Tatiana Maciejewska

BIGOREKSJA WŚRÓD MĘŻCZYZN – PROBLEM REALNY CZY WYMYŚLONY?
KOMUNIKAT Z BADAŃ W ZIELONOGÓRSKICH SIŁOWNIACH

Ciałocentryczność kultury współczesnej oraz narastający kryzys męskości, o których pisze Zbyszko Melosik, zmieniły sytuację, w której mężczyzna odcięty był od swojej cielesności i postrzegany jedynie przez pryzmat swych dokonań[1]. W przeszłości miało się wrażenie, że jedynie kobieta posiada ciało, które mężczyzna podziwia i zdobywa. Obsesja mężczyzn dotycząca pięknego ciała ma początek w latach 80. XX wieku, kiedy to mężczyźni stali się celem przemysłu kosmetycznego. Stając w obliczu presji, zostali zmuszeni do przyjęcia trendu osiągania ideału estetycznego[2]. Dla wielu z nich ciało stało się wizytówką w pracy i w kontaktach interpersonalnych, a takie postrzeganie zmusiło ich do przestrzegania diet, chodzenia do solarium, do fryzjera, kosmetyczki, a siłownia, basen i kort tenisowy stały się dla wielu niejako drugim domem. Jeżeli taka troska o ciało staje się najwyższą wartością dla danej jednostki, która reguluje całe jej zachowanie, może to doprowadzić do zaburzeń związanych z łaknieniem, samooceną, seksualnością. Kult pięknego ciała, skupianie się na dobrym wyglądzie, a nie na zdrowiu, doprowadził wielu ludzi do zachowań o charakterze obsesyjno-przymusowym: bulimii, anoreksji, syndromu przymusu biegania, bigoreksji, która jest uzależnieniem od ćwiczeń fizycznych, oraz potrzebą bycia bardziej muskularnym[3]. Twórcą tego pojęcia jest amerykański psychiatra Harrison Pope, a jest to odmiana dysmorfobii, czyli zaburzenia w postrzeganiu własnego ciała. Cechuje się obsesją na punkcie wyglądu oraz budowy i wielkości mięśni[4].

[1] Z. Melosik, *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*, Kraków 2006, s. 23.

[2] *Encyklopedia zdrowia. Mężczyzna* (*Health Library. Men's*), red. M. Canas, Warszawa 2007, s. 31.

[3] *Ibidem*, s.135

[4] H.G. Pope, K.A. Philips, R. Olivardia, *The Adonis Complex. The secret crisis of male body obsession*, New York 2000, s. 87.

Bigorektyk dąży do osiągnięcia ideału sylwetki, który w rzeczywistości nie istnieje. Postęp, jakiego można, dokonać jest bardzo ograniczony, niewielu ma predyspozycje do rozwinięcia, w naturalny sposób, dużej i pełnej muskulatury[5]. Jak pisze Kathrin Philips bigoreksja swoim mechanizmem przypomina anoreksję[6]. Pope twierdzi że jest jej rewersem – bigorektyk godzinami wpatruje się w każdy kawałek swego ciała przed lustrem[7]. Anorektyczki, patrząc na siebie, widzą osobę zbyt grubą, natomiast bigorektycy – kogoś zbyt chudego, komu brakuje odpowiedniej masy mięśniowej. W obu wypadkach jest to subiektywne odczucie niedoskonałości własnego ciała.

Podstawową przyczyną zaburzenia jest pogłębiający się brak akceptacji siebie, a efektem stosowanie środków anabolicznych, w skrajnych wypadkach implanty mięśni. Bigorektyk stroni od ludzi, jest skupiony na sobie, spędza wiele godzin na siłowni, stosuje dietę, waży się kilka razy dziennie, porównuje się do trenujących przyjaciół, sportowców czy zawodowych kulturystów i pomimo fizycznych efektów pozostaje niezadowolony z powodu nieosiągnięcia idealnej muskulatury[8]. Według Katharine Philips, bigorektyk przeżywa swoistą torturę przed lustrem, przed którym potrafi stać godzinami, szukając w nim potwierdzenia, że nie wygląda źle[9].

