

Katarzyna Chajbos – absolwentka etnolingwistyki i socjologii na UAM, doktorantka w Zakładzie Badań Kultury Wizualnej i Materialnej w Instytucie Socjologii UAM; autorka rozprawy doktorskiej na temat kontrolnej funkcji wstydu i artykułów z zakresu socjologii emocji i wizualnej; uczestniczka projektów badawczych z dziedziny animacji, społecznych aspektów partycypacji, a także kultury i jej aspektów wizualnych; związana z poznańskim sektorem kultury.

Dorota Mroczkowska – socjolog, psycholog, adiunkt w Zakładzie Socjologii Życia Codziennego Instytutu Socjologii UAM; zainteresowania badawcze: czas wolny, doświadczanie, jakość życia, emocje, zaburzenia jedzenia i problemy jedzeniowe; autorka ekspertyz dla firm i instytucji; kierowniczka lub członkini zespołów badawczych, m.in. kierowniczka Wielkopolskiego Centrum Profilaktyki i Terapii zaburzeń jedzenia i problemów jedzeniowych, członkini Komisji Behawioralnych Uwarunkowań Żywności (Komitet Nauki o Żywności) PAN.

KATARZYNA CHAJBOS  
DOROTA MROZKOWSKA

## NOWI ZMĘCZENI I NOWE ZMĘCZENIE NA PRZYKŁADZIE WSPÓŁCZESNYCH INSTYTUCJI FITNESS

### Wstęp

Obecnie centra fitnessowe (*fitness centres*) w Polsce, miejsca jeszcze do niedawna niszowe i stereotypowo utożsamiane z siłownią, budowaniem masy ciała, odżywkami i suplementami diety, są dynamicznie rozwijającą się branżą z rozbudowaną infrastrukturą, przemysłem (*fitness industry*) i globalnymi przychodami notującymi z roku na rok kil-

kunastoprocenowy wzrost<sup>1</sup>. O intensywnym rozwoju polskiego rynku fitnessu świadczy liczba kart na siłownię i do fitness klubów – w 2008 roku takie karty miało 300 tysięcy Polaków, w 2013 roku – aż 800 tysięcy<sup>2</sup>. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego dotyczących 2012 roku wynika, że w porównaniu do roku 2008 odsetek osób uczestniczących w sporcie i rekreacji ruchowej zwiększył się z 37,5% do 45,9%<sup>3</sup>.

Najprościej ujmując, sukces centrów fitness można tłumaczyć ponowoczesnym trendem związanym ze wzrostem aktywności fizycznej Polaków. Wiemy jednak, że to uproszczenie, fitness pełni znacznie więcej funkcji, a jego znaczenia wykraczają poza aktywność sportową. Można powiedzieć, iż uczestnictwo w fitness klubie, zarówno producentów, jak i jego konsumentów, to nie tylko określony zestaw praktyk (np. ćwiczenia z trenerem personalnym, czytanie fitnessowych magazynów), ale też, a może przede wszystkim, udział w produkcji i reprodukcji oraz legitymizacji fitness klubu jako istotnej wartości społecznej. Tym samym każda próba zgłębienia kultury fitness (*keep-fit culture*), znaczeń i funkcji jej przypisywanych musi dokonywać się w szerszym kontekście realizowania pewnej polityki życia, rozumianej jako polityka samorealizacji, aktywnego czy refleksyjnego kształtowania ciała, jaźni i stylu życia<sup>4</sup>. Ów proces tworzenia jednostkowej narracji zachodzi dzięki wysiłkowi i zmęczeniu jako zasadniczym wartościom konstytuującym tożsamość miejsca, jak i korzystających z jego oferty osób. Sytuację oddaje poniższa wypowiedź:

*Zmęczenie, zakwasy i ból to nieodłączne elementy prawdziwego treningu. Po co ćwiczyć, jeżeli nie zamierzamy się zmęczyć? Prawdziwy trening to trzeba się tak schetać, że człowiek ledwo wyjdzie z siłowni. Zakwasy są dobre, bo czujecie, że mięśnie dostały wycisk i urosną albo się zagęszczą. Boli, znaczy że rośnie. Nie ma treningu bez zmęczenia. 40-letnie baby wiecznie na diecie przychodzą na fitness, ale broń boże się spo-*

