

Filip Karol Leszczyński

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Bądź kowalem własnego ciała. O dwóch narracjach w kulturze masowej

Wstęp

Współczesne przemiany kultury masowej uwidaczniają rozwój nowych narracji towarzyszących neoliberalizmowi, które silnie akcentują potrzebę dbania o własne zdrowie i dobre samopoczucie. Dodatkowo wpisują się także w indywidualizację naszego życia oraz przenoszą odpowiedzialność za to, kim jesteśmy i jak wyglądamy, wyłącznie na nas. Dla przykładu, narracja bycia *fit*, czyli w dobrej formie fizycznej, świetnie uzupełnia się z popularnym zjawiskiem nieustannego dążenia do rozwoju osobistego i samorealizacji. Z tego powodu obserwujemy lawinowy wzrost liczby różnej maści *coachów* oraz trenerów rozwoju osobistego z jednej strony, zaś z drugiej znaczne zapotrzebowanie na usługi trenerów personalnych, którzy ułożą nam plan ćwiczeń fizycznych, a także dietetyków opracowujących zdrowy reżim odżywiania.

W ten sposób rozwija się nowa tradycja wynaleziona w znaczeniu zaproponowanym przez Erica Hobsbawma¹. Jak przekonują Carl Cederström i Andre Spicer, równie uprawnione jest mówienie o swoistej sakralizacji tych narracji: „Dbanie o siebie staje się substytutem religii. Jeśli się przyjrzeć różnym praktykom związanym z *wellness*, to wiele z nich ma rytualny, niemal religijny charakter”².

¹ „Tradycja wymyślona oznacza zatem zespół działań o charakterze rytualnym lub symbolicznym, rządzonych zazwyczaj przez jawnie bądź milcząco przyjęte reguły; działania te mają wpajać ludziom pewne wartości i normy zachowania przez ciągłe repetycje – co siłą rzeczy sugeruje kontynuowanie przeszłości. [...] Tradycje te, najkrócej mówiąc, odpowiadają na nowe sytuacje w taki sposób, że przybierają formę nawiązania do sytuacji dawnych albo ustanawiają swą własną przeszłość przez jak gdyby »obowiązkowe« powtarzanie” (E. Hobsbawm, T. Ranger, *Tradycja wynaleziona*, przeł. F. Godyń i M. Godyń, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 10).

² <http://wyborcza.pl/magazyn/1,124059,20771231,niezdrowa-moda-na-wellness.html>, dostęp: 14.02.2017 r.

W narracji *fit* pożądane są tężyzna fizyczna czy ogólne dobre samopoczucie, a wpaja się je poprzez repetycje wymuszane za sprawą harmonogramu ćwiczeń i regularność spożywania posiłków. Co ważne, odpowiednio przygotowanych z wyselekcjonowanych składników. *Wellness* oznaczać ma dobre samopoczucie, czyli życie pełne optymizmu, a jednocześnie pozbawione rozterek i wątpliwości. Podobnie jak myślenie neoliberalne obie wspierają się na fantazji, iż jednostka jest w stanie kierować swym losem w dowolny sposób, niezależnie od okoliczności – wystarczą tylko chęci i żmudna praca. Dlatego nasza cielesność i dobre samopoczucie to teraz obszar, za który tylko my jesteśmy odpowiedzialni³, wystarczy skorzystać z odpowiednich narzędzi i środków. Całodobowe kluby fitness i dostawcy diet pudełkowych tylko czekają na naszą decyzję oraz, co istotne, pieniądze. Dla opornych, o czym przekonamy się analizując wybrane przykłady, czeka zaś społeczna pogarda, problemy w pracy i życiu towarzyskim.