Harrison Pope, prowadząc badania wśród mężczyzn – użytkowników siłowni, zauważył ich charakterystyczne zachowania, wykonywanie przez nich charakterystycznych czynności. Owe czynności ujął w ogólne kategorie i stworzył ich listę, która w gruncie rzeczy jest listą wskaźników zachowania bigorektyków. Zdaniem autora tej listy, o przekroczeniu normy i zaburzeniu można mówić już wówczas, gdy dana osoba wykonuje systematycznie cztery spośród umieszczonych na niej czynności. Innymi słowy – jeśli mężczyzna w badaniach wybiera cztery i więcej rodzajów czynności z listy H. Pope'a można przyjąć, że jest w grupie ryzyka[10].

Oto wspomniana lista:

– zastanawianie się nad ilością tkanki tłuszczowej oraz muskulaturą (redukowanie tkanki tłuszczowej na rzecz mięśni),
– unikanie życia społecznego, gdy koliduje ono z treningami,
– rezygnacja z pracy, gdy nie pozwala ona na zachowanie cyklu treningowego,
– stosowanie diety kulturystycznej (wysokobiałkowej, o niskiej zawartości tłuszczu, lub tłuszczowej),

[5] K.W. Caine, P. Garfinkel, *Ciało mężczyzny. Poradnik użytkownika*, Poznań, 1999, s. 265.

[6] K.A Philips, *The broken mirror. Understanding and treating Body Dysmorphic Disorder*, Oxford 2005, s. 63.

[7] H.G. Pope, K.A. Philips, R. Olivardia, *op. cit*., s. 40.

[8] *Encyklopedia zdrowia...*, s. 135.

[9] K. Philips, *op. cit*., s. 58.

[10] H.G. Pope, K.A. Philips, *op. cit*., s. 88.

- wydawanie pieniędzy na odżywki (proteiny, aminokwasy, kreatynę),
- unikanie restauracji z powodu mało dietetycznego jedzenia,
- unikanie sytuacji, w których ktoś mógł by zobaczyć ciało (w obawie przed ujawnieniem zbyt małej muskulatury),
- ubieranie się w obszerne bluzy, specjalnie szyte koszulki (w celu sprawiania wrażenia że jest się większym, niż w rzeczywistości),
- częste mierzenie obwodu swego ciała (miarką krawiecką sprawdzanie obwodu klatki, bicepsa itp.),
- kontynuowanie treningów w czasie choroby, kontuzji (powodem jest strach przed spadkiem masy mięśniowej),
- zażywanie środków anabolicznych (sterydów),
- porównywanie swego ciała z ciałami innych ćwiczących na siłowni, lub z gwiazdami kulturystyki,
- poczucie przygnębienia, gdy ujrzy się kogoś lepiej zbudowanego.

Zaznaczyć tu jednak należy, że spełnianie niektórych kryteriów może się wiązać z innymi problemami, np. z chęcią powrotu do właściwej wagi ciała.

Celem artykułu jest przedstawienie wyników badań dotyczących osób zagrożonych bigoreksją. Badania składały się z dwóch części. Celem badań w części pierwszej była odpowiedź na pytanie: jaka jest tendencja powiększania swej muskulatury wśród mężczyzny ćwiczących w zielonogórskich siłowniach i ilu z badanych jest w grupie ryzyka bigoreksji. W części drugiej: jakie są poglądy badanych – mniej lub bardziej wyraźnych bigorektyków – nie tylko na temat powodów, dla których chcą zwiększać masę swoich mięśni, ale również elementów ich stylu życia.

W pierwszej części badań posłużyłam się ankietą, którą przeprowadziłam w sześciu siłowniach na terenie miasta. Badania prowadzone były w lutym 2008 roku, objęłam nimi grupę stu mężczyzn w wielu 17-46 lat. Konstruując pytania rozstrzygnięcia w ankiecie (rozpoczynających się od partykuły „czy"), wykorzystałam wcześniej przedstawioną listę. Ponieważ do trzech rodzajów czynności umieszczonych na liście H. Pope'a trzeba byłoby konstruować kilka pytań rozstrzygnięcia, dlatego w ankiecie umieściłam pytania dopełnienia.