- 
- 1 Według innych danych od 2004 instytucja fitness jest wiodącym sektorem biznesu rekreacyjnego. Np. w 2010 segment ten stanowił 45% całkowitej wartości globalnego sektora rekreacyjnego, co w latach 2006–2010 daje prawie 3,5% rocznej stopy wzrostu (Datamonitor 2011). Inne dane obejmujące badania analizę branży fitness, prowadzone przez firmę doradczą Deloitte z organizacją Europe Active, wskazują, że wartość europejskiego rynku fitness w 2014 roku wyniosła 26,8 mld euro (to o 1,6 mld euro więcej niż rok wcześniej), a liczba uczęszczających do fitness klubów osób ma w ciągu najbliższych 10 lat wzrosnąć o 60% (dziś jest ich 50 mln). Z kolei polski rynek jest dziś wart około 1,5 mld zł, prognozowany rozwój na najbliższe trzy lata przewiduje potrojenie wartości, m.in. planowane jest wejście na rynek sieci całodobowych CityFit. Do klubów fitness, których liczba na koniec ubiegłego roku wyniosła 2,5 tysiąca, uczęszcza 2,73 mln Polaków, co zalicza nas do najszybciej rosnących w tym segmencie krajów w Europie. Zob. <http://www.biznes.newseria.pl> (28 kwietnia 2014); <http://pieniadze.gazeta.pl> (28 kwietnia 2014); <http://www2.deloitte.com/pl> (15 kwietnia 2016).
  - 2 <http://www.ihrsa.org/ihrsa-global-report> (1 kwietnia 2016). Należy podkreślić, że dane nie uwzględniają osób, które korzystają ze specjalnych kart, będących elementem świadczeń pozapłacowych w zakładach pracy. Z badań Grupy IQS dla Polskiego Związku Pracodawców Fitness wynika, że w ponad 2 tysiącach klubów fitness w Polsce regularnie (czyli przynajmniej raz w tygodniu) trenuje około miliona osób (DI 2014).
  - 3 D. Olko, *Aktywność fizyczna – przyjemność czy obowiązek? Analiza społeczno-kulturowych uwarunkowań komercyjnego sukcesu Zumba*, „Qualitative Sociology Review” 2/2012, s. 192–193.
  - 4 A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 296–298.

*cić! To po co w ogóle tam przychodzić? Trening musi być ostry, organizm musi dostać w dupę, bo inaczej mięśnie nie pracują tyle, ile powinny<sup>5</sup>.*

W literaturze naukowej i popularnej o zmęczeniu zwykło się myśleć w odniesieniu do zmęczenia fizycznego i psychicznego. Traktuje się je jako efekt przeciążenia codziennymi obowiązkami, pracą zawodową lub jako skutek małej ilości czasu wolnego, tym samym przyczynę stresów, depresji, chorób cywilizacyjnych<sup>6</sup>. Badania wskazują, że zmęczenie jest istotnym elementem przeżywania codzienności przez Polaków, którzy jego przyczyn głównie upatrują w źle funkcjonującym systemie kapitalistycznym i słabej gospodarce, uznają je za przeszkadzające w życiu codziennym ograniczenie.

Analiza z perspektywy nowego typu zmęczenia, zmęczenia celowo konstruowanego i wytwarzanego pokazuje, że to nie tylko proces fizyczny lub psychiczny, którego doświadcza jednostka, ale istotny proces społeczny i ekonomiczny. Stan wykraczający daleko poza znaczenia naturalnego procesu fizjologicznego, obejmujący coraz szersze sfery kultury eksperckiej (trenerzy personalni, porady fitness, wydawnictwa itp.) i konsumpcyjnej (reklama, odzież, suplementacje itd.), które wpływają na powstanie konkretnego stylu życia i generowanie w jednostkach presji, by zinternalizować jego założenia.

Przedmiotem analiz, podjętych w artykule, jest zmęczenie w specjalistycznych placówkach – klubach fitness. Materiałami empirycznymi, służącymi do analiz i interpretacji, były fragmenty wywiadów pogłębionych (IDI, N=40), realizowanych w ramach projektu badawczego „Percepcja, adaptacja/opór. Strategie myślenia i działania społeczeństwa polskiego w projektowaniu i realizowaniu czasu wolnego”. Osoby objęte badaniem to kobiety i mężczyźni w wieku 30–35 lat, mieszkańcy Poznania, uczęszczający minimum 2, 3 razy w tygodniu do największych centrów fitness w Poznaniu. Wnioski zaprezentowane w artykule opartyśmy także na stronach internetowych, dotyczących ćwiczeń w polskich fitness klubach, oraz na wynikach innych badań socjologicznych, do których odniesienia znajdują się w kolejnych częściach artykułu.

### **Zmęczenie jako imperatyw doświadczania fitness klubów**

Powstało wiele analiz i prac socjologicznych na temat znaczeń i funkcji fitness klubów dla szerszego kontekstu społecznego i instytucjonalnego. W pracach tych badacze nie czynili jednak ze zmęczenia głównego przedmiotu swego zainteresowania, a koncentrowali się na oddziaływaniu fitness klubów na postawy i codzienne funkcjonowanie jednostek, jego osadzeniu w obszarze konsumpcji czy interpretacji związanych z ciałem, wyglądem i dylematami tożsa-

5 Fragment publikacji internetowej. Zob. <http://fitness.sport.pl/fitness/1,107701,13645909> (12 kwietnia 2016).

6 J. Urbańska, *Zmęczenie życiem codziennym. Środowiskowe i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium*, Wydawnictwo Naukowe WNS, Poznań 2010, s. 26–36, [https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/4778/1/Joanna\\_Urbanska.pdf](https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/4778/1/Joanna_Urbanska.pdf).

mościowymi<sup>7</sup>. W poniższym tekście wskazujemy, że w analizie kultury fitnessu (będącej częścią ponowoczesnego dyskursu refleksyjnego budowania tożsamości) zmęczenie pełni kluczową rolę ze względu na swoje nowe właściwości – w profesjonalnych centrach fitness nie tylko podlega istotnej transformacji, ale przede wszystkim tworzy się tam jego nowy typ.

