

[https://doi.org/10.59444/2024SERredGor\\_Seu\\_PAr9](https://doi.org/10.59444/2024SERredGor_Seu_PAr9)

**Lucyna Majewska**

Uniwersytet Zielonogórski

## „CIELESNOŚĆ MORALNOŚCI” – PROLEGOMENA DO WSPÓŁCZESNYCH DYSKUSJI



### Wstęp

Odwolania do dobrego samopoczucia czy harmonii duszy z ciałem są od starożytności tematem ważnym dla filozofów i antropologów, a współcześnie także dla psychologów, coachów, doradców filozoficznych oraz terapeutów. Powszechnie znane jest greckie słowo „eudajmonia” (gr. εὐδαιμονία), które dosłownie tłumaczone jest jako stan dobrego ducha, a często również jako szczęście (ang. *happiness*), dobrobyt (ang. *welfare*) oraz dobre prosperowanie – rozkwit (ang. *flourishing*), natomiast okazjonalnie jako dobre samopoczucie (ang. *well-being*)<sup>1</sup>. W najogólniejszym rozumieniu eudajmonia kojarzona jest z powodzeniem i dobrym samopoczuciem, jest stanem, do którego powinno się dążyć. Znaczące jest to, że synonimami dla eudajmonii są także: dobrze żyć (ang. *living well*) i radzić sobie (ang. *doing well*), które odnoszą się do konkretnych aktywności związanych z życiem człowieka<sup>2</sup>. Warto też wspomnieć, że zawarte w eudajmonii dążenie do szczęścia nie dotyczy uczucia szczęścia czy poczucia radości i spełnienia (nie wiąże się z emocjami), ale odnosi się do życiowych aktywności, które w danej chwili są po naszej myśli, układają się dobrze, dlatego doświadczamy szczęścia<sup>3</sup>. Popularne użycie dobrego samopoczucia (ang. *well-being*) zazwyczaj odwołuje się do zdrowia, np. „Klinika dobrego zdrowia” (ang. *Well-being Clinic*). Natomiast kontekst

---

<sup>1</sup> *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Virtue Ethics: first published Fri Jul 18, 2003; substantive revision Thu Dec 8, 2016* by Rosalind Hursthouse and Glen Pettigrove, <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-virtue/#EudaVirtEthi> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>2</sup> *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Ancient Ethical Theory: first published Tue Aug 3, 2004; substantive revision Fri Feb 5, 2021* by Richard Parry and Harald Thorsrud, <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-ancient/> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>3</sup> *Ibidem*.

filozoficzny jest szerszy i sprowadza się do zakresu, jak dobrze układa się życie. W zależności od kontekstu filozoficznego, *well-being* może być różnie definiowane, a trzy teorie, w których rozumiemy *well-being* to: 1) hedonizm – przyjemność jest najważniejsza, 2) teoria pragnienia – czyli realizacji ukrytych w naszym wnętrzu pragnień oraz 3) teoria listy obiektywnych celów – która utrzymuje, że różne rzeczy są obiektywnie dobre dla człowieka, niezależnie od tego, czy on zdaje sobie z tego sprawę i czy tego pragnie, czy nie<sup>4</sup>. Zaznaczyć należy, że teorie *well-being* są powiązane z cnotami, z realizacją założeń norm danych człowiekowi i z moralnością.

Choć pojęcie moralności jest nieostre i niespójne i nie sposób zbudować jednoznacznej definicji, można próbować je uściślać. Potocznie definiowane jest wartościująco, czyli moralność określa, „jakie zasady, normy i ideały zasługują na to, by je aprobować oraz zalecać innym, a także wskazuje, który z systemów moralnych uznajemy za najlepszy, słuszny”<sup>5</sup>. Określa powinności człowieka, formułuje pewne nakazy i zakazy, stwierdza, co może być słuszne, a co niesłuszne. Nie ulega więc wątpliwości, że moralność determinuje pewne standardy zachowań, które funkcjonują w kulturach na przestrzeni wieków w postaci systemów normatywnych.

Mnogość norm, do których można się odwołać, jest zróżnicowana. Przyczyniają się do kreowania pewnych zachowań ludzkich, a po ich realizacji możliwy jest pewien osąd moralny jednostki. Moralność klasyfikuje zachowanie, czyli konsekwencje wyboru, jak i pewne zamierzenia, motywy postępowania. W rezultacie, na podstawie moralnie dobrych lub złych uczynków, wnioskuje się o wartości istoty ludzkiej. „Sens wartościujący pojęcia moralności zawiera ocenę przekonań, motywów, działań, czynów ludzkich”<sup>6</sup>. Moralność jest wpisana w zachowania i działania człowieka, które są uwarunkowane postanowieniem oraz motywami kierowanymi pewnymi ideami, wyczuciami oraz normami moralnymi. Moralny osąd do stwierdzenia tego, co jest słuszne, dobre czy złe, jest specyficznym elementem istoty człowieka, jest wyróżnikiem człowieka w świecie zwierząt<sup>7</sup>.

Autor artykułu *Wellness as virtue: Morality and the pursuit of health*, Peter Conrad, zauważa, że dbanie o zdrowie, o ogólne dobre samopoczucie (ang. *wellness*), w ciągu ostatnich lat mocno się pogłębiło. Co za tym idzie, wielu młodych ludzi zaczęło szukać w aktywności fizycznej i promowaniu zdrowia pewnej ścieżki życia. W badaniu,

---

<sup>4</sup> S. Kagan, *The Limits of Well-being*, „Social Philosophy and Policy” 1992, vol. 9 (2), s. 169-189; *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, hasło: *Well-being: first published Tue Nov 6, 2001; substantive revision Wed Sep 15, 2021* by Roger Crisp, <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>5</sup> D. Ślęczek-Czakon, *O sposobach pojmowania moralności*, „Folia Philosophica” 1997, nr 15, s. 105.

<sup>6</sup> *Ibidem*.

<sup>7</sup> A. Grzegorzczak, *Próba treściowego opisu świata wartości i jej etyczne konsekwencje*, Wrocław 1983.

jakie przeprowadził na 54 osobach, które opisują siebie jako osoby chcące uzyskać dobre samopoczucie w swoim życiu (ang. *wellness participants*), uzyskał ciekawe wnioski. Wyniki, choć zróżnicowane, dają ogólny obraz tego, że osoby poszukujące dobrego samopoczucia angażują się w głęboko moralny dyskurs wokół promocji zdrowia, konstruując moralny świat tego, co dobre, złe i co jest powinnościami. Angażowanie się w czynności związane z dobrym samopoczuciem, niezależnie od wyników, zostaje postrzegane jako dobro samo w sobie. Tak więc, nawet pomijając wszelkie skutki zdrowotne, dążenie do cnoty i moralnego życia jest fundamentalnym aspektem dążenia do dobrego samopoczucia. Jednak moralne życie nie jest wynikiem kształtowania charakteru i cnoty wewnętrznej, ale jest skupione przede wszystkim na fizyczności<sup>8</sup>.

### W zdrowiu i w chorobie

Moralność i cielesność człowieka są ze sobą ściśle związane. Zdrowe i zadbane ciało kojarzy się z pomyślnością, dobrobytem i pozytywną kondycją. Przecież tak często życzymy sobie, przy wielu okazjach, zdrowia. Jest też druga strona medalu – choroba. Jej cechy to: słabość, bycie pokonanym, nieumiejętne dbanie o siebie. Generalnie choroba traktowana jest jako coś, co nie powinno się zdarzyć. Uważamy, że zdrowie jest ważne i dobre, natomiast choroba jest zła. I właśnie – dobre i złe, czyli jakie?

W wielu kontekstach filozoficznych, religijnych, politycznych czy normatywnych koncepcja dobra symbolizuje zachowanie, które powinno być preferowane jako wybór w kontekście dwóch możliwych zachowań. Dobro jest rozważane jako przeciwieństwo zła, gdyż sugeruje, że dobro to jest właściwy wybór, natomiast zło jest tym, czego nie powinno się pragnąć, jest niewłaściwym wyborem. W dualizmie zdrowia i choroby, gdzie zdrowie jest postrzegane jako dobre, a choroba jako zła, nie ma miejsca na wybór, ponieważ elementy fizyczności, związane ze stanem zdrowia, są niezależne od człowieka i jego istnienia, zatem tym bardziej są niezależne od wyborów moralnych. A jednak już w najstarszych tekstach literackich możemy przeczytać o chorobach oraz o tym, że są konsekwencjami złych i niemoralnych czynów.