W niżej zamieszczonej tabeli przedstawiam dane liczbowe pokazujące, jaki odsetek badanych przyznaje się do określonego zachowania – wykonywania określonych czynności.

Procentowe zestawienie uzyskanych wyników n100

Lp.	Rodzaj zachowania	Tak	Nie
1.	Porównanie siebie z innymi ćwiczącymi lub z gwiazdami kulturystyki	90%	10%
2.	Stosowanie suplementacji (odżywek)	80%	20%
3.	Stosowanie diety	58%	42%
4.	Kontynuacja treningu w czasie kontuzji lub choroby	57%	43%
5.	Dostosowywanie pracy do cyklu treningowego	57%	43%
6.	Zażywanie środków anabolicznych (sterydów)	51%	49%
7.	Rezygnacja ze spotkań ze znajomymi, rodziną gdy kolidują z treningiem	45%	55%
8.	Noszenie ubrań optycznie poszerzających sylwetkę	40%	60%
9.	Wydawanie pieniędzy na odżywki	35%	65%
10.	Uczucie skrępowania podczas pokazywania się bez obfitych bluz	19%	81%

Na pytanie: „W jaki sposób sprawdzasz przyrost masy mięśniowej?" padały odpowiedzi: oglądając w lustrze (100%), ważąc (98%), mierząc się (60%). Na pytanie: „Co czujesz widząc kogoś lepiej zbudowanego od ciebie?" ankietowani odpowiadali: motywację do ćwiczeń i stosowania diety (85%), nerwy (70%), zazdrość (18%), przygnębienie (12%), zniechęcenie (8%).

Dane z badań ankietowych pokazały, że 68 osób wybrało cztery rodzaje czynności z listy H. Pope'a, czyli, upraszczając, można stwierdzić, że są na granicy normy, 12 osób wybrało wszystkie czynności, a pozostałych 20 osób nie przekroczyło normy, wybierając trzy rodzaje czynności. Dane te pozwalają twierdzić, że wielu mężczyzn ćwiczących w siłowniach w Zielonej Górze mieści się w grupie ryzyka.

Po przeanalizowaniu wyników badań ankietowych postanowiłam przeprowadzić badania jakościowe. Wybrałam więc siedmiu mężczyzn, którzy byli na granicy normy i zaznaczyli więcej niż cztery czynności z listy Pope'a. Posłużyłam się wywiadem narracyjnym, który połączyłam z obserwacją zachowań narratora w trakcie jego przebiegu.

Badani mężczyźni, w wieku od 24 do 43 lat, chętnie opowiadali o swoich treningach, diecie, suplementacji. Dało się wyczuć, że są dumni ze swojego stylu życia, z tego, że pracują nad swoim wyglądem, wiedzą więcej niż inni na temat pracy organizmu (chętnie się chwalili swoją wiedzą). Na początku rozmowy badani zachowywali się głośno, nerwowo, byli pełni ekspresji, mówiąc o swoich cyklach treningowych, o tym, że ludzie nic nie rozumieją i się „nie znają" na tym, co oni robią. Zachowanie

czterech z nich było pełne agresji w pierwszych minutach rozmowy – przeklinali, kopali i uderzali pięścią w ścianę, opowiadając o sobie.

Wszyscy badani ćwiczą od wielu lat, sześciu z nich pasjonuje się kulturystyką, jeden sportami siłowymi – zawodami Strongman. Pięciu z badanych wykazało się dużą wiedzą na temat przemian chemicznych zachodzących w organizmie na skutek wysiłku fizycznego oraz na temat racjonalnego odżywiania. W tym wypadku w pełni potwierdza się teza Józefa Kargula o potrzebie posiadania wiedzy i ogromnym wysiłku edukacyjnym, jaki trzeba włożyć w dążeniu do realizacji idealnego ciała[11]. Wiedza pozostałych sprowadzała się do niezbędnych podstaw.