Jak wskazują badani, w fitness klubie ma dokonywać się proces niwelowania zmęczenia psychicznego wywołanego stresem w pracy, nadmiernym obciążeniem obowiązkami lub przeciwnie: nudą i znużeniem powtarzalnością codzienności. Ćwiczenia fizyczne mają owo zmęczenie wyeliminować, jednak nie chodzi tylko o usunięcie, a raczej o wymianę tego subiektywnego, psychologicznego zmęczenia na fizyczne, mięśniowe, czyli proces, podczas którego zmęczenie nabiera nowych właściwości<sup>8</sup>. Badani nadają mu bardzo pozytywne znaczenia i czynią nieodzownym elementem swojej „fitnessowej egzystencji”. Jak wskazuje autorka artykułu internetowego Joanna Ptak<sup>9</sup>, zmęczenie buduje się na podstawie tego, jak wymagający jest trener na zajęciach. Im bliżej znajdziemy się skrajnego stanu, w którym niemalże mdlejemy z wysiłku, im większe „zakwasy” występują następnego dnia, tym lepsze, entuzjastyczniejsze zbiera on recenzje, a ćwiczący odczuwają większą satysfakcję z podjętego wysiłku.

Nowy typ zmęczenia – ten „wytwarzany” podczas ćwiczeń, podobnie jak tak zwany pozytywny stres – *eustres*, działa na ćwiczących mobilizująco i – paradoksalnie – pozwala pracować jeszcze więcej i efektywniej. Zmęczenie, które jednostki odczuwają w fitness klubie, ma zatem o wiele obszerniejsze znaczenie, wykraczające poza objawy biologiczne – jest obietnicą realizacji celu refleksyjnego projektowania życia i potencjalnością osiągnięcia sukcesu w ramach protestanckiej etyki ciężkiej pracy i odpowiedzialności za wypracowane rezultaty.

Nowy rodzaj zmęczenia jest doświadczany i opisywany przez ćwiczących jako źródło przyjemności i zadowolenia bądź, inaczej określając, przyjemnego zmęczenia z dozą satysfakcji i zadowolenia: „to zmęczenie to sama przyjemność, przyjemność i taka satysfakcja, no i wtedy nie można nie być zadowolonym z siebie” (M, 35, menadżer)<sup>10</sup>.

7 Por. K. Biały, *Modelowanie ciała jako wartość we współczesnej polskiej kulturze popularyjnej: porównanie osiedlowej siłowni i komercyjnego klubu fitnessu*, „Kultura i społeczeństwo” 4/2009; D. Mroczkowska, *Ciało w centrum*, [w:] *Ciało wszechobecne*, red. B. Ziółkowska, A. Cwojdzńska, M. Chołody, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2009; D. Bazuń, *Po co się tak męczyć? Czynniki motywujące do aktywności w klubach fitness. Komunikat z badań*, „Rocznik Lubuski” nr 39, 1/2013; D. Olko, *Aktywność fizyczna – przyjemność czy obowiązek? Analiza społeczno-kulturowych uwarunkowań komercyjnego sukcesu Zumba*, „Qualitative Sociology Review” 2/2012.

8 Więcej na temat tej transformacji w kolejnej sekcji artykułu.

9 *Tu nie chodzi tylko o zmęczenie*, <http://gtxfitness.eu/tu-nie-chodzi-tylko-o-zmeczenie> (10 kwietnia 2016).

10 Cytaty z badania „Percepcja, adaptacja/opór. Strategie myślenia i działania społeczeństwa polskiego w projektowaniu i realizowaniu czasu wolnego” zostały w nawiasie opatrzone charakterystyką respondenta przez płeć (K/M), wiek i wykonywany zawód.

Dla większości ćwiczących w fitness klubach, odczuwana przez nich przyjemność wiązała się z zakończeniem treningu i realizacją celu. Obrazuje to poniższa wypowiedź: „to takie radosne uczucie, uczucie spełnienia. To jest zawsze dobre uczucie” (K, 32, fizjoterapeutka). Inna badana wskazuje, że „czuje się maksymalnie wyczerpana, ale psychika jest znacznie lepsza” (K, 30, sprzedawczyni).

Poza przyjemnością, doświadczanie zmęczenia jest także dla badanych pozytywnym odczuciem wynikającym z eliminowania obciążenia związanego z pracą zawodową. Po pierwsze, jest sposobem na wyparcie myśli o pracy: „... kiedy przestaję myśleć o zaległościach w pracy, a skupiam się na pracy mięśni, na tym, jak pracują podczas wysiłku” (K, 35 lat, pracowniczka sklepu zoologicznego); po drugie, rozładowaniem napięcia związanego z pracą: „zrzucam całe napięcie z pracy, uchodzi wraz z potem” (M, 30, handlowiec); po trzecie, sposobem na wyciszenie i przywrócenie równowagi: „odzyskuje równowagę, najpierw moje ciało, później umysł, później całość, wszystko poprzez wysiłek i zmęczenie” (K, 32, nauczycielka).