Krystian Ziaja pisze, że czytając teksty babilońskie, trudno jest odróżnić słowo „choroba” od słowa „grzech”, a same określenia grzechu oznaczają także zarazę, charłactwo i nędzę. W Egipcie z kolei choroba była konsekwencją gniewu bóstwa, a demony – sprawcami wielu chorób – miały nawet przypisane konkretne części ciała, do których mogły

---

<sup>8</sup> P. Conrad, *Wellness as virtue: Morality and the pursuit of health*, „Culture, Medicine and Psychiatry. An International Journal of Cross-Cultural Health Research” 1994, vol. 18 (3), s. 385-401, DOI: 10.1007/BF01379232.

sprowadzać choroby<sup>9</sup>. W Biblii łączenie moralnych konsekwencji złego zachowania z cielesnymi konsekwencjami jest częścią wierzeń izraelskich, a później chrześcijańskich. Chorobę uważano za następstwo grzechu, za zło, które dotyka człowieka z powodu jego grzeszności<sup>10</sup>. Judejczycy wierzą, że Bóg stworzył człowieka do szczęścia, toteż choroba, która spotyka człowieka, stoi w sprzeczności z zamiarami Boga i traktowana jest na jednej płaszczyźnie z grzechem, czyli złym zachowaniem<sup>11</sup>. Często wskazywane są konkretne choroby, które dotyczą Izraelitów za nieprzestrzeganie przykazań, jak np. w: Księdze Kapłańskiej 26,14-16, Księdze Powtórzonego Prawa 28,59-61, psalmie 107,17. Ciężko to sobie wyobrazić współcześnie, ale za grzeszne i niemoralne zachowanie, za nieposłuszeństwo wbrew przykazaniom Boga Jahwe karą była śmierć, nawet kogoś bliskiego. W historii Dawida, który cudzołoży z Batszebą, konsekwencją jest śmierć ich dziecka.

Dawid rzekł do Natana: «Zgrzeszyłem wobec Pana». Natan odrzekł Dawidowi: «Pan odpuszcza ci też twój grzech – nie umrzesz, lecz dlatego, że przez ten czyn odważyłeś się wzgardzić Panem, syn, który ci się urodzi, na pewno umrze»<sup>12</sup>.

Choroba i śmierć są fizycznymi skutkami niemoralnego, grzesznego postępowania, są cielesną karą za coś, co wydarza się poza ciałem, co dotyczy sfery świadczącej o charakterze człowieka i związane jest z jego wyborami<sup>13</sup>: Powiązanie choroby z działaniem bóstwa to nie wszystko, ponieważ brak choroby, dostatnie życie i pomyślność uchodziły za szczególnie błogosławieństwo i były nagrodą, podobnie jak zdrowie, za wypełnienie przykazań Bożych. Szczególnie długie i pełne życie było przejawem przychylności Boga i jego opieki nad człowiekiem<sup>14</sup>, czytamy o tym np. w Księdze Hioba 5,17-19 i 22,23, Księdze Przysłów 3,7-8.

W Nowym Testamencie zdrowie często jest utożsamiane z nawróceniem się i byciem wierzącym, zatem z przestrzeganiem zasad i norm moralnych wyznaczonych przez Boga. Nienaruszona wiara zapewnia człowiekowi pozytywne skutki, daje błogosławieństwo<sup>15</sup>. Choroba z kolei sprzeciwia się planowi Boga i jest wynikiem demonicznych sił, co potwierdza związek choroby z grzechem<sup>16</sup>. Jezus w swoim nauczaniu nie zaprzecza związkowi między chorobą a grzechem, na co wskazuje fragment o uzdrowieniu:

<sup>9</sup> K. Ziaja, *Zdrowie i jego brak w świetle Biblii*, „Scriptura Sacra” 2016, R. 20, s. 165-166.

<sup>10</sup> R. Jasnos, *Dynamika zdrowia i choroby w biblijnej wizji ludzkiego życia*, [w:] *Edukacyjne przesłanie zdrowia*, red. Z. Marek, M. Madej-Babula, Kraków 2009, s. 195-208.

<sup>11</sup> K. Ziaja, *op. cit.*, s. 166-167.

<sup>12</sup> 2 Księga Samuela 12,13-14, Biblia Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2003, wydanie online: <https://biblia.deon.pl/> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>13</sup> R. Jasnos, *op. cit.*, s. 195-196.

<sup>14</sup> K. Ziaja, *op. cit.*, s. 166-167.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 169-170; R. Jasnos, *op. cit.*, s. 204-205.

<sup>16</sup> B. Widła, *Choroba, chorować, chory*, [w:] *idem*, *Słownik antropologii Nowego Testamentu*, Warszawa 2003, s. 26-27.

„Potem Jezus znalazł go w świątyni i rzekł do niego: «Oto wyzdrowiałeś. Nie grzesz już więcej, aby ci się coś gorszego nie przydarzyło»<sup>17</sup>.

Zatem cielesność – choroba i zdrowie, powiązane są z moralnością: dobrymi i złymi uczynkami. Zauważa się ściśle sprzężenie tych dwóch sfer życia, chociaż działania człowieka, mimo że podlegają ocenie w kontekście norm moralnych, nie powinny podlegać jakiegokolwiek ocenie ze względu na to, jak wygląda, co je, jaką chorobę ma bądź jakiej nie ma czy jaka witalność mu towarzyszy. Jest to niebezpieczna logika myślenia, budowana na przenoszeniu moralności na grunt tego, co cielesne, związane z chorobą i zwyczajami żywieniowymi. Profesor religioznawstwa na Uniwersytecie Jamesa Madisona, Alan Levinovitz, wskazuje, że korzenie kultury diety mają wyraźne powiązania z religią – „słownictwo jakiego używamy w stosunku do jedzenia ma silne podteksty moralne”<sup>18</sup>. Zauważa, że ponieważ kultura przesuwana się w kierunku różnych definicji moralności, które wcześniej znajdowały się np. w zorganizowanej religii, wartość moralną przypisuje się współcześnie wyborom związanym z rodzajem spożywanych potraw, a nie czynom. Przetworzona żywność jest uważana za złą, naturalna zaś – za dobrą. „Złe” pokarmy szkodzą, ale są pysznymi i jednocześnie grzesznymi przyjemnościami. Z drugiej strony „dobre” jedzenie jest prawdziwe i czyste. Taki podział funkcjonuje niejako na zasadzie mantry religijnej, dzielącej posiłki według aksjologicznych dychotomii. Oczywiście określenia „naturalne” i „przetworzone”, jak również „prawdziwe” i „czyste” nie są terminami naukowymi ani nie odnoszą się ani do dobra, ani do zła. Jednak to właśnie takie kategorie, ogólnie przyjmowane i incydentalnie kwestionowane, decydują o rzekomo naukowych decyzjach większości ludzi dotyczących tego, co i jak jeść<sup>19</sup>.

Autorzy artykułu pt. *Moralities in food and health research*<sup>20</sup> zauważają, że umoralnienie jedzenia stało się powszechne w ciągu ostatnich kilku dekad, a to, co stanowi „dobre” lub „złe” jedzenie oraz „właściwe” lub „niewłaściwe” zachowanie żywieniowe, nabrało zupełnie nowego znaczenia, też moralnego. Obawa społeczeństwa przed potencjalnymi konsekwencjami „złego” posiłku oraz „niewłaściwych” nawyków żywieniowych dla zdrowia i dobrego samopoczucia nasiliła się do tego stopnia, że niektórzy eksperci nazwali przemysł spożywczy „przemysłem tytoniowym nowego tysiąclecia”<sup>21</sup>. W rezultacie polityka żywieniowa nabrała nowego charakteru i osiągnęła nowe

<sup>17</sup> Ewangelia wg św. Jana 5,14.

<sup>18</sup> A. Levinovitz, *The Gluten Lie: And Other Myths About What You Eat*, Regan arts 2015.