Dwóch badanych ćwiczy od 20 lat, pogłębiając swoją wiedzę, wymagają od siebie coraz więcej, co wiąże się z rosnącym niezadowoleniem. Owo niezadowolenie ze swojej cielesności może prowadzić do problemów na płaszczyźnie seksualnej. Jak pisze Zbigniew Izdebski, akceptacja swej cielesności odgrywa ogromną rolę w życiu seksualnym[12]. Może to być czynnikiem stresogennym, bo, jak twierdzi Bernie Zilbergeld, stereotypy na temat męskiego seksu są głęboko zakorzenione w ludzkich umysłach[13].

Upływający czas, który niektórzy mężczyźni próbują powstrzymać, powoduje u nich potrzebę coraz intensywniejszej pracy nad ciałem. Kryzys wieku średniego następuje pod koniec czwartej dekady życia mężczyzn, gdy zaczynają wkraczać w andropauzę (męskie klimakterium), co może z kolei prowadzić do zmiany stylu życia, zmiany sytuacji zawodowej, rozwodów. Związane jest to ze spadkiem stężenia testosteronu we krwi (którego najwięcej jest między 25 a 30 rokiem życia) sterującego procesami anabolicznymi, zapewniającego dobrą kondycję fizyczną i seksualną, podnoszącego libido i potencję, zmniejszającego kumulację tkanki tłuszczowej, odpowiadającego za atrakcyjny wygląd ciała i twardość mięśni[14]. Keneth Purvis pisze „po 40 następuje spadek eliksiru i zaczyna się klimakterium[15].

Jeden z badanych przeze mnie mężczyzn stwierdził: „lata lecą, tłuszczyk się odkłada, siła spada, muszę każdego dnia zrobić więcej niż ci młodzi". Drugi wyznał: „sekretem mojej młodości jest pewien hormon, w dużych miastach wiele osób bierze i wyglądają o 10 lat młodziej" (chodziło tu o hormon wzrostu). Pozostałe osoby ćwiczą

[11] J. Kargul, *Obszary pozaformalnej i nieformalnej edukacji dorosłych. Przesłanki do budowy teorii edukacji całożyciowej*, Wrocław, 2001, s. 50.

[12] Z. Izdebski, A. Ostrowska, *Seks po polsku. Zachowania seksualne jako element stylu życia Polaków*, Warszawa, 2003, s. 43.

[13] B. Zilbergeld, *op. cit*., s. 15-17.

[14] A. Gomuła, *Kiedy mężczyzna się starzeje*, Warszawa, 2007, s. 40.

[15] K. Purvis, *Podbrzusze mężczyzny. Przewodnik*, Warszawa 1994, s. 51.

od 6 do 10 lat. Wszyscy badani mówili o treningach jak o najistotniejszej sferze życia, które toczy się wokół siłowni. Cztery badane osoby prowadzą własne firmy. Można przyjąć, że ciało jest dla nich nie tylko środkiem doświadczania rzeczywistości, ale także wizytówką własnych możliwości[16]. Daje im poczucie przebojowości na rynku pracy i w prowadzonych interesach. Pozostali wykonują pracę, która nie koliduje z treningami. Jeden z badanych powiedział: „Pracuję tak aby mieć czas dla siebie, prowadzę biznes, ale najważniejsze to zrobić dobry trening". Dla badanych moment treningu jest najważniejszym punktem dnia, a nawet koniecznością, bez której nie czują się dobrze. Potwierdzeniem są słowa: „jak nie poćwiczę to mnie rozsadza i jestem zdołowany".

Przedstawię teraz w bardzo dużym skrócie – właściwie schematycznie – sylwetki moich rozmówców, jakie można było stworzyć zarówno na podstawie wypowiedzi badanych, jak i z materiałów z obserwacji.