Większość badanych opisuje zmęczenie jako „dobre”, „fajne”, „wywołujące zadowolenie”. Jedna z kobiet (K, 33, instruktorka) w bardziej biologiczny sposób opisała to uczucie, wyjaśniając, że wydzielane „endorfiny przepływające przez ciało są naprawdę przyjemne!”. Podobnie ujmuje to kolejna badana, podkreślając, że „chodzenie na siłownię nakręca mnie na cały dzień w kontekście energii i dobrego humoru przez uwalnianie serotoniny” (K, 30, ekonomistka). Dla trzydziestotrzyletniego mężczyzny „poprawienie humoru i uwolnienie endorfin po treningu” to główna motywacja przyjscia po raz kolejny do fitness klubu.

Nieprzypadkowo uczęszczający do fitness klubu członkowie zapewniają, że tam właśnie i dzięki zmęczeniu lepiej się mobilizują i mogą zrealizować cele w stopniu, który pozwoli im na zadowolenie i przyjemność. Wskazana mobilizacja dokonuje się dzięki rytuałom wytwarzającym charakterystyczny dla doświadczenia nastroj emocjonalny<sup>11</sup>. Konsekwencją działania energii emocjonalnej i podzielenia przez jednostki interakcji w ramach tego nastroju emocjonalnego jest wzrastająca solidarność grupowa. Uczęszczający na zajęcia w fitness klubie stają się członkami danej grupy i zyskują tożsamość, którą wzmacniają za każdym razem, gdy przychodzą na zajęcia. Wspólne przeżywanie początkowych emocji i narastającego grupowego uczucia zmęczenia związanego z ćwiczeniami wytwarza atmosferę potęgowaną wspomnianymi już uczuciami szczęścia, dumy i zadowolenia. Zgodnie z założeniami Randalla Collinsa, chęć do ćwiczeń jest zdecydowanie większa w fitness klubie niż podczas indywidualnie realizowanych ćwiczeń w domu.

11 Jak wskazuje autor: „...zachodzi przekazywanie emocji wśród obecnych osób: dzięki skupieniu uwagi na tej samej rzeczy i świadomości swojego wzajemnego skupienia zostają oni uchwyceni przez swoje własne emocje. W rezultacie nastroj emocjonalny staje się mocniejszy i bardziej dominujący; konkurujące ze sobą uczucia są wyparte przez główne uczucie grupowe”. Zob. R. Collins, *Łańcuchy rytuałów interakcyjnych*, tłum. K. Suwada, Zakład Wydawniczy „Nomos”, Kraków 2011, s. 129–133.

Należy też podkreślić, że wywoływane zmęczenie jest miernikiem realizacji planu i stopnia zbliżenia do upragnionych celów: utraty kilogramów, poprawy kondycji, zwiększenia wydolności itd. Jeżeli zmęczenie, które powstawało podczas ćwiczeń grupowych, jest po ich zakończeniu duże i wyraźnie odczuwalne dla jednostki, jej odczucia mogą być opisane jako szczęście, samozadowolenie czy duma. W przypadku jednak, gdy jest ono nikłe i trudno zauważalne, odczuwane wcześniej wzmocnienie zniknie. Dla wypowiadających się w wywiadach badanych, a także autorów blogów internetowych brak odpowiedniego zmęczenia równa się poczuciu winy, wstydu i zawodu. Te ostatnie są powszechne w kulturze wysokich oczekiwań i refleksyjnie budowanych tożsamości, w której obieranie celów jest podstawą do definiowania tożsamości, a stopień ich realizacji – źródłem samooceny<sup>12</sup>.

### Dialektyka wolności i dyscypliny

Jak wskazywałyśmy, badani wiązali zmęczenie z poczuciem wolności. Dominował wymiar wolności od innych aktywności, od pracy i codziennych obowiązków. Trzydziestotrzyletnia lekarka powiedziała: „nic innego nie muszę, skupiam się tylko na sobie – jestem wolna od wszystkiego innego”. Podobnie wypowiada się trzydziestoletnia ekonomistka: „jestem wolna od własnych niepotrzebnych myśli, skupiam się na ćwiczeniach i poddaję ich rytmowi, nie mogę tego wyrzucić”. Wątek wolności przejawiał się też w procesie uwalniania swojego ciała od toksyn, tłuszczu, bólu pleców i całego dnia: „moja wolność to wtedy, kiedy czuję się lekka” (K, 30, nauczycielka angielskiego).