Czy ta fantazja obecna w narracji *fit* i *wellness* dostępna jest dla wszystkich? Są powody, by łączyć jej dostępność z kwestią klasową oraz pogonią za prestiżem. Pewne jest tylko to, iż ocena tych zjawisk społecznych nie jest prosta. Obok ich bezsprzecznie pozytywnych konsekwencji w postaci wzrostu świadomości konsumenckiej czy profilaktyki zdrowia, pojawiają się także takie, które budzą wątpliwości. Mowa tu choćby o zaburzeniach odżywiania czy spędzaniu czasu wolnego w sposób imitujący czas pracy wraz z charakterystycznym dla niego kultem produktywności. Kilka spośród tych niepokojących efektów narracji *fit* i *wellness* zostanie omówionych w niniejszym tekście.

***Wellness* i bycie *fit* w kulturze masowej**

Jednym z podstawowych problemów, na które mógł czytelnik natrafić już w trakcie lektury wstępu, jest stosowana tu terminologia zaczerpnięta z języka angielskiego. Pojawia się ona nieprzypadkowo, zaś jej funkcja wykracza daleko poza informacyjną. Znaczenie bycia *fit* i dążenie do *wellness* jest nieco odmienne, szersze, od ich polskich odpowiedników – odpowiednio – bycia w formie (fizycznej) oraz „dobrego samopoczucia”, do których odwoływaliśmy się we wstępie. Dlaczego tak się dzieje? Jest wielce prawdopodobne, iż wynika to ze sposobu partycypacji w kulturze masowej, a do takiej należą omawiane narracje. Jak czytamy w jednym z przypisów w pracy Anny Pałubickiej *Gramatyka kultury europejskiej*:

Kulturę masową wyróżniają, w porównaniu z tzw. wysoką, nie tyle treści przekazu, ile sposób partycypacji. Od momentu swego pojawienia się kultura masowa koncentruje się na dostarczaniu czy organizowaniu przeżyć jej uczestnikom poprzez oferowanie bezpośredniego uczestnictwa w wydarzeniu.⁴

³ C. Cederstöm, A. Spicer, *Pętla dobrego samopoczucia*, przeł. Ł. Żurek, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016, s. 4 i 18.

⁴ A. Pałubicka, *Gramatyka kultury europejskiej*, Oficyna Wydawnicza Epigram, Bydgoszcz 2013, s. 186.

W byciu *fit* i dbaniu o *wellness* ważny jest nie tylko zdrowy tryb życia oraz płynąca z tego satysfakcja, lecz także podążanie za modą wraz z jej wzorcami i osiąganie kolejnych celów przybliżających nas choćby do idealnej sylwetki czy dobrego samopoczucia. Mówiąc wprost, nie wystarczy po prostu wykonać określonego zestawu ćwiczeń i mieć zrównoważoną dietę. Chcąc być *fit* musimy posługiwać się także odpowiednim słownictwem. Ów żargon stał się elementem naszej auto-kreacji, służy aranżowaniu naszego ja na wizerunek zgodny z antycypowanym lub zaobserwowanym przez nas ideałem uczestnictwa w tym wycinku praktyki społecznej. Najwyraźniej ekspansję nowomowy widać choćby w sklepach spożywczych, gdzie coraz więcej pojawia się produktów etykietowanych słowami takimi jak: „eko”, „bio”, czy „organiczne”.

Przynależność do określonej grupy wyraża się zresztą nie tylko na płaszczyźnie językowej. To także uczestnictwo w grupowych zajęciach, bo choć na gruncie omawianych narracji chodzi przede wszystkim o jednostkę, to staje się ona częścią wspólnoty celów, zrzeszającej osoby dążące do dobrej formy fizycznej i dobrego samopoczucia. Podobnie jak w pracy zawodowej podporządkowanej kultowi produktywności liczy się tu współzawodnictwo i osiąganie lepszych rezultatów, przekraczanie kolejnych barier własnego ciała. Partycypowanie w zajęciach z *cross-fit*⁵ czy tanecznej *zombie* jest dla podążających za *fit* i *wellness* praktyką określającą przynależność w taki sposób, jak dla kibica wyjście na mecz i oglądanie kanałów sportowych. Bezszwowe ubrania termoaktywne oraz sportowe obuwie, obok zapewniania trenującym wygody, pełnią funkcję analogiczną do koszulki w barwach i szalika z herbem ulubionego klubu – pomagają współuczestnikom w identyfikacji.