<sup>19</sup> *Idem*, *The Logical Failures of Food Fads*, „Slate” 2015, [http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/science/2015/04/food\\_fad\\_evidence\\_logic\\_and\\_science\\_can\\_fight\\_misperceptions\\_about\\_nutrition.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2015/04/food_fad_evidence_logic_and_science_can_fight_misperceptions_about_nutrition.html) [dostęp: 4.09.2022].

<sup>20</sup> S. Askegaard et al., *Moralities in food and health research*, „Journal of Marketing Management” 2014, vol. 00, s. 1-33, DOI: 10.1080/0267257X.2014.959034.

<sup>21</sup> M. Nestle, *Food politics: How the food Industry influences nutrition and health (revised and expanded edition)*, Berkeley 2007.

wyżyny<sup>22</sup>. Konsumenci przekładają „dobre” i „złe” wybory żywieniowe na zachowania i reguły, przez co wybór „dobrego” jedzenia sygnalizuje zdrowie, pozytywny wizerunek ciała oraz wysoką samokontrolę, w przeciwieństwie do wyboru „złego” jedzenia, które sygnalizuje niezdrowe nawyki żywieniowe, zły obraz własnego ciała oraz niską samo-kontrolę lub nawet jej brak. Co więcej, wybory „dobrego” jedzenia implikują prawość, moralność i przyzwoitość, a wybory „złego” jedzenia – grzeszność, niemoralność i nieobyczajność<sup>23</sup>. Przykładem jest intuicyjne ocenianie zdrowo odżywiających się ludzi jako inteligentniejszych, aktywniejszych, a nawet finansowo ustabilizowanych w stosunku do tych, którzy wybierają „niezdrowe jedzenie”<sup>24</sup>. W związku z tym nie jest dużym zaskoczeniem, że konsumenci, którzy dokonują „złych” wyborów żywieniowych, czują się zawstydzeni i stygmatyzowani<sup>25</sup>. Moralna presja do podjęcia właściwego („dobrego”) wyboru żywieniowego często działa skutecznie w motywowaniu do podejmowania zdrowych decyzji, ale może być także, jak twierdzą niektóre badania, przytłaczająca dla konsumentów i w konsekwencji prowadzić ich do porzucenia celu, jakim jest dbanie o swoje zdrowie<sup>26</sup>.

Zauważyć też można, jak kontynuują autorzy<sup>27</sup>, że istnieje pewna niejasność w myśleniu konsumentów dotycząca tego, co można uznać za „dobre”, a co za „złe” jedzenie. I chociaż konsekwencje spożywania pewnych składników odżywczych są ustalone przez środowiska medyczne jako korzystne zdrowotne, np. spożywanie produktów pełnoziarnistych, to jednak długoterminowe rezultaty zdrowotne spożywania konkretnych produktów są mniej znane<sup>28</sup>. Wiele z tych efektów zdrowotnych jest interpretowanych przez konsumentów, a nawet specjalistów medycyny, przez pryzmat kulturowych konstruktów środowiska społecznego. Dotyczy to także badaczy i naukowców, którzy w tych ramach dokonują badań i przeprowadzają interpretacje. Wiele dociekań naukowych wzmacnia postrzeganie moralnej dychotomii w jedzeniu przez wyróżnianie zdrowego i niezdrowego pożywienia. Przykładem może być badanie, w którym uczest-

<sup>22</sup> S. Askegaard *et al.*, *op. cit.*, s. 2.

<sup>23</sup> A.C. Saguy, R. Almeling, *Fat in the fire? Science, the news media, and the 'obesity epidemic'*, „Sociological Forum” 2008, vol. 2 3(1), s. 53-83, DOI: 10.1111/j.1573-7861.2007.00046.x.

<sup>24</sup> M.E. Barker *et al.*, *How are consumers of low-fat and high-fat diets perceived by those with lower and higher fat intake?*, „Appetite” 1999, vol. 33 (3), s. 309-317, DOI: 10.1006/appe.1999.0248.

<sup>25</sup> R. Puhl, K.D. Brownell, *Ways of coping with obesity stigma: Review and conceptual Analysis*, „Eating Behaviors” 2003, vol. 4 (1), s. 53-78, DOI: 10.1016/S1471-0153(02)00096-X.

<sup>26</sup> R. Crawford, *Health as a meaningful social practice*, „Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine” 2006, vol. 10 (4), s. 401-420, DOI: 10.1177/1363459306067310; J. Goode *et al.*, *Dietary dilemmas: Nutritional concerns of the 1990s*, „British Food Journal” 1995, vol. 97 (11), s. 3-12, DOI: 10.1108/000709510105050.

<sup>27</sup> S. Askegaard *et al.*, *op. cit.*, s. 5-6.

<sup>28</sup> K.A. Adams *et al.*, *Status of nutrition education in medical schools*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2006, vol. 83, s. 941-944.

nicy mają pojedynczy wybór między zdrowym jedzeniem a niezdrowym, np. między sałatką owocową a tortem czekoladowym, i na tej podstawie analizuje się ich poziom pobłażliwości i samokontroli<sup>29</sup>.

Rafael Euba, konsultant i starszy wykładowca w Old Age Psychiatry, King's College London, twierdzi, że przenoszenie moralnych konstruktów do natury, poprzez dzielenie jedzenia i stylu życia na dobre i złe, jest mylące. W rzeczywistości w naturze nic nie jest dobre i złe. Jak zauważa, produkty oferowane na sklepowych półkach zawierają moralne inklinacje poprzez etykiety takie jak: „sprawiedliwy handel”, „bądź dobry dla siebie” albo „pij odpowiedzialnie”. Ludzie mają tendencję do przypisywania moralnych charakterystyk do jedzenia i wyborów lifestyle'owych. Uważają, że odpowiednia dieta i ćwiczenia zapewnią „dobre” i dostatnie życie. Natomiast oddawanie się przyjemnościom doprowadzi do rychłej śmierci<sup>30</sup>.

### **Biomoralność, kultura diety<sup>31</sup>, dobre samopoczucie – nowe (nie)moralności?**

Biomoralność odwraca pierwotne rozumienie moralności, doszukując się jej źródła nie w ustalonych normach moralnych czy wzorcach zachowań (etos), lecz w cielesności człowieka. W „nowym” rozumieniu pojęcia moralności liczy się przede wszystkim dbałość o własne ciało, która wyraża się w odpowiedniej diecie, sporcie itp. – przeradzając się tym samym w kulturę diety. Slavoj Žižek wprowadza słowo „biomoralność”, które określa konsekwencje stosunku do własnego ciała jako etyczne<sup>32</sup>. Jeżeli wybieram szybki posiłek zamiast pełnego i zbilansowanego – jestem złym człowiekiem. Jeśli zdrowie nie jest moim priorytetem – jestem złym człowiekiem. Z kolei jeśli dbam o siebie – to jestem dobrą osobą. Jeśli umiem zbalansować własne życie i być szczęśliwym – też

---

<sup>29</sup> P. Krishnamurthy, S. Prokopec, *Resisting that triple-chocolate cake: Mental budgets and self-control*, „Journal of Consumer Research” 2010, vol. 37 (1), s. 68-79, DOI: 10.1086/649650; B. Shiv, A. Fedorikhin, *Heart and mind in conflict: The interplay of affect and cognition in consumer decision making*, „Journal of Consumer Research” 1999, vol. 26 (3), s. 278-292, DOI: doi:10.1086/209563.

<sup>30</sup> R. Euba, *Stop making health and well-being a moral issue*, „The Conversation UK, Academic rigour, journalistic flair”, published: September 13, 2016, <https://theconversation.com/stop-making-health-and-well-being-a-moral-issue-64921> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>31</sup> Z kulturą diety wiążą się także wyrażenia typu: *body-shaming* – tłum. dosłownie: piętnowanie, zawstydzanie ciała – wg definicji są to: działania mające na celu poniżenie, zawstyżenie lub ośmieszenie kogoś z powodu jego wyglądu, <https://www.nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/body-shaming.html> [dostęp: 4.09.2022], oraz *fat-shaming* – tłum. dosłownie: zawstydzanie grubych, definicja: działania mające na celu poniżenie, zawstyżenie lub ośmieszenie kogoś z powodu jego tuszy, <https://www.nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/fat-shaming.html> [dostęp: 4.09.2022]. Wszystkie definicje za: Obserwatorium Językowe Uniwersytetu Warszawskiego.