Dla części badanych ćwiczenia stawały się rodzajem negocjowania z samym sobą, a niejednokrotnie i z własnym otoczeniem, zakresu osobistej wolności i prawa do stanowienia o swoim życiu i wyrażania siebie (wolność do): „Moja wolność to jest moja siła, kiedy mogę zobaczyć efekty moich działań, kiedy moje ciało staje się takie, jak ja bym chciał, żeby ono było – mocne i czyste; kiedy czuję, że mam nad nim kontrolę” (M, 32, nauczyciel). Badany odniósł się do interesującego aspektu zmęczenia, który zasadza się na połączeniu dyscypliny i przyjemności w taki sposób, że druga wynika z pierwszej<sup>13</sup>. Inni badani także doświadczyli tego rodzaju zadowolenia: „Czuję satysfakcję i zadowolenie tylko wtedy, kiedy jestem zmęczony; tylko wtedy jestem z siebie zadowolony. To jest niesamowite: wielki ból i zmęczenie, ale jednocześnie tak samo duża radość” (M, 34, chirurg). Motywacji dostarcza często trener personalny, który zachęca do wysiłku i bierze odpowiedzialność za dyscyplinowanie.

Wypowiedzi badanych potwierdzają, że zmęczenie nie jest spontaniczne, jest efektem planowania i kontroli. Może być sposobem na pozbycie się stresu, ale na pewno nie na „zapomnienie się”. Jedna z badanych kobiet zauważyła:

---

12 M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

13 Odnoszą się do tego także wyniki badań prowadzonych wśród tarnowskich kobiet przez Bożenę Alejską, która wskazuje, że poddanie się kontroli może prowadzić do odczuwania większej wolności i niezależności w decydowaniu o sobie.

„wszystko ma swój cel i znaczenie: tak jak z rozpiską, jakie ćwiczenia powinny być zrobione i w jakiej kolejności, to bazuje na powtarzalności i kontroli” (K, 30, kosmetyczka). Ćwiczenie i stopień zmęczenia powinny być dobrze zaplanowane, by przynieść rezultaty, a wyjątki i nieoczekiwane zmiany są niepożądane. Nad wypełnianiem wspomnianego planu „czuwa” siła i wiedza ekspercka uosabiana przez – wskazywanego już – trenera czy coacha personalnego, których celem jest pomoc ćwiczącym w osiągnięciu pożądanego rezultatu w oparciu o refleksję nad tym, jak konkretna umiejętność lub wiedza są użyte. Opisana tutaj kontrola przejawia się na co najmniej dwóch poziomach.

Po pierwsze, w ramach samokontroli na przykład nad ciałem czy nawykami żywieniowymi. Regularne ćwiczenia pomagają w utrzymaniu samodyscypliny, a w konsekwencji w odpowiednim wykorzystaniu czasu wolnego, zarządzaniu tym czasem, dbaniu o wygląd: „Jestem lepiej zorganizowana, lepiej zarządzam całym moim dniem” (K, 30, nauczycielka); „Mam więcej energii i lepiej pracuję” (K, 30, ekonomistka). Mężczyzna, który zazwyczaj ćwiczy po pracy zauważa: „endorfiny są wytwarzane podczas ćwiczeń i wtedy mam więcej siły do życia, nawet jeżeli jestem zmęczony” (M, 35, przedsiębiorca). Członek fitness klubu internalizuje narzuconą mu dyscyplinę i z wolna staje się nadzorcą samego siebie, żyje ze świadomością tyleż potencjalnego, co permanentnego nadzoru, co powoduje, że kontrola jego zachowań nie musi być ciągła, by być skuteczna<sup>14</sup>. Odczuwanie zmęczenia pozwala jednostkom poznać siebie i swoje ograniczenia, a jego stopień lub ulokowanie w odpowiedniej części ciała jest dowodem na realizację wcześniej przyjętego planu. Dla badanych ten proces uatrakcyjniania siebie w fitness klubie jest często sekwencją desperacko podejmowanych działań. „Dwa lata temu miałam więcej czasu i bywałam w fitness klubie nawet codziennie. Ćwiczyłam naprawdę dużo i zrzuciłam 12 kilogramów. Byłam jak uzależniona, ale moi przyjaciele mi pomogli. Teraz jest lepiej: ćwiczę 2, 3 razy w tygodniu i nie czuję już takiego przymusu” (W, 35, nauczycielka angielskiego). Jednostka, która poświęca się doskonaleniu swojego ciała i zapewnianiu sobie odpowiedniej dawki zmęczenia fizycznego, w pewnym momencie traci kontrolę nad postrzeganiem ciała w adekwatny sposób, a często także kontrolę nad ilością i jakością spożywanego jedzenia<sup>15</sup>. Po raz kolejny okazuje się zatem, że władza nad sobą objawia się w samokontroli.

Po drugie, kontrola jest integralną częścią systemu wiedzy eksperckiej. Inaczej niż w przypadku opisanej zinternalizowanej dyscypliny, wymagającej niezależnego osiągnięcia celów, tutaj kontrola pochodzi ze źródeł zewnętrznych (instytucji lub eksperta), które proponują różnorodne wyjaśnienia i sposoby radzenia sobie z sytuacją<sup>16</sup>. Aktywność jednostki ogranicza się do procesu podejmowa-

14 M. Foucault, *The birth of the clinic: An archaeology of medical perception*, London: Routledge, London 2003, s. 191–200.