Wspólny język, ubiór czy podzielenie pewnych stanów świadomości w obrębie wspólnoty ćwiczących może doprowadzić nas do wniosku, iż odbiorców narracji *fit* i *wellness* wiąże pewna quasi-durkheimowska solidarność mechaniczna. Byłby w tym znamieny paradoks, gdyż na podstawie obserwacji zachowania wysoce zindywidualizowanych jednostek musielibyśmy odnotować ich powtórny integrację z innymi indywidualami. Wydaje się jednak, że omawiany wycinek praktyki społecznej lepiej charakteryzuje określenie „społeczeństwa segmentowanego”⁶, któremu obce jest postrzeganie siebie w kategoriach równoczesności i uniformizacji. Jeśli chcemy, możemy skorzystać z różnorodnej oferty programów treningowych lub diet, lecz ich cechą wspólną jest pożądanie atrakcyjnej sylwetki, tężyzny fizycznej oraz profilaktyka zdrowia. Narracje *fit* i *wellness* dostosowują się do rytuałów i gustów odbiorcy w sposób analogiczny do sposobu różnicowania się mediów, co opisywali Marshall McLuhan czy Manuel Castells⁷.

⁵ <http://natemat.pl/49917,cozym-jest-crossfit-w-warszawie-zapanowala-moda-na-katorzniczy-trening>, dostęp: 14.02.2017 r.

⁶ M. Castells, *Społeczeństwo sieci*, przeł. M. Marody, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 370.

⁷ *Ibidem*, s. 370-371.

Niewczesna metamorfoza Johana Crujffa, pogardzanie otyłymi i przesuwanie odpowiedzialności

Jednym z oczywistych powodów pojawienia się narracji *fit* i *wellness* jest rozwój medycyny i nauk pokrewnych. Dzięki popularyzacji ich ustaleń oraz obserwacji wiemy już, że palenie tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania na raka, zaś nadwaga sprzyja chorobom układu krążenia itd. Jednak wiedza ta długo przebiegała się do powszechnej świadomości nawet wśród grup, które szczególnie powinny troszczyć się o własne zdrowie. Skutecznie zagłuszały ją wysiłki przemysłu tytoniowego, by uczynić z papierosa atrybut eleganckiej kobiety i „kowbojskiej” wolności⁸. Jeszcze w latach 60. i 70. XX w. widok sportowca z papierosem w ustach nie budził niczyjego zdziwienia, a tym bardziej oburzenia. Znane są zdjęcia ikony piłki nożnej Holendra Johana Crujffa, dla którego papieros w ustach był wręcz znakiem rozpoznawczym nawet wówczas, gdy po zakończeniu kariery zawodniczej zdecydował się zostać trenerem. Przez długie lata mógł on bezkarnie oddawać się nikotynowemu nałogowi na oczach kilkudziesięciotysięcznej widowni.

Dociekając powodów popularności narracji *fit* i *wellness*, musimy zwrócić się na chwilę ku innemu współczesnemu zjawisku – ruchu na rzecz ochrony środowiska. Jak pokazuje M. Castells, działacze środowisk proekologicznych byli w stanie dotrzeć do świadomości szerokiej publiczności za sprawą tworzenia inicjatyw przyciągających uwagę mediów. W ten sposób dotarli do grona osób większego od ich pierwotnego zaplecza⁹. W tym miejscu powracamy do wspomnianego Johana Crujffa, którego metamorfoza była dla wszystkich ruchów prozdrowotnych spektakularną akcją przyciągającą uwagę mediów. Crujfff za sprawą własnych problemów zdrowotnych rzucił palenie, a nawet dał się namówić na występ w spocie reklamowym Katalońskiego Departamentu Zdrowia, w którym przekonywał innych do podobnego czynu¹⁰. Niegdyś był do innych wzorem do naśladowania na boisku, a za sprawą swojej przemiany stał się autorytetem w dziedzinie profilaktyki zdrowia. Otworzył furtkę dla tego, by „dietetycy oraz celebryccy szefowie kuchni zostali podniesieni do rangi kapłanów”¹¹. Z tego względu ćwiczymy dziś pod dyktando medialnych instruktorów fitnessu i gotujemy wedle przepisów znanych dietetyków, co nie powinno przesadnie dziwić, gdyż już Theodor W. Adorno i Max Horkheimer zauważyli, że „[ż]ycie wewnętrzne, subiektywnie ograniczona postać prawdy, zawsze było podporządkowane zewnętrznym władcom bardziej, niż samo przypuszczało”¹².