Sławek, 43 lata

Przez całą rozmowę trudno mu było się skoncentrować. Jest to osoba, która walczy z naturą, za wszelką cenę chce zachować młody wygląd i sprawne ciało. Mówi on: „zobaczysz w czerwcu, mój brzuch, to będzie skała, bez grama tłuszczu". Często w czasie rozmowy ściągał bluzę i oglądał swoje bicepsy. Odniosłam wrażenie, że właściwie nie oczekuje ode mnie aprobaty, ale poszukuje jej „w samym sobie". Jego wypowiedź była monologiem na temat ciała i problemów z nim związanych. Twierdził, że nie można żyć bez ćwiczeń i każdy, kto nie ćwiczy nie wie, ile traci. Używał między innymi takiego argumentu: „wszyscy moi kumple z dawnych lat wyglądają jak dziadki, a ja sama widzisz", później dodał: „wciąż nie mogę złapać separacji mięśni czworogłowych ud". Te dwie wypowiedzi ukazują samozadowolenie badanego przeplatane dezaprobatą. Badany do siłowni przychodzi w celu pracy nad ciałem, nie szuka towarzystwa, bo jak mówi: „lubię ćwiczyć, ale ci ludzie doprowadzają mnie do szału", bardzo chce zachować młody wygląd, bo: „człowiek musi być pięknie zbudowany, jak rzeźba, a ja jestem tego bliski".

Piotr, 34 lata

Odmienną postawę wobec siebie zaprezentował badany, który nie akceptuje siebie, ponieważ jak mówi: „zawsze coś jest nie tak, niby jestem już zadowolony ze swojego wyglądu i nagle coś się zmienia". W trakcie rozmowy powiedział, że raz do roku zażywa sterydy w celu „polepszenia się", chce być najlepszy na siłowni, czuć się dobrze,

[16] Z. Izdebski, A. Ostrowska, *op. cit.*, s. 161.

chce mieć pięknie zbudowane ciało, „jak Arnold”[17]. Badany chce dorównać gwiazdom kulturystyki, mówi: „wszędzie są zdjęcia dobrze zbudowanych mężczyzn, człowiek nie może być gorszy”. Jest w nim chęć dorównania ideałom lansowanym przez media. Jak pisze Roberto Olivardia, reklamy promujące muskularne, wyrzeźbione ciało, prasa kulturystyczna, okładki nowoczesnych magazynów dla panów (min. Men's Heath), powodują rosnące niezadowolenie z siebie[18]. Chęć dorównania promowanym ciałom może się stać obsesją, powodem walki z naturą i genetyką, podobnie jak w wypadku kobiet.

Grzegorz, 24 lata

Duża muskulatura potrzebna jest badanemu w wykonywanej pracy ochroniarza: „jak się jest dużym, to wszyscy się boją, nic nie muszę robić, wystarczy, że gdzieś wejdę i od razu jest cisza, wszyscy czują respekt przed facetem o wielkich barach [...] w mojej pracy jest istotny wygląd budzący lęk”. W kolejnej części wypowiedzi przyznał, że zażywa środki anaboliczne: „Dieta to nie dla mnie, wolę przykoksować[19] i dobrze wyglądać”. Badany chce upodobnić się do znanych strongmenów[20] – mówi: „zobacz jak popularni są strongmeni, wszyscy ich uwielbiają, a Pudzian[21] nawet tańczy z gwiazdami”.

Bartosz, 38 lat

Badany już po kilku minutach rozmowy zaczął mówić o używaniu sterydów: „biorę od czasu do czasu, tylko tak dla podtrzymania, swoje lata mam i nic nie zrobię na sucho”. Mężczyzna powiedział także, że stale jest na diecie, chociaż przyznał też, że: „jak nie wytrzymuję diety to zakradam się do pokoju dziecka i wyjadam mu cukierki”. Powodem dla którego badany chce posiadać dużą muskulaturę jest chęć bycia atrakcyjnym, modnym i młodym: „może w tym roku wstrzelę się z sylwetką w sezon, chcę świetnie wyglądać tego lata”.

Tomasz, 28 lat

Rozmowa z następnym badanym skupiała się wokół problemów z tkanką tłuszczową. Odtłuszczone ciało jest celem, do którego ciągle dąży. Osiągnięcie tego jest trudne i wymaga ciężkiej pracy oraz wielu wyrzeczeń, a efekt można utrzymać bardzo krót-

[17] Arnold Schwarzenegger– kulturysta, aktor, obecnie gubernator stanu Kalifornia.

[18] R. Olivardia, *op. cit*., s. 31.

[19] Przykoksować – zażyć sterydy.