15 Przykładem jest rosnąca liczba zaburzeń jedzenia, m.in. anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się, i innych problemów natury jedzeniowo-cielesnej, jak dysmorfia mięśniowa (bigoreksja), ortoreksja, anarchia jedzeniowa, jedzenie nocne itp.

16 Kontakt z ekspertami jest regularny, co sprawia, że są oni bardziej godni zaufania i jawią się jako bliżsi. Trenerzy reprezentują system ekspertów, tym samym jednostki pośrednio powierzają się abstrakcyjnym systemom i gwarancjom, jakie ze sobą noszą.

nia decyzji opartego na zaufaniu, że pewne źródła i przekonania są słuszne. Władza jest zatem rozumiana przez potencjał perswazji. Należy ona do tych jednostek, które najlepiej potrafią wyjaśnić, opisać i wyeliminować ewentualne niepokoje i tarcia związane z programem ćwiczeń i jego realizacją. Wpływ na innych nie jest bezpośredni ani natychmiastowy, realizuje się przez powolną asymilację i internalizację porad: „Wiem, że muszę zaufać mojemu trenerowi i być gotowy na długoterminową współpracę” (M, 35, sprzedawca).

### Komercjalizacja zmęczenia – utowarowienie zmęczenia

Na opisane doświadczenia jednostek w fitness klubach wpływa wiele czynników, będących częścią różnorodnych przemysłów pro- i antyzmęczeniowych, a więc instytucjonalnego i komercyjnego kontekstu zmęczenia. Komercyjny wymiar tych przemysłów obejmuje reklamę i działania marketingowe, a także produkty i przedmioty (buty ze specjalnymi podeszwami, specjalistyczne ubrania, maszyny do ćwiczeń, opaski wpływające na przepływ energii w organizmie itp.) oddziałujące na odczuwanie zmęczenia podczas ćwiczeń i opisane systemy eksperckie (trenerzy personalni, poradniki, blogi itp.), które określają i mają wpływ na normy oraz stopień oczekiwanego zmęczenia. Klienci fitness klubów to często świadomi nowych trendów konsumenci inwestujący w swój wygląd i ciało: „Tak, to jest moda, ale w pozytywnym znaczeniu, ponieważ pozwala ci zadbać o siebie; jest droga, ale skoro mam być przez to profesjonalny, to mi to odpowiada” (M, 33, makler giełdowy).

W wyniku komercyjnych oddziaływań ciało staje się doraźnym układem działania, przedmiotem rozmaitych praktyk o szczególnym znaczeniu dla „ja” i tożsamości jednostki<sup>17</sup>. Ćwiczący ma być widoczny dla innych, stąd środowisko fitness klubu charakteryzuje się szczególnym wyczuleniem na wygląd i ubiór, wszelkie nowe trendy są natychmiast podchwytywane i adaptowane, równie szybko się dewaluują, gdy moda przeminie, a produkt się rynkowo zestarzeje. Ubiór traci tym samym swą jednoznaczną funkcję ochronną, staje się funkcjoznakiem, instrumentem symbolicznego przedstawiania lub narzędziem wyrażania „ja” – jego upodobań, przejściowych mód i chwilowych zachcianek. W kontekście fitness klubów istotne są także trendy związane z odpowiednią dietą, która ma pomóc w szybszym pozbyciu się zmęczenia fizycznego i regeneracji, oraz korzystanie z profesjonalnego sprzętu do ćwiczeń. Ten ostatni, odpowiednio wykorzystany przez jednostkę maksymalizuje zmęczenie i efektywność ćwiczeń, wpływając na opisywaną wcześniej sprawczość odczuwaną przez ćwiczącego. Dobrze zrealizowane i zaplanowane ćwiczenie na konkretnym sprzęcie w fitness klubie pozwala bowiem spalić tłuszcz bądź nabrać

---

17 Wygląd ciała, jego zmysłowość, sposób bycia i poddawanie go różnym reżimom tworzą konstelację wzajemnie warunkujących się parametrów tak, aby związane ze zmysłowością reżimy stały się podstawowym mechanizmem kształtowania i dyscyplinowania wyglądu ciała, a co za tym idzie sposobu bycia; aby sens, jaki nadawany jest ciału, coraz pełniej odzwierciedlał charakter społecznych konwencji i wymogów co do wyglądu, pielęgnowania, ubioru itd.



tkanki mięśniowej zdecydowanie szybciej niż podczas ćwiczeń w domu. Jak twierdzą badani, satysfakcja podczas takich ćwiczeń jest znacząca:

*Wszystko jest tutaj szybsze, bardziej profesjonalne i zaplanowane, wiem, że będą z tego efekty [M, 35, menadżer].*

*Wiem, że nie ma tu przygody ani świeżego powietrza, ale mi się tu podoba. Muszę mieć pomiary, dobry sprzęt, wodę i suplementy [M, 35, przedsiębiorca].*

Dzięki profesjonalnym sprzętom wykonywane czynności ulegają skróceniu i zintensyfikowaniu. Zmęczenie (a także związane z nim zadowolenie) narasta w trakcie ćwiczeń i jest funkcją szybkości i efektywności ich wykonywania. Wszelaka opieszałość, brak maksymalizacji działań stają się wstydlive, upływający czas oznacza zaprzepaszczone szanse, każda zwłoka, niemrawość nadają jednostce piętno gorszego, „w tyle”, nienadążającego<sup>18</sup>.