⁸ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 34.

⁹ M. Castells, *Sila tożsamości*, przeł. S. Szymański, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 173.

¹⁰ <http://www.goal.com/en-gb/news/3277/la-liga/2013/02/28/3764433/how-johan-cruyff-quit-smoking-to-save-his-life-and-help>, dostęp: 14.02.2017 r.

¹¹ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 8.

¹² M. Horkheimer, T.W. Adorno, *Dialektyka oświecenia. Fragmenty filozoficzne*, przeł. M. Łukasiewicz, Wydawnictwo IFIS PAN, 1994, s. 163.

Niegdyśejsza akceptacja dla dymu papierosowego została zastąpiona zakazami. Jak przekonują Cederström i Spicer dotyczą one nie tylko papierosów, ale i samych palaczy¹³. Podają oni przykłady instytucji i przedsiębiorstw, które swą politykę zatrudnienia prowadzą w taki sposób, iż nie przyjmują do pracy osób palących. Nie tylko popalających ukradkiem w godzinach dyżurów, ale w ogóle¹⁴. Niewiele lepiej sytuacja ma się z osobami otyłymi, bo choć im nikt oficjalnie nie odmawia zatrudnienia ze względu na nadwagę i aparycję, to istnieje język pogardy wobec nich¹⁵. Co więcej, uzasadnienie dla tego rodzaju zakazów oraz potępienia osób z niezdrowymi nawykami wykracza poza realizację celów społecznych, np. profilaktykę. Od niedawna narracje *fit* i *wellness* stały się polem ekspansji kapitału:

To ideologiczne przesunięcie jest elementem poważniejszej przemiany zachodzącej we współczesnej kulturze, w której jednostkowa odpowiedzialność i autoekspresja płynnie przechodzą w umysłowość wolnorynkowego ekonomisty. W rzucaniu palenia chodzi nie tyle o ograniczenie codziennych wydatków czy nawet wydłużenie życia, ile o zwiększenie twojej osobistej wartości rynkowej.¹⁶

Widzimy zatem, że omawiane narracje wspierają sposób myślenia, w którym ludzkie ciało może być traktowane jako swego rodzaju zasób gospodarczy.

Autorzy *Pętli dobrego samopoczucia* w swoich wnioskach nie są odosobnieni. Gdy Erich Fromm w 1955 r. opisywał człowieka w społeczeństwie kapitalistycznym, zwrócił uwagę, że charakter współczesnej jednostki przeniknęły fundamentalne cechy ekonomiczne tego systemu – kwantyfikacja i abstrahowanie¹⁷. Twierdził wręcz, że postawa kwantyfikująca i abstrahująca wykroczyła już poza „królestwo rzeczy”, skutkiem czego sami siebie postrzegamy jako wcielenia wartości wymiennej¹⁸. Skoro człowiek może przedstawiać jakąś wartość, to stąd już tylko krok, by odpowiedzialnością za jej wysokość obarczyć jednostkę.

Zdaniem Cederströma i Spicera to przesuwanie odpowiedzialności ma miejsce współcześnie. Zdrowy pracownik to taki, który nie będzie korzystał z urlopów zdrowotnych, a zatem częściej będzie w pracy, a jego pracodawca ma wówczas prawo oczekiwać większej wydajności. Problem tkwi jednak w tym, że ta chłodna, choć uzasadniona, ekonomiczna kalkulacja spleciona z narracjami *fit* i *wellness*

¹³ *Ibidem*, s. 31.