<sup>32</sup> S. Žižek, *W obronie przegranych spraw*, tłum. J. Kutyła, Warszawa 2008, s. 50-51.

jestem dobrym człowiekiem. „Biomoralność zakłada, że istnieją jakieś zasady dotyczące naszego stosunku do ciała, które możemy łamać i narazić się potem na delikatny społeczny ostracyzm”<sup>33</sup>. Zachowania odnoszące się do naszej fizyczności są przenoszone na zachowania dotyczące naszej moralności. Joanna Dudek dodaje, że „moralność zostaje spłaszczona do biomoralności, ignoruje się jej konfliktowość, ważność podejmowania decyzji, rozterki i fenomen sumienia”<sup>34</sup>.

Oprócz biomoralności zagrożeniem dla postrzegania moralności jest kultura diety, którą Natalie Jovanovski i Tess Jaeger opisują w szerokim kontekście badawczym. Podchodzą do problemu holistycznie i próbują zdemaskować mity myślenia<sup>35</sup> na tematy związane z dietą i zdrowiem, uwzględniając w swoich badaniach kobiecy punkt widzenia oraz spostrzeżenia profesjonalistów pracujących w branżach związanych ze zdrowiem. W wynikach badań wskazują na trzy główne wątki: 1) kultura diety jako mit zdrowia, 2) kultura diety jako moralna hierarchia ciał oraz 3) kultura diety jako systemowy i strukturalny problem. W przypadku wątku dotyczącego kultury diety jako mitu zdrowia zauważyć można silne powiązania kultury diety z moralnym dyskursem wokół „zdrowych” ciał i wyborów żywieniowych, które dodatkowo były wzmacniane przez pogląd wskazujący, że waga = zdrowie. Takie wnioskowanie okazuje się właśnie mitem myślenia. W badaniu wiele respondentek zaznaczyło, że związek kultury diety ze zdrowiem jest „niezdrowy” w całościowym znaczeniu, przyznając równocześnie, że wzmacnia niezdrowe fizyczne, psychiczne i społeczne zachowania, promuje niezdrowe relacje z jedzeniem, podważa kobiecą pewność ciała i ogólny obraz samej siebie oraz obejmuje problemy związane z antyspołecznym zachowaniem, jak wstyd czy

---

<sup>33</sup> M. Halber, *Wstęp*, [w:] C. Cederström, A. Spicer, *Pętla dobrego samopoczucia*, Warszawa 2016, s. XVII.

<sup>34</sup> J. Dudek, *Proces humanizacji pracy czy nowe ideologie?*, „Studies in Global Ethics and Global Education” 2018, vol. 9, s. 29-41.

<sup>35</sup> Według Andrzeja Grzegorzcyka w każdej dziedzinie nauki tworzone są pewne sposoby myślenia adekwatne do danej grupy i nadające określony charakter działaniu. Owe sposoby myślenia to schematy myślenia, które porządkują myślenie, wdrażają ułatwienia w zrozumieniu różnych zjawisk społecznych, organizują reguły życia, pozwalają odkrywać normy moralne i ułatwiają poruszanie się w ramach światopoglądowych świata. Poznawanie różnych systemów myślowych jest zdolnością rozwojową człowieka, dzięki której wychodzi on ze swojego wygodnego poznania, swoich „zastanych” schematów, by wzbogacić swoją wiedzę i rozwinąć myślenie krytyczne. Systemy myślowe mogą być podstawą do tworzenia się pewnych mitów myślenia, które mogą kreować swoiste zagrożenia w ludzkich umysłach. W momencie poddania się i braku kontroli nad wyborami, jakich dokonujemy, będzie to powodować uleganie pewnym ograniczeniom. Oznaczać będzie bezrefleksyjne zachowanie się w stosunku do rzeczywistości, postrzeganie zjawisk jedynie dla siebie korzystnych i na nich budowanie dalszego myślenia i działania. Rodzić to będzie niezrozumienie, brak jakiegokolwiek komunikacji i chęci porozumienia, zamknięcie się w swojej własnej kulturze i myśleniu o niej jako lepszej, bogatszej i bardziej wpływowej, a w konsekwencji możliwe, że będzie prowadzić do dyskryminacji i agresji. A. Grzegorzcyk, *Etyka w doświadczeniu wewnętrznym*, Warszawa 1989, s. 237-265.



poważniejsze zaburzenia odżywiania<sup>36</sup>. Z kolei ujmowanie kultury diety w kontekście moralnej hierarchii, gdzie szczupłość jest zwyczajowo kojarzona z dobrym zdrowiem i postrzegana jest o wiele pozytywniej, wiąże się ze stygmatyzacją osób z większą wagą. Co więcej, wygląd często jest powiązany z awansem zawodowym albo rodzajem podjętej pracy – np. osoby szczuplejsze częściej pracują z ludźmi, a grubsze częściej pracują fizycznie albo mają niższe płace<sup>37</sup>.

Natalie Jovanovski i Tess Jaeger zauważają, że problemem są również patriariat i rasizm, które dodatkowo potęgują niepokoje związane z wyglądem. To, jak postrzega się kobiece piękno albo jak powinien wyglądać „ideal” kobiety, to nie tylko wzory wpajane przez media społecznościowe i obrazy (za) szczupłych (białych) modelek i influencererek. To też rezultat wychowania i kontekstu społecznego, gdzie kobiety, dziewczynki muszą być ładne, szczupłe i zadbane. Nakręca się w ten sposób dążenie do ideału szczupłości, do którego należy sięgać ponad wszystko, przez poświęcanie swojego czasu na odpowiednią dietę, dobieranie właściwych ćwiczeń i życie w ciągłym strachu przed przytyciem<sup>38</sup>.

W artykule *Why Diet Culture Is Toxic – Even for People Who Don't Diet* Laura Munoz przyznaje, że przez to, iż jest genetycznie uwarunkowana do bycia szczupłą, często nie zauważa trudnień społecznych dotyczących osób, których ciała nie spełniają standardów szczupłości. W kulturze nadal utożsamia się szczupłość z dobrym samopoczuciem, a utratę wagi z wysiłkiem. Szczupły = zdrowy, gruby = niezdrowy. Utrata wagi = osiągnięcie, przybranie na wadze = lenistwo<sup>39</sup>. W myśleniu społecznym jest tendencja, by osobom grubym przypisywać negatywne cechy czy słabsze dbanie o swoje zdrowie<sup>40</sup>. W sieci często natrafić można na mocne przekazy wpływowych kobiet, które muszą się wręcz tłumaczyć z tego, dlaczego przytyły i dlaczego im z tym dobrze. Istnieje też inny problem, kiedy to kobiety mówią otwarcie o utracie wagi, ale nie są zadowolone z tego faktu, bo jest to skutkiem choroby albo następstwem

---

<sup>36</sup> N. Jovanovski, T. Jaeger, *Demystifying 'diet culture': Exploring the meaning of diet culture in online 'anti-diet' feminist, fat activist, and health professional communities*, „Women's Studies International Forum” 2022, Volume 90, s. 4-5, DOI: 10.1016/j.wsif.2021.102558.

<sup>37</sup> J.B. Shinall, *Occupational Characteristics and the Obesity Wage Penalty*, „Vanderbilt Law and Economics Research Paper No. 16-12. Vanderbilt Public Law Research Paper No. 16-23” 2015, DOI: 10.2139/ssrn.2379575, s. 12-13; M. Fulton, V.N. Srinivasan, *Obesity, Stigma And Discrimination*, „Stat-Pearls Publishing”, Updated 2022 Mar 16, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554571/> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>38</sup> N. Jovanovski, T. Jaeger, *op. cit.*, s. 6-7.