Widoczna w cytatach potrzeba dyscypliny wiąże się z kontrolą samego zmęczenia i jest równoznaczna z samokontrolą ciała czy działań (nawyków żywieniowych). Zmęczenie daje się obłąskawić przez bogatą ofertę energetyzującą: fitness bary proponują kapsułę Alfa (urządzenia służące do poprawy wyglądu i zdrowia skóry, gwarantujące modelowanie sylwetki, usuwanie toksyn i oczyszczanie, redukcję cellulitu, relaks), gabinety kosmetyczne oferują zabiegi (oczyszczające cerę, przeciwzmarszczkowe, na przebarwienia skórne, odżywcze, regenerujące, ujędrniające i uelastyczniające skórę, nawilżające, woskujące itd.), a sklepy fitness – całą gamę produktów (stroje fitness, koszulki i spodenki, suplementy pozwalające zwiększyć masę i siłę mięśni, poprawiające kondycję i szybkość, przyczyniające się do redukcji zbędnej tkanki tłuszczowej, kosmetyki do ciała i twarzy, serie produktów dla pań o działaniu wyszczuplającym, ujędrniającym, antycellulitowym, preparaty wspomagające opalanie na solarium)<sup>19</sup>. Przestrzeń fitness klubu w znaczący sposób przyczynia się do wytworzenia zmęczenia przez znajdujące się tam maszyny i ich umiejscowienie, a w konsekwencji wpływa na kreowanie opisanego wcześniej nastroju emocjonalnego. Duże znaczenie odgrywa podporządkowanie wymogom przestrzeni i władzy, która w centrum sportu i rekreacji jest anonimowa, rozproszona i niewidzialna<sup>20</sup>. Nasiąka i obsadza zarówno architekturę samego centrum, jego wystrój i usprzętowanie, jak i samych uczestników. W zmęczeniu skupiają się rozmaite reżimy i techniki dyscyplinujące nie tylko ciała, ale też ich potrzeby, pragnienia, zachcianki.

Można tym samym powiedzieć, że w centrum w odmiennych warunkach architektonicznych aktualizuje się metafora panoptycznego więzienia. Funkcje centralnego strażnika przejmują wszechwidzące lustra i technologiczne systemy nadzoru – nowoczesny sprzęt z licznikami i zegarami rejestrującymi każ-

18 Z. Bauman, *Życie na przemiał*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2004, s. 163, 170–171.

19 Informacje dotyczące ofert centrów fitness pochodzą z materiałów reklamowych i ulotek poznańskich centrów sportu i rozrywki.

20 Por. M. Foucault, *Nadzorować i karać. Narodziny więzienia*, Fundacja Aletheia, Warszawa 1998; M. Foucault, *The birth of the clinic: An archaeology of medical perception*, Routledge, London 2003.

dy ruch, wszelkie posunięcie, pracę (a dokładniej napięcie) mięśni lub ilość wydzielanego potu. Urządzenia stają się nie tylko miernikiem sprawności, siły i wytrzymałości fizycznej, lecz i wskaźnikiem potęgi charakteru i wewnętrznej samokontroli. W tak zyskiwanym zmęczeniu objawia się to, co dla odwiedzających fitness kluby najważniejsze – zrealizowanie założonego planu, a zatem satysfakcja i zadowolenie.

### **Zakończenie: Zmęczenie – dialektyka odzyskiwania i utraty kontroli**

Po pierwsze, wytwarzane w fitness klubie zmęczenie ma stricte konstrukcyjny i reaktywny charakter<sup>21</sup>. Jest wynikiem gromadzenia wiedzy i jej systematyzowania, aby móc skuteczniej działać, tym samym w mniejszym stopniu jest wehikułem indywidualnych aspiracji rozumianych jako samokonstruowanie. W tym kontekście wypowiedzi badanych wskazują na dwa zasadnicze stanowiska. Po pierwsze, zmęczenie w centrach fitness służy nie tylko autotelicznej i realizowanej na własnych zasadach przyjemności lub wolności, ale jest procesem kontrolowanym i celowo-racjonalnym. W wielu sytuacjach indywidualna postawa odnośnie do zmęczenia nie jest więc zawsze wybierana, stanowi raczej rodzaj presji, społeczno-kulturowego zobowiązania, uwikłania w systemy eksperckie. Można powiedzieć, że zmęczenie w fitness klubie nie jest tylko bieżącym doświadczeniem otaczającej rzeczywistości, ale też procesem jej ciągłego aktualizowania i zmieniania, bieżącego przeformułowywania, urefleksyjniania i negocjacji.

