Jacyno). Właśnie to sprawia, że zarówno uzależnieni, jak i osoby znajdujące się w ich otoczeniu mogą bardzo długo nie zdawać sobie sprawy z istnienia problemu. Nie da się jednak ukryć – i na tym polega największy kłopot – że spośród wszystkich stylów życia to właśnie ten, który określamy mianem zdrowego, jest zarazem najbardziej pożądany i najmniej podejrzany. Być może właśnie dlatego jest on również najniebezpieczniejszy.

Jan Burzyński
publikacja: 26.07.2014, 14.23, ostatnia aktualizacja: 15.11.2015, 16.34

Źródła cytatów:

M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, Warszawa 2007.

W. Oates, „On Being a »Workaholic«", *Pastoral Psychology*, 1968, tom 19, wyd. 8, ss. 16-20.

T. Sahaj, „Tendencje dehumanizacyjne we współczesnym sporcie", w: *Humanistyczny wymiar kultury fizycznej*, red. M. Zasada i in., Bydgoszcz-Lwów-Warszawa, 2010.

Zobacz też:

Copyright © Uniwersytet Warszawski
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z art.17 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
Teksty oraz zdjęcia zawarte w tym dokumencie nie mogą być publikowane bez wiedzy i zgody właściciela praw autorskich.

ageizm

Copyright © Uniwersytet Warszawski
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z art.17 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
Teksty oraz zdjęcia zawarte w tym dokumencie nie mogą być publikowane bez wiedzy i zgody właściciela praw autorskich.