<sup>39</sup> L. Munoz, *Why Diet Culture Is Toxic – Even for People Who Don't Diet*, written on June 21, 2019, <https://greatist.com/live/toxic-diet-culture#3> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>40</sup> S. Persky, C. Eccleston, *Medical student bias and care recommendations for an obese versus non-obese virtual patient*, „International Journal of Obesity” 2011, vol. 35, s. 728-735, DOI: 10.1038/ijo.2010.173.

poważnego zabiegu medycznego<sup>41</sup>. Są też sytuacje, kiedy to wahania wagi są skutkiem innych poważnych dolegliwości i leków, z których przyjmowaniem wiążą się zaburzenia funkcjonowania całego organizmu<sup>42</sup>. To też zauważa L. Munoz, która przyznaje, że stawianie znaku równości między dobrym samopoczuciem (ang. *wellness*) a wagą ma toksyczny wpływ na myślenie, zwłaszcza w kontekście moralności. Możliwe, że jeszcze bardziej niebezpieczny jest mit myślenia, iż bycie szczupłym utożsamia się nie tylko z byciem zdrowym, ale i byciem szczęśliwym.

Profesorka filozofii na Uniwersytecie Cornella, Kate Manne, napisała artykuł dla „New York Times’a”, w którym opisuje kulturę diety jako niezdrową i niemoralną – dosłownie tłumacząc też tytuł artykułu: *Diet Culture Is Unhealthy. It’s Also Immoral*<sup>43</sup>. Autorka zaznacza, że wielu ludzi, którzy są grubszy, jest zdrowych, a wielu, którzy są chudzi – niezdrowych. Związek między chorobami a byciem grubszym czy szczuplejszym zależy od wielu czynników, m.in. od stopnia ubóstwa – także dostarczania organizmowi odpowiednich składników odżywczych, przemiany materii i budowy ciała,

<sup>41</sup> Jak w przypadku blogerki Katarzyny Czajki-Kominiarczuk znanej jako Zwierz Popkulturalny, która przeżyła i opisała poważny zabieg medyczny, jakim była operacja po ciąży pozamacicznej i w wyniku której utraciła wagę. Nie umknęło to oczywiście osobom, które obserwują blogerkę i, wydawać by się mogło – w dobrym guście, zaczęto gratulować utraty wagi. Sama blogerka napisała o tym tekst, w którym mówi, że utrata wagi to niekoniecznie dobra sprawa, może wiązać się z przykrymi i trudnymi sprawami, dlatego nie powinno się wspominać nikomu, że to „dobrze, że schudł”. Post na blogu K. Czajki-Kominiarczuk z 5 grudnia 2018 roku, <https://zpopk.pl/ciaza-pozamaciczna.html> [dostęp: 4.09.2022]. Zob. też: post K. Czajki-Kominiarczuk @zpopk na Instagramie z 19 grudnia 2018 roku: „Ostatnio mi się schudło. Dlaczego? Bo od ponad miesiąca jestem chora i zestresowana. Chudnięcie nawet u osób grubszych nie zawsze oznacza coś dobrego. I warto o tym pamiętać. Mamy kulturowo wgrane by utratę wagi osoby grubszej uważać za rzecz pozytywną. Tymczasem jeśli nie jest to wynik diety, ćwiczeń czy zmiany trybu życia, to jest to objaw że coś się w organizmie zmienia. I niekoniecznie na lepsze. Niestety, czasem trudno przeskoczyć to kulturowe myślenie o wadze i można przegapić ważny objaw choroby albo osłabienia organizmu. I to uwaga nie tylko dla chudnących ale też dla ich bliskich. Warto zanim komuś pogratulujemy utraty wagi dowiedzieć się czy aby na pewno nie gratulujemy komuś choroby, problemów i stresu. Póki nie zaczniemy myśleć o wadze wszystkich osób w bardziej rozsądny a mniej wartościujący sposób będziemy mieć ten problem. [...]” (pisownia oryginalna), <https://www.instagram.com/p/BrkbEYthX9L/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D&fbclid=IwAR3z2yaRbbfA4TsSraI77wGJqvoUVm-6-ngPdfiMEe4PP6K2qlqxrGg3iEk> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>42</sup> Jak możemy przeczytać w tekście blogerki Janiny Bąk, znanej jako Janina Daily, gdzie na Instagramie @janina.daily 21 października 2021 roku opisała swoje zaburzenia wagi i zmiany, jakie przechodzi, ponieważ zmaga się z chorobami psychicznymi, przyjmuje leki sterydowe itp., [https://www.instagram.com/p/CVc7lZysCQv/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=5d877c90-11dc-4aea-bf60-ebc78f0d77cc](https://www.instagram.com/p/CVc7lZysCQv/?utm_source=ig_embed&ig_rid=5d877c90-11dc-4aea-bf60-ebc78f0d77cc) [dostęp: 4.09.2022]. A także w poście na Instagramie z 11 czerwca 2021 r. blogerka przyznaje, że wymagania dotyczące cudzego wyglądu i ocenianie jej pod tym względem są czymś bardzo uciążliwym. „[...] Przesztanie mi mówić jak mam się czuć z własnym ciałem. [...]” – otwarcie nakazuje swoim obserwatorom; [https://www.instagram.com/p/CBSmdEtJmXG/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=8aea6094-1f53-44e7-abc7-ed111c6c15f3](https://www.instagram.com/p/CBSmdEtJmXG/?utm_source=ig_embed&ig_rid=8aea6094-1f53-44e7-abc7-ed111c6c15f3) [dostęp: 4.09.2022].

<sup>43</sup> K. Manne, *Diet Culture Is Unhealthy. It’s Also Immoral*, „NY Times”, public 3rd January 2022, <https://www.nytimes.com/2022/01/03/opinion/diet-resolution.html> [dostęp: 4.09.2022].

też w kontekście genów, na które nie mamy absolutnie żadnego wpływu. Uzależniony jest także od dostępności do opieki medycznej czy społecznego stygmatyzowania, które powstrzymuje przed pójściem do lekarza. Z kulturą diety wiążą się choroby, które mogą być następstwem złego odżywiania, np. intuicyjne obżeranie się, ortoreksja, bulimia, anoreksja czy „zwyczajne” doświadczanie wyrzutów sumienia, wręcz określanych jako „słabość woli”, przy chęci sięgnięcia po przysłowiowe ciastko<sup>44</sup>.

Na blogu National Eating Disorders Association (NEDA) (Krajowe Stowarzyszenie Zaburzeń Odżywiania w USA) znajduje się artykuł *Recognizing and Resisting Diet Culture*, w którym autorka, Ragen Chastain, pisze o zagrożeniach wynikających z podążania za wytycznymi różnych diet i oczekiwań związanych ze szczupłym, wysportowanym ciałem. Zauważa, że kultura diety sugeruje, iż ludzie są oceniani jako mniej lub bardziej moralni, dobrzy czy godni czegokolwiek, poprzez odniesienie jedynie do rozmiarów ich ciała. Ci, którzy są grubszy czy mają problemy z odżywianiem, są stereotypizowani, zawstydzani, stygmatyzowani i niekiedy wręcz szykanowani. To z kolei powoduje, że sami zaczynają przyjmować taki punkt widzenia, że szczupłe ciało jest bardziej godne i lepsze, co następnie wiąże się z zachowaniami odpowiednimi do takiego myślenia – łącznie nawet z opresją związaną z rozmiarem ciała, nawet względem samego siebie. Autorka zauważa, że nie każdy ma takie same opcje w dostępie do zajęć ruchowych czy do siłowni, a co za tym idzie, samo uczestniczenie w jakiegokolwiek aktywności fizycznej nie jest barometrem wartości człowieka. Bieganie maratonów i oglądanie maratonów filmowych to dwie równe aktywności – wskazuje blogerka – zaznaczając, że to nie ocena aktywności fizycznej jest tym, co wyznacza jakąkolwiek moralność<sup>45</sup>.