[20] Strongmeni – sportowcy biorący udział w zawodach Strong Men (Najsilniejszy Człowiek Świata).

[21] Pudzian – potocznie o Mariuszu Pudzianowskim, zdobywca tytułu Najsilniejszy Człowiek Świata.

ko (podtrzymywanie organizmu na kilkuprocentowym poziomie tkanki tłuszczowej połączone z odwadnianiem jest niebezpieczne dla zdrowia, może prowadzić m.in. do skurczu mięśnia sercowego i zgonu)[22]. Badany powiedział: „nie cierpię gdy mogę zatopić palca w swoim brzuchu, to jest obrzydliwe, zawsze się pilnuję aby mieć maksymalna suchość [...] może trochę przesadzam z dopalaczami, ale inaczej się nie da". Badany chętnie eksponował swoje ciało. Był skupiony na sobie, małomówny i agresywny.

Marcin, 40 lat

Mężczyzna ten ma dużą wiedzę na temat pracy organizmu, dietetyki, ćwiczeń i wciąż chce podnosić swoje umiejętności. Jest niezadowolony z siebie, jako jedyny z badanych nie lubi pokazywać swego ciała spod obszernych bluz. Jest pesymistycznie nastawiony do świata, nie lubi ludzi, codziennie kilka godzin spędza w siłowni, jak sam mówi: „walcząc ze sobą o piękne ciało". O środkach anabolicznych powiedział: „wiele lat temu odkryłem, że bez pomocy chemii nie dasz rady, ciało ma swoje granice, które przekroczyć można tylko dzięki sterydom", dodał też: „nie lubię wychodzić z domu, wolę zrobić ostry trening, czasem dwa razy dziennie i odpoczywać".

Krzysztof, 26 lat

Ostatnia badana osoba także ma dużą wiedzę na temat wysiłkowej pracy organizmu. Chce wyglądać jak gwiazdy kulturystyki przyznając, że: „gdy moje mięśnie nie są napompowane, strasznie się irytuję, czuję się świetnie gdy ramiona nie mieszczą mi się w rękawkach". Mówiąc o suplementacji mężczyzna przyznał, że: „na odżywki wydaję więcej niż zarabiam", a na temat powodów kształtowania muskulatury: „jak wyglądam dobrze to się dobrze czuję, co prawda po schodach wejść jest trudno ważąc 120 kg, a przez biceps nie mogę podrapać się za uchem, ale czego się nie robi dla muskułów". W dalszej części wywiadu dodał też: „szyję spodnie na miarę bo w te ze sklepu nie wchodzę, ratunkiem jest dres, wszystkie mięśniaki chodzą w dresie, bo w nic innego się nie mieszczą".

***

Badania te pozwoliły stwierdzić, że brak akceptacji swojej cielesności towarzyszy mężczyznom i że problem bigoreksji wśród mężczyzn, spowodowany niemożnością sprostania wymogom stawianym ciału, nie jest problemem wymyślonym lecz realnym.

Przedstawione wyniki wskazują na cztery główne powody, dla których badani mężczyźni chcą osiągnąć dużą masę mięśniową. Są to:

[22] A. Klein, *Littre big man. Bodybuilding subculture and gender construction*, New York 1993, s. 148.

– próba zatrzymania mijającego czasu,
– potrzeba akceptacji siebie,
– chęć upodobnienia się do gwiazd kulturystyki lub zawodów strongmenów,
– potrzeba wzbudzania respektu dzięki swojemu wyglądowi.