Po drugie, istnieje wśród badanych przekonanie, że zdolność do wywoływania zmęczenia i dyscyplinowania ciała za pomocą współczesnych technologii władzy to najważniejszy sprawdzian jednostkowej sprawczości i sprawności. Miarą wolności staje się zatem umiejętność zarządzania zmęczeniem, refleksyjne poddawanie się odgórnie zdefiniowanej sytuacji, chociaż pojawia się wybór jako zasadnicza wartość autonomizująca. Sytuacja ta implikuje pewien paradoks, na który dawno temu zwracał uwagę Robert N. Bellah<sup>22</sup>, polegający na tym, że im więcej wysiłków wkłada jednostka, by swoją wolność realizować i dokonywać wyborów, tym większe prawdopodobieństwo popadnięcia w zależność ekspercką i konformizm, mniej autoteliczności, a więcej racjonalności i kalkulacji. Widać wyraźnie, że wzmożeniu pracy nad autonomią towarzyszy wzmożona praca nad samodyscypliną i pluralizacją technik stwarzania siebie czy panowania nad sobą. Samodyscyplina wpisana w tryby działania fitness klubu daje złudne poczucie sprawczości w tym sensie, że jest silnie uwikłana w systemy wiedzy eksperckiej<sup>23</sup>.

---

21 R. Drozdowski, *Obraza na obrazy. Strategie społecznego oporu wobec obrazów dominujących*, Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2009, s. 274–276.

22 R.N. Bellah, R. Madsen, W.M. Sullivan, A. Swidler, S.M. Tipton, *Skłonności serca. Indywidualizm i zaangażowanie po amerykańsku*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

23 M. Jacyno, dz. cyt., s. 178–180.

Po trzecie, wielość i zróżnicowanie indywidualnych polityk odnośnie do zmęczenia na pierwszy rzut oka powoduje, że obecność zmęczenia w fitness klubie zdaje się bardziej zsubiektywizowana i trudno interpretowalna, gdyż refleksyjny wysiłek pozostaje przede wszystkim prywatną sprawą jednostki. Pogłębiając wypowiedzi, dowiadujemy się jednak, że pobyt w centrum fitness implikuje szczególny rodzaj profitów społecznych, rozumianych jako nowe wymiary intersubiektywności. Jej budowaniu i podtrzymywaniu nie służy rozmowa, lecz współobecność, fakt dzielenia wspólnej przestrzeni i uczestnictwa we wspólnym zmęczeniu. Badani podkreślają najczęściej, że: „wszyscy czujemy podobnie, nie chodzi o głębsze rozmowy, tylko o pracę nad sobą, o dopingowanie się”; „w większości znamy się z widzenia, obserwujemy się tylko, by sprawdzić, kto lepiej, gorzej ćwiczy, widzimy efekty, i to wystarczy”. Jak widać inni nie są potrzebni do wspólnych ustaleń albo do dysputy, są natomiast potwierdzeniem, że dokonywane wybory są dobre i funkcjonalne społecznie, innymi słowy są potrzebni do tego, aby potwierdzać słuszność wyborów czy oceniać nasze osiągnięcia. Jednostki występują wobec siebie w roli podwójnych agentów: gwarantują poczucie bezpieczeństwa i równocześnie cały czas przypominają o zobowiązaniach tak wobec samego siebie, jak i przyszłych beneficjentów.

Po czwarte, w zmęczeniu w fitness klubie uwikłane są reguły makrostrukturalnego i mikrostrukturalnego porządku wytwarzanego oraz reprodukowanego w przestrzeni prywatnej. Refleksyjne budowanie tożsamości odbywa się z coraz to nowych środków symbolicznych, za pomocą coraz to nowych źródeł wyrazu, co powoduje, że centrum fitness staje się istotnym źródłem budowania wiedzy lub kompetencji na swój temat. Jednak, jak wskazuje Zygmunt Bauman<sup>24</sup>, społeczeństwo konsumentów kusi swych członków ideałem sprawności fizycznej, rozumianej nie jako wydolność fizyczna, ale jako (najlepiej nieograniczona) zdolność pokonywania własnych ograniczeń. Sprawność fizyczna wymaga ze strony aspiranta ciągłej pogoni, która jednak wyklucza ostateczne zwycięstwo. Pogoń za sprawnym ciałem jest stanem ciągłej autolustracji, ciągłych samooskarżeń i samopotępienia, a co za tym idzie – nieustannego niepokoju.

#### THE NEW FATIGUED AND THE NEW FATIGUE. THE CASE OF MODERN FITNESS CLUBS

The growing popularity and financial success of the fitness club market mean that their culture has become an important aspect of the everyday life of people in the developed and developing countries. The article attempts to demonstrate that fatigue is one of the elements which constitute the fitness club experience and that its intensity both measures the professionalism and effectiveness of the training and is a condition of its success. Today, fatigue is more than just a part of individual, particular narratives or a source of individual experiences and emotions. It is also – or even predominantly – an element of a systemic process of placing individuals within the structures of control and consumerism supported by expert systems.

24 Z. Bauman, *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006, s. 123.