Obsesja kulturą diety może bezpośrednio skutkować poważną chorobą – taką jak ortoreksja (ang. *orthorexia nervosa*), którą pierwszy raz zdefiniował amerykański lekarz Steve Bratman w 1997 roku<sup>46</sup>. Najogólniej można opisać ją jako kompulsywno-obsesyjne dbanie o zdrowe odżywianie się, które bardzo negatywnie wpływa na dobre samopoczucie i zdrowie. Koncentracja na spożywaniu ekologicznego jedzenia i poszukiwaniu idealnej diety prowadzi do znacznych ograniczeń żywieniowych. Patologiczna kontrola diety jest próbą osiągnięcia optymalnego zdrowia oraz uniknięcia chorób. Poszukiwanie najmniej przetworzonej żywności, najbardziej naturalnego pochodzenia, staje się swoistym rytuałem, celebrowaniem własnego dbania o siebie. Z zastrzeżeniem, że faktycznie jest to wyniszczająca fizycznie choroba, której skutkami

---

<sup>44</sup> Po opublikowaniu artykułu zawrzała potem dyskusja: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-10670349/Cornell-professor-attacks-fatphobia-moral-harm-hungry-diet.html> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>45</sup> R. Chastain, *Recognizing and Resisting Diet Culture*, published in 2022, <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/recognizing-and-resisting-diet-culture> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>46</sup> S. Bratman, *The alternative medicine sourcebook: a realistic evaluation of alternative healing methods*, 1st edn., Los Angeles 1997.

mogą być: niedobór składników odżywczych, utrata wagi, niedożywienie czy inne niekorzystne konsekwencje zdrowotne<sup>47</sup>. Jest też chorobą psychicznie wyniszczającą, ponieważ wymaga dopasowania w ramy współczesnych trendów żywieniowych, w ramy kultury diety, co w niektórych sytuacjach może stanowić nawet zagrożenie dla życia<sup>48</sup>.

Jak zaznacza autor artykułu *The Distasteful Truth About Diet Culture*, Raymond Tran, polityka wewnętrzna Instagrama blokowała posty z promowaniem schudnięcia dla użytkowników poniżej 18. roku życia. Dodatkowo stwierdza, że wręcz boimy się jedzenia. Boimy się jeść „złe” jedzenie, gdyż lękamy się tego, jak społeczeństwo nas oceni przez pryzmat tego wyboru<sup>49</sup>. I to jest, według mnie, największe zagrożenie współczesnej moralności. Nie czujemy strachu przed niemoralnym postępowaniem, nie zastanawiamy się, czy postępujemy haniebnie, czy czcigodnie – mówiąc językiem Tadeusza Kotarbińskiego<sup>50</sup>. Największą bolączką współczesności jest obawa przed tym, jak zostaniemy ocenieni w kontekście naszych wyborów żywieniowych. To swoista moralna hipokryzja, zniekształcony obraz „moralności”, która w rzeczywistości nie jest moralnością, ale jedynie skrzywionym odbiciem, które akcentuje drugorzędne sprawy ludzkiej egzystencji, akceptując przy tym degradację wielu istotnych dla naszego człowieczeństwa sfer.

### Zakończenie

Współczesne „(nie)moralności” – biomoralność, kultura diety czy syndrom dobrego samopoczucia – uwypuklają całkowicie zakrzywiony obraz poczucia moralnego zachowania i wypaczone rozumienie dbania o siebie. Carl Cederström i André Spicer w książce *Pętla dobrego samopoczucia* zauważają nieuchronnie zacieśniający się trend przesadnego dbania o siebie i kontrolowania swojego życia, który zaczyna obracać się przeciwko nam samym – przez poczucie wycofania, osłabienie poczucia własnej wartości. Syndrom dobrego samopoczucia (ang. *wellness syndrome*) prowadzi współ-

---

<sup>47</sup> C. Beale, reviewed by W. Dixon, MD, *How Diet Culture Feeds Weight Bias and Stigma*, published February 16, 2022, dostęp online: <https://www.signos.com/blog/diet-culture-weight-bias> [dostęp: 17.10.2022]; S. Bratman, *Orthorexia vs. theories of healthy eating*, „Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity” 2017, vol. 22, s. 381-385, DOI: 10.1007/s40519-017-0417-6; T.M. Dunn, S. Bratman, *On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria*, „Eating Behaviours” 2016, vol. 21, s. 11-17, DOI: 10.1016/j.eatbeh.2015.12.006.

<sup>48</sup> A. Dittfeld *et al.*, *Ortoreksja – nowe zaburzenie odżywiania*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2013, vol. 67 (6), s. 393-399.

<sup>49</sup> R. Tran, *The Distasteful Truth About Diet Culture*, „University of California, San Diego, The Guardian”, published: 16th May 2021, dostęp online: <https://ucsdguardian.org/2021/05/16/the-distasteful-truth-about-diet-culture/> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>50</sup> Tadeusz Kotarbiński zamiast rozróżnienia na uczynki „złe” i „dobre” proponował używanie pojęć: uczynki „haniebne”, czyli takie, które są etycznie ujemne i zasługują na pogardę, oraz uczynki „czcigodne”, czyli etycznie cenne, zasługujące na szacunek. T. Kotarbiński, *Pisma etyczne*, Wrocław 1987, s. 171.

częście często do poszukiwań idealnej diety, zmienia nas w atletów korporacyjnych, którzy uczestniczą w wyścigu szczurów i monitorują każdą czynność codziennego życia. Jest to swoiste ekstremum, które może prowadzić do fiksacji na temat zdrowego trybu życia<sup>51</sup>. Samo zainteresowanie zdrowym jedzeniem czy poszukiwanie dobrego samopoczucia nie jest niczym złym, ale staje się zachowaniem wręcz patologicznym, kiedy zaczyna być swego rodzaju obsesją, która eskaluje do momentów samokarania się, gdy nie spełniamy kryteriów narzuconych sobie restrykcji żywieniowych<sup>52</sup>. Błędne koło tego absurdu syndromu dobrego samopoczucia nigdy się nie kończy. Pragniemy dobrego samopoczucia, ale aby je utrzymać, czynimy jeszcze więcej dodatkowych starań o to, by być akceptowanym, dobrze wyglądać, być szczęśliwym i zdrowym. Staramy się realizować poszczególne elementy, ale ponieważ natrafiamy na przeszkody, to przeżywamy chwile zawodu i rozczarowania, zatem staramy się zwiększyć tempo, chcemy więcej i szybciej. Fiksacja zaczyna się od czystości i „dobrego” jedzenia, które przecież przynosi benefity w postaci zdrowego i „dobrego” wpływu na organizm. Owa pułapka dobrego samopoczucia zapętla się jeszcze bardziej, ogniskując się wokół poczucia własnej wartości, które zależy od obsesyjnego podążania za wytycznymi diety. Ich niespełnienie powoduje niepokój, wzmagą frustrację, uświadamia brak poczucia kontroli i generuje nieustanny lęk<sup>53</sup>.

Zdawać by się mogło, że ocenie powinny podlegać zachowania i podejmowane decyzje, w szerszym znaczeniu – charakter człowieka, ale nową rzeczywistością, niestety, staje się ocena wyborów żywieniowych, jakości życia czy poziomu szczęścia. „Cielesność moralności” to zakłócenie, które przybiera na sile. Rozwiązaniem może być to, co rekomendują C. Cederström i A. Spicer:

Na dobry początek przestańmy obsesyjnie wsłuchiwać się w ciało, odpuśćmy fiksację na punkcie własnego zdrowia i szczęścia oraz porzućmy iluzję nieograniczonego potencjału człowieka. Zamiast tego moglibyśmy na chwilę zapomnieć o naszych ciałach, przestać gonić za szczęściem i spróbować zrozumieć, że jako istoty ludzkie określa nas nie tylko nasz zdolność do bycia zdrowym i szczęśliwym. Co więcej, nie zawsze mamy wpływ na nasze „dobre samopoczucie”<sup>54</sup>.

W dobie poszerzania naszej wiedzy na temat powiązania ciała z umysłem, kiedy to coraz więcej dowiadujemy się na temat tego, jak duch i nasze myślenie mogą wpływać na ciało i odwrotnie<sup>55</sup>, odpowiedzią na skrzywione oceny moralne może też być

<sup>51</sup> C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*

<sup>52</sup> S. Bratman, *Orthorexia vs. theories...*, s. 383.

<sup>53</sup> K. Davidson, A. Petre, medically reviewed by M. Goodwin MD, *Orthorexia Nervosa: Signs, Symptoms, and Treatment of a Misunderstood Eating Disorder*, Updated on March 3, 2022, <https://www.healthline.com/nutrition/orthorexia-nervosa-101> [dostęp: 4.09.2022].

