

BlACk hAND



K.P.
28.02.13

Piotr Kobus "Muły herosa"

Fahrenheit Crew

Zgodnie z antyczną zasadą *mimesis*, dzieło sztuki – aby móc spełniać swoje liczne funkcje – naśladuje rzeczywistość. Może to czynić w sposób bezpośredni lub poprzez odwołania do innych utworów, co dziś podciągnęlibyśmy zapewne pod pojęcie intertekstualizmu. Według Arystotelesa, na którego chętnie powołują się teoretycy fantastyki, w sztuce realistycznej jest niekoniecznie to, co odnaleźć można w rzeczywistości, ale to, co jest zgodne z zasadami autonomicznego świata przedstawionego oraz regułami prezentacji tego świata.

Innymi słowy, utwór taki jak *Władca Pierścieni* może charakteryzować się większym realizmem od przekłamaney autobiografii pierwszego z brzegu celebryty.

Z drugiej strony – na to, czy jesteśmy w stanie intuicyjnie nazwać coś realizmem, wpływa też nasza wiedza, którą automatycznie przykładamy do elementów świata przedstawionego uznanych za identyczne z realnymi. Instruktor fechtunku może gładko zaakceptować istnienie magii w świecie powieściowym, ale przy idiotycznym opisie pojedynku szermierczego trafi go szlag.

Odkąd zacząłem interesować się kulturystyką, a pakuję z mniej lub bardziej skromnymi rezultatami od lat, wielokrotnie zadawałem sobie pytanie, czy muskularne sylwetki bohaterów popkultury dałoby się nazwać realistycznymi. Czy, na przykład, Conan, którego nieodzownym atrybutem jest omulenie godne Mr. Olympia (grany zresztą w dwóch ekranizacjach przez siedmiokrotnego zdobywcę tego tytułu – austriackiego pakera nazwiskiem Schwarzenegger), mógłby dostać od Arystotelesa certyfikat mimetyczności?

W poniższym tekście spróbuję streścić wyniki tych przemyśleń, za nic sobie mając dręczące mnie podczas pisania wątpliwości, czy nie są to aby przemyślenia kompletnie jałowe i pozbawione sprecyzowanego celu.

Dieta

Każdy, kto zajmuje się sportami sylwetkowymi, zdaje sobie sprawę z wagi tego czynnika. Przede wszystkim – białko. Kulturyści, w odróżnieniu od przeciętnych pożeraczy chleba, jedzą z reguły stosunkowo niewiele węglowodanów i tłuszczu – za to proteiny spożywają w hurtowych ilościach. Nie jest to zdrowe, wygodne, tanie, ani smaczne. W dodatku mało potraw tu pasuje – zwykle pałaszuje się chude mięso, ryby oraz odtłuszczone sery. No i – oczywiście – odżywki, jak koncentraty białek serwatkowych, kazeinę w proszku, aminokwasy rozgałęzione BCAA i tak dalej. Węglowodany, nawiasem mówiąc, też nie mogą być byle jakie – zazwyczaj zaleca się tzw. węgle złożone, o niskim indeksie glikemicznym, ze źródeł bogatych w błonnik. Tłuszcze – oczywiście nienasycone – najlepiej z zachowaniem odpowiednich proporcji między omegą 3, 6 i 9.

Jeść – zgodnie z najpowszechniejszymi zaleceniami – należy co dwie-trzy godziny (choć diety zrywające z tym schematem zyskują ostatnio coraz większą popularność – głównie jednak wśród amatorów). Każda porcja powinna być odważona i wliczona do dziennego bilansu. Jeśli zjemy za mało – muły nie będą rosły. Jeśli zjemy za dużo – otluszcimy się, a otluszczony kulturysta jest praktycznie nie do odróżnienia od zwykłego grubasa – kto nie wierzy, niechaj na przykład wygoogla fotki Lee Priesta z okresów poza sezonem startowym.

Poświęćmy chwilę na kontemplację następującego obrazka – nagi barbarzyńca, targający na plecach niezliczone pojemniki z jedzeniem wysokiej jakości (które jakimś cudem nie psuje się), robiący przerwy na posiłki sześć razy dziennie, według zegarka (którego nie posiada), sprawdzający zawartość makroskładników w specjalistycznych tabelach (które w jego świecie nie istnieją), obliczający kaloryczność na podstawie własnej wagi (której nie zna), procentowego otluszczenia ciała (jak wyżej), dobowego wydatku kalorycznego (pff)... Paaanie, o czym tu pisać.

Aha – alkohol zabroniony (puste kalorie, po siedem w każdym gramie!).

Szczerze mówiąc – może jestem po prostu za mało odcytany, ale nie potrafię przywołać choćby jednego przykładu książkowego herosa-mięśniaka na ścisłej diecie. Fantastyczni pakerzy naprzemiennie głodują w toku swoich przygód bądź obżerają się w fazie przepuszczania łupów, czemu nierzadko towarzyszą nieprzytomne alkoholowe libacje.

Taki lajfstajl nie ma, niestety, nic wspólnego z kulturystyką.

Trening

Omulenie, żeby rosło, musi być poddawane regularnemu i stale postępującemu przeciążaniu. Trening (starannie zaplanowany, dopasowany do dynamicznie zmieniających się możliwości trenującego) powinien też uwzględniać konieczność regeneracji pomiędzy sesjami treningowymi. Innymi słowy – *trenować też trzeba umieć*.

Większość kulturystów ćwiczy według planów dzielonych. Na przykład: w poniedziałek klatka i biceps, w środę plecy i triceps, w piątek nogi i barki – et cetera. Rodzaj i liczba ćwiczeń, liczba serii, powtórzeń oraz inne parametry treningowe są ściśle określone i co jakiś czas muszą być zmieniane – również w sposób planowy. Inaczej ćwiczy się przed zawodami, inaczej w fazie budowania masy. Poza siłownią bardzo ważne jest również tzw. *cardio* – metody jego wykonywania i łączenia z treningiem oporowym to osobna dziedzina pakerskiej wiedzy.