¹⁴ *Ibidem*, s. 32.

¹⁵ Cederström i Spicer upatrują początki tzw. body shaming w ostatnich dwóch dekadach, kiedy to do telewizji wkroczyły programy dotyczące zdrowego odżywiania oraz tzw. *reality show*, mające być właściwie przykładem, jak nie postępować oraz instrumentem pogardy klasowej wobec klas niższych (omawiają to w podrozdziale „Niższe klasy śmierdzą”). Tymczasem znane są historie takie, jak choćby zgryźliwa przyspiewka angielskich kibiców piłkarskich „Who ate all the pies?” (dosłownie: „Kto wszystkie ciastka zjadł?”), której początków doszukuje się na przełomie XIX i XX w., a która to zwyczajowo intonowana jest pod adresem sportowców o sylwetce świadczącej o ich niesportowym stylu życia. Szerzej na ten temat: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-492605/Revealed-Chubby-Victorian-footballer-inspired-ate-pies-chant.html>, dostęp: 14.02.2017 r.

¹⁶ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 4.

¹⁷ E. Fromm, *Zdrowe społeczeństwo*, przeł. A. Tanalska-Duleba, Wydawnictwo vis-a-vis/Etiuda, Kraków 2012, s. 111.

¹⁸ *Ibidem*, s. 116.

pozwała być głuchym na systemowe przyczyny problemów. Autorzy *Pętli dobrego samopoczucia* zwracają uwagę, że „[p]rawdopodobnie najokrutniejszym momentem zwrotnym w historii jest fakt, że stres, lęk i depresja nie są postrzegane jako konsekwencje działań zewnętrznego środowiska pracy”¹⁹.

Znamienne, że próbując zrozumieć to przesunięcie w szerszym kontekście neoliberalizmu, dostrzegamy pewną niespójność. Z jednej strony mamy wspomnianą przez nas fantazję neoliberalistów, jakoby naszym indywidualnym wyborem było to, kim chcemy się stać, z drugiej zaś dostrzegamy przymus ekonomiczny stałego dbania o naszą „wartość wymienną”. Możliwość wyboru jest tylko iluzoryczna, gdyż oparcie się tej systemowej przemocy symbolicznej, by posłużyć się językiem filozofa Slavoj Žižka²⁰, niejako skazuje nas na funkcjonowanie na peryferiach systemu. Całkiem prawdopodobne, że będziemy członkiem pogardzanej klasy niższej. W ten sposób jedynym pożądanym wyborem jest zwiększanie własnej atrakcyjności (fizycznej i zawodowej) ukrytej pod sloganami samorealizacji i troski o zdrowie.

Zmierzch fordyzmu i zawężanie narracji neoliberalnej

Marzenia o samorealizacji to cecha charakterystyczna współczesnego kapitalizmu, twierdzą Cederström i Spicer, a konkretniej efekt zmierzchu fordyzmu²¹. Także transformacja gospodarek państw bloku wschodniego wraz z upadkiem dużych przedsiębiorstw produkcyjnych symbolicznie zamyka epokę wspólnoty doświadczeń pracowników najemnych. Tamten świat pracy można świetnie zwizualizować za pomocą stachanowców z socrealistycznego obrazu „Podaj cegłę” pędzla Aleksandra Kobzdeja czy ustandaryzowanych biurokratów uchwyconych przez Australijczyka Johna Bracka na płótnie „Collins St, 5 p.m.”. Zarówno w znoju robotnika fabrycznego, jak i rutynie pracownika umysłowego nie ma miejsca na autoekspresję i elastyczność. Jak argumentują Cederström i Spicer:

Wraz z przyjściem nowego ducha kapitalizmu, praca uległa zasadniczej transformacji. Nie kojarzy się już z nudą, alienacją i odczłowieczeniem, zaczęła być postrzegana jako droga prowadząca do odkrycia swojego niewykorzystanego potencjału i wyrażenia samego siebie. Artystyczna krytyka kapitalizmu – korporacje czynią nas nieautentycznymi – została odwrócona i zastosowana przez firmy do stworzenia nowego ideału kulturowego, częściowo opartego na artystach oraz ich domniemanej kreatywności, przedsiębiorczości i kontrkulturowemu zacięciu.²²

¹⁹ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 29.