<sup>54</sup> C. Cederström, A. Spicer, *op. cit.*, s. 153-154.

<sup>55</sup> G. Maté, *Mit normalności*, dostęp online: [https://www.youtube.com/watch?v=1eTiP3ota\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=1eTiP3ota_c) [dostęp: 4.09.2022].

całościowe dbanie o siebie – *wellness*, rozumiane jako zdrowa równowaga między umysłem, ciałem a duchem, czego rezultatem jest wewnętrzne poczucie dobrostanu (ang. *well-being*). *Wellness* celuje w odpowiednie zarządzanie codziennym życiem, by osiągnąć pozytywny stan umysłu, niekoniecznie związany z brakiem chorób, ale w doświadczeniu własnego dobrego samopoczucia<sup>56</sup>. Różne definicje podają w ogólnym zarysie, że *wellness* to balans między zdrowym ciałem, duchem i umysłem<sup>57</sup> – i na tym, jak się wydaje, należy się skupić, na owym balansie, kształceniu postaw charakteru godnych naśladowania czy tworzeniu chwalebnych wzorców zachowań, by dążyć do dzielności etycznej, wzmocnionej cnotliwym zachowaniem, charakterystycznym dla człowieka słusznie dumnego<sup>58</sup>. Z kolei Andrzej Grzegorzczuk proponuje kierunek rozwoju człowieka oparty na wyczeniach moralnych i stałym rewidowaniu poznanych wartości, aby nie kierować się sztywnymi zasadami, ale sumieniem. Żaden człowiek, jak zauważa, nie jest zwolniony z obowiązku twórczego myślenia, stałego badania swojego sposobu postępowania i swoich ustaleń. Nie ma bowiem jednego dobrego przepisu na dobre postępowanie i kształtowanie charakteru<sup>59</sup>. Maria Ossowska mówi o swoistym „zmyśle moralnym” jako o pewnej dyspozycji człowieka do określonych sądów odnoszących się do tego, co chwalebne, i tego, co naganne. Zmysł ten jest od ciała niezależny i właściwy każdemu człowiekowi. Zawiera w sobie pewne reakcje, także emocjonalne, na zachowania ludzkie<sup>60</sup>.

## Bibliografia

- Adams K.A., Lindell K.C., Kohlmeier M., Zeisel S.H., *Status of nutrition education in medical schools*, „American Journal of Clinical Nutrition” 2006, vol. 83, s. 941S-944S.
- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, Warszawa 2002.
- Askegaard S., Ordabayeva N., Chandon P., Cheung T., Chytková Z., Cornil Y., Corus C., Edell J., Mathras D., Junghans A., Kristensen D., Mikkonen I., Miller E., Sayarh N., Werle C., *Moralities in food and health research*, „Journal of Marketing Management” 2014, vol. 00, s. 1-33, DOI: 10.1080/0267257X.2014.959034.
- Barker M.E., Tandy M., Stookey J.D., *How are consumers of low-fat and high-fat diets perceived by those with lower and higher fat intake?*, „Appetite” 1999, vol. 33 (3), s. 309-317, DOI: 10.1006/appe.1999.0248.
- Bratman S., *Orthorexia vs. theories of healthy eating*, „Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity” 2017, vol. 22, s. 381-385, DOI: 10.1007/s40519-017-0417-6.

---

<sup>56</sup> E. Vladeva, *Wellness Syndrome*, „Scripta Scientifica Salutis Publicae” 2019, vol. 5 (1), s. 15, DOI: 10.14748/sssp.v5i1.6424.

<sup>57</sup> *Ibidem*, s. 15-17.

<sup>58</sup> Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, Warszawa 2002, Księga IV, 1123b.

<sup>59</sup> A. Grzegorzczuk, *Jeszcze o podstawach etyki naturalnej*, „Studia Filozoficzne” 1958, nr 6, s. 41; *idem*, *Etyka niezależna – etyka sumienia*, [w:] *idem*, *Schematy i człowiek. Szkice filozoficzne*, Warszawa 1963, s. 151.

<sup>60</sup> M. Ossowska, *Motywy postępowania*, Warszawa 1958, s. 248-250.

- Bratman S., *The alternative medicine sourcebook: a realistic evaluation of alternative healing methods*, 1st edn., Los Angeles 1997.
- Cederström C., Spicer A., *Pełta dobrego samopoczucia*, Warszawa 2016.
- Conrad P., *Wellness as virtue: Morality and the pursuit of health*, „Culture, Medicine and Psychiatry. An International Journal of Cross-Cultural Health Research” 1994, vol. 18 (3), s. 385-401, DOI: 10.1007/BF01379232.
- Crawford R., *Health as a meaningful social practice*, „Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine” 2006, vol. 10 (4), s. 401-420, DOI: 10.1177/1363459306067310.
- Dittfeld A., Koszowska A., Fizia K., Ziara K., *Ortoreksja – nowe zaburzenie odżywiania*, „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2013, vol. 67 (6), s. 393-399.
- Dudek J., *Proces humanizacji pracy czy nowe ideologie?*, „Studies in Global Ethics and Global Education” 2018, vol. 9, s. 29-41.
- Dunn T.M., Bratman S., *On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria*, „Eating Behaviours” 2016, vol. 21, s. 11-17, DOI: 10.1016/j.eatbeh.2015.12.006.
- Goode J., Beardsworth A., Haslam Ch.O., Keil T., Sherratt E., *Dietary dilemmas: Nutritional concerns of the 1990s*, „British Food Journal” 1995, vol. 97 (11), s. 3-12, DOI: 10.1108/00070709510105050.
- Grzegorzczak A., *Etyka niezależna – etyka sumienia*, [w:] idem, *Schematy i człowiek. Szkice filozoficzne*, Warszawa 1963, s. 145-154.
- Grzegorzczak A., *Etyka w doświadczeniu wewnętrznym*, Warszawa 1989.
- Grzegorzczak A., *Jeszcze o podstawach etyki naturalnej*, „Studia Filozoficzne” 1958, nr 6, s. 40-55.
- Grzegorzczak A., *Próba treściowego opisu świata wartości i jej etyczne konsekwencje*, Wrocław 1983.
- Jasnos R., *Dynamika zdrowia i choroby w biblijnej wizji ludzkiego życia*, [w:] *Edukacyjne przestrzenie zdrowia*, red. Z. Marek, M. Madej-Babula, Kraków 2009, s. 195-208.
- Jovanovski N., Jaeger T., *Demystifying ‘diet culture’: Exploring the meaning of diet culture in online ‘anti-diet’ feminist, fat activist, and health professional communities*, „Women’s Studies International Forum” 2022, vol. 90, s. 1-10, DOI: 10.1016/j.wsif.2021.102558.
- Kagan S., *The Limits of Well-being*, „Social Philosophy and Policy” 1992, vol. 9 (2), s. 169-189.
- Kotarbiński T., *Pisma etyczne*, Wrocław 1987.
- Krishnamurthy P., Prokopec S., *Resisting that triple-chocolate cake: Mental budgets and self-control*, „Journal of Consumer Research” 2010, vol. 37 (1), s. 68-79, DOI: 10.1086/649650.
- Levinovitz A., *The Gluten Lie: And Other Myths About What You Eat*, Regan arts 2015.
- Nestle M., *Food politics: How the food industry influences nutrition and health* (revised and expanded edition), Berkeley 2007.
- Ossowska M., *Motywy postępowania*, Warszawa 1958.
- Persky S., Eccleston C., *Medical student bias and care recommendations for an obese versus non-obese virtual patient*, „International Journal of Obesity” 2011, vol. 35, s. 728-735, DOI: 10.1038/ijo.2010.173.
- Puhl R., Brownell K.D., *Ways of coping with obesity stigma: Review and conceptual Analysis*, „Eating Behaviors” 2003, vol. 4 (1), s. 53-78, DOI: 10.1016/S1471-0153(02)00096-X.
- Saguy A.C., Almeling R., *Fat in the fire? Science, the news media, and the ‘obesity epidemic’*, „Sociological Forum” 2008, vol. 23 (1), s. 53-83, DOI: 10.1111/j.1573-7861.2007.00046.x.
- Shinall J.B., *Occupational Characteristics and the Obesity Wage Penalty*, „Vanderbilt Law and Economics Research Paper No. 16-12. Vanderbilt Public Law Research Paper No. 16-23” 2015, s. 1-40, DOI: 10.2139/ssrn.2379575.
- Shiv B., Fedorikhin A., *Heart and mind in conflict: The interplay of affect and cognition in consumer decision making*, „Journal of Consumer Research” 1999, vol. 26 (3), s. 278-292, DOI: 10.1086/209563.
- Suikkanen J., *Morality and wellbeing*, [w:] *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. 1 edn., ed. A.C. Michalos, Berlin 2014, s. 4129-4133, DOI: 10.1007/978-94-007-0753-5\_3372.
- Ślęczek-Czakon D., *O sposobach pojmowania moralności*, „Folia Philosophica” 1997, nr 15, s. 103-113.
- Vladeva E.P., *Wellness Syndrome*, „Scripta Scientifica Salutis Publicae” 2019, vol. 5 (1), s. 14-20, DOI: 10.14748/sssp.v5i1.6424.