Problem bigoreksji zaczyna dotyczyć coraz większej grupy mężczyzn. Józef Kargul pisze, że wszystko, co człowiek czyni, czyni poprzez swoje ciało, stąd cielesność jest przedmiotem jego troski[23]. Czasem ta troska przeradza się w zaburzenie, którego efektem jest permanentne niezadowolenie z siebie. Jak pisze Zbyszko Melosik – człowiek tworzy swoją tożsamość poprzez konstruowanie wizualnego image'u swojego ciała[24]. Autor porusza kwestię feminizacji tożsamości mężczyzny, której oni sami zaprzeczają. Pisze o „budowaniu ciała" jako antidotum na zmianę ról płciowych. Duża muskulatura gwarantuje możliwość zaprzeczenia i odcięcia się od podejrzeń o homoseksualizm. Mężczyzna z reklamy Marlboro jest poza wszelkimi podejrzeniami. Wszyscy z badanych chcą poprzez doskonalenie swojego ciała stać się kimś innym, lepszym. Uroki osobowości, jak pisze Antonina Ostrowska, schodzą na dalszy plan[25]. Chcą budzić zachwyt i lęk, będąc jednocześnie surowym sędzią dla siebie. Badani samorealizują się poprzez swoją cielesność. Owa samorealizacja, jak zauważa Małgorzata Jacyno, jest niezbędna w prawidłowym funkcjonowaniu[26]. W tym jednak wypadku doprowadzić może do stanów depresyjnych, do chorób związanych z otłuszczeniem narządów wewnętrznych, do przerostu mięśnia sercowego, odwodnienia i innych poważnych konsekwencji biologicznych nawet powodujących zgon.

Rozwojowi bigoreksji sprzyja kult ciała. Zbyszko Melosik pisze o dyscyplinowaniu ciała kobiecego, które poddawane było i jest surowej ocenie. Kobieta musiała „przestać być gospodynią a zacząć być fit", chudą lalka Barbie o nienaturalnie wąskiej talii[27]. Dziś owa dyscyplina dotyczy także mężczyzn. H. Pope i K. Philips piszą o kobiecym przyzwyczajeniu do wymogów stawianych ich ciału i o umiejętności radzenia sobie z tymi wymogami, niepoddawaniu się im do końca (z czym się nie mogę zgodzić, a przykładem są – anoreksja, bulimia, operacje plastyczne nastolatek), natomiast mężczyźni, zdaniem autorów, nie pozbawieni tych lat doświadczeń, są bezbronni w obliczu wymogów stawianych męskiemu ciału[28]. Skutkuje to przesadnym dbaniem o siebie, metroseksualnością, dysmorfobią, w której skład wchodzą anoreksja chłop-

[23] J. Kargul, *op. cit*., s. 38.
[24] Z. Melosik, *op. cit*., s. 133.
[25] Z. Izdebski, *op. cit.*, s. 160.
[26] M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, Warszawa 2002, s. 37.
[27] Z. Melosik, *op. cit.*, s. 149.
[28] H. Pope, K. Philips, *op. cit*., s. 236.

ców, alkohoreksja, bigoreksja. Nieustanny nacisk medialny powoduje potrzebę dorównaniu modelom ze zdjęć reklamowych przerabianych w FotoShopie[29].

Intencją artykułu było przybliżenie, zjawiska jakim jest bigoreksja, oraz powodów, dla których mężczyzna zaczyna przesadnie dbać o ciało, o rozrost muskulatury, co może kwalifikować go do grupy ryzyka. Przedstawione badania i ich wyniki wzbudziły we mnie wiele pytań związanych z problematyką bigoreksji oraz ze sposobem postrzegania swojej cielesności wśród mężczyzn, na które będę starała się odpowiedzieć w dalszej pracy badawczej.

BIGOREXIA AMONGST MEN – SERIOUS ISSUE OR HOAX? RESEARCH REPORT FROM ZIELONA GÓRA GYMS

Summary

The aim of the article is to present research on the problem of bigorexia – a kind of body dysmorphic disorder that involves a disturbance in body image similar to anorexia. It is typified by an obsession with one's physical appearance, muscle size and body building. The article names the criteria of that disorder, as presented by its pioneer – Dr. Harrison Pope, currently Professor of Psychiatry at Harvard Medical School. These criteria provided the basis for the first stage of the research conducted, using questionnaire technique, among male members of six Zielona Góra fitness clubs. The second stage involved individual conversations with seven men that fulfilled at least four of the mentioned criteria. The interviews were aimed at discovering the reasons for the need to increase muscle mass.

These researches made it possible to conclude that the inability to accept one's body applies also to men. Being unable to satisfy requirements set for the body is one of the main causes of bigorexia.

[29] FotoShop – graficzny program komputerowy.