²⁰ S. Žižek, *Przemoc. Sześć spojrzeń z ukosa*, przeł. A. Górny, Muza, Warszawa 2010.

²¹ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 19-23.

²² *Ibidem*, s. 23.

Jak zauważył już Umberto Eco w felietonie „Praca w weekend, świętokradztwo”²³ – w kulturze zachodniej od dawna obserwujemy dość swobodne podejście do chrześcijańskiego nakazu odpoczynku w niedzielę. Nawet czas wolny, z definicji mający być chwilą wytchnienia, został podporządkowany przymusowi efektywności. Zwyczajne „nienierobienie” absolutnie nie wchodzi w grę. Jakże wymowny jest w tym kontekście przykład wykładu Nilofer Merchant w ramach popularnej serii TED, w którym stwierdza ona, że „siedzenie to palenie naszych czasów”, dlatego jeśli chcemy uniknąć nowotworów i innych chorób wynikających z niedostatku ruchu, to powinniśmy jak najczęściej chodzić – nawet w trakcie spotkań biznesowych z naszymi kontrahentami²⁴. Na marginesie warto odnotować, jak niejako przy okazji odesłała palaczy do lamusa, robiąc z nich relikwety czasów minionych.

Ponownie w zrozumieniu omawianych zjawisk pomocna okazuje się lektura E. Fromma. W *Zdrowym społeczeństwie* zauważa, że zmianie uległ stosunek człowieka do siebie samego, który w kapitalizmie można opisać jako „orientację rynkową”²⁵. Oznacza to, iż sami postrzegamy siebie jako rzeczy i staramy się uczynić nas użytecznymi dla rynku. Co więcej, taka postawa nie wynika z naszej własnej aktywności, lecz odgrywanej roli społeczno-ekonomicznej.

Gdy wrócimy do przytaczanych już w niniejszym tekście uwag Fromma na temat jednej z charakterystycznych cech współczesnego człowieka – kwantyfikacji – łatwo pojmemy także genezę kolejnego zjawiska towarzyszącego narracji *fit*. Chodzi tu o praktyki kryjące się pod takimi anglojęzycznymi terminami, jak: „self-tracking” czy „quantified self”. W skrócie, sprowadzają się one do monitorowania naszej aktywności i gromadzenia danych na ten temat. Możemy śledzić każdy nasz ruch i czynność za pomocą przeróżnych aplikacji oraz mniej lub bardziej wyrafinowanych przyrządów pomiarowych²⁶. W imię większej kontroli nad swoim życiem możemy monitorować ilość spożytych kalorii, czas i jakość snu, przeczytane książki, obejrzone filmy, ilość przebytych kilometrów na porannym joggingu i ogrom innych czynności²⁷. To wszystko ma zmierzać do skwantyfikowania, obliczenia, własnego ja. Wydaje się, że trudno o pełniejsze dopełnienie tendencji zawężającej neoliberalną fantazję „bycia kowalem własnego losu” niż to sprowadzające ją do „bycia kowalem własnego ciała”.

²³ U. Eco, *Drugie zapiski na pudelku od zapalek [1991–1993]*, przeł. A. Szymanowski, Historia i Sztuka, Poznań 1994.

²⁴ https://www.ted.com/talks/nilofer_merchant_got_a_meeting_take_a_walk?language=pl#t-53303, dostęp: 14.02.2017 r.

²⁵ E. Fromm, *op. cit.*, s. 139.

²⁶ <http://www.rdc.pl/informacje/quantified-self-czyli-policzone-ja-to-poniekad-pomysl-na-spoleczenstwo-obsesyjno-kompulsywne-posluchaj/>, dostęp: 14.02.2017 r.