- Widła B., *Choroba, chorować, chory*, [w:] *idem, Słownik antropologii Nowego Testamentu*, Warszawa 2003, s. 26-27.
- Ziaja K., *Zdrowie i jego brak w świetle Biblii*, „Scriptura Sacra” 2016, R. 20, s. 163-181.
- Żiżek S., *W obronie przegranych spraw*, tłum. J. Kutyla, Warszawa 2008.

#### Źródła internetowe

- [http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/science/2015/04/food\\_fad\\_evidence\\_logic\\_and\\_science\\_can\\_fight\\_misperceptions\\_about\\_nutrition.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/science/2015/04/food_fad_evidence_logic_and_science_can_fight_misperceptions_about_nutrition.html) [dostęp: 4.09.2022] – A. Levinovitz, *The Logical Failures of Food Fads*, „Slate” 2015.
- <https://archive.org/details/philosophicalstuo08406mbp/page/n321/mode/2up?view=theater> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://biblia.deon.pl/> [dostęp: 4.09.2022] – Biblia Tysiąclecia, Wydawnictwa Pallottinum, Poznań 2003.
- <https://greatist.com/live/toxic-diet-culture#3> [dostęp: 4.09.2022] – L. Munoz, *Why Diet Culture Is Toxic – Even for People Who Don't Diet*, written on June 21, 2019.
- <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-ancient/> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://plato.stanford.edu/entries/ethics-virtue/#EudaVirtEthi> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://theconversation.com/stop-making-health-and-well-being-a-moral-issue-64921> [dostęp: 4.09.2022] – R. Euba, *Stop making health and well-being a moral issue*, „The Conversation UK, Academic rigour, journalistic flair”, published: September 13, 2016.
- <https://ucsdguardian.org/2021/05/16/the-distasteful-truth-about-diet-culture/> [dostęp: 4.09.2022] – R. Tran, *The Distasteful Truth About Diet Culture*, „University of California, San Diego, The Guardian”, published: 16th May 2021.
- <https://www.dailymail.co.uk/news/article-10670349/Cornell-professor-attacks-fatphobia-moral-harm-hungry-diet.html> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://www.healthline.com/nutrition/orthorexia-nervosa-101> [dostęp: 4.09.2022] – K. Davidson, A. Petre – Medically reviewed by M. Goodwin, MD, *Orthorexia Nervosa: Signs, Symptoms, and Treatment of a Misunderstood Eating Disorder*, Updated on March 3, 2022.
- <https://www.instagram.com/p/BrkbEYthX9L/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D&fbclid=IwAR3z2yaRbBfA4TsSraI77wGJqvoUVm-6-ngPdfiMEe4PP6K2qlqxrGg3iEk> [dostęp: 4.09.2022].
- [https://www.instagram.com/p/CBSmdEtJmXG/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=8aea6094-1f53-44e7-abc7-ed111c6c15f3](https://www.instagram.com/p/CBSmdEtJmXG/?utm_source=ig_embed&ig_rid=8aea6094-1f53-44e7-abc7-ed111c6c15f3) [dostęp: 4.09.2022].
- [https://www.instagram.com/p/CVc7lZysCQv/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=5d877c90-11dc-4aea-bf60-ebc78fod77cc](https://www.instagram.com/p/CVc7lZysCQv/?utm_source=ig_embed&ig_rid=5d877c90-11dc-4aea-bf60-ebc78fod77cc) [dostęp: 4.09.2022].
- <https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/recognizing-and-resisting-diet-culture> [dostęp: 4.09.2022] – R. Chastain, *Recognizing and Resisting Diet Culture*, published in 2022.
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554571/> [4.09.2022] – M. Fulton, V.N. Srinivasan, *Obesity, Stigma And Discrimination*, „StatPearls Publishing”, Updated 2022 Mar 16.
- <https://www.nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/body-shaming.html> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://www.nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/fat-shaming.html> [dostęp: 4.09.2022].
- <https://www.nytimes.com/2022/01/03/opinion/diet-resolution.html> [dostęp: 4.09.2022] – K. Manne, *Diet Culture Is Unhealthy. It's Also Immoral*, „NY Times”, public 3rd January 2022.
- <https://www.signos.com/blog/diet-culture-weight-bias> [dostęp: 17.10.2022] – C. Beale, reviewed by W. Dixon, MD, *How Diet Culture Feeds Weight Bias and Stigma*, published February 16, 2022.
- [https://www.youtube.com/watch?v=1eTiP3ota\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=1eTiP3ota_c) [dostęp: 4.09.2022] – G. Maté, *Mit normalności*.



**„Cieleśność moralności” – prolegomena do współczesnych dyskusji**

**STRESZCZENIE:** Moralność determinuje pewne standardy zachowań, które są konsekwencją podjętych decyzji o wyborze dobra w kontrze do zła, na podstawie norm i wyczuć moralnych (intuicji). „Nowe (nie)moralności” – biomoralność, syndrom dobrego samopoczucia (ang. *wellness syndrome*), kultura diety – odwracają pierwotne rozumienie moralności. Namawiają do ciągłego kontrolowania swojego wyglądu, liczenia kalorii, obsesyjnego wręcz pilnowania zdrowych i zbilansowanych posiłków – moralności doszukują się w cieleśności. Zapominają przy tym, że moralne zachowania wymagają pilnowania charakteru, uszlachetniania myślenia, ćwiczenia się w podejmowaniu odpowiednio dobrych decyzji. W tym rozumieniu wybór między dobrym i złym jest ograniczony do rzeczy, na które nie mamy wpływu, jak np. choroba, która jest utożsamiana z czymś złym. W konsekwencji automatycznie określa się człowieka złym tylko dlatego, że jest chory. W referacie przedstawiam różne formy „ucieleśniania moralności”, podejmując próbę zwrócenia uwagi, że są błędne, a także opisuję, jakie zachowania rzeczywiście powinny być dążeniem do doskonałości moralnej.

**SŁOWA KLUCZOWE:** kultura diety, syndrom dobrego samopoczucia, moralność, zdrowie, choroba, ortoreksja, biomoralność

**“Corporeality of morality” – prolegomena to contemporary discussions**

**SUMMARY:** Morality determines certain set of behaviors, which are the consequences of decisions made about choosing good versus evil, on the basis of the moral norms and gut instinct (or moral intuition). The „new (in)morals” – biomorality, wellness syndrome, diet culture – reverse understanding of morality. They encourage one’s to constantly controls appearance, counts calories, even obsessively keeps an eye on healthy and balanced meals – morality in this contexts is very corporeal. It has been forgotten that moral behavior requires guarding one’s character, refining thinking, exercising in making the right decisions. In this sense, the choice between good and evil is limited to things beyond one’s control, such as disease, which is equated with something evil. As a consequence one’s automatically labeled a bad person just because one’s is ill. In this paper, I present various forms of ‘corporeality of morality’, trying to draw attention to the fact that they are wrong, and I describe what behaviors really should be the pursuit of moral perfection.

**KEYWORDS:** diet culture, wellness syndrome, well-being, morality, health, disease, orthorexia, biomorality