

## **Bigoreksja – kolejny efekt kultu piękna?**

W czasach kultu młodości i piękna rodzi się obsesja na punkcie własnego wyglądu, szuka się sposobów, by być lepszym, ładniejszym, bardziej lubianym. Wartości takie jak zdrowie, uroda, młodość są źródłem satysfakcji, a także wyznacznikiem atrakcyjności i środkiem oddziaływania na innych. Kult ciała i tego, co służy jego pielęgnacji łączy się przede wszystkim z seksualnością, a w konsekwencji z przyjemnością. Atrakcyjna kobieta jest młoda, szczupła, zgrabna, a do tego wszystkiego jeszcze robi karierę zawodową, jest mądra, bogata i szczęśliwa. Przystojny mężczyzna jest dobrze zbudowany i wysportowany. Każdy, kto bezkrytycznie poddał się wpływom mediów, zaczyna przesadnie dążyć do pożądanego ideału: wszyscy się odchudzają, zapelnili się siłownie i kluby fitness, bogacą się firmy kosmetyczne. Przyzwyczailiśmy się, że to, co piękne jest dobre, a ideał należy osiągnąć za wszelką cenę. Zdarza się jednak, że dążenie do zbyt wyidealizowanego wyglądu staje się chorobliwą obsesją. Wśród dziewcząt i młodych kobiet szerokie kręgi zatacza anoreksja i bulimia. Wydawałoby się, że najdotkliwiej taki kult pięknego ciała odczuwają kobiety. Przeważająca większość to niewolnice diet, które zrobią wszystko, by zmieścić się w wymarzony rozmiar zero. Tymczasem okazuje się, że „cielesny kanon” równie mocno doskwiera mężczyznom. Z jedną różnicą – podczas, gdy kobiety kierują się zasadą „im mniej tym lepiej”, mężczyźni odwrotnie. Punkt wyjścia jest jednak dokładnie taki sam – niezadowolenie z własnego wyglądu.

### **Chorzy na siłownię**

W przeciwieństwie do wyniszczających organizm zaburzeń łaknienia choroba, o której chcę wspomnieć, na pierwszy rzut oka zdaje się być po prostu korzystnym aspektem zdrowego stylu życia. Spędzanie wolnego czasu przy sztandze i na atlasie, to świetny sposób na aktywny odpoczynek po pracy. Jednak, gdy amatorzy ćwiczeń sprawdzają przed lustrem efekt ćwiczeń i z miarką w ręku próbują potwierdzić obiektywny przyrost obwodu mięśni, okazuje się, że pod wyrzeźbionym brzuchem, rozbudowaną klatką piersiową i wielkimi bicepsami kryje się zaburzenie psychiczne - bigoreksja. Symptomy tej choroby można łatwo zauważyć na siłowni, kiedy to nawet bardzo dobrze zbudowani mężczyźni, gdy patrzą na swą muskulaturę w lustrze, stwierdzają, że są za chudzi. Ćwiczą, więc coraz więcej i częściej. Na pierwszy rzut oka bigoreksja jest przeciwieństwem anoreksji, jednak podłoże psychiczne obu jest podobne - brak akceptacji własnego ciała oraz jego wypaczony wizerunek. Bigorektycy koncentrują się na swoim wyglądzie, ćwiczeniach, niskotłuszczowej diecie. W przeciwieństwie, do bulimików czy anorektyków zależy im na rozbudowywaniu masy mięśniowej. Choroba ta może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu, ponieważ bigorektycy ciągle niezadowoleni z efektów ćwiczeń, sięgają po niszczące ich organizm sterydy i zażywają je, mimo ich wielu skutków ubocznych. Serwują sobie przyrost mięśni kosztem rozstroju hormonalnego, bezpłodności, a w skrajnych przypadkach nawet śmierci. W Internecie można kupić cudowne mieszanki, których prawdziwy skład jest wielką niewiadomą. Cierpi również ich życie towarzyskie, rodzinne, często też zawodowe, funkcjonują od treningu do treningu, więc gdy inne czynności zaczynają kolidować z wizytą na siłowni, po prostu z nich rezygnują. Bigorektycy często nie dostrzegają problemu, zresztą samo przyznanie się do zaburzeń psychicznych nie pasuje do ich wizerunku, jaki wykreowali. Kluczem do osiągnięcia sukcesu w walce z bigoreksją jest przyznanie się przez chorego do problemu. Bigoreksję leczy się podczas psychoterapii u psychologa, gdzie pracuje się nad zmianą sposobu myślenia o własnym ciele.

Małgorzata Remlein  
psycholog