²⁷ <http://natemat.pl/70861,self-tracking-czyli-jak-dzieki-technologii-zmierzyc-swoje-zycie-od-a-do-z>, dostęp: 14.02.2017 r.

Podsumowanie

W świecie, w którym coraz mniej od nas zależy, nasze ciała oraz umysły długo miały daleko posuniętą autonomię. Co prawda istniały i istnieją wzorce męskości i kobiecości, przy czym te drugie dyscyplinują znacznie surowiej, lecz jednak w świetle omówionych tu zjawisk ciężko oprzeć się wrażeniu, że i one uległy radykalizacji, a być może nawet wulgaryzacji. Wraz z podporządkowaniem się narracjom zmuszającym nas do podążania za określonym stylem, realizacją konkretnych wartości – sprawności fizycznej, cielesnej atrakcyjności czy pogody ducha – nasza swoboda autokreacji ulega pewnemu zawężeniu, choć w założeniu ma jej służyć. Chcąc dostosować się do wzorca optymistów o jędrnych, seksownych ciałach, musimy zaadaptować się do nowych reguł gry. Obok oczywistych pozytywnych aspektów nowych praktyk społecznych (profilaktyka zdrowia, świadoma konsumpcja) można zaobserwować szereg zjawisk, których ocena powinna być negatywna, a przynajmniej niejednoznaczna. Jak odnotowują autorzy *Pętli dobrego samopoczucia*:

Powinniśmy zrozumieć, że wytrenowane ja, które zostało nauczone brania pełnej odpowiedzialności za wybory życiowe, to ja najlepiej przygotowane na spotkanie ze sprzecznymi wymaganiami kapitalizmu [...].²⁸

Dostrojenie się naszej świadomości, a także poglądu na to, co dla nas dobre, do fundamentalnych cech systemu ekonomicznego, o którym pisał Erich Fromm, każe nam podążać za mechanizmami rynkowymi. Te zaś w odniesieniu do ludzkiej cielesności i umysłowości wymogły podporządkowanie się paradygmatowi produktywności. Tendencja do mierzenia naszej aktywności, czy oceniania użyteczności ekonomicznej naszych nawyków, to przejaw procesu, w którym drugim czynnikiem wywierającym wpływ na produktywność, obok wiedzy techniczno-przyrodniczej, stała się wiedza ekonomiczna²⁹.

Ostatnia nadzieja na wyrwanie się z tego schematu „ulepszania masowej reprodukcji”³⁰ tkwi w systemie edukacji, w którym istotną rolę odgrywa krytyczny namysł obecny w humanistyce i naukach społecznych. Niestety, jak zauważają Cederström i Spicer, z uniwersytetów zniknął ten rodzaj edukacji, zaś studenci, zamiast eksperymentować z niekiedy wywrotowymi ideami, intensywnymi doświadczeniami czy transgresją, wybierają ćwiczenia z optymalizacji dobrego samopoczucia i z dostosowania CV do oczekiwań potencjalnych pracodawców³¹.

²⁸ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 18.

²⁹ A. Pałubicka, *op. cit.*, s. 179.

³⁰ M. Horkheimer, T.W. Adorno, *op. cit.*, s. 155.

³¹ C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 3.

Filip Karol Leszczyński

Be the Master of Your Own Body. Two Narratives Drawn from the Popular Culture

Abstract

In this paper, I describe two current narrations that serve as elements for mass culture – fit- and well-ness. They are assessed as causes of subjugation of our bodies to market mechanisms. By using examples derived from the world of work and contemporary culture, the paper shows how one starts to consider himself/herself as an element of economic exchange. The phenomena discussed here lead to reducing the neoliberal fantasy of free-forming-selves to the ideas of wellness and being fit. Taking care of this sphere becomes the only individual duty, which allows institutions, entrepreneurs and politicians to turn a deaf ear to systemic problems.

Keywords: fit; wellness; commodification; leisure time; neoliberalism; mass culture.