Mięśnie nietrenowane regularnie zaczynają zanikać już po kilku tygodniach. Organizmowi nie opłaca się utrzymywanie kosztownego energetycznie omulenia, kiedy omulenie to nie jest wykorzystywane.

Nasz barbarzyńca musi więc przynajmniej trzy razy w tygodniu umęczyć się w przemyślany, planowy sposób, do czego w gruncie rzeczy potrzebuje całej masy ciężkiego, specjalistycznego sprzętu. Zarabianie toporem czarnoksiężnika, dziabnięcie mieczem trolla, czy uduszenie tyranozaura raz na kilka tygodni – nie wystarczy. Żeby zapewnić wystarczającą stymulację szybko kurczliwych włókien mięśniowych – trzeba dźwigać. Dźwigać mądrze, regularnie, z samozaparciem młodego pracownika chińskiej korporacji.

Nie wiem jak Wy, ale ja takich mozolnie pakujących herosów w popkulturowych przedstawieniach znam niewiele.

Farmakologia, geny i inne łatwe rozwiązania

Czy to się komuś podoba, czy nie, w kulturystyce problem dopingu istnieje. Gama stosowanych środków jest ogromna – od niezliczonych steroidów anaboliczno-androgennych, będących pochodnymi testosteronu, przez hormony peptydowe, jak hormon wzrostu bądź insulina, hormony tarczycy, sympatykobetamimetyki, aż po najnowsze wynalazki, w rodzaju inhibitorów miostatyny

albo selektywnych modulatorów receptora androgenowego.

Z drugiej strony – ludzie różnią się naturalnymi predyspozycjami. Niektórym zbudowanie i utrzymanie imponującej masy mięśniowej oraz niskiego otłuszczenia przychodzi łatwo. Takim ludziom błędy dietetyczne i marny trening uchodzą płazem.

Nasz stereotypowy barbarzyńca, pragnąc utrzymać całą tę wspaniałą masę mięśniową i rzeźbę, powinien więc stosować jakieś wspomaganie lub posiadać genetyczną przewagę. Generalnie coś, co pozwala mu być większym kabanem niż inni, żyjący jednakowo, robiący z grubsza to samo, co on. I ten element, co zaskakujące, autorzy fantastyki uwzględniają na ogół z wyjątkową pieczołowitością. W pewnym sensie, ma się rozumieć, uwzględniają.

Fakt posiadania przez herosów nadzwyczajnych mocy (w tym omulenia) jest uzasadniany w najrozmaitszy, ale zawsze wyrazisty sposób. Już u Homera rączy Achilles zawdzięczał tryumfy nie jakiejś tam ciężkiej pracy, wyrzeczeniom, katorżniczej diecie, czy wiedzy o metodyce treningu i regeneracji. Nic z tych rzeczy. Achilles był koksem, ponieważ jego matka, imieniem Tetyda, niedługo po porodzie zanurzyła go w Styksie. Archetypowy barbarzyńca Conan odziedziczył siłę po swych barbarzyńskich przodkach, potomkach Atlantydwów, w dodatku narodził się na polu bitwy. Rodzimy heros, Geralt, przeszedł serię wiedźmińskich mutacji i napięprzał eliksiry (choć to może akurat średnio pasujący przykład, bo Biały Wilk ciężko trenował za młodu w Kaer Morhen; nie urzekał też raczej wyglądem typowego pakera).

Konkluzyn

Podsumowując te skromne rozważania, zaryzykowałbym wniosek, że najwyraźniej fajnie być koksem, pod warunkiem, że nie trzeba się przy tym nadmiernie wysilać. Gdyby bohaterowie-pakerowie, znani z utworów fantastycznych, musieli umartwiać się codzienną dietą i treningiem – któż chciałby się z nimi identyfikować? Czy stąd pochodzi przekłamanie w fantastycznej (i, szerzej, w popkulturowej) *mimesis*?

A może problem leży w stereotypowym obrazie mięśniaków? Ludzie – zarówno autorzy, jak czytelnicy – wyobrażają sobie zazwyczaj, że paker jest tępym, leniwym osiłkiem, którego zainteresowania obracają się głównie wokół jedzenia, kobit i nieuzasadnionej fizycznej przemocy. Przełamanie tego stereotypu zaburzałoby oparte na powierzchownej obserwacji przekonania – wobec czego postać pakera nie mogłaby spełniać swoich funkcji naśladowczych. W istocie bowiem kulturystyka jest rzemiosłem i sztuką – być może nie mniej wysublimowaną od znienawidzonego przez słynnego Cymeryjczyka czarnoksiężstwa.

Powróćmy do Arystotelesa i jego rozważań o *mimesis*. Doszliśmy bowiem na koniec do (zapewne mało odkrywczej) konkluzji, że w szczególnych sytuacjach odbiorcy sztuki są skłonni uznać naśladownictwo płytsze – oparte na stereotypie, wiedzy obiegowej, uprzedzeniach – za bardziej realistyczne od naśladownictwa opartego na rzetelnym zgłębieniu tematu. Iluzje i pozory wydają się zatem prawdziwsze niż naga prawda. Być może dlatego sztuka bywa bardziej sugestywna od rzeczywistości samej w sobie, a fantastyka – naśladowująca rzeczywistość ze szczególnej perspektywy – pozwala uchwycić problemy, które w innych konwencjach byłyby nie do uchwycenia.

No dobra, dosyć tego opierdalania. Pora zjeść stęjkę. A potem na siłownię.